

Zeichnen mit Amina © Amina Zaoui



Freizeitheim Döhren | Kulturinitiative Döhren-Wüfel-Mittelfeld e.V.

StadtteilKULTUR

JUNI – AUGUST 2026

DÖHREN, WÜFEL UND MITTELFELD



LANDESHAUPTSTADT
HANNOVER

HAN
NOV
ER

1 JUNI Montag**9-12 Uhr: Sportstunde**

Info: FC Schwalbe e.V., 0511 830248

9:30-12 Uhr: Deutsch für Junggebliebene

Veranstalter und Info VHS Hannover

10-12 Uhr: Senior*innentanz

Veranstalter: Kom. Seniorenservice

16-18 Uhr: Bewegungsübungen

Veranstalter: Kom. Seniorenservice

16:45-18 Uhr: Eltern-Kind-Gruppe**17-19 Uhr: Multiple Sklerose Gruppe**

Infos: Freizeitheim

18-19:45 Uhr:

Tai Chi Chuan / Qi Gong

Für Menschen mit Vorerfahrung

Leitung: Helmut Walker

Veranstalter: Freizeitheim

18-21 Uhr: Sakura Tai Chi

Veranstalter: Judo Club Sakura e.V. |

Info: Helmut Fuchs, 0163 8281309

18:30-21:30 Uhr: Hannover Hearties – Square Danc

Info: <https://hearties.info>

19-21 Uhr: Tanzgruppe Maritta Schütte

Info: FC Schwalbe e.V., 0511 830248

2 JUNI Dienstag

9-10 u. 10-11 Uhr:

Damengymnastik

Leitung: Petra Hundertmark

Veranstalter: Freizeitheim

9:30-11 Uhr: Freude am Singen

Veranstalter: Kom. Seniorenservice

10-12 Uhr:

Malen für Senior*innen

Veranstalter: Kom. Seniorenservice

14-16:30 Uhr: Dienstagsgruppe

Die Gruppe sucht neue Teilnehmer*innen. Zusammensitzen, Gesellschaftsspiele spielen, Sitzgymnastik, Kaffee trinken und klönen.

Veranstalter: Kom. Seniorenservice

14-16 Uhr: Boule am Dienstag

Die Boule-Gruppe trifft sich jeden

Dienstag. | Mit Hubertus Süllow

Veranstalterin: Kulturinitiative

Ort: Fiedelerplatz

17-20 Uhr: Tanzgruppe Vulikh

18-20 Uhr: Orientalische Tanzgymnastik für Anfänger*innen

Info: Frau Ezazi, 05101 9905488

19-21:30 Uhr: Gemischter Chor Hannover-Döhren e.V.

Info: www.doehren-chor.de

19-21:30 Uhr: Zentrum für gewaltfreie Kommunikation

Info: www.gewaltfrei-hannover.de

20-22 Uhr: Folklore Tanzgruppe „Let's FetZ“

Leitung: Karola Pott

Anmeldung: Freizeitheim Döhren

20-21:30 Uhr:

Meeting: AA Gruppe

Info: <https://aaniemcy.de>

3 JUNI Mittwoch

9-12 Uhr:

Deutsch für Junggebliebene

Veranstalter und Info VHS Hannover

14-15 u. 15-16 Uhr: Qi Gong

Veranstalter: Kommunalen Seniorenservice Hannover | Info: Freizeitheim

14-19 Uhr: Blockflötenunterricht

Anmeldung: Musikschule Hannover

16-18 Uhr:

Minikrümel HFG

Veranstalterin: Hannoversche Funkengarde e.V., hannoverschefunkengarde.de

18-19 Uhr: Tanztraining HFG

Veranstalterin: Hannoversche Funkengarde e.V., hannoverschefunkengarde.de

18-21 Uhr: Leben und Spielen

Ein Theaterprojekt in russischer Sprache. Veranstalter: Freizeitheim

18-20 Uhr: Der gute Ton – Töpferkurs für Erwachsene

Infos: Freizeitheim

18-21:30 Uhr: Square Dance – Hannover Hearties

Info: <https://hearties.info>

19-20 Uhr: Lachyoga

Für Menschen, die gerne lachen. Veranstalterin: Sabine Heimes-Freesemann

4 JUNI Donnerstag

15:30-17:30 Uhr:

Die Leineladys Chorprobe

Info: Freizeitheim

16:30 - 18:30 Uhr: **Quartals-Basteln mit der KulturIni**

Viermal im Jahr begrüßen Kathrin, Brigitte und Ursula an vier Stationen Bastelbegeisterte von acht bis 80 mit Kreativem zum Mitmachen, Ausprobieren, Entspannen und Schnacken. Heute nassgefilzte Blüten und Origami-Vögel *Info: Kulturinitiative | Anmeldung erwünscht, einfach Vorbeikommen möglich | Ort: Freizeitheim Döhren*

16 Uhr:

Bilderbuchkino



Für Kinder ab 4 Jahren. Es erwartet euch eine neue Geschichte.

Veranstalterin: Stadtbibliothek Döhren

* Ort: wegen Sanierungsarbeiten im Popup-Laden, Peiner Str. 1

16-18:30 Uhr: **Seemanns-Chor**

Veranstalter: Seemanns-Chor Hannover e.V., www.seemannschor-hannover.de

16:30-18 Uhr:

Cirque d'Oehren



Infos und Anmeldung: Freizeitheim

18-21 Uhr: **Südstädter Komöd'chen**

Infos und Anmeldung: Südstädter Komöd'chen e.V., 0511 808621

19-21:30 Uhr:

Gemischter Chor Chorprobe

Info: www.doehren-chor.de

5

JUNI

Freitag

9-11:30 Uhr: **Deutsch im Alltag**

Veranstalter und Info VHS Hannover

11 - 12 Uhr: **Yoga**

Veranstalterin: DRK

12-15 Uhr: **Tischtennis**

Offene Gruppe für Menschen die Spaß am Tischtennis haben.

Veranstalterin: Freizeitheim

14-20 Uhr: **Gitarrenunterricht**

16-19 Uhr: **Tanzgruppe Vulikh**

18-19:30 Uhr: **Bauchtanz**

18-21 Uhr: **Leben und Spielen**

19-21:30 Uhr: **Mehr als nur Sirtaki**

19-22 Uhr:

Stand Up Comedy MixShow

Freu dich auf eine explosive Stand-up Comedy Mix Show mit tollen Comedians.

Veranstalterin: Stadt Comedy Club

Tickets unter: www.stadtcomedyclub.de

6

JUNI

Samstag

14-16 Uhr: **Kleidertauschparty im Freizeitheim**

Die Hose ist nicht die richtige Größe? Der Pulli schön, aber nie getragen? Lust auf was neues, ohne Geld auszugeben? Komm zur Kleidertauschparty ins Freizeitheim! Bring 5 Teile mit und nimm 5 mit nach Hause. Keine Unterwäsche, Accessoires und Schuhe.

Anmeldung erwünscht: Kulturinitiative



6.6. Kleidertauschparty im Freizeitheim

7

JUNI

Sonntag

11-15 Uhr: **Tanzgruppe Vulikh**

Anmeldung: Yulia Vulikh, 0178 2794604

11-16 Uhr:

Afrikanischer Gottesdienst

Info: safoduah@gmail.com

14-16 Uhr: **Albert Mamriev-Konzert**

8

JUNI

Montag

9-12 Uhr: **Sportstunde**

9:30-12 Uhr: **Deutsch für Junggebliebene**

10-12 Uhr: **Senior*innentanz**

16-18 Uhr: **Bewegungsübungen**

16-18 Uhr: **Montagsmaler**

16:45-18 Uhr: **Eltern-Kind-Gruppe**

17 Uhr: **Öffentliche Probe: „Der Troubadour“**

Vor den Premieren öffnet die Staatsoper eine Probe auf der Bühne für das Publikum: Beteiligte der Produktion informieren über die Inszenierung, bevor die Probearbeiten direkt verfolgt werden können. Am 20.06. besuchen wir dann gemeinsam die Aufführung.

Anmeldung: bis 2.6. Kulturinitiative
Kosten: öffentliche Probe + Opernbesuch am 20.6.: 36 €, mit HAP 18 €

18-19:45 Uhr: **Tai Chi Chuan**

18-21 Uhr: **Sakura Tai Chi**

18:30-21:30 Uhr: Square Dance
19-21 Uhr: Tanzgruppe M. Schütte

9 JUNI Dienstag

9-10 u. 10-11 Uhr: Damengymnastik
9:30-11 Uhr: Freude am Singen
10-12 Uhr: Malen für Senior*innen
14-16:30 Uhr: Dienstagsgruppe
14-16 Uhr: Boule am Dienstag, s.2.6.
17-20 Uhr: Tanzgruppe Vulikh
18-20 Uhr: Orientalischer Tanz
19-21:30 Uhr: Gemischter Chor
19-21:30 Uhr: Zentrum für gewaltfreie Kommunikation
20-22 Uhr: Folklore Tanzgruppe
20-21:30 Uhr: Meeting: AA Gruppe

10 JUNI Mittwoch

9-12 Uhr: Deutsch für Junggebliebene
14-15 u. 15-16 Uhr: Qi Gong
14-19 Uhr: Blockflötenunterricht
15-18 Uhr: FIT – Freizeitini. Tanzen

16-18 Uhr: Zeichnen mit Amina

Vierteliger Zeichenkurs für Jugendliche und junge Erwachsene. Entdecke die Grundlagen des Zeichnens und lerne, wie du deine kreativen Ideen zu Papier bringst. Für alle zwischen 11 und 25 Jahren
Veranstalter und Info: Freizeitheim und Kulturinitiative | Anmeldung: Kulturinitiative | Kosten: 10 € einmalig



16-18 Uhr: Minikrümel HFG
18-20 Uhr: Tanztraining HFG
18-20 Uhr: Der gute Ton, s. 3.6.
18-21 Uhr: Leben und Spielen
18-21:30 Uhr: Square Dance

11 JUNI Donnerstag

15:30-17:30 Uhr: Die Leineladys
16 Uhr: Bilderbuchkino, s. 4.6. *
16-18:30 Uhr: Seemanns-Chor
16:30-18 Uhr: Cirque d'Oehren
ab 18 Uhr: Stadtbezirksratssitzung
18-21 Uhr: Südstädter Komöd'chen
19-21:30 Uhr: Gemischter Chor

12 JUNI Freitag

9-11:30 Uhr: Deutsch im Alltag
11-12 Uhr: Yoga
12-15 Uhr: Tischtennis
14-20 Uhr: Gitarrenunterricht
16-19 Uhr: Tanzgruppe Vulikh
18-19:30 Uhr: Bauchtanz
18-21 Uhr: Leben und Spielen
19-21:30 Uhr: Mehr als nur Sirtaki

14 JUNI Sonntag

11-15 Uhr: Tanzgruppe Vulikh
11-16 Uhr: Afrikan. Gottesdienst

15 JUNI Montag

9-12 Uhr: Sportstunde
9:30-12 Uhr: Deutsch für Junggebliebene
10-12 Uhr: Senior*innentanz
16-18 Uhr: Bewegungsübungen
16:45-18 Uhr: Eltern-Kind-Gruppe
17-19 Uhr: Multiple Sklerose Gruppe
18-19:45 Uhr: Tai Chi Chuan
18-21 Uhr: Sakura Tai Chi
18:30-21:30 Uhr: Square Dance
19-21 Uhr: Tanzgruppe M. Schütte

16 JUNI Dienstag

9-10 u. 10-11 Uhr: Damengymnastik
9:30-11 Uhr: Freude am Singen
10-13 Uhr: Stadtteilrunde
10-12 Uhr: Malen für Senior*innen
14-16:30 Uhr: Dienstagsgruppe
14-16 Uhr: Boule am Dienstag, s.2.6.
17-20 Uhr: Tanzgruppe Vulikh
18-20 Uhr: Orientalischer Tanz
19-21:30 Uhr: Gemischter Chor
19-21:30 Uhr: Zentrum für gewaltfreie Kommunikation
20-22 Uhr: Folklore Tanzgruppe
20-21:30 Uhr: Meeting: AA Gruppe

17 JUNI Mittwoch

9-12 Uhr: Deutsch für Junggebliebene
14-15 u. 15-16 Uhr: Qi Gong
14-19 Uhr: Blockflötenunterricht
15-18 Uhr: FIT – Freizeitini. Tanzen
16-18 Uhr: Minikrümel HFG

- 18-20 Uhr: Tanztraining HFG
- 18-20 Uhr: Der gute Ton, s. 3.6.
- 18-21 Uhr: Leben und Spielen
- 18-21:30 Uhr: Square Dance

18 JUNI Donnerstag

- 15:30-17:30 Uhr: Die Leineladys
- 16 Uhr: Bilderbuchkino, s. 4.6. *
- 16-18:30 Uhr: Seemanns-Chor
- 16:30-18 Uhr: Cirque d'Oehren
- 18-21 Uhr: Südstädter Komöd'chen
- 19-21:30 Uhr: Gemischter Chor

19 JUNI Freitag

- 11-12 Uhr: Yoga
- 12-15 Uhr: Tischtennis
- 14-20 Uhr: Gitarrenunterricht
- 16-19 Uhr: Tanzgruppe Vulikh
- 18-19:30 Uhr: Bauchtanz
- 18-21 Uhr: Leben und Spielen
- 19-21:30 Uhr: Mehr als nur Sirtaki

20 JUNI Samstag



20.6. Blind Date Kultur
Lass dich überraschen.
Treffpunkt: Freizeitheim | Barrierefrei
Anmeldung: ki@kulturini.de

19:30 Uhr:
**Gemeinsamer Opernbesuch:
„Der Troubadour“**

Oper von Giuseppe Verdi
Als sich Graf Luna und der Troubadour Manrico nicht nur in einem blutigen Bürgerkrieg als Feinde gegenüberstehen, sondern auch noch in die gleiche Frau verlieben, nimmt eine fatale Tragödie ihren Lauf: Leonora vergiftet sich, Manrico wird von Luna hingerichtet, der daraufhin erfährt, dass er seinen eigenen, verschollen geglaubten Bruder getötet hat.
Anmeldung: bis 2.6.2026 Kulturinitiative
Kosten: öffentliche Probe am 8.6. + Opernbesuch: 36 €, mit HAP 18 €



ab 20 Uhr:
**Döhrener Disconacht
,Frühsommerdisco‘**

Die Disconacht für Menschen ab 30, 40, 50 oder älter. Das bewährte DJ-Team spielt Hits aus den 80ern, 90ern, 2000er Jahren und darüber hinaus.
Veranstalter: Freizeitheim | Eintritt: 5 €

21 JUNI Sonntag

- 11-15 Uhr: Tanzgruppe Vulikh
- 11-16 Uhr: Afrikan. Gottesdienst

22 JUNI Montag

- 9-12 Uhr: Sportstunde
- 9:30-12 Uhr: Deutsch für Junggebliebene
- 10-12 Uhr: Senior*innentanz
- 16-18 Uhr: Bewegungsübungen
- 16-18 Uhr: Montagsmaler
- 16:45-18 Uhr: Eltern-Kind-Gruppe
- 18-19:45 Uhr: Tai Chi Chuan
- 18-21 Uhr: Sakura Tai Chi
- 18:30-21:30 Uhr: Square Dance
- 19-21 Uhr: Tanzgruppe M. Schütte

23 JUNI Dienstag

- 9-10 u. 10-11 Uhr: Damengymnastik
- 9:30-11 Uhr: Freude am Singen
- 10-12 Uhr: Malen für Senior*innen
- 14-16:30 Uhr: Dienstagsgruppe
- 14-16 Uhr: Boule am Dienstag, s.2.6.
- 17-20 Uhr: Tanzgruppe Vulikh
- 18-20 Uhr: Orientalischer Tanz
- 19-21:30 Uhr: Gemischter Chor
- 19-21:30 Uhr: Zentrum für gewaltfreie Kommunikation
- 20-22 Uhr: Folklore Tanzgruppe
- 20-21:30 Uhr: Meeting: AA Gruppe

24 JUNI Mittwoch

- 9-12 Uhr: Deutsch für Junggebliebene
- 14-15 u. 15-16 Uhr: Qi Gong
- 14-19 Uhr: Blockflötenunterricht
- 15-18 Uhr: FIT – Freizeitini. Tanzen
- 16-18 Uhr: Minikrümel HFG
- 18-19 Uhr: Tanztraining HFG
- 18-21 Uhr: Leben und Spielen
- 18-21:30 Uhr: Square Dance
- 19-20 Uhr: Lachyoga, s. 3.6.

25 JUNI Donnerstag

- 15:30-17:30 Uhr: Die Leineladys
- 16 Uhr: Bilderbuchkino, s. 4.6.*
- 16-18:30 Uhr: Seemanns-Chor
- 16:30-18 Uhr: Cirque d'Oehren
- 18-21 Uhr: Südstädter Komöd'chen
- 19-21:30 Uhr: Gemischter Chor

26 JUNI Freitag

- 11-12 Uhr: Yoga
- 12-15 Uhr: Tischtennis
- 14-20 Uhr: Gitarrenunterricht
- 16-18 Uhr: **Zeichnen mit Amina**
Vierteiliger Zeichenkurs für Jugendliche und junge Erwachsene, s. 10.6.
- 16-19 Uhr: Tanzgruppe Vulikh
- 18-19:30 Uhr: Bauchtanz
- 18-21 Uhr: Leben und Spielen
- 19-21:30 Uhr: Mehr als nur Sirtaki

28 JUNI Sonntag

11-16 Uhr: **Großflohmarkt mit Außengelände**



Veranstalter: Freizeitheim
Anmeldung für Verkäufer*innen:
flohmarkt.doehren@hannover-stadt.de

- 11-15 Uhr: Tanzgruppe Vulikh
- 11-16 Uhr: Afrikan. Gottesdienst

29 JUNI Montag

- 9-12 Uhr: Sportstunde
- 9:30-12 Uhr: Deutsch f. Junggeblie.
- 10-12 Uhr: Senior*innentanz
- 16-18 Uhr: Bewegungsübungen
- 16:45-18 Uhr: Eltern-Kind-Gruppe
- 18-19:45 Uhr: Tai Chi Chuan
- 18-21 Uhr: Sakura Tai Chi
- 18:30-21:30 Uhr: Square Dance
- 19-21 Uhr: Tanzgruppe M. Schütte

30 JUNI Dienstag

- 9-10 u. 10-11 Uhr: Damengymnastik
- 9:30-11 Uhr: Freude am Singen
- 10-12 Uhr: Malen für Senior*innen
- 14-16:30 Uhr: Dienstagsgruppe
- 14-15:30 Uhr: **Führung im Haus der Religionen**

Wir besuchen das Haus der Religionen und lernen die Arbeit vor Ort kennen. Vertiefend wollen uns mit Gemeinsamkeiten und Unterschieden der christlichen, jüdischen und muslimischen Religion beschäftigen.

Anmeldung: Kulturinitiative
Kosten: 16 € | mit HAP 8 €

- 14-16 Uhr: Boule am Dienstag
- 17-20 Uhr: Tanzgruppe Vulikh
- 18-20 Uhr: Orientalischer Tanz
- 19-21:30 Uhr: Gemischter Chor
- 19-21:30 Uhr: Zentrum für gewaltfreie Kommunikation
- 20-22 Uhr: Folklore Tanzgruppe
- 20-21:30 Uhr: Meeting: AA Gruppe

1 JULI Mittwoch

- 9-12 Uhr: Deutsch für Junggebliebene
- 14-15 u. 15-16 Uhr: Qi Gong
- 14-19 Uhr: Blockflötenunterricht
- 15-18 Uhr: FIT – Freizeitini. Tanzen
- 16-18 Uhr: Minikrümel HFG
- 18-19 Uhr: Tanztraining HFG
- 18-21 Uhr: Leben und Spielen
- 18-21:30 Uhr: Square Dance

SOMMERFERIEN-ÖFFNUNGSZEITEN

2.7. bis 12.8.2026: Mo. – Fr. 9 – 16 Uhr
Das Freizeitheim Döhren wünscht schöne Sommerferien!

2 JULI Donnerstag

- 15:30-17:30 Uhr: Die Leineladys
- 16 Uhr: Bilderbuchkino, s. 4.6.*
- 16-18:30 Uhr: Seemanns-Chor
- 18-21 Uhr: Südstädter Komöd'chen
- 19-21:30 Uhr: Gemischter Chor

3 JULI Freitag

- 12-15 Uhr: Tischtennis

6 JULI Montag

- 9-12 Uhr: Sportstunde
- 9:30-12 Uhr: Deutsch für Junggebliebene
- 10-12 Uhr: Senior*innentanz
- 17-19 Uhr: Multiple Sklerose, s. 1.6.
- 18-19:45 Uhr: Tai Chi Chuan
- 18-21 Uhr: Sakura Tai Chi
- 19-21 Uhr: Tanzgruppe M. Schütte

7 JULI Dienstag

- 9-10 u. 10-11 Uhr: Damengymnastik
- 9:30-11 Uhr: Freude am Singen
- 10-12 Uhr: Malen für Senior*innen
- 14-16:30 Uhr: Dienstagsgruppe
- 14-16 Uhr: Boule am Dienstag, s.2.6.
- 18-20 Uhr: Orientalischer Tanz
- 19-21:30 Uhr: Zentrum für gewaltfreie Kommunikation
- 20-21:30 Uhr: Meeting: AA Gruppe

8 JULI Mittwoch

- 9-12 Uhr: Deutsch für Junggebliebene
- 14-15 u. 15-16 Uhr: Qi Gong
- 16-18 Uhr: Minikrömel HFG
- 18-19 Uhr: Tanztraining HFG
- 18-21 Uhr: Leben und Spielen

9 JULI Donnerstag

- 15:30-17:30 Uhr: Die Leineladys
- 16 Uhr: Bilderbuchkino, s. 4.6.*
- 16-18:30 Uhr: Seemanns-Chor
- 16:30-18 Uhr: Cirque d'Oehren
- 18-21 Uhr: Südstädter Komöd'chen
- 19-21:30 Uhr: Gemischter Chor

10 JULI Freitag

- 12-15 Uhr: Tischtennis

13 JULI Montag

- 9-12 Uhr: Sportstunde
- 9:30-12 Uhr: Deutsch f. Junggeblie.
- 10-12 Uhr: Senior*innentanz
- 16-18 Uhr: Bewegungsübungen
- 18-19:45 Uhr: Tai Chi Chuan
- 18-21 Uhr: Sakura Tai Chi
- 18:30-21:30 Uhr: Square Dance
- 19-21 Uhr: Tanzgruppe M. Schütte

14 JULI Dienstag

- 9-10 u. 10-11 Uhr: Damengymnastik
- 9:30-11 Uhr: Freude am Singen
- 10-12 Uhr: Malen für Senior*innen
- 14-16:30 Uhr: Dienstagsgruppe
- 14-16 Uhr: Boule am Dienstag, s.2.6.
- 18-20 Uhr: Orientalischer Tanz
- 19-21:30 Uhr: Zentrum für gewaltfreie Kommunikation
- 20-21:30 Uhr: Meeting: AA Gruppe

15 JULI Mittwoch

- 9-12 Uhr: Deutsch für Junggeblieb.
- 14-15 u. 15-16 Uhr: Qi Gong
- 15-18 Uhr: FIT – Freizeitini. Tanzen
- 16-18 Uhr: Minikrömel HFG
- 18-19 Uhr: Tanztraining HFG
- 18-21 Uhr: Leben und Spielen
- 18-21:30 Uhr: Square Dance

16 JULI Donnerstag

- 15:30-17:30 Uhr: Die Leineladys
- 16 Uhr: Bilderbuchkino, s. 4.6.*
- 16-18:30 Uhr: Seemanns-Chor
- 16:30-18 Uhr: Cirque d'Oehren
- 18-21 Uhr: Südstädter Komöd'chen
- 19-21:30 Uhr: Gemischter Chor

17 JULI Freitag

- 12-15 Uhr: Tischtennis

20 JULI Montag

- 9-12 Uhr: Sportstunde
- 9:30-12 Uhr: Deutsch f. Junggeblie.
- 10-12 Uhr: Senior*innentanz
- 16-18 Uhr: Bewegungsübungen
- 18-19:45 Uhr: Tai Chi Chuan
- 18-21 Uhr: Sakura Tai Chi
- 18:30-21:30 Uhr: Square Dance
- 19-21 Uhr: Tanzgruppe M. Schütte

21 JULI Dienstag

- 9-10 u. 10-11 Uhr: Damengymnastik
- 9:30-11 Uhr: Freude am Singen
- 10-12 Uhr: Malen für Senior*innen
- 14-16:30 Uhr: Dienstagsgruppe
- 14-16 Uhr: Boule am Dienstag, s.2.6.
- 18-20 Uhr: Orientalischer Tanz
- 19-21:30 Uhr: Zentrum für gewaltfreie Kommunikation
- 20-21:30 Uhr: Meeting: AA Gruppe

22 JULI Mittwoch

- 9-12 Uhr: Deutsch f. Junggeblieb.
- 14-15 u. 15-16 Uhr: Qi Gong
- 15-18 Uhr: F I T – Freizeitini. Tanzen
- 16-18 Uhr: Minikrömel HFG
- 18-19 Uhr: Tanztraining HFG
- 18-21 Uhr: Leben und Spielen
- 18-21:30 Uhr: Square Dance

23 JULI Donnerstag

- 15:30-17:30 Uhr: Die Leineladys
- 16 Uhr: Bilderbuchkino, s. 4.6.*
- 16-18:30 Uhr: Seemanns-Chor
- 16:30-18 Uhr: Cirque d'Oehren
- 18-21 Uhr: Südstädter Komöd'chen
- 19-21:30 Uhr: Gemischter Chor

24 JULI Freitag

- 12-15 Uhr: Tischtennis

27 JULI Montag

- 9-12 Uhr: Sportstunde
- 9:30-12 Uhr: Deutsch f. Junggeblieb.
- 10-12 Uhr: Senior*innentanz
- 16-18 Uhr: Bewegungsübungen
- 18-19:45 Uhr: Tai Chi Chuan
- 18-21 Uhr: Sakura Tai Chi
- 18:30-21:30 Uhr: Square Dance
- 19-21 Uhr: Tanzgruppe M. Schütte

28 JULI Dienstag

- 9-10 u. 10-11 Uhr: Damengymnastik
- 9:30-11 Uhr: Freude am Singen
- 10-12 Uhr: Malen für Senior*innen
- 14-16:30 Uhr: Dienstagsgruppe
- 14-16 Uhr: Boule am Dienstag, s.2.6.
- 18-20 Uhr: Orientalischer Tanz
- 19-21:30 Uhr: Zentrum für gewaltfreie Kommunikation
- 20-21:30 Uhr: Meeting: AA Gruppe

29 JULI Mittwoch

- 9-12 Uhr: Deutsch für Junggebliebene
- 14-15 u. 15-16 Uhr: Qi Gong
- 15-18 Uhr: F I T – Freizeitini. Tanzen
- 16-18 Uhr: Minikrömel HFG
- 18-19 Uhr: Tanztraining HFG
- 18-21 Uhr: Leben und Spielen
- 18-21:30 Uhr: Square Dance

30 JULI Donnerstag

- 15:30-17:30 Uhr: Die Leineladys
- 16 Uhr: Bilderbuchkino, s. 4.6.*
- 16-18:30 Uhr: Seemanns-Chor
- 16:30-18 Uhr: Cirque d'Oehren
- 18-21 Uhr: Südstädter Komöd'chen
- 19-21:30 Uhr: Gemischter Chor

31 JULI Freitag

- 12-15 Uhr: Tischtennis

3 AUGUST Montag

- 9-12 Uhr: Sportstunde
- 9:30-12 Uhr: Deutsch für Junggebliebene
- 10-12 Uhr: Senior*innentanz
- 16-18 Uhr: Bewegungsübungen
- 17-19 Uhr: Multiple Sklerose, s. 1.6.
- 18-19:45 Uhr: Tai Chi Chuan
- 18-21 Uhr: Sakura Tai Chi
- 18:30-21:30 Uhr: Square Dance
- 19-21 Uhr: Tanzgruppe M. Schütte

4 AUGUST Dienstag

- 9-10 u. 10-11 Uhr: Damengymnastik
- 9:30-11 Uhr: Freude am Singen
- 10-12 Uhr: Malen für Senior*innen
- 14-16:30 Uhr: Dienstagsgruppe
- 14-16 Uhr: Boule am Dienstag, s.2.6.
- 18-20 Uhr: Orientalischer Tanz
- 19-21:30 Uhr: Zentrum für gewaltfreie Kommunikation
- 20-21:30 Uhr: Meeting: AA Gruppe

4.8. BIS 7.8.

11-16 Uhr: **Mittelalter entdecken**
 Die Ferienaktion bietet Kindern ab 8 Jahren die Möglichkeit, historische Handwerkskunst spielerisch auszupro-





bieren. Sie können töpfern, Kleidung herstellen, lesen, frei spielen und mit Leder arbeiten. Außerdem gibt es eine Seilerei, Bastelangebote für Schilde und Schwerter sowie die Chance, ein eigenes Mühle-Spiel zu bauen.

Die Aktion ist barrierefrei und läuft bei jedem Wetter. | Anmeldung: Freizeitheim

5 AUGUST **Mittwoch**

- 9-12 Uhr: Deutsch f. Junggeblieb.
- 14-15 u. 15-16 Uhr: Qi Gong
- 15-18 Uhr: FIT – Freizeitini. Tanzen
- 16-18 Uhr: Minikrümel HFG
- 18-19 Uhr: Tanztraining HFG
- 18-21 Uhr: Leben und Spielen
- 18-21:30 Uhr: Square Dance

6 AUGUST **Donnerstag**

- 15:30-17:30 Uhr: Die Leineladys
- 16 Uhr: Bilderbuchkino, s. 4.6.*
- 16-18:30 Uhr: Seemanns-Chor
- 16:30-18 Uhr: Cirque d'Oehren
- 18-21 Uhr: Südstädter Komöd'chen
- 19-21:30 Uhr: Gemischter Chor

7 AUGUST **Freitag**

- 12-15 Uhr: Tischtennis

10 AUGUST **Montag**

- 9-12 Uhr: Sportstunde
- 9:30-12 Uhr: Deutsch für Junggebliebene
- 10-12 Uhr: Senior*innentanz
- 16-18 Uhr: Bewegungsübungen
- 18-19:45 Uhr: Tai Chi Chuan
- 18-21 Uhr: Sakura Tai Chi
- 18:30-21:30 Uhr: Square Dance
- 19-21 Uhr: Tanzgruppe M. Schütte

11 AUGUST **Dienstag**

- 9-10 u. 10-11 Uhr: Damengymnastik

- 9:30-11 Uhr: Freude am Singen
- 10-12 Uhr: Malen für Senior*innen
- 14-16:30 Uhr: Dienstagsgruppe
- 14-16 Uhr: Boule am Dienstag, s.2.6.
- 18-20 Uhr: Orientalischer Tanz
- 19-21:30 Uhr: Zentrum für gewaltfreie Kommunikation
- 20-21:30 Uhr: Meeting: AA Gruppe


12 AUGUST **Mittwoch**

- 9-12 Uhr: Deutsch f. Junggeblieb.
- 14-15 u. 15-16 Uhr: Qi Gong
- 15-18 Uhr: FIT – Freizeitini. Tanzen
- 16-18 Uhr: Minikrümel HFG
- 18-19 Uhr: Tanztraining HFG
- 18-21 Uhr: Leben und Spielen
- 18-21:30 Uhr: Square Dance

13 AUGUST **Donnerstag**

- 15:30-17:30 Uhr: Die Leineladys
- 16 Uhr: Bilderbuchkino, s. 4.6.*
- 16-18 Uhr: Zeichnen mit Amina
Vierteiliger Zeichenkurs für Jugendliche und junge Erwachsene, s. 10.6.
- 16-18:30 Uhr: Seemanns-Chor
- 16:30-18 Uhr: Cirque d'Oehren
- 18-21 Uhr: Südstädter Komöd'chen
- 19-21:30 Uhr: Gemischter Chor

14 AUGUST **Freitag**

- 12-15 Uhr: Tischtennis
- 14-20 Uhr: **Gitarrenunterricht** 

Anmeldung: Musikschule, 168-44137

- 15:30-17 Uhr: **Kreativzeit zu zweit**
Für Kinder 3-5 Jahre mit einer Begleitperson. | Kosten: 5 €, mit HAP 2,50 €
Veranstalterin: Freizeitheim

- 16-19 Uhr: Tanzgruppe Vulikh
- 18-19:30 Uhr: Bauchtanz
- 18-21 Uhr: Leben und Spielen
- 19-21:30 Uhr: Mehr als nur Sirtaki

15 AUGUST **Samstag**

- ab 20 Uhr: **Döhrener Disconacht ,Sommerparty'**

Die Disconacht für Menschen ab 30, 40, 50 oder älter. Das bewährte DJ-Team spielt Hits aus den 80ern, 90ern, 2000er Jahren und darüber hinaus.
Veranstalter: Freizeitheim | Eintritt: 5 €

16 AUGUST Sonntag

- 11-15 Uhr: Tanzgruppe Vulikh
- 11-16 Uhr: Afrikan. Gottesdienst

17 AUGUST Montag

- 9-12 Uhr: Sportstunde
- 9:30-12 Uhr: Deutsch für Junggebliebene
- 10-12 Uhr: Senior*innentanz
- 16-18 Uhr: Bewegungsübungen
- 16-18 Uhr: Montagsmaler
- 16:45-18 Uhr: **Eltern-Kind-Gruppe** 

Anmeldung: Musikschule Hannover

- 18-19:45 Uhr: Tai Chi Chuan
- 18-21 Uhr: Sakura Tai Chi
- 18:30-21:30 Uhr: Square Dance
- 19-21 Uhr: Tanzgruppe M. Schütte

18 AUGUST Dienstag

- 9-10 u. 10-11 Uhr: Damengymnastik
- 9:30-11 Uhr: Freude am Singen
- 10-12 Uhr: Malen für Senior*innen
- 10-13 Uhr: **Stadtteilrunde**

Hier treffen sich Einrichtungen, Institutionen und Privatpersonen, um sich über die Arbeit im Stadtteil auszutauschen.

- 14-16:30 Uhr: Dienstagsgruppe
- 14-16 Uhr: **Boule am Dienstag, s.2.6.**
- 17-20 Uhr: Tanzgruppe Vulikh
- 18-20 Uhr: Orientalischer Tanz
- 19-21:30 Uhr: Gemischter Chor
- 19-21:30 Uhr: Zentrum für gewaltfreie Kommunikation
- 20-22 Uhr: Folklore Tanzgruppe
- 20-21:30 Uhr: Meeting: AA Gruppe

19 AUGUST Mittwoch

- 9-12 Uhr: Deutsch für Junggebliebene
- 11-12:30 Uhr: **Die Göttinger Sieben – Ein Protest mit Folgen**

Als König Ernst August I. 1837 die Verfassung aufhob, rechnete er mit Gehorsam, doch ...
Kommen Sie mit nach Göttingen auf eine Spurensuche über Prinzipientreue, einen wütenden König und die



19.8. Die Göttinger Sieben – Ein Protest mit Folgen

© Martina Liefert

Frage, warum Sprachforscher plötzlich zu Staatsfeinden wurden.

Anmeldung: bis 5.8. Kulturinitiative Treffpunkt: 9:15 Uhr „unterm Schwanz“

Kosten: 13 € Führung zzgl. Fahrtkosten

- 14-15 u. 15-16 Uhr: Qi Gong
- 14-19 Uhr: **Blockflötenunterricht**
- 15-18 Uhr: FIT – Freizeitini. Tanzen
- 15:30-18 Uhr: gemeinsam Kreativ
- 16-18 Uhr: Minikrümel HFG
- 18-19 Uhr: Tanztraining HFG
- 18-21 Uhr: Leben und Spielen
- 18-21:30 Uhr: Square Dance
- 19-20 Uhr: Lachyoga, s. 3.6.

20 AUGUST Donnerstag

- 15:30-17:30 Uhr: Die Leineladys
- 16 Uhr: **Bilderbuchkino, s. 4.6.***
- 16-18:30 Uhr: Seemanns-Chor
- 16:30-18 Uhr: Cirque d'Oehren
- 18-21 Uhr: Südstädter Komöd'chen
- 19-21:30 Uhr: Gemischter Chor

21 AUGUST Freitag

- 12-15 Uhr: Tischtennis
- 14-20 Uhr: **Gitarrenunterricht**
- 16-19 Uhr: Tanzgruppe Vulikh
- 18-19:30 Uhr: Bauchtanz
- 18-21 Uhr: Leben und Spielen
- 19-21:30 Uhr: Mehr als nur Sirtaki

23 AUGUST Sonntag

- 11-15 Uhr: Tanzgruppe Vulikh
- 11-16 Uhr: Afrikan. Gottesdienst

24 AUGUST Montag

- 9-12 Uhr: Sportstunde
- 9:30-12 Uhr: Deutsch für Junggebliebene

- 10-12 Uhr: Senior*innentanz
- 16-18 Uhr: Bewegungsübungen
- 16:45-18 Uhr: Eltern-Kind-Gruppe
- 18-19:45 Uhr: Tai Chi Chuan
- 18-21 Uhr: Sakura Tai Chi
- 18:30-21:30 Uhr: Square Dance
- 19-21 Uhr: Tanzgruppe M. Schütte

25 AUGUST Dienstag

- 9-10 u. 10-11 Uhr: Damengymnastik
- 9:30-11 Uhr: Freude am Singen
- 10-12 Uhr: Malen für Senior*innen
- 14-16:30 Uhr: Dienstagsgruppe
- 14-16 Uhr: Boule am Dienstag, s.2.6.
- 17-20 Uhr: Tanzgruppe Vulikh
- 18-20 Uhr: Orientalischer Tanz
- 19-21:30 Uhr: Gemischter Chor
- 19-21:30 Uhr: Zentrum für gewaltfreie Kommunikation
- 20-22 Uhr: Folklore Tanzgruppe
- 20-21:30 Uhr: Meeting: AA Gruppe

26 AUGUST Mittwoch

- 9-12 Uhr: Deutsch für Junggebliebene
- 14-15 u. 15-16 Uhr: Qi Gong
- 14-19 Uhr: Blockflötenunterricht
- 15-18 Uhr: F I T – Freizeitini. Tanzen
- 16-18 Uhr: Minikrümel HFG
- 18-19 Uhr: Tanztraining HFG
- 18-21 Uhr: Leben und Spielen
- 18-21:30 Uhr: Square Dance
- 19-20 Uhr: Lachyoga, s. 3.6.

27 AUGUST Donnerstag

- 15:30-17:30 Uhr: Die Leineladys
- 16 Uhr: Bilderbuchkino, s. 4.6.*
- 16-18 Uhr:
Zeichnen mit Amina
Vierteiliger Zeichenkurs für Jugendliche und junge Erwachsene, s. 10.6.
- 16-18:30 Uhr: Seemanns-Chor
- 16:30-18 Uhr: Cirque d'Oehren
- 18-21 Uhr: Südstädter Komöd'chen
- 19-21:30 Uhr: Gemischter Chor

28 AUGUST Freitag

- 12-15 Uhr: Tischtennis
- 14-20 Uhr: Gitarrenunterricht
- 16-19 Uhr: Tanzgruppe Vulikh

16-19 Uhr:

Die wilden Schätze in unserer Umgebung kennenlernen

Wir erkunden die nahe Umgebung und lassen uns überraschen, was bei uns an Heilpflanzen wächst. Wir suchen Sommer-Wildkräuter und erfreuen uns an ihren aromatischen Düften. Anschließend verarbeiten wir die eingesammelten Kräuter in Essig oder Öl. Zusätzlich soll aus den Kräutern noch eine Tinktur hergestellt werden, die mitgenommen werden kann. Es gibt einen Imbiss und selbst hergestellten Kräutertee zur Kräftigung unseres Körpers. Bitte an wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk denken.

Ort: Quartierstreff, Borgentrickstr. 13
Anmeldung: Kulturinitiative
Teilnahmegebühr: 15 €, mit HAP 7,50 €

- 18-19:30 Uhr: Bauchtanz
- 18-21 Uhr: Leben und Spielen
- 19-21:30 Uhr: Mehr als nur Sirtaki

29 AUGUST Samstag

ab 16:30 Uhr:
Das große orientalisches Sommerfest ,Best of Orient'



Großes Show-Programm mit vielen Gruppen und Solo-Tänzer*innen, nicht nur aus der Region Hannover. Basar und Henna Tattoos im Foyer.
Info: Brigitte Keune, 0176 55996577
Ort: Freizeithelm Döhren | Eintritt: 25 €

30 AUGUST Sonntag

- 11-15 Uhr: Tanzgruppe Vulikh
- 11-16 Uhr: Afrikan. Gottesdienst

31 AUGUST Montag

- 9-12 Uhr: Sportstunde
- 9:30-12 Uhr: Deutsch für Junggebliebene
- 10-12 Uhr: Senior*innentanz
- 16-18 Uhr: Bewegungsübungen
- 16-18 Uhr: Montagsmaler
- 16:45-18 Uhr: Eltern-Kind-Gruppe
- 18-19:45 Uhr: Tai Chi Chuan
- 18-21 Uhr: Sakura Tai Chi
- 18:30-21:30 Uhr: Square Dance
- 19-21 Uhr: Tanzgruppe M. Schütte

INFORMATIONEN UND ANMELDUNGEN

BEI DEN VERANSTALTER*INNEN



Freizeitheim Döhren

An der Wollebahn 1, 30519 Hannover

0511 168-49112

fzh-doehren@hannover-stadt.de

www.fzh-doehren.de

Kulturinitiative Döhren-Wüfel-Mittelfeld e.V.

An der Wollebahn 1, 30519 Hannover

0511 37465952

ki@kulturini.de · www.kulturini.de

IBAN DE 80 2505 0180 0000 3081 88



Musikschule der Landeshauptstadt Hannover

Maschstr. 22-24, 30169 Hannover

0511 168-44137, musikschule@hannover-stadt.de

www.musikschule-hannover.de

Kommunaler Seniorenservice

0511 168-45134, 0511 43888

Stadtbibliothek Döhren

Wegen Sanierungsarbeiten ist die Stadtbibliothek Döhren geschlossenn und vom **1.6. bis 12.9. als Popup-Bibliothek im ehem. Rossmann-Laden in der Peiner Straße 1** zu finden.

stadtbibliothek-doehren@hannover-stadt.de

Freizeitheim Döhren

Kulturinitiative Döhren-Wüfel-Mittelfeld e.V.

Kommunaler Seniorenservice

Musikschule der Landeshauptstat Hannover

Stadtbibliothek Döhren

ÖFFNUNGSZEITEN FREIZEITHEIM DÖHREN

Mo. – Fr. 8 – 22 Uhr

Sa. 16 – 22 Uhr

So. 11 – 16 Uhr

An Wochenenden kann es wegen Veranstaltungen zu Verschiebungen der Öffnungszeiten kommen.

SOMMERFERIEN-ÖFFNUNGSZEITEN

Mo. – Fr. 9 – 16 Uhr (vom 2.7. bis 12.8.2026)

Landeshauptstadt

Hannover

**STADT
TEIL
KULTUR.**
Freizeitheim Döhren

Fachbereich Kultur, Bereich Stadtteilkultur
Freizeitheim Döhren

Redaktion:

Jörg Kölling, Nicole Calvo Ruiz, Christian Recha

Gestaltung:

friedland-design

Druck:

dieUmweltDruckrei GmbH

Gedruckt auf 100% Recyclingpapier