



KASTANIE SPEZIAL

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, 19.02.26 | 19:00 – 21:00 Uhr | Tim Wiesel, Herr Müller und sein Chauffeur

Donnerstag, 23.04.26 | 19:00 – 21:00 Uhr | N.N.

Donnerstag, 28.05.26 | 19:00 – 21:00 Uhr | N.N.

N.N. – Musiker*innen werden noch bekannt gegeben (Web, Plakate) Villa Kastanie | Ein Hut geht rum
Leitung: Caro + Thomas GroeMa (Musiker*innen)
Info + Kontakt: LimmerMusic&Talk@gmx.de | 0511/2107286

DODO LEO LIEST & SPIELT

Der Musiker & Autor Dodo Leo liest aus seinem Buch „Die fulminanten Abenteuer von Dodosupersonico ... und Superklonico“. Und wir hören Songs aus seinem Album „In Case You Wonder“.

Donnerstag, 19.03.26 | 19:00 Uhr | Villa Kastanie | Eintritt frei (Ein Hut geht rum, Spende erwünscht) | Infos unter www.dodoleo.com

MITGLIEDERVERSAMMLUNG

Hierzu laden wir alle Mitglieder herzlich ein, mit nettem Ausklang ...
Dienstag 14.04.26 | 19:00 | Villa Kastanie

CHOR-FRÜHLINGSKONZERT MIT LIMMERRHYTMIX

Popsongs vom 15- köpfigen Frauenchor mit Juliette Jacobsen am Piano. Nach dem Auftritt laden wir zum gemeinsamen Singen ein!

Montag, 27.04.26 | 18:30 Uhr | Villa Kastanie | Eintritt frei

BLAUBLAU IM KASTANIENHOF

Eine wohltuende und künstlerische Beschäftigung zum Thema: „Die Lindenblüte“. Mit einer kleinen Exkursion.

Freitag, 02.06.26 | 16:00 – 18:00 Uhr | Gebühr: 5 € | Villa Kastanie
In Kooperation mit blaue Zone e.V. / Kulturtreff Kastanienhof. e.V.
Leitung: Antonia Jacobsen (Künstlerin), www.die-blaue-zone.de

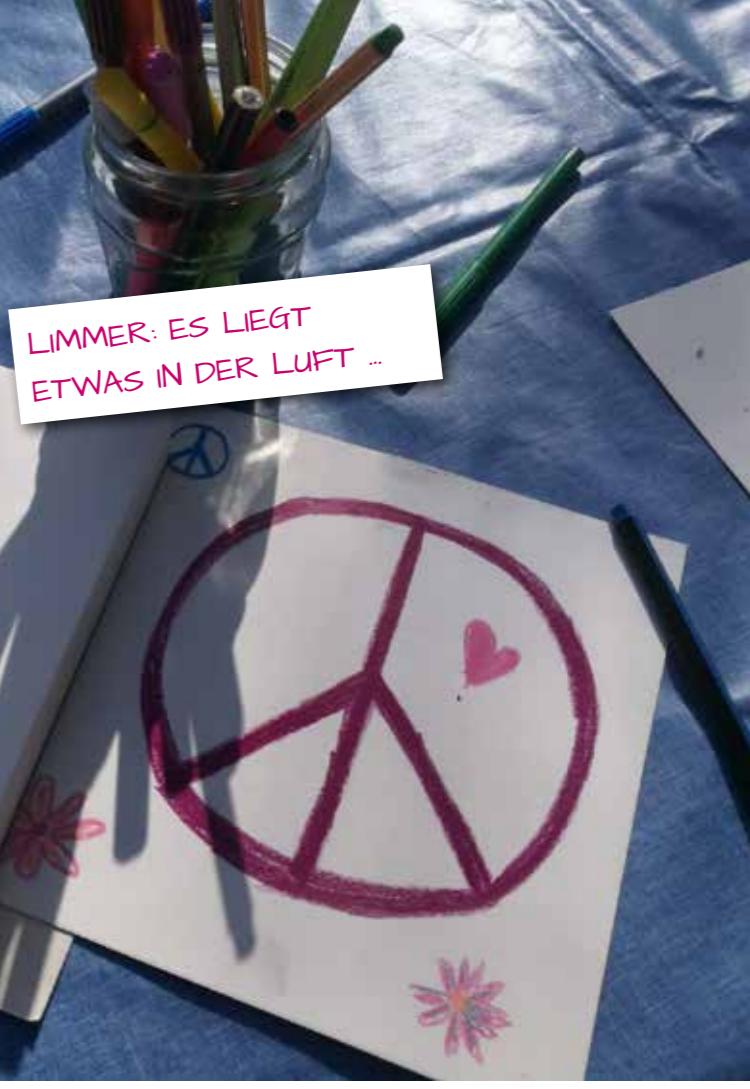
KIEZFEST IN LIMMER

Tolle Aktionen: spielen, tanzen, Live Musik, Kaffeetafel, Flohmarkt ...

Samstag, 13.06.26 | 15:00 – 22:00 Uhr | **Sonntag, 14.06.26 | 11:00 – 16:00 Uhr**
Margarethe-und-Max-Rüdenberg-Platz | Info: www.wirinlimmer.de

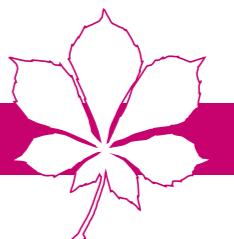
HAUS UND GARTEN FLOHMARKT BEIM KIEZFEST

Sonntag, 14.06.26 | 13:00 – 16:00 Uhr | Aufbau 12:00 Uhr
Gebühr: Kuchen oder Fingerfood für das Nachbarschaftsbüfett
Anmeldung / Info bis 10.06.26 im Kulturtreff Kastanienhof,
Tel: 0511-168-45064 | In Kooperation mit WirinLimmer



PROGRAMM

FEBRUAR – JUNI 2026



KULTURTREFF

KASTANIENHOF LIMMER E.V.



FÜR ERWACHSENE

LESE-HAPPY HOUR **NEU!**

Lesebegeisterte jeden Alters sind eingeladen... Die Regeln sind einfach: Komm vorbei, bring Dein eigenes Buch mit und lies in Ruhe. Wenn Du magst, kann es auch einen Austausch von Buchempfehlungen etc. geben.

montags, 18:00 – 20:00 Uhr | 09.03. + 13.04. + 11.05.26 | 3 Termine
Villa Kastanie | Eintritt frei | Leitung: Uta Witte (Lesefan)

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 | 13.04. – 22.06.26 | 10 Termine
Sackmannstr. 22, 30453 Hannover - Limmer | max. 10 TN
Gebühr 80 €, beim 1. Termin zu entrichten
Leitung: Jutta Harles (Qi Gong Lehrerin, Achtsamkestrainerin)

NACHBARSCHAFTSTREFF IN LIMMER

Gesellschaftlicher Zusammenhalt beginnt um die Ecke: Wir laden Euch ein, bei unseren regelmäßigen Treffen dabei zu sein: plaudern, spielen oder ... Getränke bitte selber mitbringen. Wir sehen uns!

montags, 19:00 Uhr | 16.02. + 02.03. + 16.03.26
Weitere Termine bitte erfragen | Villa Kastanie
Ansprechpartnerin: Gabi Steffen | Info: www.wirinlimmer.de
Eine Initiative von WirinLimmer, KKL und Nachbarschaft

HOCKERGYNASTIK **NEU!**

Bringe Beweglichkeit in Deinen Körper, steigere Deine Kraft und Koordination. Sanfte Übungen im Sitzen und (wenn möglich) im Stehen. Fortlaufend.

dienstags, 9:50 – 10:50 Uhr | 10.02. – 17.03.26 | 6 Termine
Villa Kastanie | Gebühr: 42 € | Leitung: Nicole El Bakkal (Gesundheitstrainerin)

BASISCH VEGETARISCH KOCHEN **NEU!**

Wir schnibbeln ein leckeres Zwei-Gänge-Menü, mit allem, was der Garten so hergibt. Es wird bunt, schmackhaft und informativ.

Dienstag, 05.05.26 | 18:30 – 21:00 Uhr | Villa Kastanie | Gebühr: 16 € + 8 € Material | Leitung: Christina Lachner-Darm (Heilpraktikerin)

ANTIENTZÜNDLICHE ERNÄHRUNG **NEU!**

Wie können Lebensmittel Entzündungen im Körper lindern? Wir möchten ein Zwei-Gänge-Menü zubereiten - gemeinsam ausprobieren und uns inspirieren lassen! Tricks und Tipps.

Mittwoch, 10.06.26 | 18:30 – 21:00 Uhr | Villa Kastanie | Gebühr: 16 € + 8 € Material | Leitung: Christina Lachner-Darm (Heilpraktikerin)

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 | 11.02. – 08.07.26 | 14-tägig | Villa Kastanie
Gebühr: 2 € in die Kaffeekasse | Leitung: Marlies Bartels-Prauser

BACK TO BALANCE I + II

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

I: mittwochs, 18:30 – 19:30 Uhr | 07.01. – 11.02.26 | 6 Termine
II: mittwochs, 18:30 – 19:30 Uhr | 18.02. – 18.03.26 | 5 Termine

Grundschule Kastanienhof / Raum D.009 | Gebühr: 42 € / 35 € | Bitte Yoga-Matte mitbringen | Leitung: Nicole El Bakkal (Gesundheitstrainerin)

ZUR RUHE KOMMEN – ACHTSAMKEITSTRAINING I + II

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

I: mittwochs, 19:45 – 20:45 Uhr | 07.01. – 11.02.26 | 6 Termine
II: mittwochs, 19:45 – 20:45 Uhr | 18.02. – 18.03.26 | 5 Termine

Grundschule Kastanienhof / Raum D.009 | Gebühr: 42 € / 35 € | Bitte Yoga-Matte mitbringen | Leitung: Nicole El Bakkal (Gesundheitstrainerin)

FAMILIENCAFÉ „SCHÖNE ZEIT“

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

mittwochs, 16:00 – 17:30 Uhr | 18.03. + 15.04. + 20.05.26 |

jeden 3. Mittwoch im Monat | Villa Kastanie

Mitmachbasteltisch: 1 € pro Person | Leitung: Café Team

SOMMERCAFÉ

Eine wunderbare Zeit im Garten. Für alle.

Mittwoch, 24.06.26 | 16:00 – 18:00 Uhr | Villa Kastanie Garten

Leitung: Café Team

PILATES: FIT IN DEN FRÜHLING

Systematisches Ganzkörpertraining für Frauen und Männer

donnerstags, 19:00 – 20:15 Uhr | 05.03. – 07.05.26 | 10 Termine

donnerstags, 19:00 – 20:15 Uhr | 21.05. – 02.07.26 | 7 Termine

Kanu Club Limmer, Stockhardtweg 3, 30453 Hannover

Gebühr: 60 € + 12 € / 42 € + 8,40 € Raummieter pro Person

Leitung: Viktoria Dashevski (Dipl. Sportpädagogin)

WORKSHOPS

WEGE AUS DER ERSCÖPFUNG **NEU!**

Ein Workshop für Frauen... Innere Ressourcen und Kraftquellen wieder aktivieren ... Übungen & praktische Selbstmanagement-Methoden, inspiriert vom Zürcher Ressourcen Modell. Wir entwickeln ein persönliches Motto für Kraft, Klarheit und Selbstfürsorge.

Dienstag, 03.03.26 | 18:30 – ca. 20:30 Uhr | weitere Termine möglich |

Villa Kastanie | Gebühr: 27 € | Leitung: Birgit Meier (Life Coach)
www.zeitmentorin.de

SCHREIBWERKSTÄTTEN I + II + III **NEU!**

Diese Workshops richten sich an alle, die Spaß am Schreiben haben oder ihr Handwerkszeug erweitern möchten.

Villa Kastanie | Leitung: Claudia Dietrich (Autorin & Bildende Künstlerin)

I: KREATIVES SCHREIBEN – SCHREIBIMPULSE

Wir schreiben nach Musik, Bildern ... Experimentieren mit dem Metaphern-Baukasten und entwickeln absurde Dialoge.

Donnerstag, 12.03.26 | 18:30 – ca. 21:00 Uhr | Gebühr: 18 €

II: BIOGRAFISCHES SCHREIBEN & KURZGESCHICHTEN

Wir befassen uns mit Lebensphasen / Lebensthemen und schreiben ein feinsinniges Portrait. (Bitte ein persönliches Portraitfoto und eine Lieblingskurzgeschichte mitbringen)

Samstag, 11.04.26 | 14:30 – ca. 19:00 Uhr | Gebühr: 28 €

III: MAGISCHES SCHREIBEN: SIND WIR NICHT ALLE EIN BISSCHEN DADA?

Wir lernen die Schreibtechniken der DADAisten kennen. Wir entwickeln ein ABC-Diarium und schreiben einen magischen Dialog.

Donnerstag, 07.05.26 | 18:30 – ca. 21:00 Uhr | Gebühr: 18 €

ACHTUNG!

- Immer anmelden! Außer bei Cafés, Feierabendtreffs und Konzerten!
- Anmeldungen (bitte immer mit Telefonnummer) sind verbindlich und können nicht kostenfrei storniert werden – ihr könnt eine Ersatzperson stellen!
- Kursermäßigung? Bitte sprechen Sie uns gerne an!

LIMMER: ES LIEGT WAS IN DER LUFT...

Frühling, neues Jahr, neues Glück, stürmische Zieten! Ein spannendes Jahr 2025 liegt hinter uns – viel Musik, Kreativität, Austausch, sportliche Aktivitäten, Flohmärkte, ein super Kiezfest, tolle Lesungen, wunderbare Begegnungen ...

Damit das so bleiben kann, suchen wir einen Menschen, der wir für den 2. Vorsitz im Vorstand begeistern können und gerne auch weitere Unterstützer*innen für den Verein. Vielen Dank an den jetzigen Vorsitz, an alle Helfer*innen und Dozent*innen. Das war toll!

Hier bei uns wird es auf jeden Fall weiterhin Musik & Klang, schöpferische Aktivitäten, Schmackhaftes zum Probieren, gemeinsames Schaffen und Erleben geben! Wir laden Euch ein, mit unserer Angebote einzutreten zu verbringen! Wir freuen uns auf Euch!

Teilnahme Bitte für alle Kurse anmelden und die Gebühr zu Beginn des Kurses entrichten. Die Teilnahme an unseren Kursen erfolgt auf eigene 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

www.kulturtreff-kastanienhof.de



**STADT
TEIL
KULTUR.**

