



## FÜR KINDER

### TEXTIL-WERKSTATT

Filzen, Stricken, Häkeln und vieles mehr. Hier probieren wir alles einmal aus! Ab 7 Jahren.

**montags, 16:15 - 17:45 Uhr | 28.10. - 18.11.24 | 4 Termine**

Villa Kastanie | Gebühr: 16 € (inkl. Material)

Leitung: Eila Dettbarn (Filzexpertin) und Anna Wiegand

### WEIHNACHTSWUNDERN **NEU!**

Was ist eigentlich ein gutes Geschenk? In diesem vorweihnachtlichen Workshop wird gegrübelt, gekrümelt und gebastelt. Für Kinder im Alter von 6-12 Jahren (für Geschwister geeignet).

**Montag, 25.11.24 | 16:15 - 17:45 Uhr** | Villa Kastanie | Gebühr: 4 €

(inkl. Material) | Leitung: Jacquelin Lutz (MA Kulturvermittlung)

### KINDERRESTAURANT „ZUR KLEINEN HEXE“

Ins Gespräch kommen mit Kindern: Warum schmecken ihnen Nahrungsmittel und warum nicht? Selbermachen, kleine Kostproben zum Ausprobieren – zusammen schmeckt es am besten! Ab 8 Jahren. Thema: Kartoffel. Wir nehmen die wunderbare Knolle unter die Lupe – Kartoffelstampf & Co.

**Dienstag, 29.10.24 | 16:15 - 17:45 Uhr** | Villa Kastanie

Gebühr: 5 € + 4 € Material

Leitung: Christina von Lachner - Dahm (Heilpraktikerin)

### KINDER-MALATELIER **NEU!**

Farbenrausch im Herbst: hier geht's um Farben, Pinsel, Leinwand und vieles mehr - tolle Techniken zum Ausprobieren ... Ab 7 Jahren. Bitte Kleidung anziehen, die schmutzig werden darf!

**dienstags, 16:15 - 17:45 Uhr | 10.09. - 01.10.24 | 4 Termine**

Villa Kastanie | Gebühr: 20 € (inkl. Material)

Leitung: Harriet Sablatnig (Dipl. Künstlerin)

### BUNTE TÜTE

Mit Eila und Anna: Toben, Bewegen, Tanzen ... Ab 4 - 5 Jahren.

**donnerstags, 17:00 - 18:00 Uhr | 05.09. + 19.09.24 + 26.09.24 | 3 Termine**

Grundschule Kastanienhof / Raum D.009 | Gebühr 15 €

Die Eltern machen es sich in der Elternecke gemütlich

Leitung: Anna Lenz (Tanzpädagogin) & Eila Dettbarn

### ANNA TANZT - MIT EUCH! **NEU!**

Tanz, Bewegung, leichte akrobatische Übungen. Das macht Spaß ... Ab 7-9 Jahren.

**donnerstags, 17:00 - 18:00 Uhr | 24.10. - 14.11.24 | 3 Termine**

Grundschule Kastanienhof / Raum D.009 | Gebühr 15 €

Leitung: Anna Lenz (Tanzpädagogin)

### KREATIVE-COMIC-WERKSTATT

In diesem Workshop entstehen Bildergeschichten. Ganz ohne Vorkenntnisse im Zeichnen oder Malen, soll hier die Freude am Erzählen geweckt werden. Ab 7 Jahren.

**donnerstags, 16:15 - 17:45 Uhr | 21.11. + 28.11.24 | 2 Termine**

Villa Kastanie | Gebühr: 10 € | Leitung: Timo Stoffregen (Comiczeichner)

### ABENTEUERWERKSTATT AKTION

Schnitzen, werkeln, Feuer machen: Wir sind draußen und genießen den Herbst. Ab 6 Jahren

**Donnerstag, 12.09.23 | 16:15 - 17:45 Uhr** | Villa Kastanie | Gebühr 5 €

Leitung: Timo Stoffregen (Comiczeichner), Hartmut Bohl (Künstler)

## FÜR ELTERN UND KINDER

### FAMILIENCAFÉ „SCHÖNE ZEIT“ I+II

Veranstaltungsdetails bei "Erwachsene"

### MOBI.WOCHE.LIMMER 16.09. - 22.09.24. WIR MACHEN MIT!

**Montag, 16.09.24 | 15:00 - 17:00 Uhr**

Basische Pralinen mit Christina + Charlotte

**Dienstag, 17.09.24 | 16:00 - 18:00 Uhr**

Stricken & Co mit Marlies und Eila

**Mittwoch, 18.09.24 | ab 16:00 Uhr**

Familiencafé Picknick mit dem Café-Team.

Ab 17:30 Uhr: Grillen mit Katja. Poetry Slam mit Tobi Kunze

**Samstag, 21.09.24 | 15:00 - 18:00 Uhr**

Tea-Time und Chillen mit Charlotte + Alfred + Bine

Margarethe-und-Max-Rüdenberg-Platz

Info: www.wirinlimmer.de

### VATER-KIND-COMIC-WORKSHOP

Ohne Vorkenntnisse in Zeichnen und Malen entstehen Comics. Wir starten mit ein paar Grundlagen und am Ende nehmt ihr die Comics mit nach Hause! Ab 7 Jahren.

**Donnerstag, 26.09.24 | 16:15 - 17:45 Uhr** | Villa Kastanie

Gebühr: 6 € pro TN | Leitung: Timo Stoffregen (Comiczeichner)

### ALLEINERZIEHENDENTREFF MOIN MOIN

Frühstückstreffen für Alleinerziehende (Mamas wie Papas) mit Wunsch nach Austausch & Vernetzung und einer schönen gemeinsamen Zeit mit den Kids. Frühstück bitte mitbringen. Bei Fragen, bitte melden.

**samstags, 11:00 - 13:00 Uhr | 28.09. + 26.10.24 | 2 Termine, weitere**

**Termine möglich!** | Villa Kastanie | Gebühr: 5 € pro Termin

Leitung: Eila Dettbarn & Anna Lenz (Mütter)

## KASTANIE SPEZIAL

### FEIERABENDTREFFEN I + II + III

Raum für Austausch + Begegnungen. Getränke vorhanden oder mitbringen, was das Herz begehrt!

**Mittwoch, 25.09.24 | 18:00 - 20:00 Uhr**

I: Mit Charlotte - Klamottentausch für Frauen in netter Runde ...

**Mittwoch, 23.10.24 | 18:00 - 20:00 Uhr**

II: Mit Christiane + Carola + Charlotte - Klönschnack in Limmer ...

**Donnerstag, 21.11.24 | 18:30 - 20:30 Uhr**

III: Mit Katja - Wieviel Kultur braucht Limmer?

Wir suchen Mitgestalter für ein lebens- und liebenswertes Limmer.

Infos, Aktuelles und Austausch. Weitere Termine möglich!

### LIMMER MUSIC AND TALK IN THE ROUND

Caro und Thomas stellen in moderierten Runden Sänger\*innen, Songwriter\*innen, Instrumentalist\*innen und kleine Ensembles vor. Gespräche und Musik in spontanen Konstellationen.

Auch das Publikum wird einbezogen!

**Donnerstag, 24.10.24 | 19:00 - 21:00 Uhr**

Tom Wisnewski, Sina Kindermann

**Donnerstag, 14.11.24 | 19:00 - 21:00 Uhr**

Kurt Klose, Stephan Kaune, Marie Tieben

**Donnerstag, 12.12.24 | 19:00 - 21:00 Uhr**

Musiker werden bekannt gegeben

Villa Kastanie | Ein Hut geht rum | Infos: 0511/2107286

Leitung: Caro + Thomas GroeMa (Musiker/in) | Musikschaffende

bitte melden! | Kontakt: LimmerMusic&Talk@gmx.de

### ZUSAMMEN GEHEN **NEU!**

Besuch mit Führung zu den ROSEBUSCHVERLASSENSCHAFTEN in Hannover-Ahlem. Hier sammelt sich das Lebenswerk von Hans Breuste (1933 -2012) und seiner über 20-jährigen Zusammenarbeit mit Almut Breuste. Schritt für Schritt konnten sich die Verlassenschaften über die Jahre entwickeln und werden heute von A. Breuste weitergeführt.

**Samstag, 26.10.24 | 15:00 Uhr | Gebühr: 10 € Führung + Eintrittspende**

mind. 10 TN | Treffpunkt: 14:30 Uhr | Kulturtreff Kastanienhof,

mit dem Fahrrad oder pünktlich vor Ort (Rosenbuschweg 9 /

30453 Hannover-Ahlem) | Bitte anmelden, da Führung gebucht!

### ADVENTSCAFÉ

Alle Jahre wieder: Advent, Advent ein Lichtlein brennt.

Kaffee und Kuchen, Suppe & Stockbrot, Glühwein und mehr ...

**Donnerstag, 05.12.24 | 16:00 - 20:00 Uhr** | Eintritt frei

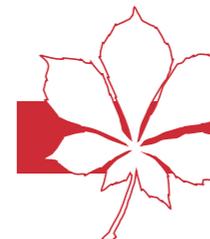
Villa Kastanie / Garten



WIEVIEL KULTUR  
BRAUCHT LIMMER?

# PROGRAMM

SEPTEMBER – DEZEMBER 2024



**KULTURTREFF**

KASTANIENHOF LIMMER E.V.



## FÜR ERWACHSENE

### QI GONG IM GARTEN

Qi Gong, die Pflege unserer Lebensenergie, ist Bestandteil der traditionellen chinesischen Medizin. In einer inspirierenden Umgebung werden wir die Bewegungen des Kranich Qi Gongs praktizieren.

**montags, 18:00 - 19:00 Uhr | lfd. Kurs ab 05.08.24**

**Einstieg möglich ab 16.09. + 23.09. + 30.09.24** | Sackmannstr. 22, 30453 Hannover – Limmer | Gebühr: 24 € für 3 Termine (beim 1. Termin zu entrichten) | max. 10 TN | Leitung: Jutta Harles (Qi Gong Lehrerin, Achtsamkeitstrainerin)

### YOGA

Hathayoga mit Grundlagen im Viniyoga. Entdecke deine Körperkräfte mit Yoga - dehnen, atmen, entspannen, Lust auf Bewegung ...

**dienstags, 17:30 - 18:45 Uhr | 29.10. - 03.12.24 | 6 Termine**

Grundschule Kastanienhof / Raum D.009 | Gebühr: 48 €  
Bitte bequeme Kleidung / Matte mitbringen  
Leitung: Ilonka Willudda-Roßa (Yogalehrerin BDY/EYU)

### BACK TO BALANCE I + II

Bei diesem Wellness-Workout wird der gesamte Körper auf entspannte Weise bewegt, gestärkt und gedehnt. Ohne Vorkenntnisse.

**I: mittwochs, 18:30 - 19:30 Uhr | 04.09. - 25.09.24 | 4 Termine**

**II: mittwochs, 18:30 - 19:30 Uhr | 23.10. - 11.12.24 | 8 Termine**

Grundschule Kastanienhof / Raum D.009  
Gebühr: 28 € / 56 € | Bitte Matte mitbringen  
Leitung: Nicole El Bakkal (Gesundheitstrainerin)

### ZUR RUHE KOMMEN - ACHTSAMKEITSTRAINING I + II

Entwickle mehr Gelassenheit, stärke deine Konzentration und finde zu mehr Klarheit.

**I: mittwochs, 19:45 - 20:45 Uhr | 04.09. - 25.09.24 | 4 Termine**

**II: mittwochs, 19:45 - 20:45 Uhr | 23.10. - 11.12.24 | 8 Termine**

Grundschule Kastanienhof / Raum D.009 | Gebühr: 28 € / 56 €  
Leitung: Nicole El Bakkal (Gesundheitstrainerin)

### FAMILIENCAFÉ „SCHÖNE ZEIT“ I + II

Für alle: gemeinsam und schön ... einfach Kaffee und Kuchen genießen. Drinnen und draußen. Mit Bastelaktionen!

**I: mittwochs, 16:00 - 17:30 Uhr | 11.09. - 25.09.24 | 3 Termine**

Achtung 18.09.24 bei der Mobi.Woche.Limmer,  
Margarethe-und-Max-Rüdenberg-Platz / Limmer

**II: mittwochs, 16:00 - 17:30 Uhr | 06.11. - 20.11.24 | 3 Termine**

Villa Kastanie | Mitmachbasteltisch: 1 € pro Person  
Leitung: Carola Schröder / Café Team

### STRICKEN & CO. MIT MARLIES

Ein gemütlicher, geselliger Abend mit Handarbeit und Tee. Das macht doch Spaß, in schöner Runde ...

**mittwochs, 18:30 - 20:00 Uhr | 14-tägig ab 07.08. - 04.12.24**

Villa Kastanie | Gebühr: 2 € in die Kaffeekasse  
(Getränke bitte mitbringen) | Leitung: Marlies Bartels-Prauser

### PILATES: FIT IN DEN HERBST

Systematisches Ganzkörpertraining für Frauen und Männer

**donnerstags, 19:00 - 20:15 Uhr | 10.10. - 05.12.24 | 8 Termine**

Kanu Club Limmer, Stockhardtweg 3, 30453 Hannover | Gebühr: 48 €  
Leitung: Viktoria Daschevski (Dipl. Sportpädagogin)

## WORKSHOPS

### BASISCH KOCHEN **NEU!**

Spätsommerliche vegetarische Genießer-Freuden ... Wir kochen ein leckeres basisches Essen in Bioqualität zur Entspannung von Körper und Seele. Gemeinsam schnippeln und essen!

**Dienstag, 24.09.24 | 18:30 - 21:00 Uhr**

Villa Kastanie | Gebühr: 15 € + 8 € Material | max. 12 TN  
Leitung: Christina von Lachner - Dahm (Heilpraktikerin)

### RESTEVERWERTUNG - WINTERGEMÜSE & CO

Bestimmte Teile unseres Gemüses werden für ungenießbar gehalten. Aus den Blättern von Kohlrabi, Karotte & Co können sehr schmackhafte Snacks & Gerichte entstehen. Grundlagen und Rezepte aus Saison-gemüse kennenlernen und verkosten! Bitte mitbringen:

Gefäß / Frischhaltedose

**Mittwoch, 30.10.24 | 18:30 - 20:30 Uhr**

Villa Kastanie | Kostenlos, Spende gern gesehen | max. 10 TN  
Leitung: Solidarische Landwirtschaft ([www.solawi-wildwuchs.de](http://www.solawi-wildwuchs.de))

### FERMENTIEREN

Gesund und lecker: Basics für Anfänger, Kimchi für Fortgeschrittene. Bitte mitbringen: 1 Liter-Glas, 1 größere Schale, 1 großes Messer,

1 grobe Reibe, alles mit kochendem Wasser abgespült.

Alle Zutaten vorhanden!

**Donnerstag, 07.11.24 | 19:00 - 21:30 Uhr**

Villa Kastanie | Gebühr: 15 € + 8 € Material | max. 8 TN  
Leitung: Waltraud Graf (Fermentierexpertin)

## NACHBARSCHAFTSTIPPS

- Open Air Summer mit Keno, Lucario, Buzandi49, Amadou u.a.  
DJ Mungi, DJ Quatastroph & Zetkin  
Freitag, 06.09.24 | 18:00 - 2:00 Uhr | Eintritt frei  
kunst in kontakt, Am großen Garten 5 a, Hannover - Herrenhausen
- Das Familienforum in Hannover  
Austausch – Vorträge – Hilfe – Kontakte  
Samstag, 14.09.24 | 9:30 - 18:00 Uhr  
Sonntag, 15.09.24 | 10:00 - 16:00 Uhr | FZH Linden
- Mobi.Woche.Limmer  
Mo - So 16.09.-22.09.24 | Info: [www.wirinlimmer.de](http://www.wirinlimmer.de)
- Herbstferien: Kinder-Yoga-Regenbogen-Reisen  
Bewegung- Spaß – Abenteuer – Fantasie  
Mi, Do, Fr, 16.10. - 18.10.24 | 10:00 - 13:00 Uhr | FZH Linden
- Jugend-Disko All-in-Halloween  
Verkleiden - Feiern - Tanzen  
Freitag, 25.10.24 | 18:00 - 21:00 Uhr | 12 -17 Jahre | FZH Linden  
Infos und Anmeldung: [FZH-Linden@Hannover-Stadt.de](mailto:FZH-Linden@Hannover-Stadt.de)

## IN PLANUNG (AUF AUSHÄNGE ACHTEN!)

- Workshop: Tanzritual mit westafrikanischer Musik mit Anna Lenz
- Workshop: Herzmeditation. Musik, Stille & Meditation mit Eva Knoche

## ACHTUNG!

- Immer anmelden! Außer bei Cafés, Feierabendtreffs und Konzerten!
- Anmeldungen sind verbindlich und können nicht kostenfrei storniert werden – oder Ersatzperson stellen!
- **Kursermäßigung? Bitte sprechen Sie uns gerne an!**

## WIEVIEL KULTUR BRAUCHT LIMMER?

Wir meinen jede Menge! Wir brauchen Zukunftsgestaltung und Visionen für demokratisches Denken, Handeln und Zusammenleben in einem explodierenden Stadtteil – zwischen Kanälen, wunderbaren Grünflächen und fehlender Infrastruktur.

Mensch sein, Mensch bleiben! Das macht doch einen lebens- und liebenswerten Stadtteil aus. Dafür möchten wir uns weiterhin einsetzen mit Euch/Ihnen! Also kommt vorbei, oder seid bei anderen tollen Aktionen im Stadtteil dabei, z.B. bei der Mobi.Woche.Limmer und es gibt noch vieles mehr!

Letztendlich ist es ein großes „Mosaik“ an Angeboten von Stadtteilkultur und Kultur in ganz Hannover. Das ist toll und nötig, wir möchten unseren Beitrag dazu leisten.

Vielen Dank an Alle, die uns im Kulturtreff Kastanienhof so treu unterstützen und ihre Arbeit im Stadtteil tun - wir sind nur ein Teil davon. Also - Wir brauchen Kultur und Begegnungen überall!

**Teilnahme Bitte für alle Kurse anmelden** und die Gebühr zu Beginn des Kurses entrichten. Die Teilnahme an unseren Kursen erfolgt auf eigenes Risiko. **Der Kulturtreff Kastanienhof übernimmt keine Haftung. Eltern haften für ihre Kinder.** Haben Sie Ideen für einen Kurs? Oder wollen Sie selbst einen Kurs anbieten? Wir freuen uns über Ihre Anregung und Mitarbeit. Warum nicht einfach Mitglied werden?

**Bürozeiten** dienstags 10 - 12 Uhr | mittwochs 14 - 17 Uhr

**Kulturtreff Kastanienhof Limmer e.V.**

Leitung: Charlotte Ost  
Harenberger Str. 31 | 30453 Hannover  
0511-168-45064 | [ost@kulturtreff-kastanienhof.de](mailto:ost@kulturtreff-kastanienhof.de)  
[www.kulturtreff-kastanienhof.de](http://www.kulturtreff-kastanienhof.de)



STADT  
TEIL  
KULTUR.

