



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

StadtteilKULTUR

SEPTEMBER – OKTOBER 2026

DÖHREN, WÜLFEL UND MITTELFELD

LANDESHAUPTSTADT
HANNOVER

HAN
NOV
ER

1 SEPT 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**

Veranstalter: Kom. Seniorenservice

14-16 Uhr: **Boule am Dienstag**

Die Boule-Gruppe trifft sich jeden Dienstag. Mit Kaffee und Keksen.

Veranstalterin: Kulturinitiative

Ort: Festplatz

17-20 Uhr: **Tanzgruppe Vulikh**

Anmeldung: Yulia Vulikh, 0178 2794604

18-20 Uhr: **Orientalische Tanzgymnastik für Anfänger*innen**

Info: Frau Ezazi, 05101 9905488

19-21:30 Uhr:

Gemischter Chor 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>

2 SEPT 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, 168-44137

15-18 Uhr:

F I T – Freizeitinitiative Tanzen

Info: Freizeitheim

16-18 Uhr:

Minikrümel HFG

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

17-19 Uhr:

„Pique Dame“ kennenlernen

Vorgespräch mit dem Regieteam, Besuch der Bühnenprobe und Nachgespräch. Nur in Verbindung mit dem Opernbesuch am 26.9.

Kosten (Probe+Oper): 40 €, mit HAP 20 €
Anmeldung bis 21.8. | Ort: Opernhaus

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

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

Info: <https://hearties.info>

3 SEPT Donnerstag

15:30-17:30 Uhr: **Die Leineladys**

Chorprobe | Info: Freizeitheim

16-18 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

4 SEPT Freitag

11-12 Uhr: **Yoga Kurs**

Veranstalter und Info: DRK

12-15 Uhr: **Tischtennis**

Offene Gruppe für Menschen die Spaß am Tischtennis haben
Veranstalterin: Freizeitheim

14-20 Uhr:

Gitarrenunterricht

Anmeldung: Musikschule, 168-44137

16-19 Uhr: **Tanzgruppe Vulikh**

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

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



4.9. NEU:
Ladies' Weekend Flohmarkt

18-21 Uhr:

Ladies' Weekend

Der „Flohmarkt für Frauenkleidung“ heißt jetzt „Ladies' Weekend“. Entspannt Second Hand shoppen bei Prosecco und Cocktails.

Standanmeldung unter
flohmarkt.doehren@hannover-stadt.de
Veranstalter: Freizeitheim

19-21:30 Uhr:

Mehr als nur Sirtaki

5

SEPT

Samstag

10-13 Uhr:

Döhrener Traditionsflohmarkt

Der Flohmarkt für alles aus der Garage, vom Dachboden oder aus der Rumpelkammer. Verkauft werden darf alles außer Neuware.

Standanmeldung unter
flohmarkt.doehren@hannover-stadt.de
Veranstalter: Freizeitheim

5 + 6

SEPT

Sa + So

Sa. ab 13 Uhr, So. ab 11 Uhr:

KulturLustWandeln 2025

Die Kulturinitiative Döhren-Wülfel-Mittelfeld e.V. lädt am 5. und 6. September 2026 zum **KulturLustWandeln** ein.

Bewohner sowie lokale Institutionen öffnen ihre Häuser, Gärten und Höfe für Lesungen, Musik, Kunst und Handwerk. Die Eröffnung findet am Samstag um 13 Uhr auf dem Fiedelerplatz mit Alphornklängen statt. Am Sonntag endet die Veranstaltung dort mit einem Picknick und Live-Musik vom Stadtteilorchester **wachsMus**, zu dem Speisen und Getränke selbst mitgebracht werden. Programm-Flyer liegen im Freizeitheim Döhren, im Quartierstreff, im Antiquariat sowie bei den Teilnehmenden aus und sind digital unter www.kulturini.de abrufbar.



**KULTUR
LUST
WANDELN**

6 SEPT Sonntag

11-15 Uhr: **Tanzgruppe Vulikh**

Anmeldung: Yulia Vulikh, 0178 2794604

11-16 Uhr: **Afrikan. Gottesdienst**

Info: safoduah@gmail.com

7 SEPT Montag

9-12 Uhr: **Sportstunde**

Info: FC Schwalbe e.V., 0511 830248

9:30-12 Uhr: **Deutsch im Alltag**

Veranstalter: VHS | Info: Freizeitheim

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

Veranstalter: Kom. Seniorenservice

16-18 Uhr: **Bewegungsübungen**

Veranstalter: Kom. Seniorenservice

16:45-18 Uhr:

Eltern-Kind-Gruppe



Anmeldung: Musikschule Hannover

17-19 Uhr:

Multiple Sklerose Gruppe

Info: 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 Dance

Info: <https://hearties.info>

19-21 Uhr: **Tanzgruppe M. Schütte**

Info: FC Schwalbe e.V., 0511 830248

8 SEPT 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**

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 „Let's Fetz“**

20-21:30 Uhr: **Meeting: AA Gruppe**

9 SEPT Mittwoch

9:30-12 Uhr: **Deutsch im Alltag**

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

14-19 Uhr: **Blockflötenunterricht**

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**

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 Klarinettist).

Anmeldung: Kulturinitiative

Ort: Quartierstreff, Borgentrickstr. 13

20 Uhr:

Konzert:

„vokalensemble klangreich“

Das Vocalensemble Klangreich, 2011 in Hannover gegründet, besteht aus rund 30 erfahrenen Sänger*innen.

Sie präsentieren ein vielseitiges A-cappella-Repertoire von der Renaissance bis zur Gegenwart, das geistliche und weltliche Musik umfasst.

Ort: Auferstehungskirche, Helmstedter Str. 59 | Anmeldung: Kulturinitiative
Veranstalterin: Kulturinitiative
Eintritt frei, Spenden erbeten

5.+6.9. KulturLustWandeln

Foto: Musik und Kunst im Garten
der Familie Kreipe



10	SEPT	Donnerstag
----	------	------------

- 15:30-17:30 Uhr: Die Leineladys
- 16-18 Uhr: Seemanns-Chor
- 16:30-18 Uhr: Cirque d'Oehren
- 18-21 Uhr: Südstädter Komöd'chen
- 19-21:30 Uhr: Gemischter Chor

11	SEPT	Freitag
----	------	---------

- 11-12 Uhr: Yoga Kurs
- 12-15 Uhr: Tischtennis
- 14-20 Uhr: Gitarrenunterricht
- 15-17:30 Uhr: **Damals in Döhren, Wülfel, Seelhorst**

Wir treffen uns einmal im Monat zum Austausch über das Leben in diesen Stadtteilen während der letzten Jahrzehnte. Bereichern Sie unsere Arbeit und bringen Sie gern Fotos oder Schriftstücke mit. Vielleicht können wir gemeinsam kleine Stadtgeschichten erstellen. Ort: Quartierstreff, Borgentrickstr. 13

- 15:30-17 Uhr: **Kreativzeit zu zweit** 

Kleine Künstler*innen finden ihren Zugang zu Farben und Formen. Der Workshop findet im 2er-Team statt, d.h. Kind von 3-5 Jahren & einem Erwachsenen. Kosten: 5 € | Anmeldung und Veranstalter: 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

12	SEPT	Samstag
----	------	---------

- 18 Uhr: **JUBILÄUMS-GALA**

Das Freizeitheim feiert in diesem Jahr sein 50. Jubiläum. Es wurde am 9. September feierlich mit viel Musik durch den damaligen Oberbürgermeister Herbert Schmalstieg eröffnet. Wir feiern die 50 Jahre auch mit viel Musik, einer Ausstellung und einer großen Jubiläumsparty.

Damit wir besser planen können, melden Sie sich bitte unter fzh-doehren@hannover-stadt.de an.

13	SEPT	Sonntag
----	------	---------

- 8-18 Uhr: **Kommunalwahlen**
- Nutzen Sie Ihr Recht.
Gehen Sie wählen.

14	SEPT	Montag
----	------	--------

- 9-12 Uhr: Sportstunde
- 9:30-12 Uhr: Deutsch im Alltag
- 10-12 Uhr: Senior*innentanz
- 16-18 Uhr: Bewegungsübungen
- 16-18 Uhr: **Montagsmaler**

Die MalgruppeAquarell/Acyl trifft sich 14-tägig und sucht Teilnehmer*innen, auch interessierte Anfänger.

- 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

15	SEPT	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**
- 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 „Let's Fetz“
- 20-21:30 Uhr: Meeting: AA Gruppe

12	SEPT	Samstag
----	------	---------

- 20:30 Uhr: **JUBILÄUMS-DISCO**

Zur Jubiläumsfeier darf die Döhrener Disconacht nicht fehlen. Zur Musik von unserem bewährten DJ-Team feiern wir 50 Jahre Freizeitheim Döhren. **Die Besonderheit: Eintritt frei!**



16	SEPT	Mittwoch
----	------	----------

9:30-12 Uhr: **Deutsch im Alltag**

10 Uhr: **Babys in der Bibliothek**

Fingerspiele, Lieder und Bücher für Krabbelkinder für Eltern und Kinder. Keine Anmeldung nötig! Veranstalterin und Ort: Stadtbibliothek Döhren

14-19 Uhr: **Blockflötenunterricht**

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**

17	SEPT	Donnerstag
----	------	------------

16 Uhr:

Bilderbuchkino



Bilderbuchkino für Kinder ab 4 Jahren | Jeden Donnerstag erwartet euch eine neue Geschichte. Veranstalterin und Ort: Stadtbibliothek Döhren

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

16:30-18 Uhr: **Cirque d'Oehren**

18-21 Uhr: **Südstädter Komöd'chen**

19-21:30 Uhr: **Gemischter Chor**

19:00 Uhr: **Tablequiz mit Dirk Reinecke**

Die St. Petri Gemeinde und die Kulturinitiative Döhren laden zu einer neuen Runde des spannenden Table Quiz mit Dirk Reinecke ein. Kommt mit Freunden und testet euer Wissen! Ort: Gemeindehaus St. Petri Anmeldung: Kulturinitiative

18	SEPT	Freitag
----	------	---------

11-12 Uhr: **Yoga Kurs**

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**

19	SEPT	Samstag
----	------	---------

11-15 Uhr: **Südstädter Komöd'chen**

14:00 - 15:30 Uhr:

Wildnis vor der Tür – auch in Hannover-Mittelfeld?

Entdecken Sie ein kleines Stück Natur direkt vor der Haustür! Die Stadt Hannover hat als Teilnehmerin am Projekt „Städte wagen Wildnis“ u.a. die Grünfläche am Grünberger Weg als sogenannte „Wild-Insel“ ausgewiesen. In einer rund 90-minütigen Führung stellt Wolfgang Froch das Projekt vor und führt durch die Projektfläche „Grünberger Weg“. Zeckenschutz: Festes Schuhwerk und lange helle Kleidung empfohlen. Veranstalterin: Kulturinitiative Treffpunkt: Stadtbahnhaltestelle „Am Mittelfelde“ (stadteinwärts)





14-16 Uhr: Kreative Smartphone-Fotografie: Entdecke deine Handykamera!

In diesem Kurs lernst du die Funktionen deiner eingebauten Kamera richtig kennen und erfährst, wie dir ganz einfach schöne Fotos gelingen. Wir experimentieren gemeinsam mit Licht und Motiv und setzen uns spielerisch mit der Fotografie auseinander. Am Ende des Kurses gestaltest du aus deinen eigenen Bildern eine wunderschöne, individuelle Klappkarte zum Mitnehmen! Ort: Freizeitheim Döhren | Anmeldung: Kulturinitiative | Kosten: 20 € inkl. Material

18 Uhr: Premiere: Der Einsiedler von Döhren

Das „Ensemble Klangkörper“ erzählt die Geschichte des „Einsiedlers von Döhren“. Mitwirkende: **Hans Zimmer** (Text und Erzählung), **Jürgen Morgenstern** (Sound, Musik und Live-Instrumente), **Banda Thurniti** (Sing- und Sprechchor). Veranstalter: Freizeitheim Eintritt: 15 €, 10 €



20 SEPT Sonntag

- 11-15 Uhr: Tanzgruppe Vulikh
- 11-16 Uhr: Afrikan. Gottesdienst
- 15 Uhr: **Der Einsiedler von Döhren**, s. 19.9. (Aufführung) im Anschluss, 17 Uhr: **Theatrale Intervention auf der Einsiedlerbrücke**

Auf der Einsiedlerbrücke über die Leine wird das Ensemble mit theatralen Mitteln die „Benennung der Brücke“ durchführen.

21 SEPT Montag

- 9-12 Uhr: Sportstunde
- 9:30-12 Uhr: Deutsch im Alltag
- 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

22 SEPT 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
- 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 „Let's Fetz“
- 20-21:30 Uhr: Meeting: AA Gruppe

23 SEPT Mittwoch

- 9:30-12 Uhr: Deutsch im Alltag
- 14-15 u. 15-16 Uhr: Qi Gong
- 14-19 Uhr: Blockflötenunterricht
- 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

24 SEPT Donnerstag

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

25 SEPT Freitag

- 11-12 Uhr: **Yoga Kurs**
- 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**

26 SEPT Samstag

- 14-16 Uhr: **Kreative Smartphone-Fotografie, s. 19.9.**
- 19:30 Uhr: **Gemeinsamer Vorstellungsbesuch „Pique Dame“**

Es hätte eine Liebesgeschichte mit Hindernissen werden können: Hermann liebt heimlich Lisa, doch die soll bald einen Fürsten heiraten. Als mittel- loser Außenseiter verfällt Hermann in einer geldgesteuerten Gesellschaft dem Spiel. Pjotr Tschaikowskis Oper von 1890 birst vor Spannung und Expressivität. Regisseur Roland Schwab folgt Hermanns verzweifelter Suche nach dem Glück. Nur in Verbindung mit der Einführung am 2.9.

*Kosten: (Probe+Oper) 40 €, mit HAP 20 €
Anmeldung bis 21.8. | Ort: Opernhaus*

27 SEPT Sonntag

- 15-18 Uhr: **Seemannschor Herbstkonzert**

Mit Schwung und guter Laune gibt der Seemannschor alte und neue Lie-



27.9.
Seemannschor
Herbstkonzert

der von der Waterkant zum besten. Für Ihr leibliches Wohl ist gesorgt. Veranstalter: Seemannschor Hannover e.V. in Kooperation mit dem Freizeitheim Eintritt: 12 €

28 SEPT Montag

- 9-12 Uhr: **Sportstunde**
- 9:30-12 Uhr: **Deutsch im Alltag**
- 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**

29 SEPT Dienstag

- 9-10 u. 10-11 Uhr: **Damengymnastik**
- 9:30-11 Uhr: **Freude am Singen**
- 10-12 Uhr: **Malen für Senior*innen**
- 10 Uhr: **Stadtteilrunde**
- 14-16:30 Uhr: **Dienstagsgruppe**
- 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 „Let's Fetz“**
- 20-21:30 Uhr: **Meeting: AA Gruppe**

30 SEPT Mittwoch

- 9:30-12 Uhr: **Deutsch im Alltag**
- 14-15 u. 15-16 Uhr: **Qi Gong**
- 14-19 Uhr: **Blockflötenunterricht**
- 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**

1 OKT Donnerstag

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

2	OKT	Freitag
---	-----	---------

- 11-12 Uhr: Yoga Kurs
- 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 Uhr: **Döhrener Disconacht: Tanz in die Einheit**

Unsere beiden DJs Cesar und Sven greifen wieder tief in ihren musikalischen Fundus, um mit Euch in die Einheit zu tanzen. Alte Hits und aktuelle Top-Songs bilden eine gute Grundlage für einen vergnüglichen Abend.
 Veranstalter: Freizeitheim, Eintritt: 5 €

4	OKT	Sonntag
---	-----	---------

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

5	OKT	Montag
---	-----	--------

- 9-12 Uhr: Sportstunde
- 9:30-12 Uhr: Deutsch im Alltag
- 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

6	OKT	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
- 17-19 Uhr: „Il Viaggio, Dante“ kennenlernen

Vor der Premiere öffnet die Staatsoper eine Probe auf der Bühne. Das Regieteam informiert über die Inszenierung des zeitgenössischen Musiktheaters von Pascal Dusapin, im Anschluss folgt die Probenteilnahme. Nur in Verbindung mit dem Opernbesuch am 18.10. Kosten (Probe+Oper): 40 €, mit HAP 20 € Anmeldung bis 25.9. | Ort: Opernhaus

- 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 „Let's Fetz“
- 20-21:30 Uhr: Meeting: AA Gruppe

7	OKT	Mittwoch
---	-----	----------

- 9:30-12 Uhr: Deutsch im Alltag
- 13:45 Uhr: **Hinüberscher Garten und Kloster Marienwerder**

Fachkundige Führung durch einen der ersten Landschaftsgärten Deutschlands mit Druidenaltar und Hexen-



turm. Nach einer Stärkung folgt eine spezielle Dämmerungsführung in der romanischen Basilika (älteste Kirche Hannovers) mit ihrer Kreuzigungsgruppe aus dem 13. Jahrhundert.
 Treffen: an der Klosterkirche unter dem Lindenbaum (Anfahrt: U2 ab Peiner Str. 12:51 Uhr via Aegi, U4 bis Wissenschaftspark Marienwerder, Bus 126 bis Friedhof). | Kosten: 15 €, mit HAP 7,50 € (zzgl. Fahrtkosten) | Anmeldung: Kulturinitiative bis 25.09.

- 14-15 u. 15-16 Uhr: Qi Gong
- 14-19 Uhr: Blockflötenunterricht
- 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

8	OKT	Donnerstag
----------	------------	-------------------

- 15:30-17:30 Uhr: **Die Leineladys**
- 16 Uhr: **Bilderbuchkino**
- 16-18 Uhr: **Seemanns-Chor**
- 16:30-18 Uhr: **Cirque d'Oehren**
- 18-21 Uhr: **Südstädter Komöd'chen**
- 18 Uhr: **Öffentliche Sitzung des Stadtbezirksrates**
- 19-21:30 Uhr: **Gemischter Chor**

9	OKT	Freitag
----------	------------	----------------

- 11-12 Uhr: **Yoga Kurs**
- 12-15 Uhr: **Tischtennis**
- 14-20 Uhr: **Gitarrenunterricht**
- 15:30-17 Uhr: **Kreativzeit zu zweit**

*Kleine Künstler*innen finden ihren Zugang zu Farben und Formen. Der Workshop findet im 2er-Team statt, d.h. Kind von 3-5 Jahren & einem Erwachsenen. Kosten 5 Euro, Anmeldung und Veranstalter: Freizeitheim*

- 15:30-17:30 Uhr: **Damals in Döhren, Wülfel, Seelhorst, s. 11.9.**
- 16-19 Uhr: **Tanzgruppe Vulikh**
- 18-19:30 Uhr: **Bauchtanz**
- 18-21 Uhr: **Leben und Spielen**
- 19-21:30 Uhr: **Mehr als nur Sirtaki**

10	OKT	Samstag
-----------	------------	----------------



15-19 Uhr: Folklore Ceilidh – Schottischer Tanz
--

Getanzt werden Schottische Tänze in ein bis zwei Sets. Keine Vorkenntnisse erforderlich, alle Tänze werden erklärt. Vorrang hat der Spaß vor



13. – 15.10. Töpfern in den Herbstferien

Perfektion. Anmeldung: 0511 5499253
Veranstalter*in: Karola Pott in Kooperation mit dem Freizeitheim | Kostenfrei, evtl. kleinen Beitrag zum Buffet

14-16 Uhr: Kreative Smartphone-Fotografie, s. 19.9.
--

11	OKT	Sonntag
-----------	------------	----------------

- 11-15 Uhr: **Tanzgruppe Vulikh**
- 11-16 Uhr: **Afrik. Gottesdienst**

12	OKT	Montag
-----------	------------	---------------

- 9-12 Uhr: **Sportstunde**
- 9:30-12 Uhr: **Deutsch im Alltag**
- 10-12 Uhr: **Senior*innentanz**
- 16-18 Uhr: **Bewegungsübungen**
- 16-18 Uhr: **Montagsmaler**
- 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**

13 – 15	OKT	Di – Do
----------------	------------	----------------

jeweils 11-14 Uhr: Töpfern in den Herbstferien
--



Auf in den Herbst – Kleine Laternen, Keksschüsseln und Kakaotassen. In diesem Ferienprojekt wollen wir uns auf den Herbst einstellen. Da es jetzt wieder früh dunkel wird, werden wir uns zuerst eine Laterne töpfeln. Dafür rollen wir den Ton dünn aus, schneiden nach einem Schnittmuster die nötigen Teile aus und verzieren sie mit einem Lochmuster. Für die Keksschalen dagegen kleiden wir Schüsseln mit kleinen ausgestochenen oder modellierten Formen aus und verbinden diese. Anschließend könnt ihr noch andere Idee ausprobieren, z.B. eine schöne Kakaotasse. Der Glasurtermin ist ca. 2-3 Wochen später.
Leitung: Jane Wyrwa Kosten: 25 € inkl. Material, mit HAP 12,50 € | Veranstalter und Anmeldung: Freizeitheim

13 OKT 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**
- 18-20 Uhr: **Orientalischer Tanz**
- 19-21:30 Uhr: **Gemischter Chor**
- 19-21:30 Uhr: **Zentrum für gewaltfreie Kommunikation**
- 20-22 Uhr: **Folklore „Let's Fetz“**
- 20-21:30 Uhr: **Meeting: AA Gruppe**

14 OKT Mittwoch

- 9:30-12 Uhr: **Deutsch im Alltag**
- 10 Uhr: **Babys in der Bibliothek**
- 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**
- 18-19:30 Uhr: **Klangmalerei – musikalische Improvisation, s. 9.9.**

15 OKT Donnerstag

- 16 Uhr: **Bilderbuchkino**
- 16-18 Uhr: **Seemanns-Chor**
- 16-18 Uhr: **Pen & Paper I – Ein Fantasy-Abenteuer für Jung & Alt**

4-teilige Veranstaltung

Ob Magier, Druide oder Barde – beim Pen-&-Paper-Rollenspiel schlüpft ihr mithilfe von Stift, Papier, Würfeln und vor allem eurer Fantasie in selbst erschaffene Helden und erlebt gemeinsam ein spannendes Abenteuer. Nur als Team könnt ihr Geheimnisse lüften, Hindernisse überwinden und euer Ziel erreichen. Das Abenteuer



15.10.+29.10. Pen & Paper

richtet sich an alle von 11 bis 99 Jahren und lädt Kinder, Jugendliche und Senioren dazu ein, gemeinsam in eine spannende Welt einzutauchen, miteinander ins Gespräch zu kommen und unvergessliche Abenteuer zu erleben. *Leitung: Ramona Albrecht | Anmeldung erforderlich: max. 6 Personen, Kulturinitiative | Ort: Quartierstreff, Borgentrickstr. 13 | Kostenlos, Spende für Snacks willkommen)*

18 Uhr: Kapitel 1: Henrik Szántó liest aus „Treppe aus Papier“

Warmherzig, wütend, wunderbar: Der in Hannover lebende Spoken Word-Künstler und Autor **Henrik Szántó** bringt seinen Roman „Treppe aus Papier“ nach Döhren. Das Buch erzählt von einem alten Haus, dessen Mauern, Dielen und Ritzen die Erinnerungen an alle Menschen bewahren, die jemals hier gewohnt haben. Während die 90-jährige Irma Thon zurückblickt und an das jüdische Mädchen Ruth Sternheim von damals denken muss, erfreuen sie die Gespräche mit der Schülerin Nele aus dem vierten Stock. Die Jugendliche lernt für eine Geschichtsklausur und beginnt durch Irma zu verstehen, dass die Vergangenheit nicht vergangen ist, sondern nur wenige Stufen entfernt liegt. *„Eine echte Entdeckung.“ NDR Kultur.* Veranstalterin: Kulturinitiative Kosten: 10 €, mit HAP 5 € | Ort: St. Petri Gemeindesaal, Am Lindenhofe 18



- 18-21 Uhr: **Südstädter Komöd'chen**
- 19-21:30 Uhr: **Gemischter Chor**

16 OKT Freitag

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

17	OKT	Samstag
----	-----	---------

14-16 Uhr: **Kreative Smartphone-Fotografie**, s. 19.9.

18	OKT	Sonntag
----	-----	---------

11-16 Uhr: **Afrikan. Gottesdienst**

16 Uhr: **Gemeinsamer Vorstellungsbuchbesuch „Il Viaggio, Dante“**

Ein Klassiker der Weltliteratur als zeitgenössisches Musiktheater:

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**

18-20 Uhr: **Orientalischer Tanz**

19-21:30 Uhr: **Gemischter Chor**

19-21:30 Uhr: **Zentrum für gewaltfreie Kommunikation**

20-22 Uhr: **Folklore „Let's Fetz“**

20-21:30 Uhr: **Meeting: AA Gruppe**

26.9.+18.10. Gemeinsame Vorstellungsbuchbesuche in der Staatsoper Hannover



Pascal Dusapin hat sich von Dantes Werken zu einem faszinierenden „Operatorium“ inspirieren lassen. In einer transparenten Klanglandschaft mit Glasharmonika, Orgel und einer breiter Perkussion bringt Dusapin Dantes Sprache in den Gesangsstimmen zum Glühen. Deutsche Erstaufführung. Libretto von Frédéric Boyer. Nur in Verbindung mit der Einführung am 6.10.

Kosten: (Probe+Oper) 40 €, mit HAP 20 € | *Anmeldung bis zum 25.9.*

Ort: Opernhaus

19	OKT	Montag
----	-----	--------

9-12 Uhr: **Sportstunde**

9:30-12 Uhr: **Deutsch im Alltag**

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**

20	OKT	Dienstag
----	-----	----------

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

21	OKT	Mittwoch
----	-----	----------

9:30-12 Uhr: **Deutsch im Alltag**

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**

22	OKT	Donnerstag
----	-----	------------

15:30-17:30 Uhr: **Die Leineladys**

16 Uhr: **Bilderbuchkino**

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

18-21 Uhr: **Südstädter Komöd'chen**

19-21:30 Uhr: **Gemischter Chor**

23	OKT	Freitag
----	-----	---------

11-12 Uhr: **Yoga Kurs**

12-15 Uhr: **Tischtennis**

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

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

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

25	OKT	Sonntag
----	-----	---------

11-16 Uhr: **Afrikan. Gottesdienst**

10-15 Uhr: **Telekarten Tauschbörse**

26 OKT Montag

- 9-12 Uhr: Sportstunde
- 9:30-12 Uhr: Deutsch im Alltag
- 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

27 OKT 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
- 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 „Let's Fetz“
- 20-21:30 Uhr: Meeting: AA Gruppe

28 OKT Mittwoch

- 9:30-12 Uhr: Deutsch im Alltag
- 14-15 u. 15-16 Uhr: Qi Gong
- 14-19 Uhr: Blockflötenunterricht
- 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
- 19-20 Uhr: Lachyoga

Veranstalter: Sabine Heimes-Freeseemann

29 OKT Donnerstag

- 15:30-17:30 Uhr: Die Leineladys
- 16 Uhr: Bilderbuchkino
- 16-18 Uhr: Pen & Paper II, s. 15.10.
- 16-18 Uhr: Seemanns-Chor
- 16:30-18 Uhr: Cirque d'Oehren
- 18-21 Uhr: Südstädter Komöd'chen
- 19-21:30 Uhr: Gemischter Chor

30 OKT Freitag

- 11-12 Uhr: Yoga Kurs
- 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
- 19 Uhr: Standup Comedy Mix Show

Veranstalter und Infos:
www.stadtcomedyclub.de

31 OKT Samstag

- 18 Uhr: **EIN LEBEN IM FLUSS – 50 Jahre – 50 Länder – Teil 1**

In seiner Vortragsreihe „Ein Leben im Fluss“ blickt der Extrempaddler und Expeditionsfilmmacher **Olf Obsommer** zurück auf drei Jahrzehnte leidenschaftlicher Kajakexpeditionen – intensiv, bildgewaltig und zu tiefst persönlich.

Veranstalter: Freizeithelm, Eintritt: 12 €/ 10 €, Vorverkauf 10 € / 8 €

Tickets: <https://shop.snapticket.de/event/hannover-vortrag-von-olaf-obsommer-2026-ylo1ct>



31.10.
Ein Leben im Fluss
50 Jahre – 50 Länder

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-Wülfel-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

Nach den Sanierungsarbeiten öffnet die Stadtbibliothek Döhren wieder ab ab 14.09.2026.

stadtbibliothek-doehren@hannover-stadt.de

Freizeitheim Döhren

Kulturinitiative Döhren-Wülfel-Mittelfeld e.V.

Kommunaler Seniorenservice

Musikschule der Landeshauptstadt 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.

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:

dieUmweltDruckerei GmbH

Gedruckt auf 100% Recyclingpapier