

PROGRAMM JANUAR – MÄRZ 2026

KULTURBURO
SÜDSTADT



Werkstatt der kleinen Wunder



Köstlicher Brotaufstrich selbstgemacht



Workshop: WUT machen!

REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags

19.01. – 09.03.

Donnerstags

22.01. – 12.03.



Dienstags

10:30 – 12:00 Uhr

Literaturlesekreis



Ehrenamtlich
organisiert



In unserem Lesekreis lesen und sprechen wir über Literatur, die wir gemeinsam aussuchen. Wir freuen uns über jede Person, die genauso gern liest, wie wir.

Verantwortlich: Cornelia Brockmöller

Kostenfrei. Bei Interesse bitte im Kulturbüro Südstadt melden!

Dienstags

27.01. | 24.02.

31.03.



15:00 – 17:00 Uhr

Kaffee-Zeit



Ehrenamtlich
organisiert

Fast jeden letzten Dienstag im Monat bieten Ehrenamtliche unseres Vereins ein gemütliches Beisammensein bei Kaffee und Kuchen an. Wenn Sie Lust auf nette Gespräche haben, kommen Sie gerne vorbei.

Verantwortlich: Anne Wylenga

Kostenfrei und ohne Anmeldung!

Dienstags

20.01. | 03.02.

17.02. | 03.03.

17.03.



18:00 – 20:30 Uhr

Spielerunde



Ehrenamtlich
organisiert

Wer hat Spaß am Spielen und macht mit? Zur Auswahl stehen Brett- und Kartenspiele; gerne können auch eigene Spiele mitgebracht werden!

Verantwortlich: Christina Frank

Kostenfrei und ohne Anmeldung!

Dienstags
10.02. – 17.03.



09:30 – 11:30 Uhr | Kurstage: 6

Nadel, Stoff & Schere

Hier kann das Nähen an der Maschine erlernt oder wiederentdeckt und sich mit anderen Teilnehmenden ausgetauscht werden. Nähmaschinen werden bereitgestellt. Dieses Angebot richtet sich auch besonders an Eltern: Für Babys und Krabbelkinder gibt es eine Spieldecke.

Leitung: Sarah Atashfahan (Schneiderin & Lehrerin für Näh-Kurse)
Beitrag: 32,50 € / mit HannoverAktivPass 16,25 €

Anmeldung erforderlich!

In Kooperation mit dem Familienzentrum Südstadt.

Mittwochs
21.01. | 11.02.
25.02. | 11.03.
25.03.



10:00 – 12:00 Uhr

Smarte Sprechstunde

Ehrenamtlich
organisiert

Hilfe rund ums Handy & Tablet

Sie haben Fragen zu Ihrem Handy oder Tablet? Probleme mit Apps, WLAN oder Einstellungen? In unserer „Smarten Sprechstunde“ hilft Ihnen unser ehrenamtliches Mitglied Wiebke Cramer ganz persönlich und kostenlos weiter. Die Sprechstunde findet alle zwei Wochen in unseren Räumlichkeiten statt.
Kommen Sie einfach vorbei.

Anmeldungen und Fragen per Mail an: hallo@lernkram.org

Mittwochs
Donnerstags
Donnerstags



10:00 – 12:00 Uhr (Anfänger*innen)

10:00 – 12:00 Uhr (Anfänger*innen)

10:00 – 12:00 Uhr (Fortgeschrittene)

Aquarellmalkurse

In diesen Kursen können Sie die Aquarellmalerei neu kennenlernen oder vertiefen. Infos unter: www.kulturbuero-suedstadt.de

Leitung: Irina Kliever & Inga Mihailovic

Anmeldung erforderlich!

Mittwochs
14.01. | 11.02.
11.03.



16:00 Uhr oder 18:00 Uhr

Happy Singing

Die heilsame Kraft des Singens

Gemeinsam wollen wir frei von Perfektion und Leistungsanspruch, Kraft- und Herzenslieder, Mantras aus verschiedenen Traditionen und spirituelle Lieder aus aller Welt singen. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Zum Ankommen wird es eine Achtsamkeitsübung oder kurze Klangreise geben.

Leitung: Michaela Niepel (Singkreisleiterin, Achtsamkeits- und Entspannungstrainerin)

Beitrag: 10,00 € pro Termin, direkt vor Ort

Anmeldung per Mail erforderlich:

michaela.niepel@mit-herz-und-klang.de

Mittwochs

21.01. – 11.03.



Donnerstag

**29.01. | 26.02.
26.03.**



Donnerstags

**15.01. | 18.02.
19.03.**



Donnerstags



18:30 – 20:30 Uhr | Kurstage: 6

Foto-Werkstatt

In diesem Fotokurs wird umfassendes Wissen zu den diversen Foto-Themen ganz lebendig vermittelt: Sowohl theoretisch als auch praktisch. Und immer wieder gibt es kreative Wochenaufgaben, in denen wir vorhandene fotografische Kenntnisse vertiefen.

Leitung: Andreas Ohrdorf (Fotograf)

Beitrag: 60,00 €

Anmeldung erforderlich!

17:00 – 18:15 Uhr

Lachen – Grundlos, aber niemals sinnlos!

Lachyoga

Mit einfachen, kreativ angeleiteten Übungen gelingt es uns ein Lachen zu simulieren und uns damit gegenseitig bis zum herzlichen Lachen anzustecken. Die abwechslungsreichen Atem- und Dehnübungen tun uns besonders gut. Zum Abschluss genießen wir die einkehrende innere Ruhe bei einer Entspannung.

Hinweis: Bitte Getränk und eine Iso-Matte mitbringen, bequeme Alltagskleidung reicht aus.

Leitung: Andrea Voigt (Lachyoga-Trainerin)

Beitrag: 8,00 € pro Termin, direkt vor Ort

Anmeldung per Mail erforderlich: andrea@voigt-laatzen.de

18:00 – 19:30 Uhr

Lesen – Reisen im Kopf

Ehrenamtlich
organisiert

In diesem selbstorganisierten und offenen Literaturkreis kann jede Person die eigene momentane Lieblingslektüre vorstellen – egal ob Krimi, Familien-Saga, oder Sachbuch.

Verantwortlich: Susanne Benzler

Kostenfrei. Bei Interesse bitte im Kulturbüro Südstadt melden!

19:00 – 20:30 Uhr

Ecstatic Dance

Ecstatic Dance ist eigentlich kein Tanzen im klassischen Sinne. Es ist ein nach Außen bringen was im Inneren schlummert. Es gibt keine Choreo und nichts, woran man sich halten muss. Nur Beats und Melodien, die einladen sich auszulassen, frei zu werden und aufzublühen. Ein SafeSpace für jede*n.

Die Leitung Anne Schifkowski bietet dieses selbstorganisierte Angebot auf freiwilliger Spendenbasis an.

Anmeldung per Mail erforderlich: anneschifkowski@gmail.com

VERANSTALTUNGEN

Freitag
30.01.

17:00 – 19:15 Uhr

Aus wenig viel machen – Klimaschutz in der Küche

Nachhaltigkeitsworkshop mit Kochkurs

In Deutschland werden jährlich etwa 10,8 Millionen Lebensmittel pro Jahr verschwendet, sprich weggeworfen, davon entfallen circa 76 Kilogramm pro Person und Jahr an private Haushalte. In diesem Seminar werden wir theoretisch und praktisch erfahren, wie die Menge mit einfachen Mitteln kleiner werden kann. Dazu lernen wir etwas über Lebensmittelverschwendungen und deren Einfluss auf unsere Klimabilanz sowie verschiedene Techniken zum richtigen Lagern

und Haltbarmachen von Lebensmittel und kochen gemeinsam ein „Reste-Menü“.

Leitung: Alice Tsega

Beitrag: 18,00 € (zzgl. geringe Lebensmittelkosten vor Ort)

Ort: Kulturbüro Südstadt

Anmeldung über Bildungsverein Hannover, 0511 344 144, info@bildungsverein.de (Kursnr. 261S53101)

In Kooperation mit Ökostadt e.V. und Bildungsverein Hannover

Die Veranstaltung findet im Rahmen der fünfteiligen Workshoptreihe „Gewusst wie – Klimaschutz“ statt.

Dienstag
03.03.

19:30 – 21:00 Uhr



Workshop: Banden bilden!

In diesem Workshop lernen wir uns kennen und kommen miteinander ins Gespräch. Wir üben, wie wir neue Kontakte knüpfen und wie wir sie behalten können. Wir schauen zusammen, an wen wir uns wenden können und wie wir uns gut vernetzen. Mit einfachen Übungen und Gesprächen lernen wir, eine starke Bande zu werden.

Dieser Workshop richtet sich an geflüchtete FLINTA* und FLINTA* mit Deutsch als Erst- oder Zweitsprache.

Leitung: Thabea Lange von kurzvorabriss (Theaterpädagogin & Gesprächsanstifterin)
Beitragsfrei

Anmeldung erforderlich!



**Donnerstag
05.03.**



17:00 – 18:30 Uhr



Aktionswoche
Laut werden - Haltung zeigen

Workshop: WUT machen!

FLINTA* haben im Patriarchat allen Grund, wütend zu sein. Aber aus der Genderforschung wissen wir: Gerade FLINTA* fällt es häufig schwer, der eigenen Wut Ausdruck zu verleihen. Mithilfe von theaterpädagogischen Methoden üben wir, miteinander wütend zu sein, uns gegenseitig Wut (und Mut) zu machen und das aktivistische Potenzial darin auszuschöpfen. Wir arbeiten in einem geschützten Raum mit unseren Körpern, unseren Stimmen, unseren Geschichten, unserer kollektiven Kraft – und natürlich unserer Wut.

Leitung: Anna von Mansberg (Theaterpädagogin)
Beitragsfrei

Anmeldung erforderlich!

**Samstag
07.03.**

FLINTA*, GELD UND
NACHHALTIGKEIT



11:00 – 13:00 Uhr



Aktionswoche
Laut werden - Haltung zeigen

ONLINE-Workshop: FLINTA*, Geld und Nachhaltigkeit – Ein Einstieg

Geld ist politisch – denn finanzielle Unabhängigkeit ist noch lange keine Selbstverständlichkeit! Sorgearbeit, Lohnlücke, geringere Vertretung in Führungspositionen – Aufgrund von systemischen Barrieren sind FLINTA*s in diesen und weiteren Bereichen finanziell nicht gleichberechtigt.

Mit dem Ziel, FLINTA*s zu empowern und ihre ökonomische Handlungsfähigkeit zu stärken, werden in dem Workshop Themen wie Kontoführung/Budgetierung, Investitionsmöglichkeiten, Rente und Ehevertrag behandelt, sowie ein verständlicher Überblick über wirtschaftspolitische Grundlagen wie Inflation, Zinsen und Einkommen gegeben.

Trainerin: Alyssa Schneebaum (Ph. D., FLINTA* Finanzen)
Der Workshop findet digital über die Plattform Zoom statt.
Ein Zugangslink wird nach Anmeldung bereitgestellt.
Beitragsfrei

Anmeldung über Stiftung Leben & Umwelt / Heinrich-Böll-Stiftung Niedersachsen erforderlich!

**Samstag
07.03.**

Dieser QR-Code führt auf die Seite der Stiftung inklusive der Anmeldmöglichkeit.

19:30 Uhr



Aktionswoche
Laut werden - Haltung zeigen

Sing & Connect – Konzert des Queerchor Hannover



Der Queerchor feiert die Vielfalt, die Besonderheit jeder Person und das, was uns alle verbindet. Gute Laune, Lieder queerer Musiker*innen und Themen, die sie berühren. All das erwartet Sie und Euch an diesem Abend.

Im Anschluss an das Konzert lädt das Kulturbüro Südstadt zu weiterem Austausch und Vernetzung ein. Damit soll die Aktionswoche zum feministischen Kampftag abschließend gefeiert und beendet werden.

Betragsfrei

Anmeldung erforderlich!

Dienstag
10.03.

18:00 Uhr

Vernissage – Farbrausch

Ausstellung des fortgeschrittenen Aquarellmalkurses

Das Kulturbüro Südstadt lädt herzlich zur Vernissage der neuen Ausstellung „Farbrausch“ ein.

Unter der Leitung der Künstlerin Inga Mihailovic präsentieren die Teilnehmenden des Fortgeschrittenen-Aquarellkurses ihre neuesten Arbeiten. Entstanden ist eine Ausstellung, die die individuelle Handschrift jeder Künstlerin sichtbar macht und zugleich das gemeinsame kreative Schaffen innerhalb des Kurses feiert.

Donnerstag
12.03.

17:30 – 19:00 Uhr

Workshop: Insektennisthilfen bauen

Wildbienen gehören zu den wichtigsten Bestäubern, finden jedoch in unserer heutigen Landschaft immer weniger geeignete Nistplätze. In diesem Workshop kann gelernt werden, wie sich mit einfachen und kostengünstigen Materialien funktionale Nisthilfen für verschiedene Wildbienenarten herstellen lassen, die diesen wichtigen Insekten sichere Bruträume bieten. Die Teilnehmer*innen lernen geeignete Materialien und Bauweisen kennen, arbeiten praktisch an eigenen Modellen und nehmen am Ende eine selbstgebaute, bienenfreundliche Nisthilfe mit nach Hause.

Bitte mitbringen: Naturmaterialien als Füllstoff, sowie leere Konservendosen.

Leitung: Michael Tohn (BUND Niedersachsen)

Beitrag: 8,00 € zzgl. 8,00 € Materialkosten

Anmeldung erforderlich!

Mittwoch
25.03.

18:00 – 21:00 Uhr (Einführung im Kulturbüro)

Sonntag
26.03.

19:30 Uhr (Opernbesuch)

Opern gemeinsam erleben

Einführung in „Turandot“ und Opernbesuch

Die Inszenierung von Jakob Peters-Messer untersucht Puccinis Märchenoper auf diese tiefenpsychologische Ursache und macht gleichzeitig die eingeschriebene Ambivalenz aus Tragödie und grotesker Komik sichtbar. Neben ungemein verführerischen Arien und großen, subtil gezeichneten Chorszenen, ist es das Ringen um ein Musiktheater, „das die Welt weinen machen soll“, welches Turandot einzigartig macht.

Am 25.03. gibt die Opernliebhaberin Christiane Held eine umfassende Einführung zu Inhalten und Texten der Oper.

Leitung: Christiane Held (Opernkennerin)

Orte: Kulturbüro Südstadt (25.03.) und Staatsoper Hannover (26.03.)
Beitrag: 33,50 € (inkl. Opernbesuch), zzgl. 3,00 € Materialkosten (bar vor Ort)

Anmeldung bis 16.02. erforderlich!

© Michael Tohn



© Clemens Heidrich



**Samstag
28.03.**

14:00 Uhr

Südstadtpaziergang

Lebendiger Stadtteil zwischen Maschsee und Eilenriede

Spazieren Sie mit uns und einem Tour-Guide von Stattreisen Hannover e.V. vorbei an den Relikten der Gründerzeit und des sozialen Wohnungsbaus der Weimarer Republik. Unterwegs erfahren Sie, was es mit der Eisfabrik, dem damals ersten Kino und einem einzigartigen Magazinturm auf sich hat.

Treffpunkt: Stadtbibliothek, Hildesheimer Straße 12

Endpunkt: Högerhaus am Stephansplatz, Oesterleystraße 5/6

Dauer: Ca. 2 h

Beitrag: 12,00 €

Anmeldung erforderlich!

In Kooperation mit Stattreisen Hannover e.V.

AKTIONSWOCHE

**Zeitraum
28.02. – 07.03.**

Laut werden, Haltung zeigen – Aktionswoche für FLINTA* rund um den feministischen Kampftag 2026

Die Aktionswoche rund um den feministischen Kampftag 2026 enthält verschiedene (altersübergreifende) Veranstaltungsformate für FLINTA*-Personen zu queerfeministischen Themen, politischen und historischen Hintergründen und Vernetzungsangeboten. Insbesondere im Kontext des aktuell verstärkt aufkommenden Rechtsrucks sollen die Veranstaltungen in verschiedenen Formaten geschützte Räume für FLINTA* aller Altersgruppen bieten und Methoden bzw. Strategien vermitteln, mit denen sich aktiv gegen Unterdrückungsmechanismen gewehrt und behauptet werden kann. Damit möchte die Aktionswoche Sichtbarkeit und Empowerment von FLINTA* in der vorwiegend patriarchal geprägten Gesellschaft erzeugen und fördern.

Die räumliche Barrierefreiheit ist überwiegend gegeben. Je nach genutzter Räumlichkeit kann diese jedoch variieren. Für weitere Informationen steht das Kulturbüro zur Verfügung.



INFO

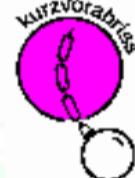
FLINTA* steht für Frauen, Lesben, Inter-, Nichtbinäre, Trans- und Agender-Personen.

MINTA* steht für Mädchen und jugendliche Inter-,

Nichtbinäre, Trans- und Agender-Personen. Der Stern hinter den Bezeichnungen steht für alle weiteren Identitäten.

Eine Veranstaltungsreihe in Kooperation von der Stiftung Leben & Umwelt / Heinrich-Böll-Stiftung Niedersachsen und dem Kulturbüro Südstadt e.V.

**In Zusammenarbeit mit
kurzvorabriß und
Unter einem Dach.**



ALTERSÜBERGREIFENDE ANGEBOTE

**Samstag
14.02.**

11:00 – 13:30 Uhr

Köstlicher Brotaufstrich selbstgemacht

Für alle zwischen 6 und 101 Jahren

In diesem Workshop lernen wir alles rund um gesunde und leckere Brotaufstriche: Aus welchen Zutaten lassen sich besonders schmackhafte Brotaufstriche erstellen? Warum nicht mal etwas Veganes ausprobieren? Wir probieren interessante Rezepte aus und erstellen gemeinsam tolle Brotaufstriche. Das ist praktisch zum Nachmachen im Alltag und macht Spaß. Hier darf außerdem probiert und genascht werden und am Ende nehmen wir Kostproben mit nach Hause.

Bitte mitbringen: Behältnisse für Aufstrich

Leitung: Ines Pardigol (vegane Ernährungsberaterin)

Beitrag: 8,00 € (Kinder), 11,00 € (Erwachsene)

Anmeldung erforderlich!

**Samstag
28.02.**

15:00 – 17:30 Uhr

Minigarten-Workshop

Für alle zwischen 6 und 101 Jahren

Zusammen legen wir einen kleinen Minigarten mit essbaren Sprossen an. Außerdem basteln wir ein Minigarten-Heft mit Samen und Anregungen für das Selberpflanzen auf der Fensterbank, im Garten oder auf dem Balkon. Es wird gebastelt, gezeichnet sowie geschrieben und es geht um Infos zu den Samen sowie Tipps und Tricks. Die Samen sind Biosamen von z.B. essbaren Blumen wie Kapuzinerkresse oder Karotten.

Leitung: Rhina Colunge-Peters (Referentin für nachhaltige Bildung)
Materialkosten in Höhe von 3,00 €

Anmeldung erforderlich!

**In Kooperation mit dem
Umweltteam des Bistum Hildesheim**



**Samstag
07.03.**

14:00 – 15:30 Uhr

Aktionswoche
Laut werden - Haltung zeigen

Schilderbasteln für die Demo am 08.03.

Offen für alle Altersgruppen

Am 08.03. ist es wieder soweit: FLINTA* gehen auf die Straße, um für ihre Rechte zu kämpfen. Doch was wäre eine Demonstration ohne ein gutes Demo-Schild? Zusammen tauschen wir die coolsten Slogans aus und basteln uns kreative Schilder. Nebenbei gibt es einen Gesamtüberblick über die historischen und politischen Entstehungen des feministischen Kampftags. Vernetzt euch und trefft euch anschließend mit euren selbstgebastelten Schildern auf der Demo am 08. März.

Bitte mitbringen: Pappen in verschiedenen Größen.

Leitung: Naima Kamradek (Kulturbüro Südstadt)
Beitragsfrei

Anmeldung erforderlich!

KINDER- & JUGENDKULTUR



Donnerstags

**22.01. | 26.02.
26.03.**



© Shamblen Studios

Dienstags

10.02. – 09.06.



Montags

23.02. – 08.06.



16:30 – 18:00 Uhr (Einzeltermine)

NEU: Werkstatt der kleinen Wunder

Kreativwerkstatt für Alltagswunder und Aha-Momente Für Alle zwischen 8 und 12 Jahren

Neues entdecken, wild denken, unerschrocken ausprobieren: In unserer Kreativwerkstatt wird geforscht, geträumt und gestaltet – frei von Bewertung, aber voller Ideen. Jedes Mal füllen wir ein anderes kleines Wunder aus unserem Alltag mit bunter Fantasie. Ob die Luft, ein Gefühl, das Licht, ein Blatt oder die Gabel in eurer Hand... in jeder Werkstatt erforschen wir ein neues Wunder mit unterschiedlichen Materialien, Kreativitäts- und Kunsttechniken und euren bunten Ideen. Lasst euch überraschen: Die Wunder warten auf euch!

Leitung: Wiebke Jakobine Cramer (Kunstpädagogin & ehrenamtliches Mitglied)

Beitragsfrei

Anmeldung erforderlich!

17:00 – 18:30 Uhr | Kurstage: 14

(zzgl. Extraprobe Samstag, 30.05.)

Jugendclub

Theaterkurs für Jugendliche von 11-14 Jahren

Im Jugendtheater-Club schlüpfen wir in verschiedene Rollen und probieren unterschiedlichste Charaktere aus. Wir erproben mit Spielen und Übungen Stimm- und Körperarbeit. Gemeinsam experimentieren wir mit verschiedenen Theaterformen und entwickeln Theaterszenen. Anschließend erarbeiten wir zusammen ein Stück, das wir abschließend auf der großen Bühne aufführen. Eure Ideen und Wünsche sind der wichtigste Teil unserer Zusammenarbeit. Es sind keine Vorerfahrungen nötig.

Leitung: Merle Hartge (Theaterpädagogin)

Beitrag: 136,00 € / mit HannoverAktivPass 68,00 €

Anmeldung erforderlich!

16:30 – 18:00 Uhr | Kurstage: 12

(zzgl. Extraprobe Samstag, 09.05.)

Auf die Bühne, fertig, los!

Theaterkurs für Kinder von 8-10 Jahren

Hast du Lust dir gemeinsam mit anderen Kindern ein Theaterstück auszudenken und auf die Bühne zu bringen? Dann bist du bei uns genau richtig. Was können wir mit unserer Stimme und unserem Körper alles anstellen? Wie schlüpfe ich in eine andere Rolle? Worauf kommt es beim Theaterspielen an? All das probieren wir auf spielerische Art aus. Und am Ende führen wir dann das gemeinsam geschriebene Stück auf der großen Bühne auf. Wie immer sind alle herzlich willkommen, egal ob du schon mal auf der Bühne gestanden hast oder nicht.

Leitung: N.N.

Beitrag: 119,00 € / mit HannoverAktivPass 59,50 €

Anmeldung erforderlich!

**Samstag
28.02.**



© Saskia Stöhr



Aktionswoche
Laut werden - Haltung zeigen

10:30 – 13:30 Uhr

Pimp dein T-Shirt-Workshop

Gemeinsamer Ausflug ins FabricLab

Für FLINTA* zwischen 12 und 20 Jahren

Im Rahmen des Workshops hast du die Möglichkeit, z.B. dein eigenes Kleidungsstück oder einen Jutebeutel durch Textildruck individuell zu gestalten und aufzuwerten. Mithilfe unseres Lasercutters kannst du eigene Papierschablonen für Schriftzüge erstellen, die anschließend für den Druck verwendet werden. Zur Auswahl stehen verschiedene Motive, Symbole und Designs, die du mit eigenen Schriftzügen individuell kombinieren kannst. Im Mittelpunkt des Workshops steht der feministische Kampftag: Entsprechende Vorlagen und Motive sind vorhanden und können für die Gestaltung genutzt werden. Außerdem steht eine Auswahl an Stoffresten bereit, mit denen Protest-Patches bedruckt und anschließend mithilfe von Sicherheitsnadeln an Kleidungsstücke befestigt werden können. Darüber hinaus bleibt genügend Raum für eigene kreative Ideen – so entsteht Schritt für Schritt dein persönliches Unikat, ob Kleidungsstück oder Protest-Patch.

Bitte mitbringen: ein T-Shirt, einen Pullover oder ein Hemd, das du neugestalten möchtest.

Treffpunkt: Kulturbüro Südstadt, Böhmerstraße 8b

Leitung: Jule Aischa Gocht (Modedesignerin & Leitung FabricLab, Unter einem Dach)
Beitragsfrei!

Anmeldung erforderlich!

fabricLab



**Freitag
06.03.**



Aktionswoche
Laut werden - Haltung zeigen

16:00 – 18:00 Uhr

Wen*Do-Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Für alle MINTA* zwischen 9-12 Jahren

In diesem Workshop könnt ihr in die Welt des Wen*Do schnuppern. Wen*Do zählt sich nicht zu den Kampfsportarten, sondern versteht sich als Programm zur Prävention gegen Gewalt. Hier geht es nicht nur um die Selbstverteidigung und die unterschiedlichen Selbstverteidigungstechniken wie Schläge, Tritte und Befreiungsgriffe. Es geht auch darum das Selbstbewusstsein zu stärken und sich selbst besser kennenzulernen. Anhand von Rollenspielen oder Wahrnehmungsübungen wird dies trainiert. Auch Bewegungsspiele, Solidaritätsübungen, Atem- und Stimmtraining sowie Entspannungsübungen fließen in diesen Workshop mit ein. Im Fokus steht auch Spaß und vor allem, dass sich alle Teilnehmenden wohl fühlen.

Leitung: Ira Morgan (Wen*Do-Trainerin) & Sabine Schaedel (Wen*DoTrainerin in Ausbildung)

Beitragsfrei

Anmeldung erforderlich!



Mit dem **HannoverAktivPass**
gewähren wir folgende Ermäßigungen:
Veranstaltungen: Kinder 100% | Erwachsene 50%
Kurse und Workshops: Kinder und Erwachsene 50%

... UND AUßERDEM



Winter-Schließzeit

Das Kulturbüro ist von **22.12.2025 - 09.01.2026** in der Winter-Schließzeit. Bitte beachten Sie, dass in diesem Zeitraum die Büro-Öffnungszeiten nicht stattfinden. Ab dem 12.01. sind wir wieder für Sie da.

Raumvermietung

Nutzen Sie gerne unsere Website
<https://www.kulturbuero-suedstadt.de/raumvermietung/>
um sich über die Vermietung unserer Räumlichkeiten zu informieren!

WIR SIND FÜR SIE DA!



Böhmerstr. 8b • 30173 Hannover

Telefon: 0511 80 77 311

info@kulturbuero-suedstadt.de

www.kulturbuero-suedstadt.de

Bürozeiten: Montag 16:00 – 18:00 Uhr
Dienstag 13:00 – 15:00 Uhr
Mittwoch 10:00 – 12:00 Uhr

Bankverbindung: Kulturbüro Südstadt e.V.

IBAN: DE61 2505 0180 0000 8928 58

BIC: SPKHDE2H

Hauptamtliche Mitarbeiter*innen:

Kathrin Kaup, Mariam Soufi Siavash & Naima Kamradek

Träger und V.i.S.d.P.: Kulturbüro Südstadt e.V. - Förderverein
für Stadtteilkultur in Südstadt-Bult - institutionell gefördert
von

Landeshauptstadt

Hannover

Fachbereich Kultur
Bereich Stadtteilkultur

Fotos: die Veranstalter*innen • die jeweiligen Künstler*innen / Kursleitungen

pixabay.de • freepik.com • pexels.com • unsplash.com • canva.com

Layout: havey. Layoutatelier Heike Wollborn • www.havey.de