

Landeshauptstadt

Hannover



## LANDESHAUPTSTADT HANNOVER

Der Oberbürgermeister, Bereich Stadtteilkultur

### Freizeitheim Linden

Windheimstraße 4  
30451 Hannover

fzh-linden@hannover-stadt.de  
+49 511 168 44 897

### IMPRESSUM

Redaktion: Lilian Martinez Miguel, Nina Neuhaus,  
Julia Speckmann, Poisy

Layout und Grafik: Constanze Hopff, constanzehopff.de

Druck: Wir machen Druck GmbH, Auflage: 1500 Exemplare gedruckt  
auf 100% Recyclingpapier, Blauer Engel FSC

Die Texte in violetter Schrift sind  
in einfacher Sprache verfasst.



[www.fzh-linden.de](http://www.fzh-linden.de)



Keine Anmeldung erforderlich.

## KREATIVMARKT

DER Markt für Design- und Kunsthandwerk

Lindener Rathaus | Sonntag, 15.03. | 11:00 – 18:00  
Uhr | kostenfrei

Bei unserem bunten Markt findest du allerlei Schätze! Schmuck, Textiles, Einrichtungsgegenstände, Gebrauchskeramik, Kunstdrucke, Kosmetik, Lebensmittel und vieles mehr. Alles selbstgemacht und nachhaltig. Das Ganze mit musikalischer Untermauerung, Speisen und Getränken sowie vielen Kursen & Workshops, wie zum Beispiel Terazzo, Naturkosmetik oder Linoldruck.

Wir machen einen Markt. Hier kannst du selbstgemachte Sachen kaufen und an verschiedenen Kursen teilnehmen.

## FERMENTATION FÜR ALLE

Willkommen in der Halt-Bar

Lindener Rathaus | dienstags, 14.04., 21.04., 28.04.,  
05.05. | 18:00 – 20:00 Uhr | Kosten für 4 Termine:  
**15,00 EUR. Mit HannoverAktivPass 7,50 EUR |**  
Kursleitung: Julia Speckmann

Schon länger in aller Munde, aber noch nicht in euren Töpfen? Wir entdecken zusammen die uralte Kulturttechnik des Haltbarmachens. Unterstützt werden wir dabei von der Gemüsekiste und Lindener Supermärkten mit Obst- und Gemüsespenden. Vorerfahrungen sind nicht nötig und die Gläser zum Einmachen werden gestellt. Eine Einladung in die faszinierende Welt von Mikroorganismen, Kimchi & Co. - ...und dazu noch so gesund!

Wir schnippeln zusammen Obst und Gemüse. Wir legen es in Gläser. So kann man Essen haltbar machen.

Anmeldung unter:  
[fzh-linden@hannover-stadt.de](mailto:fzh-linden@hannover-stadt.de)

PROGRAMM 2026  
JANUAR – APRIL

HANNOVER

VERANSTALTUNGEN  
LINDENER RATHAUS

LANDESHAUPTSTADT  
HANNOVER



## KREATIVZONE IM LINDENER RATHAUS

Mach gerne mit!

Lindener Rathaus | samstags, ab 17.01. wöchentlich |  
10:00 – 12:00 Uhr | **kostenfrei**

Lindener Kreativschaffende laden ins Glasfoyer zu tollen Aktionen ein - ein buntes Angebot zur Marktzeit und zum Mitmachen und Ausprobieren für alle von 4 bis 99 Jahren! Unter anderem mit lustigen Fingerkarten zum neuen Jahr, Winterlichter bemalen, Trommeln oder österliche Anhänger selber herstellen, Blumensamentüten stempeln + bemalen sowie Papier-Werkstätten.

**Wir basteln zusammen.**



4+

Keine Anmeldung erforderlich.



0 - 5

Keine Anmeldung erforderlich.

## KINDERKONZERT MIT STELLA LEE & CHU-YIN LIAO

Musik für die Allerkleinsten

Lindener Rathaus | Samstag, 24.01. | 15:00 – 16:00 Uhr | **kostenfrei**

2 Musikerinnen + 2 Instrumente  
= 1 liebevolle und fröhliche musikalische Reise!  
Eltern mit Babys und Kleinkindern sind hier eingeladen, sich von Geige und Klarinette, sanften Klängen und rhythmischen Spielen verzaubern zu lassen. Liegen, wiegen und lauschen sind hier wunderbar. Aber Stillsitzen muss nicht unbedingt sein. Im Gegenteil: Hier darf auch mitgesungen, mitgeschwungen und durch den Raum geflitzt werden.

**Musik für Kinder zwischen 0 und 5 Jahren und ihre Begleitpersonen. Musik zum Zuhören. Musik zum Mitmachen.**

## TAI CHI

Im Fluss der Harmonie für Körper und Seele

Lindener Rathaus | samstags, 24.01. - 14.03. (14.02. entfällt) | 10:30 – 11:30 Uhr | **Kosten für 7 Termine: 49,00 EUR. Mit HannoverAktivPass 24,50 EUR | Kursleitung: María Tamara Muñoz Lopez**

In einer harmonischen Atmosphäre werden grundlegende Tai-Chi-Übungen für Anfänger\*innen vermittelt, begleitet von entspannender Musik. Die Kombination aus fließenden Bewegungen, bewusster Atmung und achtsamer Körperwahrnehmung hilft, den gesamten Organismus zu aktivieren, die Durchblutung zu fördern und Spannungen zu lösen. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf der korrekten Ausführung und Bedeutung der einzelnen Bewegungen. Der Kurs richtet sich an alle, die Tai Chi von Grund auf erlernen möchten und gleichzeitig Körper, Geist und Atmung in Einklang bringen wollen.

**Tai-Chi ist ein Sport. Tai-Chi kommt aus China. Wir bewegen uns zu ruhiger Musik.**



16+

Anmeldung unter:  
[fzh-linden@hannover-stadt.de](mailto:fzh-linden@hannover-stadt.de)

## JAPAN ABSEITS DER KLASSISCHEN PFADE

Von den tropischen Stränden Okinawas bis zu den endlosen Weiten Hokkaidos

Lindener Rathaus | Mittwoch, 04.02. | 18:00 – 19:30 Uhr | **Kosten: 5,00 EUR | Vortrag: Lynn Benda**

Im Sommer 2025 reiste Lynn Benda quer durch Japan – von den tropischen Stränden Ishigakis, das näher an Taiwan liegt als am Rest des Landes, über das pulsierende Tokio und die heißen Quellen Hakones bis zu den weiten Landschaften Hokkaidos hoch im Norden an der Grenze zu Russland. In ihrem Reisevortrag zeigt sie Japan jenseits der bekannten Routen, erzählt von Begegnungen mit Menschen, kulinarischen Highlights, Naturerlebnissen und wie es ist, eine Tsunami-Warnung live zu erleben. Der kurzweilige Reisebericht ist eine Einladung, das Land neu zu entdecken.

**Lynn Benda reiste im Sommer 2025 durch Japan. Sie besuchte viele Orte im Land. Lynn erzählt uns von ihrer Reise. Sie zeigt uns Japan anders als üblich.**



12+

Anmeldung unter:  
[fzh-linden@hannover-stadt.de](mailto:fzh-linden@hannover-stadt.de)