



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

## StadtteilKULTUR

FEBRUAR – MÄRZ 2025

DÖHREN, WÜFEL UND MITTELFELD

LANDESHAUPTSTADT  
HANNOVER

HAN  
NOV  
ER

**19.01.****BIS****15.03.**

Vernissage am 19.01., 11 Uhr +  
Ausstellung tägl. zu den Öffnungs-  
zeiten des Freizeitheims

### „**Sehreisen – Sichtweisen**“

Die hannoversche Künstlerin **Adelheid Himstedt** präsentiert ihre von Reiseeindrücken inspirierten Werke. Ihre Acrylbilder, die sich durch die Kombina-

tion malerischer Elemente mit Collagen auszeichnen, werden in der Ausstellung „Sehreisen – Sichtweisen“ gezeigt. Bis zum 15.3. können die Arbeiten, während der regulären Öffnungszeiten des Freizeitheims Döhren, besichtigt werden.

**Infos: Kulturinitiative | Veranstalter: Kulturinitiative und Freizeitheim**

**1****FEB****Samstag**

14-15:30 Uhr:

### **Gemeinsamer Besuch Galerie für Fotografie**

Wir besuchen die Ausstellung „Bachelorarbeiten 2025|01 Visual Journalism“. Die 13 Bachelorprojekte des Studiengangs „Visual Journalism and Documentary Photography“ thematisieren zentrale gesellschaftliche Fragen wie Krieg, Frieden, Flucht, Hoffnung und Erinnerung. Kunsthistoriker Dr. Christian Vogel führt durch die Ausstellung.

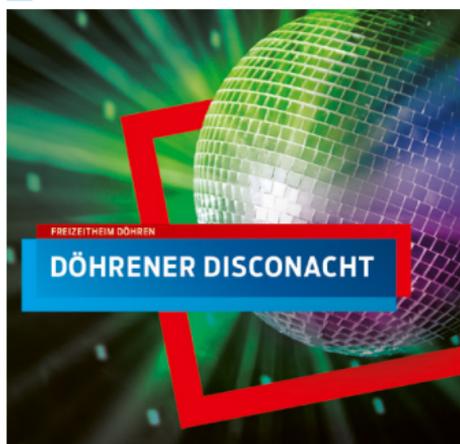
**Treffpunkt: 14 Uhr, GAF, Seilerstr. 15d**

**Anmeldung und Veranstalterin:**

**Kulturinitiative | Eintritt frei**

20 Uhr:

### **Döhrener Disconacht \*Winterparty\***



Die beliebte Partyreihe „Döhrener Disconacht“ ist eine Tanzparty für Menschen von 30 bis 70 oder älter. Die Musik spielt von Schlager über Partymucke bis Rockklassiker alles, was die Menschen auf die Tanzfläche bringt. In entspannter Atmosphäre tanzen und Spaß haben.

**Eintritt: 5 €**

**Veranstalter: Freizeitheim**

**2****FEB****Sonntag**

11-17 Uhr: **Tanzgruppe Vulikh**

Klassischer Tanz für Kinder und Jugendliche. **Infos: Freizeitheim**

**Veranstalterin: Yulia Vulikh**

**3****FEB****Montag**

10-11:30 Uhr: **Senior\*innentanz**

Kreis- und Stuhltänze für Senior\*innen

**Veranstalter:**

**Kommunaler Seniorenservice**

16-18 Uhr: **Bewegungsübungen**

Tanz und Fitness für Senior\*innen

**Veranstalter:**

**Kommunaler Seniorenservice**

17-19 Uhr:

**Multiple Sklerose Gruppe**

Offenes Angebot zum Austausch, jeden ersten Montag im Monat.

**Infos: Freizeitheim**

18 Uhr: **Einführung & Ausstellung: Monilola Olayemi Ilupeju – „Bloodletter“**

Die Einzelausstellung der nigerianisch-amerikanischen Künstlerin in der Kestner-Gesellschaft zeigt großformatige Malereien auf Leder und kleine Skulpturen aus Birkenholz. **Ilupeju** verbindet Malerei, Installation und Text. Sie bearbeitete die Oberflächen ihrer unkon-



Monilola Olayemi Ilupeju / Blue Tree

ventionellen Bildträger und macht die Bruchstellen und Überlagerungen von Erinnerung sichtbar. Insbesondere die Beziehungen zu ihrer Familie und Gedanken zu Heimat und Diaspora ziehen sich wie ein roter Faden durch ihre Werke. Kunsthistoriker **Dr. Christian Vogel** führt in die Ausstellung ein und leitet dann auch den gemeinsamen Ausstellungsbesuch am 7.2.

**Ort: Gemeinderaum Auferstehungskirche**  
**Info und Veranstalterin: Kulturinitiative**

**18-19:30 Uhr: Tai Chi Chuan**  
Tai Chi Chuan ist eine aus der chinesischen Tradition entstandene Bewegungskunst zur Pflege der Gesundheit, ursprünglich als eine Form der Selbstverteidigung. **Infos: Freizeitheim**

**Leitung: Helmut Walker**

**18-21:30 Uhr: Squaredance**  
Spaß bei Country- und Westernmusik und gemeinsames Tanzen am Montag und Mittwoch. Alter unwichtig!  
Ein\*e feste\*r Tanzpartner\*in wird nicht benötigt.

**Info und Veranstalter:** [www.hearties.info](http://www.hearties.info)

**19-20:30 Uhr: Tanz dich fit**  
„Ein bisschen Spaß muss sein“! Es geht nicht um Perfektion, kein Paartanz. Miteinander und ganz nebenbei bei flotter Musik fit werden – das ist unser Motto.

**Veranstalter und Info:**

[www.turn-vereinigung-doehren.de](http://www.turn-vereinigung-doehren.de)

**4 FEB Dienstag**

**9-10 u. 10-11 Uhr: Damengymnastik**  
Wöchentliches Konditions- und Krafttraining zur Intensivierung von Körpergefühl, Haltung und Gleichgewicht. Neueinstieg jederzeit möglich.

**Leitung: Petra Hundertmark**

**Veranstalter: Freizeitheim**

**10-11 Uhr: Freude am Singen**  
Sie haben Lust, einfach zu singen? Dann sind Sie genau richtig bei uns. Einfach Singen aus purer Freude.  
**Veranstalter: Kom. Seniorenservice**

**10-12 Uhr: Malen für Senior\*innen**

Ein offenes Angebot für alle Senior\*innen, die Lust auf Malen haben.

**Veranstalter: Kom. Seniorenservice**

**14-16:30 Uhr: Dienstagsgruppe**  
Kaffetrinken, klönen, Spielen und auch mal Vorträge hören. Ein geselliger Nachmittag für Senior\*innen.

**Veranstalter: Kom. Seniorenservice**

**14-16 Uhr: Boule am Dienstag**  
Wir treffen uns in lockerer Runde zum gemeinsamen Boulespielen. Eine vorherige Anmeldung ist nicht nötig, Sie können einfach dazu kommen. Die Boule-Gruppe trifft sich jeden Dienstag.

**Mit Hubertus Süllow**

**Ort: Fiedelerplatz | Infos und Veranstalterin: Kulturinitiative**

**17-20 Uhr: Tanzgruppe Vulikh**

**18-19:30 Uhr: Orientalische Tanzgymnastik für Anfänger\*innen**

Bewegung und begegnen mit Freude. Ganzkörper-Workout nach internationaler Musik.

**Anmeldung: Frau Ezazi, 05101 9905488**

**20-22 Uhr: Folkloretanzgruppe „Let's Fetz“**

**Internationale Folklore-Tanzgruppe mit Schwerpunkt „schottisch“**

Spaß hat Vorrang vor Perfektion! Die Gruppe trifft sich schon seit vielen Jahren. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

**Leitung: Karola Pott | Anmeldung und**

**Veranstalter: Freizeitheim**

**5 FEB Mittwoch**

**9:30-11:30 Uhr: Video und Fotogruppe**

14-tägig am Mittwoch treffen sich Senior\*innen, die ihre Erfahrungen im Bereich Video und Foto austauschen.

**Veranstalter: Kom. Seniorenservice**

**14-14:45 und 15-15:45 Uhr: Qigong**  
**Leitung: Thuy Ngoc Tran | Veranstalter: Kommunalen Seniorenservice**

## 15-18 Uhr: **FIT – Freizeitinitiative Tanzen**

Ein Tanztreff für Singles und Paare. Getanzt wird Standard, Latein und Discofox.

Veranstalter: FIT

16-18 Uhr:

## **Minikrömel der Hannoverschen Funken-Garde**

Bewegung und Spaß zu Musik für Kinder von 2 bis 6 Jahren.

Infos und Veranstalter:

[www.hannoverschefunkengarde.de](http://www.hannoverschefunkengarde.de)

## 18-20 Uhr: „Der gute Ton“ – **Töpferkurs für Erwachsene**

Ein Kurs für Erwachsene, der sich 10 Mal trifft und mit Anleitung töpfer. Die Sachen können bei uns gebrannt und glasiert werden. **Leitung Jane Wyrwa**

Veranstalter: Freizeitheim | Kosten:

145 € inkl. Material, 85 € mit HAP

18-22 Uhr: Squaredance

**6**

**FEB**

**Donnerstag**

10-12:30 Uhr:

## **Kreativkurs für Frauen**

Hier können experimentierfreudige Frauen ihre Freude an Farben und Formen spielerisch entdecken. Durch das Malen mit leuchtenden Farben fangen wir das winterliche Licht ein. Wir probieren unterschiedliche Mal- und Collagetechniken aus, gestalten nach Lust und Laune, spüren unsere eigenen Stärken und beginnen eine Reise zu neuen kreativen Zielen. Jede Teilnehmerin wird individuell und einfühlsam in ihrem kreativen Ausdruck unterstützt.

**Kursleitung: Angela Mielke**

Veranstalter: Freizeitheim

Kosten: 5 Termine 66 €

16-19 Uhr:

## **Seemanns-Chor Probe**

Der Seemanns-Chor Hannover probt regelmäßig im Freizeitheim.

Veranstalter: Seemanns-Chor Hannover e.V.

16:30-18 Uhr:

## **„Cirque d'Oehren“**

Im Zirkusprojekt „Cirque d'Oehren“ trainieren jede Woche, außer in den Ferien,

Kinder im Alter von 6 bis 10 Jahren. Von Einrad über Seiltanz bis Akrobatik kann hier jedes Kind seine Fähigkeiten testen und „Zirkusluft“ schnuppern.

Veranstalter: Freizeitheim

18-21 Uhr:

## **Südstädter Komöd'chen**

Das Theater sucht immer mal wieder für seine Inszenierungen Schauspieler\*innen und Menschen für die Technik, den Bühnenbau und hinter der Bühne. Sie treffen sich einmal in der Woche.

Veranstalter: Südstädter Komöd'chen

**7**

**FEB**

**Freitag**

11-12 Uhr: Yoga

12-14 Uhr:

## **Leben und Spielen**

Ein Theaterprojekt in russischer Sprache.

Veranstalter: Freizeitheim

**14-18 Uhr: Gitarrenunterricht**

Veranstalterin und Info:

Musikschule Hannover

## 15 Uhr: **Ausstellungsbesuch: Monilola Olayemi Ilupeju – „Bloodletter“**

Siehe 3.2. | Kestner-Gesellschaft Hannover, Treffpunkt im Foyer | Eintritt frei  
Veranstalterin: Kulturinitiative

15:30-17 Uhr:

## **Kreativzeit zu zweit**

Kinder von 3 bis 5 Jahren können hier in Begleitung von Mama, Papa, Oma, Opa,... mit Farben und Formen experimentieren. Dabei entdecken sie ganz von alleine ihre Kreativität.

**Leitung Juliane Fundeisen**

Kosten: 5 € pro Paar, Ermäß. mit HAP

Veranstalter: Freizeitheim

16-19 Uhr: Tanzgruppe Vulikh

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

Infos: Freizeitheim

Veranstalterin: Brigitte Keune

19:30-22 Uhr: Mehr als nur Sirtaki

**8**

**FEB**

**Samstag**

10-13 Uhr:

## **Traditionsflohmarkt**

Auf dem Döhrener Traditionsflohmarkt finden sie Kitsch, Kurioses, Nützliches,

Unnützes, also alles, was Keller, Dachboden, Garage oder Rumpelkammer so hergeben.

### Infos zu Anmeldung und Preisen:

[hannover.de](http://hannover.de), [Traditionsflohmarkt](http://Traditionsflohmarkt)

[flohmarkt.doehren@hannover-stadt.de](mailto:flohmarkt.doehren@hannover-stadt.de)

Veranstalter: Freizeitheim

10-16 Uhr:

### Upscycling: Knopf ab?



Wir zeigen, wie du aus alten, unbrauchbaren Kleidungsstücken neue Lieblingsstücke kreieren kannst. Unter Anleitung der Bühnen-Schneiderin und Künstlerin Miriam Ebbing erlernst du praktische Techniken und kannst deine eigenen Ideen entwickeln. Es stehen zwei Nähmaschinen zur Verfügung. Bitte bring drei verschiedene Textilien mit, die du verwandeln möchtest. Falls du eine Nähmaschine hast, kannst du diese auch gerne mitbringen.

Ort: Freizeitheim Döhren | Anmeldung und Veranstalterin: Kulturinitiative

Kosten: 5 €, 2,50 € mit HAP

9

FEB

Sonntag

11-17 Uhr: Tanzgruppe Vulikh

10

FEB

Montag

10-11:30 Uhr: Senior\*innentanz

16-18 Uhr: Bewegungsübungen

16-18 Uhr: Die „Montagsmaler“

16:30-18 Uhr: Freies Malen und Gestalten

18-19:30 Uhr: Tai Chi Chuan

18-21:30 Uhr: Squaredance

19-20:30 Uhr: Tanz dich fit

### 16-18 Uhr: FZH und KI: Kreatives Schreiben mit ChatGPT III

Aufbauend auf den ersten Kursen erforschen wir weiter die Funktionsweisen unterschiedlicher Chat-Bots. Wir nutzen eigene Texte und lernen,

wie wir die KI als Werkzeug zum Schreiben unterschiedlicher Texte einsetzen können. Mit dem Kultur- und Medienwissenschaftler **Heiko Idensen**. Bitte eigene Texte mitbringen, an denen wir gemeinsam arbeiten! Es können eigene Tablets oder Laptops mitgebracht werden. Neue Teilnehmer\*innen können gern für eine kleine Einführung 30 Min. vorab kommen.

Ort: Freizeitheim

Anmeldung erforderlich, für alle ab 14

Kosten: 7 €, 3,50 € mit HAP

11

FEB

Dienstag

9-10 u. 10-11 Uhr: Damengymnastik

10-11 Uhr: Freude am Singen

10-12 Uhr: Malen für Senior\*innen

14-16:30 Uhr: Dienstagsgruppe

14-16 Uhr: Boule am Dienstag

17-20 Uhr: Tanzgruppe Vulikh

18-19:30 Uhr: Orientalische Tanzgymnastik für Anfänger\*innen

20-22 Uhr: Folkloretanzgruppe

„Let's FetZ“

12

FEB

Mittwoch

14-14:45 und 15-15:45 Uhr: Qigong

15-18 Uhr: F I T – Freizeitinitiative Tanzen

16-18 Uhr: Minikrümel der Hannoverschen Funken-Garde

18-19:30 Uhr: **Klangmalerei – musikalische Improvisation**

Bei der „dirigierten Improvisation“ spielen wir keine Noten, sondern erschaffen gemeinsam Sounds und Melodien, die der Dirigent zu einem Musikstück formt. Jeder spielt, was er kann und will. Neue Leute sind herzlich willkommen! Mit **Thomas Siebert** (Oboist und Klarinetist).

Ort: Quartierstreff, Borgentrickstr. 13

Anmeldung und Veranstalterin: Kulturinitiative

18-20 Uhr: Töpferkurs für Erwachsene

18-22 Uhr: Squaredance

13

FEB

Donnerstag

10-12:30 Uhr: Kreativkurs für Frauen

16-19 Uhr: Seemanns-Chor Probe

16:30-18 Uhr: „Cirque d'Oehren“

18-21 Uhr: Südstädter Komöd'chen  
18 Uhr: **Bezirksratssitzung**

Der Bezirksrat Döhren / Wülfel tagt öffentlich im Freizeitheim Döhren. Sie haben auch die Möglichkeit, am Anfang der Sitzung selber zu Wort zu kommen.

„Nach meiner Erfahrung wird Demokratie am besten in den Gemeinden gelehrt, weil dort die praktische Arbeit und das Ergebnis einer Abstimmung unmittelbar sichtbar wird.“, Konrad Adenauer, Ehem. Deutscher Bundeskanzler

**14 FEB Freitag**

11-12 Uhr: Yoga  
12-14 Uhr: Leben und Spielen  
14-18 Uhr: Gitarrenunterricht  
16-19 Uhr: Tanzgruppe Vulikh  
18-19:30 Uhr: Bauchtanz  
19:30-22 Uhr: Mehr als nur Sirtaki

**16 FEB Sonntag**

11-17 Uhr: Tanzgruppe Vulikh  
18 Uhr: **B/O/F/F**

Das Bayrische Outdoorfilm Festival kommt in den Norden! *Sieben Filme – siebenmal Berge, Menschen und Geschichten*



Gezeigt werden Filme vom Skifahren, Mountainbiken, Klettern, sowie Kajakfahren, Paragliden, Highlining und Surfen. In den Filmen steht der Mensch im Vordergrund, seine Geschichte und Beweggründe.

Infos: *Offizielle Tour 2024 – boff-film*  
Veranstalter: Freizeitheim | Eintritt: 14 €

**17 FEB Montag**

10-11:30 Uhr: Senior\*innentanz  
16-18 Uhr: Bewegungsübungen  
16:30-18 Uhr: Freies Malen und Gestalten  
18-19:30 Uhr: Tai Chi Chuan

18-21:30 Uhr: Squaredance  
19-20:30 Uhr: Tanz dich fit

**18 FEB Dienstag**

9-10 u. 10-11 Uhr: Damengymnastik  
10-11 Uhr: Freude am Singen  
10-12 Uhr: Malen für Senior\*innen  
14-16:30 Uhr: Dienstagsgruppe  
14-16 Uhr: Boule am Dienstag  
17-20 Uhr: Tanzgruppe Vulikh  
18-19:30 Uhr: Orientalische Tanzgymnastik für Anfänger\*innen  
20-22 Uhr: Folkloretanzgruppe „Let's FetZ“

**19 FEB Mittwoch**

9:30-11:30 Uhr: Video u. Fotogruppe  
14-14:45 und 15-15:45 Uhr: Qigong  
15-18 Uhr: FIT – Freizeitinitiative Tanzen  
16-18 Uhr: Minikrümel der Hannoverschen Funken-Garde  
18-20 Uhr: Töpferkurs für Erwachsene  
18-22 Uhr: Squaredance

**20 FEB Donnerstag**

10-12:30 Uhr: Kreativkurs für Frauen  
16-19 Uhr: Seemanns-Chor Probe  
16:30-18 Uhr: „Cirque d'Oehren“  
18-21 Uhr: Südstädter Komöd'chen

**21 FEB Freitag**

11-12 Uhr: Yoga  
12-14 Uhr: Leben und Spielen  
14-18 Uhr: Gitarrenunterricht  
16-19 Uhr: Tanzgruppe Vulikh  
18-19:30 Uhr: Bauchtanz  
19:30-22 Uhr: Mehr als nur Sirtaki

**22 FEB Samstag**

11-15 Uhr: Südstädter Komöd'chen  
14-17 Uhr:  
**Schmuckkurs mit Resin**

Weitere Infos: [www.fzh-doehren.de](http://www.fzh-doehren.de)

15-19 Uhr: **Folklore Ceilidh**

Wir wollen Schottische Tänze in zwei bis drei Sets tanzen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Alle Tänze werden erklärt, Vorrang hat der Spaß vor Perfektion!

Anmeldung: 0511 5499253

Veranstalter\*innen: Karola Pott u. Cord

Walter in Kooperation mit dem Freizeitheim | Kostenfrei, evtl. kleinen Beitrag zum Buffet

**23 FEB Sonntag**

8-18 Uhr:

### Bundestagswahl 2025

Wir sind Wahllokal. Schauen Sie auf Ihrer Wahlbenachrichtigung, in welchen Wahlraum Sie zum Wählen müssen.

„Was alle angeht, können nur alle lösen.

Jeder Versuch eines Einzelnen oder einer Gruppe, für sich zu lösen, was alle angeht, muss scheitern.“ Friedrich Dürrenmatt,

Schweizer Schriftsteller

Nehmen Sie Ihr demokratisches Recht wahr, gehen Sie wählen.

**24 FEB Montag**

10-11:30 Uhr: Senior\*innentanz

16-18 Uhr: Bewegungsübungen

16-18 Uhr: Die „Montagsmaler“

16:30-18 Uhr: Freies Malen und Gestalten

18-19:30 Uhr: Tai Chi Chuan

18-21:30 Uhr: Squaredance

19-20:30 Uhr: Tanz dich fit

**25 FEB Dienstag**

9-10 u. 10-11 Uhr: Damengymnastik

10-11 Uhr: Freude am Singen

10-12 Uhr: Malen für Senior\*innen

14-16:30 Uhr: Dienstagsgruppe

14-16 Uhr: Boule am Dienstag

17-20 Uhr: Tanzgruppe Vulikh

18-19:30 Uhr: Orientalische Tanzgymnastik für Anfänger\*innen

20-22 Uhr: Folkloretanzgruppe „Let's FetZ“

**26 FEB Mittwoch**

14-14:45 und 15-15:45 Uhr: Qigong

15-18 Uhr: F I T – Freizeitinitiative Tanzen

16-18 Uhr: Minikrümel der Hannoverschen Funken-Garde

18-20 Uhr: Töpferkurs für Erwachsene

18-22 Uhr: Squaredance

**27 FEB Donnerstag**

10-12:30 Uhr: Kreativkurs für Frauen

16-19 Uhr: Seemanns-Chor Probe  
16:30-18 Uhr: „Cirque d'Oehren“  
18-21 Uhr: Südstädter Komöd'chen

**28 FEB Freitag**

11-12 Uhr: Yoga

12-14 Uhr: Leben und Spielen

14-18 Uhr: Gitarrenunterricht

16-19 Uhr: Tanzgruppe Vulikh

18-19:30 Uhr: Bauchtanz

19:30-22 Uhr: Mehr als nur Sirtaki

**2 MÄRZ Sonntag**

11-17 Uhr: Tanzgruppe Vulikh

11-18 Uhr:

### Kunst & Handwerk 2025

Zum 20. Jubiläum bietet unsere Ausstellung Kunst & Handwerk eine etablierte Plattform für 30 regionale Künstler und Handwerker, die ihre handgefertigten Unikate präsentieren und verkaufen. Zum Angebot gehören hochwertige Arbeiten aus den Bereichen Keramik, Schmuck und Textilien (u.v.m.) in verschiedenen Preisklassen. Die Eröffnung wird von einem Konzert begleitet. „Mit-ti“ sorgt mit Wraps und Getränken für das leibliche Wohl.

Veranstalter: Kulturinitiative in Kooperation mit Freizeitheim

Ort: Freizeitheim Döhren | Eintritt frei



**3 MÄRZ Montag**

- 10-11:30 Uhr: Senior\*innentanz
- 16-18 Uhr: Bewegungsübungen
- 17-19 Uhr: Multiple Sklerose Gruppe
- 18-19:30 Uhr: Tai Chi Chuan
- 18-21:30 Uhr: Squaredance

**18 Uhr: Einführung & Ausstellung: Grethe Jürgens – Retrospektive**

Die umfassende Schau zu **Grethe Jürgens** (1899-1981) im Sprengel Museum beleuchtet eine wichtige Vertreterin der Neuen Sachlichkeit der 1920er Jahre. Die Ausstellung zeigt zum ersten Mal einen Teil ihres Nachlasses, der über 370 Werke aus verschiedenen Schaffensphasen umfasst. Ihre „Trümmerbilder“ aus dem zerstörten Hannover sind einzigartig in ihrer eindrucksvollen Darstellung der Ruinen und der beginnenden Erneuerung. In diesen Arbeiten spiegelt sich das Grauen des Krieges und die Hoffnung auf Wiederaufbau. **Dr. Christian Vogel** führt in die Ausstellung ein und leitet den Ausstellungsbesuch am 7.3.. **Ort: Gemeinderaum Auferstehungskirche Info und Veranstalterin: Kulturinitiative**

- 19-20:30 Uhr: Tanz dich fit

**4 MÄRZ Dienstag**

- 9-10 u. 10-11 Uhr: Damengymnastik
- 10-11 Uhr: Freude am Singen
- 10-12 Uhr: Malen für Senior\*innen
- 14-16:30 Uhr: Dienstagsgruppe
- 14-16 Uhr: Boule am Dienstag
- 14-17 Uhr: Stadtteilrunde
- 17-20 Uhr: Tanzgruppe Vulikh
- 18-19:30 Uhr: Orientalische Tanzgymnastik für Anfänger\*innen
- 20-22 Uhr: Folkloretanzgruppe „Let's Fetz“

**5 MÄRZ Mittwoch**

- 9:30-11:30 Uhr: Video u. Fotogruppe
- 14-14:45 und 15-15:45 Uhr: Qigong
- 14-20 Uhr: Blockflötenunterricht
- 15-18 Uhr: F I T – Freizeitinitiative Tanzen
- 16-18 Uhr: Minikrümel der Hannoverschen Funken-Garde

- 18-20 Uhr: Töpferkurs für Erwachsene
- 18-22 Uhr: Squaredance

**6 MÄRZ Donnerstag**

- 10-12:30 Uhr: Kreativkurs für Frauen
- 16-19 Uhr: Seemanns-Chor Probe
- 16:30-18 Uhr: „Cirque d'Oehren“
- 18-21 Uhr: Südstädter Komöd'chen

**7 MÄRZ Freitag**

- 11-12 Uhr: Yoga
- 12-14 Uhr: Leben und Spielen
- 14-18 Uhr: Gitarrenunterricht

**15 Uhr: Ausstellungsbesuch: Grethe Jürgens – Retrospektive**

Siehe 3.3. | Treffpunkt: Sprengel Museum Hannover im Kassenbereich  
Kosten: Eintritt frei  
Veranstalterin: Kulturinitiative

- 16-19 Uhr: Tanzgruppe Vulikh
- 18-19:30 Uhr: Bauchtanz
- 19:30-22 Uhr: Mehr als nur Sirtaki

**8 MÄRZ Samstag****20 Uhr: Döhrener Disconacht „Party zum Weltfrauentag“**

Die traditionelle Döhrener Disconacht für alle von 30 bis 70 oder älter. Bringen Sie zum Weltfrauentag doch Ihrer Partnerin eine Rose mit.

Eintritt: 5 €, 2,50 € mit HAP  
Veranstalter: Freizeitheim

**9 MÄRZ Sonntag**

- 11-17 Uhr: Tanzgruppe Vulikh
- 18-21 Uhr: Kajakfilmfestival



Der bekannte Filmmacher und Expeditionskanute Olaf Obsommer zeigt spannende, unterhaltsame, lustige und bildgewaltige Filme von weltbekannten anderen Filmmachern und Expe-

ditionskanuten. Tolle Bilder auch für „Nichtkanuten“.

Eintritt: 12 € (Erw.), 10 € (Kinder bis vollendetem 17 Lebensjahr), Ermäß. mit HAP oder Nds. EhrenamtsCard

Veranstalter: Freizeitheim

## 10 MÄRZ Montag

- 10-11:30 Uhr: Senior\*innentanz
- 16-18 Uhr: Bewegungsübungen
- 16-18 Uhr: Die „Montagsmaler“
- 18-19:30 Uhr: Tai Chi Chuan
- 18-21:30 Uhr: Squaredance
- 19-20:30 Uhr: Tanz dich fit

## 11 MÄRZ Dienstag

- 9-10 u. 10-11 Uhr: Damengymnastik
- 10-11 Uhr: Freude am Singen
- 10-12 Uhr: Malen für Senior\*innen
- 14-16:30 Uhr: Dienstagsgruppe
- 14-16 Uhr: Boule am Dienstag
- 17-20 Uhr: Tanzgruppe Vulikh
- 18-19:30 Uhr: Orientalische Tanzgymnastik für Anfänger\*innen
- 20-22 Uhr: Folkloretanzgruppe „Let's FetZ“

## 12 MÄRZ Mittwoch

- 14-14:45 und 15-15:45 Uhr: Qigong
- 14-20 Uhr: Blockflötenunterricht
- 15-18 Uhr: F I T – Freizeitinitiative Tanzen
- 16-18 Uhr: Minikrümel der Hannoverschen Funken-Garde
- 18-19:30 Uhr: **Klangmalerei – musikalische Improvisation**
- 18-20 Uhr: Töpferkurs für Erwachsene
- 18-22 Uhr: Squaredance

## 13 MÄRZ Donnerstag

- 16-19 Uhr: Seemanns-Chor Probe
- 16:30-18 Uhr: „Cirque d'Oehren“
- 18-21 Uhr: Südstädter Komöd'chen
- 18 Uhr: Bezirksratssitzung

## 14 MÄRZ Freitag

- 11-12 Uhr: Yoga
- 12-14 Uhr: Leben und Spielen
- 14-18 Uhr: Gitarrenunterricht
- 16-19 Uhr: Tanzgruppe Vulikh
- 18-19:30 Uhr: Bauchtanz
- 19:30-22 Uhr: Mehr als nur Sirtaki

19:30 Uhr:

## Premiere Theater Südstädter Komöd'chen e.V. „Hausfreunde“



© Jens Schade

### Komödie von Lewis Easterman

Zwei langjährige Freundinnen, Doris und Gretel, und ein Mann aus ihren vergangenen Tagen. Als ob das nicht schon genug wäre, taucht dieser gewisse Alfredo auch noch auf. Als Akrobat ist er immer noch ein gefeierter Varieté-Star – na ja, „gefeiert“ vielleicht ein kleines bisschen übertrieben, und „Star“ auch. Wenn dich als Akrobat das Alter einholt und dich unbeweglich macht, findest du keine Engagements mehr. Er ist arbeitslos und pleite! Somit sucht er Unterschlupf bei Gretel! Dazu gesellen sich noch ein paar ungebetene Gäste in dieser seltsamen Wohngemeinschaft und sorgen für weitere Verwirrung in dieser herrlichen Komödie!

## 15 MÄRZ Samstag

- 10-19 Uhr: **Verein zum Erhalt Klassischer Computer e.V.**
- 16 Uhr: **Theater Südstädter Komöd'chen „Hausfreunde“**

## 16 MÄRZ Sonntag

- 11-17 Uhr: Tanzgruppe Vulikh
- 16 Uhr: **Theater Südstädter Komöd'chen „Hausfreunde“**

## 17 MÄRZ Montag

- 10-11:30 Uhr: Senior\*innentanz
- 16-18 Uhr: Bewegungsübungen

18-19:30 Uhr: Tai Chi Chuan

18-21:30 Uhr: Squaredance

19-20:30 Uhr: Tanz dich fit

## 18 MÄRZ Dienstag

9-10 u. 10-11 Uhr: Damengymnastik

10-11 Uhr: Freude am Singen

10-12 Uhr: Malen für Senior\*innen

14-16:30 Uhr: Dienstagsgruppe

14-16 Uhr: Boule am Dienstag

17-20 Uhr: Tanzgruppe Vulikh

18-19:30 Uhr: Orientalische Tanzgymnastik für Anfänger\*innen

20-22 Uhr: Folkloretanzgruppe

„Let's FetZ“

### 16-18 Uhr: FZH und KI: Kreatives Schreiben mit ChatGPT IV

Aufbauend auf den ersten beiden Kursen erforschen wir weiter kreativ die Funktionsweisen unterschiedlicher Chat-Bots. Wir nutzen eigene Texte und lernen hierbei, wie wir die KI als Werkzeug zum Schreiben ganz unterschiedlicher Texte einsetzen können. Mit dem Kultur- und Medienwissenschaftler **Heiko Idensen**. Bitte eigene Texte mitbringen, an denen wir gemeinsam arbeiten! Es können eigene Tablets oder Laptops mitgebracht werden. Neue Teilnehmer\*innen können gern für eine kleine Einführung 30 Min. vorab kommen.

Ort: Freizeithaus | Anmeldung erforderlich, für alle ab 14

Kosten: 7 €, 3,50 € mit HAP

## 19 MÄRZ Mittwoch

9:30-11:30 Uhr: Video u. Fotogruppe

14-14:45 und 15-15:45 Uhr: Qigong

14-20 Uhr: Blockflötenunterricht

15-18 Uhr: F I T – Freizeitinitiative Tanzen

16-18 Uhr: Minikrümel der Hannoverschen Funken-Garde

18-20 Uhr: Töpferkurs für Erwachsene

18-22 Uhr: Squaredance

## 20 MÄRZ Donnerstag

16-19 Uhr: Seemanns-Chor Probe

16:30-18 Uhr: „Cirque d'Oehren“

18-21 Uhr: Südstädter Komöd'chen

### 19 Uhr: Hannover Pur – Thorsten Sueße liest aus „Ein Mord ist nicht genug“

Hannover im Bann eines rätselhaften Mordes: Eine junge Frau wird erdrosselt



© Christoph Huppert

und kahlrasiert aufgefunden. Kommissar Störtebecker und sein esoterischer Cousin ermitteln in einer zerrütteten Arztfamilie. Der Psychiater und Autor **Thorsten Sueße** liest aus seinem neuen Kriminalroman.

Ort: Freizeithaus | Anmeldung und Veranstalterin: Kulturinitiative | Kosten:

10 €, 8 € für Mitglieder KI, 5 € mit HAP

## 21 MÄRZ Freitag

11-12 Uhr: Yoga

12-14 Uhr: Leben und Spielen

14-18 Uhr: Gitarrenunterricht

15:30-17 Uhr: Kreativzeit zu zweit

16-19 Uhr: Tanzgruppe Vulikh

18-19:30 Uhr: Bauchtanz

19:30-22 Uhr: Mehr als nur Sirtaki

19:30 Uhr:

### Theater Südstädter Komöd'chen „Hausfreunde“

## 22 MÄRZ Samstag

### 11-15 Uhr: Prägetechnik und Handlettering

Wir fertigen Schablonen aus Karton und prägen die entstandenen Muster auf



Papier. Wer mag kann auch Handlettering mit Pinselstift erproben.

Kursleitung: Sabine Pfeiffer, Grafikerin  
Für alle ab 15 Jahren.

Ort: Freizeitheim

Veranstalterin: Kulturinitiative

Kosten: 15 €, 7,50 € mit HAP

16 Uhr:

**Theater Südstädter  
Komöd'chen „Hausfreunde“**

**23 MÄRZ Sonntag**

11-17 Uhr: Tanzgruppe Vulikh

16 Uhr:

**Theater Südstädter  
Komöd'chen „Hausfreunde“**

**24 MÄRZ Montag**

10-11:30 Uhr: Senior\*innentanz

16-18 Uhr: Bewegungsübungen

16-18 Uhr: Die „Montagsmaler“

18-19:30 Uhr: Tai Chi Chuan

18-21:30 Uhr: Squaredance

19-20:30 Uhr: Tanz dich fit

**25 MÄRZ Dienstag**

9-10 u. 10-11 Uhr: Damengymnastik

10-11 Uhr: Freude am Singen

10-12 Uhr: Malen für Senior\*innen

14-16:30 Uhr: Dienstagsgruppe

14-16 Uhr: Boule am Dienstag

17-20 Uhr: Tanzgruppe Vulikh

18-19:30 Uhr: Orientalische Tanzgymnastik für Anfänger\*innen

20-22 Uhr: Folkloretanzgruppe „Let's FetZ“

**26 MÄRZ Mittwoch**

14-14:45 und 15-15:45 Uhr: Qigong

14-20 Uhr: Blockflötenunterricht

15-18 Uhr: F I T – Freizeitinitiative Tanzen

16-18 Uhr: Minikrümel der Hannoverschen Funken-Garde

18-20 Uhr: Töpferkurs für Erwachsene

18-22 Uhr: Squaredance

**27 MÄRZ Donnerstag**

16-19 Uhr: Seemanns-Chor Probe

16:30-18 Uhr: „Cirque d'Oehren“

18-21 Uhr: Südstädter Komöd'chen

**28 MÄRZ Freitag**

11-12 Uhr: Yoga

12-14 Uhr: Leben und Spielen

14-18 Uhr: Gitarrenunterricht

16-19 Uhr: Tanzgruppe Vulikh

16 Uhr:

**Besuch des ZeitZentrums  
Zivilcourage**

Das ZeitZentrum Zivilcourage in Hannover ist ein Lernort über den Nationalsozialismus. Es unterstützt Projekte wie das Holocaust-Mahnmal am



Opernplatz, organisiert Gedenktage und Veranstaltungen über Geschichte und arbeitet mit Schulen zusammen. Wir werden durch das ZeitZentrum geführt, die Ausstellung sehen und mehr über die Arbeit dort erfahren. Offen für alle Interessierten. Eine gemeinsame Veranstaltung der Kulturinitiative und der Stadtteilkultur aus der Reihe „Gemeinsam Leben Gestalten“.

**Treffpunkt: 15:50 Uhr, ZeitZentrum  
Zivilcourage, Theodor-Lessing-Platz 1A**  
Infos und Veranstalterin: Kulturinitiative  
Eintritt frei

16:30-18 Uhr: **Wachswerkstatt**

18-19:30 Uhr: Bauchtanz

19:30-22 Uhr: Mehr als nur Sirtaki

**30 MÄRZ Sonntag**

11-17 Uhr: Tanzgruppe Vulikh

15 Uhr: **Seemannschor  
Frühlingskonzert**

**31 MÄRZ Montag**

10-11:30 Uhr: Senior\*innentanz

16-18 Uhr: Bewegungsübungen

18-19:30 Uhr: Tai Chi Chuan

18-21:30 Uhr: Squaredance

19-20:30 Uhr: Tanz dich fit

# INFORMATIONEN UND ANMELDUNGEN BEI DEN VERANSTALTER\*INNEN



**Freizeitheim Döhren**  
An der Wollebahn 1, 30519 Hannover  
0511 168-49112  
[fzh-doehren@hannover-stadt.de](mailto:fzh-doehren@hannover-stadt.de)  
[www.fzh-doehren.de](http://www.fzh-doehren.de)

## Kulturinitiative Döhren-Wülfel-Mittelfeld e.V.

An der Wollebahn 1, 30519 Hannover  
0511 37465952  
[ki@kulturini.de](mailto:ki@kulturini.de) · [www.kulturini.de](http://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](mailto:musikschule@hannover-stadt.de)  
[www.musikschule-hannover.de](http://www.musikschule-hannover.de)

## Kommunaler Seniorenservice

0511 168-45134, 0511 43888

Freizeitheim Döhren

Kulturinitiative Döhren-Wülfel-Mittelfeld e.V.

Kommunaler Seniorenservice

Musikschule der Landeshauptstadt Hannover

## ÖFFNUNGSZEITEN FREIZEITHEIM DÖHREN

Mo. – Fr. 8 – 22 Uhr *An Wochenenden kann es wegen Veranstaltungen  
Sa. – So. 11 – 16 Uhr *zu Verschiebungen der Öffnungszeiten kommen.**

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