Monatsprogramm Januar 2016

Cabaret LILI Linden
Freitag, 29. Januar 16
"LiLi" ist ein klassisches Cabaret und Travestie vom Feinsten.
Hausdame Glenn führt als Conférencier durch das abwechslungsreiche Programm, singt, plaudert frech und verzaubert das Publikum im wahrsten Sinne des Wortes mit seinen anspruchsvollen Travestie-Inszenierungen und Verwandlungen.
Für Ihr leibliches Wohl sorgt das Team der Gastronomie Fährhaus Linden-Limmer.
20:00 Uhr Beginn, 19:00 Uhr Einlass
Eintritt: 18,00 €, ermäßigt 14,40 €, mit Hannover-Aktiv-Pass 9,00 €
Vorverkauf persönlich im Freizeitheim Linden

Eltern-Kind-Gruppe für 1,5 – 3 jährige
Dienstags, ab 12. Januar 16, 15:30 – 17:00 Uhr
Wir starten das Jahr 2016 mit Spiel, Spaß und Bewegung für die Kleinsten!
Eine neue Eltern-Kind-Gruppe im Freizeitheim Linden lädt alle interessierte Eltern mit Kleinkindern ein, sich einmal die Woche zu treffen und unter einer fachlichen Anleitung die Fertigkeiten ihrer Kinder spielerisch zu fördern.
Die Eltern haben Gelegenheit sich über Themen des Familienalltags auszutauschen und mit ihren Kinder gemeinsam zu singen oder kreativ zu sein.
Leitung: Gül Demir
Kosten: 3,00 € pro Familie / Termin
Info unter Tel.: 168 44895

Kunst und Kekse – ein Eltern-Kind-Café mit Kreativangeboten
Mittwochs, 13.1., 17.2., 16.3., 13.4., 18.5., und 15.6.16 jeweils von 15:30 – 17:30 Uhr
Wir laden Eltern mit ihren Kindern herzlich ein, einmal im Monat in die vielfältigen künstlerischen Möglichkeiten der Kreativwerkstatt des Freizeitheim Lindens reinzuschnuppern. In netter Atmosphäre bei Kaffee und Keksen können verschiedene Techniken ausprobiert und mit Materialien experimentiert werden. Auch für Eltern mit kleinen Kindern, die die Kinderchor-Zeit überbrücken möchten, eine schöne Gelegenheit, etwas Neues kennenzulernen.
Mitmachen kostenlos – um eine Spende wird gebeten.
Anmeldung unter Tel.: 168 43211 erforderlich oder persönlich im Freizeitheim Linden.

Zumba
Dienstags, ab 19.1. – 15.3.16 jeweils 18:30 – 19:30 Uhr
Kursleitung: Edier Degato Lobaton
Freitags, ab 22.1.- 18.3.16., jeweils 17:00-18:00 Uhr
Kursleitung: Angela Schlote

Zumba ist ein spaßbetontes Tanz-Fitnessworkout zu Latino-Musik, bei dem jede/r sofort mitmachen kann. Jedes Lied hat eine eigene kleine Choreographie, bei der wir ordentlich ins Schwitzen geraten und ganz nebenbei wird der ganze Körper trainiert. Wir lernen die Schritte von Anfang an, also keine Angst, wenn Ihr noch keine Zumba Erfahrung habt.
Vamos a zumbarrrrr!!!
Bitte Sportkleidung, ein Handtuch und ein Getränk mitbringen.
Kosten: jeweils 9 Termine, 36,00 €, mit Hannover-Aktiv-Pass 18,00 €
Anmeldung unter Tel.: 168 44897 erbeten!

Näh los!
Offene Do it Yourself Werkstatt
Freitags, 22.1., 19.2., 18.3., 22.4., 20.5. und 17.6.16 jeweils von 19:00 – 21:00 Uhr

Monatlicher Treff um eigene Nähprodukte zu verwirklichen, dazu auch Stricken, Sticken, Häkeln; Keks und Tee; gegenseitig inspirieren; learning by doing; auch ohne Vorkenntnisse. Nähmaschinen sind vorhanden, Material kann selbst mitgebracht werden.
Kosten: jeweils 5,-- € mit Hannover-Aktiv-Pass 2,50 €, es können auch Materialkosten bis zu 5,-- € entstehen.
Kursleitung: Anja Kutsche-Paul
Anmeldung: paul_a@gmx.de oder Tel.: 425940 Anja Kutsche-Paul

Die Kinderwerkstatt
Samstag, 25.1.16 von 10:30 – 12:00 Uhr – weitere Termine: 20.2., 19.3., 23.4., 21.5. und 18.6.16.
Einmal im Monat wird in der Kinderwerkstatt zu unterschiedlichen Themen gemalt, geklebt, gebaut und gestaltet. Dazu gibt es spannende Geschichten und ihr lernt auch noch ein paar Kunstrichtungen kennen. Am heutigen Termin geht es um „Upcycling“ – Wir bauen und basteln mit Recyclingmaterialien.
Das Angebot richtet sich an Kinder von 5 bis 10 Jahren
Kursgebühr: 10,00 € incl. Material, Geschwisterkind und Kinder mit Aktivpass 5,00 €
Kursleitung: Anja Kutsche-Paul
Anmeldung: paul_a@gmx.de oder Tel.: 425940 Anja Kutsche-Paul

Lach-Yoga – „Laughing Yoga with Lena Hannemann“
Dienstag, 26. Januar 16 von 19:00 – 21:00 Uhr
Lachen tut gut, egal aus welchem Grund! Lena kitzelt unsere englischen Lachmuskeln mit einfachen Atem- und Körperübungen, damit wir neue Kraft und Gesundheit anzapfen.
Kosten: 7,50 €, mit Hannover-Aktiv-Pass 3,75 €
Anmeldung: Mic Hale. Tel.: 168 40239 – Begrenzte Plätze!

Kulturbüro Linden-Süd

Mittwochs, ab 18.01. bis 14.3.2016, 9X, 17:00 – 18:30 Uhr
Zumba ®
Ort: Kulturbüro Linden-Süd, Allerweg 7
Das Workout zu lateinamerikanischen Rhythmen
Zumba ist eine Mischung aus Aerobic und überwiegend lateinamerikanischen Tanzelementen. Für Zumba muss man nicht tanzen können. Das Wichtigste ist, sich zur Musik zu bewegen und Spaß daran zu haben. Diese unglaubliche, vom Tanz inspirierte, Kalorien verbrennende, Muskel formende Ganzkörper-Training fühlt sich nicht nach einem anstrengenden Workout an. Es macht einfach nur Spaß!
Seit der Einführung in 2001 ist Zumba einer der bedeutendsten und erfolgreichsten Tanz-Fitnessprogramme der Welt geworden. Das Zumba Phänomen hat die Welt im Sturm erobert! Mehr als 15 Millionen Menschen, Jung und Alt, in über 180 Ländern sind von Zumba begeistert. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich und es ist für Frauen (und Männer) aller Trainings- und Alterststufen geeignet. Bitte Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuche und eine Flasche Wasser mitbringen. Veranstalter: Familienzentrum St. Vinzenz und St. Godehard.
Kursleitung: Ylva Yangsell
Bitte Sportkleidung, Turnschuhe und eine Flasche Wasser mitbringen.
Anmeldung: Familienzentrum St. Vinzenz und St. Godehard.

Mittwochs, ab 27.1. bis 16.3.2016, 8x 11:00 – 12:00 Uhr
Sanftes Yoga
Ort: Kulturbüro Linden-Süd, Allerweg 7
Häufig spüren wir unseren Körper erst wenn eben nicht mehr alles funktioniert wie erwartet. Zum Beispiel bei Rückenschmerzen, bei einem körperlich sehr anstrengenden Alltag oder nach Verletzungen. Gerade eine solche Situation können wir nutzen einen liebevollen und einfühlsamen Umgang mit diesem Wunderwerk der Natur zu erlernen und die Aufmerksamkeit auf die eigenen Möglichkeiten lenken. In diesem Kurs sind die Übungen leicht und kraftvoll zugleich. Kursleitung: Vera Hoppe de Barriga
Kursgebühr:8 Termine, EUR 32,-, mit Hannover-Aktiv-Pass 16,-EUR
Anmeldung: FZH Linden, Tel.: 1684-4896 oder E-Mail. FZH-Linden@Hannover-Stadt.de