

# PROGRAMM JANUAR — MÄRZ 2026

## KULTURBÜRO SÜDSTADT



Werkstatt der kleinen Wunder



Köstlicher Brotaufstrich selbstgemacht



Workshop: WUT machen!





## REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

Montags  
19.01. – 09.03.  
Donnerstags  
22.01. – 12.03.



Dienstags



Dienstags  
27.01. | 24.02.  
31.03.



Dienstags  
20.01. | 03.02.  
17.02. | 03.03.  
17.03.



18:00 – 19:30 Uhr | Kurstage: 7

14:00 – 15:30 Uhr | Kurstage: 8

### Englische Konversationskurse

In lockerer Atmosphäre reden wir über Alltägliches, Vergnügliches und Interessantes. Die Kurse haben ein Sprachniveau von B1.

Leitung: Alison David  
Beitrag: Montagskurs 53,00 € / Donnerstagskurs 60,00 €

Anmeldung erforderlich!

10:30 – 12:00 Uhr

### Literaturlesekreis

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!

15:00 – 17:00 Uhr

### Kaffee-Zeit

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!

18:00 – 20:30 Uhr

### Spieleunde

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.



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



Mittwochs  
Donnerstags  
Donnerstags



Mittwochs  
14.01. | 11.02.  
11.03.



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

Anmeldung erforderlich!

In Kooperation mit dem Familienzentrum Südstadt.

10:00 – 12:00 Uhr

### Smarte Sprechstunde

#### 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](mailto:hallo@lernkram.org)

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](http://www.kulturbuero-suedstadt.de)

Leitung: Irina Kliever & Inga Mihailovic

Anmeldung erforderlich!

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

Anmeldung per Mail erforderlich:  
[michaela.niepel@mit-herz-und-klang.de](mailto: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-laatz.de](mailto:andrea@voigt-laatz.de)

18:00 – 19:30 Uhr

### Lesen – Reisen im Kopf

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](mailto: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 Lebensmittelverschwendung und deren Einfluss auf unsere Klimabilanz sowie verschiedene Techniken zum richtigen Lagern und Haltbarmachen von Lebensmitteln 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](mailto:info@bildungsverein.de) (Kursnr. 261S53101)

In Kooperation mit Ökostadt e.V. und Bildungsverein Hannover

Die Veranstaltung findet im Rahmen der fünfteiligen Workshopreihe „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.



Samstag  
07.03.



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

Samstag  
07.03.



© Thomas Finster

17:00 – 18:30 Uhr

### 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!

11:00 – 13:00 Uhr

### 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!

19:30 Uhr

### Sing & Connect – Konzert des Queerchor Hannover



Betragsfrei

Anmeldung erforderlich!

Dienstag  
10.03.



Donnerstag  
12.03.



© Michael Tohn

Mittwoch  
25.03.  
Sonntag  
26.03.



© Clemens Heidrich

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.

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!

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

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!

# REGELMÄSSIGE ANGEBOTE

**Montags**  
19.01. – 09.03.  
**Donnerstags**  
22.01. – 12.03.



18:00 – 19:30 Uhr | Kurstage: 7

14:00 – 15:30 Uhr | Kurstage: 8

## Englische Konversationskurse

In lockerer Atmosphäre reden wir über Alltägliches, Vergnügliches und Interessantes. Die Kurse haben ein Sprachniveau von B1.

Leitung: Alison David

Beitrag: Montagskurs 53,00 € / Donnerstagskurs 60,00 €

*Anmeldung erforderlich!*

**Dienstags**

10:30 – 12:00 Uhr



Ehrenamtlich  
organisiert

## Literaturresekreis



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 Brockmüller

*Kostenfrei. Bei Interesse bitte im Kulturbüro Südstadt melden!*

**Dienstags**  
27.01. | 24.02.  
31.03.



15:00 – 17:00 Uhr



Ehrenamtlich  
organisiert

## Kaffee-Zeit

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



Ehrenamtlich  
organisiert

## Spieleunde

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 Atashfashan (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](mailto: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](http://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](mailto:michaela.niepel@mit-herz-und-klang.de)*



**Mittwochs**  
21.01. – 11.03.



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!*

**Donnerstag**  
29.01. | 26.02.  
26.03.



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-laetzen.de](mailto:andrea@voigt-laetzen.de)*

**Donnerstags**  
15.01. | 18.02.  
19.03.



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!*

**Donnerstags**



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 Schiffkowski bietet dieses selbstorganisierte Angebot auf freiwilliger Spendenbasis an.

*Anmeldung per Mail erforderlich: [anneschiffkowski@gmail.com](mailto:anneschiffkowski@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 Lebensmittelverschwendung 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](mailto:info@bildungsverein.de) (Kursnr. 261S53101)

**In Kooperation mit Ökostadt e.V. und Bildungsverein Hannover**

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

Dienstag  
03.03.

19:30 – 21:00 Uhr



**Aktionswoche**  
Laut werden - Haltung zeigen

## 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.**



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!*



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

**Samstag**  
**07.03.**



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.

Beitragsfrei

*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.**



© Michael Tohn

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.**  
**Sonntag**  
**26.03.**



© Clemens Heidrich

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

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!*

Samstag  
28.03.

14:00 Uhr

## Südstadtspaziergang

### 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.**



© Stattreisen 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.**

 **STIFTUNG LEBEN & UMWELT**  
HEINRICH BÖLL STIFTUNG NIEDERSACHSEN



# 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 Bistums 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

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!*

**Dienstags**  
10.02. – 09.06.



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!*

**Montags**  
23.02. – 08.06.



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.**

**10:30 – 13:30 Uhr**



**Aktionswoche**  
Laut werden - Haltung zeigen

## **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 Papiersablonen 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**



© Saskia Stöhr

**Freitag  
06.03.**

**16:00 – 18:00 Uhr**



**Aktionswoche**  
Laut werden - Haltung zeigen

## **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\*Do-Trainerin 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!**

**KULTURBÜRO**  
**SÜDSTADT**

**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](http://www.havey.de)