

1000er: Seminare und Austausch

Umsorgen von schwer kranken und sterbenden Menschen am Lebensende

Durch die Teilnahme an einem "Letzte-Hilfe-Kurs" werden Menschen mit dem nötigen Wissen und der Sicherheit ausgerüstet, Schwerkranken und Sterbenden beizustehen.

Letzte Hilfe meint dabei Maßnahmen bei schweren lebensbedrohlichen Erkrankungen, die jeder Mitmensch leicht erlernen und durchführen kann. Ziel der letzten Hilfe ist die Linderung unnötiger Leiden und die Erhaltung von Lebensqualität.

Wie bei der Ersten Hilfe geht es dabei um die mitmenschliche Bereitschaft, aktiv zu werden und zu helfen.

Leitung: Maren Gulbis, Krankenschwester, Palliativ Care-Schwester

N. N.

26S1202 Di. 03.11.2026 13:15-17:15 Uhr 15,00 €

Englisch - für Senior*innen und andere "Junggebliebene"

Möchten Sie nach England fahren, sich mit Ihren Messegästen auf Englisch unterhalten können oder Ihren Kindern/Enkeln bei den Hausaufgaben helfen? Um diese Ziele zu erreichen, lernen wir Englisch in einer entspannten Atmosphäre.

Lehrbuch: nach Rücksprache mit der Kursleitung

Dieses Kursangebot wird gefördert durch die Evangelische Erwachsenenbildung Hannover (EEB).

Leitung: Roswitha Kern-Schertl, Dipl.-Pädagogin

26S1330 Mi. 02.09. - 07.10.2026 (6x) 09:30-10:30 Uhr 56,00 €

26S1340 Mi. 28.10. - 09.12.2026 (7x) 09:30-10:30 Uhr 67,00 €

Ökumenisches Frühstück

Lebens- und Glaubensfragen, Politik und Gesellschaft

In diesem Jahr steht das ökumenische Frühstück unter dem Thema der Jahreslosung "Siehe ich mache alles neu". Anregende Vorträge und Gespräche mit Expert*innen aus Kunst und Kultur, Musik, Psychologie und Kirche stehen im Vordergrund der Treffen. Jeweils zu Beginn gibt es ein leckeres Frühstück und die Gelegenheit für privaten Austausch.

Zu jedem Treffen bringen Sie bitte 10 € in bar mit.

Die Termine Januar - Mai finden in der katholischen Familien-Bildungsstätte statt. Bitte melden Sie sich direkt dort an.

Kath. FaBi Hannover

Goethestraße 31,

30169 Hannover

Telefon: 0511 / 164 05 70

E-Mail: bildung@kath-fabi-hannover.de

Bitte beachten Sie die Veranstaltungsorte:

27.01. - 19.05.2025 Kath. Familien-Bildungsstätte

Die Termine für das zweite Halbjahr 2026 werden noch bekannt gegeben

Leitung: Christiane Kiesé, Dipl.-Sozialpädagogin, DELFI-Leiterin

26S1425	Di. 22.09.2026 10:00-12:00 Uhr	10,00 €
26S1426	Di. 27.10.2026 10:00-12:00 Uhr	10,00 €
26S1427	Di. 17.11.2026 10:00-12:00 Uhr	10,00 €
26S1428	Di. 15.12.2026 10:00-12:00 Uhr	10,00 €

Zähme Deine „Kopfbewohner“ - Keep cool!

Online Reihe: In-Balance bleiben - Impulse zur Stärkung der Selbstfürsorge

14.09.26 Zähme Deine „Kopfbewohner“ - Keep cool!

Ständig schwirren uns Gedanken im Kopf herum. Nicht jede Idee ist hilfreich und zielführend. Besonders ärgerlich, wenn wir mal wieder nicht einschlafen können vor lauter Gedanken. Was wollen uns die Stimmen sagen? Zurück zu mehr Ruhe und Gelassenheit – aber wie?! Diesen Fragen gehen wir in dem Vortrag nach.

In dieser Reihe erhalten Sie an 5 Abenden einen Impulsvortrag zum jeweiligen Tages-Thema sowie Zeit für Austausch.

Sie benötigen einen Computer oder Laptop für die optimale Übermittlung. Ein Link zur Veranstaltung wird Ihnen rechtzeitig zugeschickt.

Die zu dieser Reihe gehörenden Veranstaltungen können einzeln gebucht werden.

Leitung: Gabriele Schneider, Heilpraktikerin, zertifizierte Transaktionsanalytikerin

26S1504 Mo. 14.09.2026 19:00-20:45 Uhr 19,00 €

9.11.26 Das Immunsystem für unsere Seele ?!? - Was ist Resilienz und wie können wir sie stärken? - Souverän Umgehen mit Herausforderungen und Belastungen

In diesem Vortrag gibt es Antworten auf folgende Fragen: Was ist Resilienz? Welche Säulen tragen die Resilienz?

Was sind meine persönlichen Resilienz-Ressourcen? Was macht Stress mit uns? Welche Möglichkeit gibt es, die persönliche Resilienz zu stärken?

Wer resilienter ist, hat die Kraft und den Mut seine Komfortzone zu verlassen - seine persönliche Grenzen zu erweitern.

In dieser Reihe erhalten Sie an 5 Abenden einen Impulsvortrag zum jeweiligen Tages-Thema sowie Zeit für Austausch. Sie benötigen einen Computer oder Laptop für die optimale Übermittlung. Ein Link zur Veranstaltung wird Ihnen rechtzeitig zugeschickt. Die zu dieser Reihe gehörenden Veranstaltungen können einzeln gebucht werden.

Leitung: Gabriele Schneider, Heilpraktikerin, zertifizierte Transaktionsanalytikerin

26S1505 Mo. 09.11.2026 19:00-20:45 Uhr 19,00 €

Darmgesundheit und Immunsystem

Online Reihe: Gesund und Aktiv

12.10.26 (5.10.26) Darmgesundheit und Immunsystem

Sind Sie häufig erkältet, leiden unter wiederkehrenden Infekten oder Pilzinfektionen?

Haben Sie Allergien, sind grundlos müde und abgeschlagen? Das heißt: Ihr Immunsystem ist mehr als gut gefordert. Viele Informationen rund um das Thema Darm und seinen Einfluss auf unsere Gesundheit gibt es in diesem Vortrag. Wussten Sie, dass rund 80% unseres Immunsystems im Darm sitzen?

Sie erfahren, was die Darmgesundheit gefährdet – und wie Sie persönlich zu Ihrer Darmgesundheit beitragen können.

In dieser Reihe erhalten Sie an 5 Abenden einen Impulsvortrag zum jeweiligen Tages-Thema sowie Zeit für Austausch.

Sie benötigen einen Computer oder Laptop für die optimale Übermittlung. Ein Link zur Veranstaltung wird Ihnen rechtzeitig zugeschickt.

Die zu dieser Reihe gehörenden Veranstaltungen können einzeln gebucht werden.

26S1509 Mo. 12.10.2026 19:00-20:45 Uhr 19,00 €

Mit Energie und Kraft durch den Alltag

Online Reihe: Gesund und Aktiv

14.12.26 Mit Energie und Kraft durch den Alltag

Sind Sie häufig müde, abgeschlagen und schlapp? Ein Checkup beim Arzt ist ergebnislos verlaufen?

Eigentlich ein Grund zur Freude...Aber was gegen die Müdigkeit und Abgeschlagenheit tun?

Es gibt diverse ganzheitliche Therapieansätze, die eigene Leistungsfähigkeit wiederzugewinnen -

Informationen rund um die Umsetzungsmöglichkeiten gibt es in diesem Vortrag.

In dieser Reihe erhalten Sie an 5 Abenden einen Impulsvortrag zum jeweiligen Tages-Thema sowie Zeit für Austausch.

Sie benötigen einen Computer oder Laptop für die optimale Übermittlung. Ein Link zur Veranstaltung wird Ihnen rechtzeitig zugeschickt.

Die zu dieser Reihe gehörenden Veranstaltungen können einzeln gebucht werden.

26S1510 Mo. 14.12.2026 19:00-20:45 Uhr 19,00 €

Stolpersteine in der Altstadt (Stadtführung) - Eine Stadtführung zwischen Marktkirche und Holocaustmahnmal

Dazwischen liegen 23 Stolpersteine mit den Geschichten, die sie über Menschen und Unmenschlichkeit in Hannover erzählen. Weitere besondere Punkte dieser Führung werden das Geburtshaus von Herschel Grünsplan und der Ballhof mit seiner braunen Geschichte sein.

Treffpunkt: an der Marktkirche

Endpunkt: am Holocaustmahnmal

Leitung: Jürgen Veith

26S1711 Do. 10.09.2026 15:00-17:00 Uhr

Very British - auf den Spuren der Personalunion“ (Stadtführung)

Wappen, Gebäude und Orte erzählen die Geschichte der Personalunion Hannovers mit Großbritannien, die 123 Jahre andauerte.

Dauer: ca. 90 Minuten

Treffpunkt: Ballhof,

Endpunkt: Marktkirche.

Leitung: Jürgen Veith

26S1712 Mi. 09.09.2026 16:00-17:30 Uhr 16,00 €

Sören Kierkegaard - Glaube und Erkenntnis

Glaube und Erkenntnis – ein unüberwindlicher „garstiger“ Graben?

Gotthold Ephraim Lessing warf in seiner Schrift „Über den Beweis des Geistes und der Kraft“ die Frage auf, ob der biblisch begründete Glaube an die Auferstehung heute noch glaubhaft sein könne. Für ihn selbst war dieser „garstige Graben“ zu breit, historisch zu weit weg: er wollte den „Sprung“ in den Glauben an die biblische Überlieferung nicht mehr wagen. Nach Lessing hatte aber der Philosoph Sören Kierkegaard eben diesen „Sprung“ als einzig mögliche Lösung gesehen: Im intensiven „Nachdenken-über-sich-Selbst“ gelangt Kierkegaard an eine Grenze, die ihn zum „Sprung“ in den Glauben nötigen würde. Nur so sei der menschlichen Existenz ein Sinn abzugewinnen. Kierkegaard wird somit zum Vorreiter der Existenzphilosophie u.a. Hannah Arendts, Karl Jaspers und Martin Heideggers. In diesem Kurs werden wir ausgesuchte Texte Sören Kierkegaards lesen und darüber diskutieren. Die Textausschnitte werden im Seminar zur Verfügung gestellt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Wochenendtermine:

18.09.26: 17:30-20:30 Uhr

26.09.26: 11-17 Uhr

Dieses Kursangebot wird gefördert durch die Evangelische Erwachsenenbildung Hannover (EEB).

Leitung: Gustav-Adolf Schoener

26S1740 Fr. 18.09. - 26.09.2026 (2x) 17:30-20:30 Uhr 96,00 €

Die Frage nach Gott - Martin Heidegger, Karl Jaspers und Hannah Arendt

Seit jeher gehört die Frage nach Gott und der Unsterblichkeit der Seele zu den Grundproblemen der Philosophie. Bis in die Zeit der Aufklärung dominierte die Gewissheit, dass Gott der Grund der Welt sei und die Seele nach dem Tod fortbestehe. Seit Immanuel Kant setzte eine tiefgreifende Infragestellung dieser Gewissheiten ein. Die Existenzphilosophie nimmt diese Skepsis auf und sucht nach Antworten jenseits klassischer Metaphysik. Martin Heidegger beschreibt die menschliche Existenz als „Sein zum Tode“ und versteht Philosophie als Versuch, dieser misslichen Lage einen verstehbaren Sinn zu geben. Im Kontrast dazu gewinnt seine späte Aussage – „Nur ein Gott kann uns retten“ – besondere Brisanz. Karl Jaspers geht einen anderen Weg. Für ihn sind Tod und Leid „Grenzsituationen“, in denen Vernunft an ihre Grenzen stößt. Aus dieser Grenzerfahrung entwickelt sich ein „philosophischer Glaube“ als „sprachlose Berührung zur Transzendenz“, eine „Offenheit für das Göttliche“. Hannah Arendt schließlich bietet in ihrer Schrift Was ist Existenzphilosophie? Eine vermittelnde, wie auch kritische Einführung in die Positionen Heideggers und Jaspers'. Beiden war sie über viele Jahre persönlich verbunden, was ihre Deutung umso interessanter macht. In diesem Kurs soll, ausgehend von Arendts Schrift, gemeinsam danach gefragt werden, ob und wie sich aus der Erfahrung des „Seins zum Tode“ existenzphilosophisch die „Frage nach Gott“ neu bestimmen lässt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Wochenendtermine:

27.11.26: 17:30-20:30 Uhr

05.12.26: 11:00-17:00 Uhr

Dieses Kursangebot wird gefördert durch die Evangelische Erwachsenenbildung Hannover (EEB).

Leitung: Gustav-Adolf Schoener

26S1741 Fr. 27.11. - 05.12.2026 (2x) 11:00-17:00 Uhr 96,00 €

Händels Messias: Eine Werkseinführung

Werkseinführung in die faszinierende Klangwelt des MESSIAS-ORATORIUM

- Sternstunde der Menschheit -

Am 13. September wird um 18 Uhr unter dem Dirigat von Christian Gläser Händels Messias aufgeführt.

Lassen Sie sich vom persönlich von Christian Gläser und dem Theologen Michael Stier mit auf eine Reise durch dieses besondere Werk einladen. Georg Friedrich Händel (1685-1759) komponierte innerhalb eines unfassbaren Schaffensrausches von nur 23 Tagen die vom Librettisten zusammengestellten biblische Aussagen zum Erscheinungsbild Jesu Christi. Wir entschlüsseln anhand der Bearbeitung von W. A. Mozart Klangfarbenspektrum und dynamische Abstufungen im sinfonischen Gewand, beleuchten die Übernahme der Chorsätze und Arien unter Beibehaltung des Affektgehaltes, in der Gewissheit, dass diese Musik ein Funke des Göttlichen ist.

Dienstag 8.9.26 von 17:00 - 18:30 Uhr. Gebührenfrei für Inhaber von Konzertkarten

Aufführung des Messias-Oratorium,

> in der Bearbeitung von Wolfgang Amadeus Mozart,

> am 13.9.26 in der Neustädter Hof- und Stadtkirche Hannover

Gesangsolisten: Joscha Eggers (Tenor), Friedo Henken (Bariton), Anna-Luise Oppelt (Mezzo-Sopran), Maria Amberg (Sopran)

Chöre: www.voxspiritus.de, Canto Concertando sowie Gast-Choristen

Orchester: Professionelle Instrumentalisten

Dirigent: Christian Gläser

Leitung: Christian Gläser

Michael Stier, Theologe und Musikwissenschaftler

26S1770 Di. 08.09.2026 17:00-18:30 Uhr 16,00 €

Latein Lektürekurs: "Latein ist tot, es lebe Latein!"

„Latein ist tot, es lebe Latein!“ – Weiter geht es mit der Lektüre klassischer und mittellateinischer Texte.

Vorgesehen ist eine Mischung aus leichten und weniger leichten Texten: von lateinischen

Spruchsammlungen über Phaedrus' Fabeln und Plinius' Naturbeschreibungen bis zu Ovid und Livius. Eine

genauere thematische Eingrenzung erfolgt vor Beginn des Kurses. Eine genauere thematische Eingrenzung erfolgt vor Beginn des Kurses.

Interessierte ohne Vorkenntnisse sind herzlich eingeladen, an den ersten Sitzungen schnuppernd teilzunehmen.

Dieses Kursangebot wird gefördert durch die Evangelische Erwachsenenbildung Hannover (EEB).

Leitung: Gustav-Adolf Schoener

26S1782 Mo. 05.10. – 16.11.2026 (6x) 16:15-17:45 Uhr 96,00 €

2000er: Eltern und Kind

Busch-Babys im Wilhelm Busch Museum

Kommt mit eurem Baby ins Museum: In einem kurzen Rundgang erkunden alle zusammen die Ausstellung und schnuppern Museumsluft. Und es bleibt Zeit für Austausch und Impulse – begleitet von einer Pädagogin und einer Kunstvermittlerin. Für die Babys wird ein toller Krabbelplatz eingerichtet.

Jeden 1. Montag im Monat, 9:30-11:30 Uhr

Gebühr: 6 €, ermäßigt 4 €

Anmeldung nur über www.karikatur-museum.de

Bitte Handtuch od. Decke mitbringen

Leitung: Christiane Kiesé, Dipl.-Sozialpädagogin, DELFI-Leiterin

26S2006	Mo. 10.08.2026 09:30-11:00 Uhr	6,00 €
26S2006A	Mo. 10.08.2026 11:30-13:00 Uhr	6,00 €
26S2007	Mo. 07.09.2026 09:30-11:00 Uhr	6,00 €
26S2007A	Mo. 07.09.2026 11:30-13:00 Uhr	6,00 €
26S2008	Mo. 05.10.2026 09:30-11:00 Uhr	6,00 €
26S2008A	Mo. 05.10.2026 11:30-13:00 Uhr	6,00 €
26S2009	Mo. 09.11.2026 09:30-11:00 Uhr	6,00 €
26S2009A	Mo. 09.11.2026 11:30-13:00 Uhr	6,00 €
26S2010	Mo. 14.12.2026 09:30-11:00 Uhr	6,00 €
26S2010A	Mo. 14.12.2026 11:30-13:00 Uhr	6,00 €

DELFi® in Kirchrode (geb 09/25 – 11/25)

DELFi® steht für Denken, Entwickeln, Lieben, Fühlen, Individuell – und genau um diese Dinge geht es im Kurs: Genieß die Nähe zu deinem Baby bei Sinnes- und Spielanregungen, Fingerspielen, Liedern oder beim Kuscheln. Wichtig ist auch der Austausch mit Anderen - vielleicht schließt du sogar neue Freundschaften?!

Freue dich auf bekannte Gesichter aus der Nachbarschaft und starte ein Netzwerk für dich und dein Baby für eine tolle Zeit im ersten Jahr.

Leitung: Anett Herrmann

26S2682	Mi. 02.09. – 07.10.2026 (6x) 09:15-10:45 Uhr	84,00 €
26S2683	Mi. 28.10. – 09.12.2026 (7x) 09:15-10:45 Uhr	98,00 €

DELFi® in Kirchrode (geb 05/26 – 06/26)

Freue dich auf bekannte Gesichter aus der Nachbarschaft und starte ein Netzwerk für dich und dein Baby für eine tolle Zeit im ersten Jahr.

Leitung: Anett Herrmann

26S2687	Mi. 02.09. - 07.10.2026 (6x) 11:00-12:30 Uhr	84,00 €
---------	---	---------

DELFi® in Kirchrode (geb 05/26 - 06/26)

Freue dich auf bekannte Gesichter aus der Nachbarschaft und starte ein Netzwerk für dich und dein Baby für eine tolle Zeit im ersten Jahr.

Leitung: Anett Herrmann

26S2688	Mi. 28.10. - 09.12.2026 (7x) 11:00-12:30 Uhr	98,00 €
---------	---	---------

DELFI® in der FaBi (geb 05/26 - 06/26)

Im Mittelpunkt des Kurses steht die ganzheitliche Entwicklung des Babys im ersten Lebensjahr. Lieder, Sinnes- und Bewegungsspiele, die Kind und Eltern gemeinsam Freude machen, regen das Baby an und begleiten es auf seiner weiteren Entwicklung. Von den professionellen Kursleiterinnen und im Austausch mit anderen Teilnehmenden erhalten Eltern wichtige Antworten, Informationen und Anregungen für den eigenen Alltag. ein großes Handtuch oder Decke mitbringen

Leitung: Veronika Lindner-Ulbig, Erzieherin, Delfi®-Leiterin, KL Babymassage (DGBM)

26S2803 Do. 03.09. - 08.10.2026 (6x) 09:00-10:30 Uhr 72,00 €

DELFI® in der FaBi (geb 05/26 - 06/26)

Leitung: Veronika Lindner-Ulbig, Erzieherin, Delfi®-Leiterin, KL Babymassage (DGBM)

26S2804 Do. 29.10. - 10.12.2026 (7x) 09:00-10:30 Uhr 84,00 €

DELFI® in der FaBi (geb 07/26 - 08/26)

Leitung: Veronika Lindner-Ulbig, Erzieherin, Delfi®-Leiterin, KL Babymassage (DGBM)

26S2822 Do. 03.09. - 08.10.2026 (6x) 10:45-12:15 Uhr 72,00 €

DELFI® in der FaBi (geb 07/26 - 08/26)

Leitung: Veronika Lindner-Ulbig, Erzieherin, Delfi®-Leiterin, KL Babymassage (DGBM)

26S2823 Do. 29.10. - 10.12.2026 (7x) 10:45-12:15 Uhr 84,00 €

DELFI® in der FaBi (geb 09 - 11/25)

Leitung: Katja Brandenberger

26S2852 Di. 01.09. - 06.10.2026 (6x) 09:15-10:45 Uhr 72,00 €

26S2853 Di. 27.10. - 08.12.2026 (6x) 09:15-10:45 Uhr 72,00 €

DELFI® in der FaBi (geb 02 - 04/26)

Leitung: Katja Brandenberger

26S2861 Di. 01.09. - 06.10.2026 (6x) 11:00-12:30 Uhr 72,00 €

26S2862 Di. 27.10. - 08.12.2026 (6x) 11:00-12:30 Uhr 72,00 €

DELFI® in der FaBi (geb 11/25 - 01/26)

Leitung: Maysun Dolnik, Delfi® - Leiterin, Logopädin

26S2882 Fr. 04.09. - 09.10.2026 (6x) 09:15-10:45 Uhr 72,00 €

26S2883 Fr. 30.10. - 11.12.2026 (7x) 09:15-10:45 Uhr 84,00 €

Babykonzert (0 - 5 Jahre)

Ein Mitmach-Konzert mit Klavier & Violine für kleine Entdecker (0–5 Jahre)

Musik hören, mitspielen, mittanzen! Begleitet von sanften Klavier- und Violinenklängen laden wir Babys und Kinder von 0 bis 5 Jahren herzlich ein, gemeinsam Musik zu entdecken, zu genießen und mit allen Sinnen zu erleben.

Musikerin: Stella Lee

Leitung: I-Hsuan Lee, Musiklehrerin

26S2905 So. 20.09.2026 10:30-11:30 Uhr 10,00 €

Babykonzert (0 - 5 Jahre)

Ein Mitmach-Konzert mit Klavier & Violine für kleine Entdecker (0–5 Jahre)

Musik hören, mitspielen, mittanzen! Begleitet von sanften Klavier- und Violinenklängen laden wir Babys und Kinder von 0 bis 5 Jahren herzlich ein, gemeinsam Musik zu entdecken, zu genießen und mit allen Sinnen zu erleben.

Musikerin: Stella Lee

Leitung: I-Hsuan Lee, Musiklehrerin

N. N.

26S2907 So. 06.12.2026 10:30-11:30 Uhr 10,00 €

Bewegungskurs für 1-2 jährige Kinder mit Begleitung

Hier ist erwünscht, was in der Wohnung oft nicht möglich ist. Die Kinder werden krabbeln, rennen, hüpfen, balancieren und klettern. Bewegungsaktionen in der ganzen Gruppe oder als Spiel zu Zweit mit der Begleitung runden das Angebot ab

Dieses Kursangebot wird gefördert durch die Evangelische Erwachsenenbildung Hannover (EEB).

Leitung: Heike Küster, Erziehungs- und Entwicklungsberaterin (SfG)

26S3212	Di. 01.09. - 29.09.2026 (5x) 09:00-10:15 Uhr	50,00 €
26S3213	Di. 27.10. - 08.12.2026 (7x) 09:00-10:15 Uhr	71,00 €
26S3222	Di. 01.09. - 29.09.2026 (5x) 10:30-11:45 Uhr	50,00 €
26S3223	Di. 27.10. - 08.12.2026 (7x) 10:30-11:45 Uhr	71,00 €

Eltern-Kind-Gruppe für 1 - 2 Jährige in Döhren

Wir singen, machen Finger- und Kreisspiele, hantieren mit neuen Materialien und Werkzeugen und lernen andere Kinder kennen. Eltern und Großeltern können ihre Kinder frei von Ablenkungen zu erleben und sich mit anderen Eltern auszutauschen. Eine qualifizierte Kursleiterin beantwortet wichtige Fragen und gibt Anleitungen und Anregungen. Kinder und Eltern mit Behinderung und Beeinträchtigung sind in jeder Gruppe willkommen.

Dieses Kursangebot wird gefördert durch die Evangelische Erwachsenenbildung Hannover (EEB).

Leitung: Veronika Lindner-Ulbig, Erzieherin, Delfi®-Leiterin, KL Babymassage (DGBM)

26S3231 Mo. 07.09. - 07.12.2026 (12x) 09:30-11:00 Uhr 72,00 €

Musikgarten für 1 ½ -3 J. mit Eltern

Hier können Eltern mit ihren Kindern gemeinsame musikalische Erfahrungen sammeln.

Wir werden durch Singen, Tanzen und Bewegung der Musik begegnen

Dieses Kursangebot wird gefördert durch die Evangelische Erwachsenenbildung Hannover (EEB).

Leitung: Dietlind Meyer, DELFI-Leiterin, liz. Musikgartenlehrerin

26S3302 Di. 01.09. - 08.12.2026 (13x) 15:00-15:45 Uhr 78,00 €

Musik-Spielplatz für Kinder von 0 - 3 Jahren (mit Begleitung)

Klassisches für alle Sinne: hier könnt ihr gemeinsam Klänge erleben, Musik er-spüren, ausprobieren und miteinander ins Gespräch kommen. Und jede Woche rückt ein anderer Sinn in den Mittelpunkt.

Leitung: I-Hsuan Lee, Musiklehrerin

26S3342	Mi. 02.09. - 07.10.2026 (6x) 09:30-10:30 Uhr	60,00 €
26S3343	Mi. 28.10. - 09.12.2026 (7x) 09:30-10:30 Uhr	70,00 €

Klangwelten + Bewegung für 1 - 3 Jährige (mit Begleitung)

in diesem Kurs erleben Babys gemeinsam mit ihren Eltern Musik durch Bewegung, einfache Lieder und sanfte Berührungen.

Durch Nähe, Körperkontakt und ruhige Impulse können Babys ihren eigenen Körper wahrnehmen und sich sicher und geborgen fühlen.

Eine wertvolle gemeinsame Zeit für Eltern und Kind - ohne Druck, im eigenen Tempo.

Leitung: I-Hsuan Lee, Musiklehrerin

26S3351 Mi. 02.09. - 07.10.2026 (6x) 10:45-11:45 Uhr 60,00 €

26S3352 Mi. 28.10. - 09.12.2026 (7x) 10:45-11:45 Uhr 70,00 €

Karate und Selbstverteidigung ab 7 Jahren Anfänger*innen Für Kinder von 7-11 Jahren

Karate do ist eine Kampfkunst zur Verteidigung und vereint mentales und körperliches Training auf geniale Weise:

Mental wird die Konzentration durch wiederholte Bewegungen in Verteidigung und Angriff gefordert, fokussiert und verbessert. Das klare Regelwerk ist Werkzeug für das Training miteinander und Kinder lernen, diese Erfahrung auch auf andere Lebenssituationen zu übertragen.

Körperlich trainieren Kinder ihre Muskeln, verbessern motorische Koordination und trainieren Körperbeherrschung, Dehnung und Flexibilität.

Schon nach kurzer Zeit entwickelt sich ein neues Körpergefühl und ein sicheres Auftreten. Für Kinder, die eher zurückhaltend und schüchtern sind, ist das eine wichtige Erfahrung. Die "Draufgänger*innen" hingegen werden eher gelassen und achtsam. Lasst euch überraschen - Ihr werdet staunen.

Bitte bringt bequeme Kleidung und eine Flasche Wasser mit. Das Training findet barfuß statt.

Leitung: Daniel Henriquez, Karate Sensei, Sportlehrer

26S3703 Fr. 04.09. - 09.10.2026 (6x) 15:00-16:00 Uhr 48,00 €

26S3704 Fr. 30.10. - 11.12.2026 (7x) 15:00-16:00 Uhr 56,00 €

Karate und Selbstverteidigung ab 7 Jahren Fortgeschrittene Für Kinder von 7-11 Jahren

Bitte bringt bequeme Kleidung und eine Flasche Wasser mit. Das Training findet barfuß statt.

Leitung: Daniel Henriquez, Karate Sensei, Sportlehrer

26S3712 Fr. 04.09. - 09.10.2026 (6x) 16:15-17:15 Uhr 48,00 €

26S3713 Fr. 30.10. - 11.12.2026 (7x) 16:15-17:15 Uhr 56,00 €

Bilderbuchgeschichten in Bewegung (für Kinder von 1 - 3 Jahren mit Begleitung)

Wir lassen Geschichten lebendig werden!

Gemeinsam erleben wir mit Bewegung, Geräuschen und viel Freude kleine Abenteuer.

Für Kinder von 1-3 Jahren mit Begleitperson.

Leitung: Sabrina Hölscher

26S3802 Fr. 11.09. - 25.09.2026 (3x) 11:15-12:15 Uhr 28,00 €

Verflixt und selbstgenäht

Ihr möchtet das Nähen mit der Maschine lernen? Oder ihr könnt bereits nähen? Auf jeden Fall seid ihr hier genau richtig! In diesem Nähkurs können sowohl Näh-Neulinge als auch Näh-Erfahrene kreativ werden und verschiedene Dinge ausprobieren. Ihr näht zum Beispiel schöne Kissenbezüge, coole Taschen oder sogar Kleidung. Lasst Eurer Kreativität freien Lauf!

Eigenes Material oder Stoffe dürfen gerne mitgebracht werden. Vor Ort können auch Stoffe bei der Kursleitung zum Selbstkostenpreis erworben werden.

Leitung: Sengül Akyol, Schneiderin

26S4205 Sa. 12.09. - 19.09.2026 (2x) 10:00-13:00 Uhr 48,00 €

Eltern-Kind-Nähen

Ihr möchtet das Nähen mit der Maschine lernen? Oder ihr könnt bereits nähen? Auf jeden Fall seid ihr hier genau richtig! In diesem Nähkurs können sowohl Näh-Neulinge als auch Näh-Erfahrene kreativ werden und verschiedene Dinge ausprobieren. Ihr näht zum Beispiel schöne Kissenbezüge, coole Taschen oder sogar Kleidung. Lasst Eurer Kreativität freien Lauf!

Eigenes Material oder Stoffe dürfen gerne mitgebracht werden. Vor Ort können auch Stoffe bei der Kursleitung zum Selbstkostenpreis erworben werden.

Leitung: Sengül Akyol, Schneiderin

26S4206 Sa. 21.11. - 28.11.2026 (2x) 10:00-13:00 Uhr 96,00 €

6000er: Sport & Bewegung

Nach Anfrage erstattet Ihre Krankenkasse bei einigen Kursen einmal jährlich bis zu 80 % der Kursgebühr.

Pilates hybrid

Ein sanftes, aber sehr effektives Körpertraining für jede Alters- und Fitnessstufe. Sie stärken Ihr "Powerhouse", das Kraftzentrum in der Körpermitte, verbessern Ihre Körperhaltung, die Bauch- und Rückenmuskeln und erreichen Entspannung und Ausgeglichenheit für ein neues, wunderbares Körpergefühl.

Leitung: Beate Habel, Pilates-Trainerin, Krankengymnastik-Examen

26S5102	Mo. 07.09. - 07.12.2026 (12x) 18:45-19:45 Uhr	112,00 €
26S5106	Mo. 07.09. - 07.12.2026 (12x) 20:00-21:00 Uhr	112,00 €
26S5111	Di. 08.09. - 15.12.2026 (12x) 13:00-14:00 Uhr	112,00 €

Von Kopf bis Fuß - Fit bleiben mit Bewegung

Ein ganzheitliches Körpertraining zur Förderung von Gleichgewicht, Standfestigkeit und Beweglichkeit.

Leitung: Nicole Rühl, Erzieherin, DELFI-Leiterin

26S5310	Mo. 07.09. - 05.10.2026 (5x) 13:00-13:45 Uhr	30,00 €
26S5311	Mo. 26.10. - 07.12.2026 (7x) 13:00-13:45 Uhr	42,00 €

Beckenbodenschule® (ZVK) Grundkurs

Du wirst angeleitet, ein eigenständiges, individuelles Beckenbodentraining zu Hause durchzuführen.

Über 5 Millionen Menschen in Deutschland leiden unter einer Blasen- und Darmschwäche.

Mit rechtzeitigem Beckenbodentraining kannst du dieser Schwäche erfolgreich entgegenwirken.

Nach einer Operation kann Ihnen das Training helfen, das "OP-Ergebnis" zu erhalten. Das Training wird Sie befähigen, diese "unsichtbaren Muskeln" wahrzunehmen, zu aktivieren und zu kräftigen.

Die Verbesserung der Körperhaltung und die Integration von beckenboden-schonenden Verhaltensweisen in den Alltag sind eine wichtige Voraussetzung für einen funktionsgesunden Beckenboden.

Bitte ein großes und ein kleines Handtuch sowie bequeme Sportkleidung und rutschfeste Socken oder Sportschuhe mitbringen

Leitung: Kerstin Schwäbe, Physiotherapeutin

26S5403	Di. 29.09. - 01.12.2026 (8x) 17:00-18:15 Uhr	94,00 €
---------	---	---------

Beckenbodenschule® (ZVK) Fortgeschrittenenkurs

Du wirst angeleitet, ein eigenständiges, individuelles Beckenbodentraining zu Hause durchzuführen.

Über 5 Millionen Menschen in Deutschland leiden unter einer Blasen- und Darmschwäche.

Mit rechtzeitigem Beckenbodentraining kannst du dieser Schwäche erfolgreich entgegenwirken.

Nach einer Operation kann Ihnen das Training helfen, das "OP-Ergebnis" zu erhalten. Das Training wird Sie befähigen, diese "unsichtbaren Muskeln" wahrzunehmen, zu aktivieren und zu kräftigen.

Die Verbesserung der Körperhaltung und die Integration von beckenboden-schonenden Verhaltensweisen in den Alltag sind eine wichtige Voraussetzung für einen funktionsgesunden Beckenboden.

Bitte ein großes und ein kleines Handtuch sowie bequeme Sportkleidung und rutschfeste Socken oder Sportschuhe mitbringen

Programmheft Fabi Halbjahr 02/2026



Leitung: Kerstin Schwäbe, Physiotherapeutin

26S5412	Di. 29.09. - 01.12.2026 (8x) 18:30-19:45 Uhr	94,00 €
26S5422	Do. 01.10. - 03.12.2026 (8x) 09:15-10:30 Uhr	94,00 €
26S5432	Do. 01.10. - 03.12.2026 (8x) 10:45-12:00 Uhr	94,00 €

Yoga in der Mittagspause

Loslassen zum Wochenstart durch sanfte Bewegungen

Leitung: Nicole Rühl, Erzieherin, DELFI-Leiterin

26S5732	Mo. 07.09. - 05.10.2026 (5x) 12:00-12:45 Uhr	35,00 €
26S5733	Mo. 26.10. - 07.12.2026 (7x) 12:00-12:45 Uhr	49,00 €

Feldenkrais - Bewusstsein durch Bewegung

Sie möchten Ihr Wohlbefinden steigern, Verspannungen lösen und Ihren Körper bewusster erleben?

Mit der Feldenkrais-Methode ist es möglich, durch die Wahrnehmung kleinster Bewegungen Alternativen zu eingefahrenen Bewegungsmustern zu finden. Die Methode ist für alle geeignet, unabhängig von Alter, körperlicher Verfassung oder Vorkenntnissen.

Dieses Kursangebot wird gefördert durch die Evangelische Erwachsenenbildung Hannover (EEB).

Leitung: Rosemarie Doris

26S5792	Do. 03.09. - 08.10.2026 (6x) 18:00-19:30 Uhr	84,00 €
26S5793	Do. 29.10. - 10.12.2026 (7x) 18:00-19:30 Uhr	98,00 €

7000er: Kreatives

Nähen - für Einsteiger*Innen und Fortgeschrittene

Egal, ob du noch nie genäht oder schon den einen oder anderen Nähkurs besucht hast:

Hier bist du gleichermaßen willkommen!

Unter Anleitung werden alle nötigen Kenntnisse erarbeitet, sodass du deine individuellen Nähprojekte selbst erstellen kannst.

Bitte mitbringen: Nähzubehör wie

- Schere
- Stecknadeln
- Schneiderkreide oder Markierungsstift/Trickmarker (dieser Stift ist selbstlöschend)
- Maßband
- Transparentes Schnittmusterpapier, auch Bauplane aus dem Baumarkt eignet sich sehr gut, um die Schnittmuster abzuzeichnen
- Für das jeweilige Nähprojekt entsprechend Stoff, passendes Nähgarn und Zusatzmaterialien wie z.B. Kordel, Gummiband, Vlies/Einlage etc.

Kursleitung: Nicole Krüger, Modedesignerin, Damenschneiderin

Dieses Kursangebot wird gefördert durch die Evangelische Erwachsenenbildung Hannover (EEB).

Leitung: Nicole Krüger, Modedesignerin, Damenschneiderin

26S7103	Mo. 07.09. - 05.10.2026 (5x) 09:00-11:30 Uhr	105,00 €
26S7104	Mo. 26.10. - 07.12.2026 (7x) 09:00-11:30 Uhr	145,00 €
26S7112	Mo. 07.09. - 05.10.2026 (5x) 15:45-18:15 Uhr	105,00 €
26S7113	Mo. 26.10. - 07.12.2026 (7x) 15:45-18:15 Uhr	145,00 €

Aquarellmalerei für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Die Beziehung von Wasser und Farbe, die Transparenz, aber auch die Leuchtkraft der Farben, die Arbeit mit dem Zufall und die gezielten Gestaltungsmöglichkeiten machen den Reiz der Aquarellmalerei aus.

Allein aus Farbspielen können für Anfänger*innen schon wunderschöne Bilder entstehen. Dieser Kurs möchte erste Einblicke in die Techniken der Aquarellmalerei geben, z. B. Nass in Nass, Nass auf Trocken, Lasur- und Laviertechnik. Eine kleine Einführung in die Grundlagen der Farbenlehre und eine Materialkunde ergänzen die praktischen Übungen.

Bitte mitbringen: 2 Aquarellpinsel, 1 Aquarellblock, Aquarellfarben (nur soweit vorhanden) und 1 Glas.

Dieses Kursangebot wird gefördert durch die Evangelische Erwachsenenbildung Hannover (EEB).

Leitung: Gabriele Hoppe, Künstlerin

26S7622	Di. 06.10. - 08.12.2026 (8x) 10:00-12:00 Uhr	150,00 €
---------	---	----------