



REGION HANNOVER EIN GUTER ORT FÜR BEWEGUNG

Bewegungsangebote in Hannover und Umland

**HAN
NOV
ER** 



Region Hannover



Liebe Bürgerinnen und Bürger,

egal ob Radfahren, Laufen oder lange Spaziergänge – Bewegung macht Spaß und hält Körper und Geist fit. Überall in der Region Hannover gibt es vielfältige Angebote, die jede Altersgruppe und jeden Gesundheitszustand ansprechen. Das ist toll, aber die Menge der unterschiedlichen Angebote kann auch überfordern. Es fehlt derzeit eine Auflistung aller Anbieterinnen und Anbieter, die die Ärzteschaft ihren Patientinnen und Patienten an die Hand geben kann, um sie zu mehr Bewegung anzuregen.

Diese Broschüre soll eine Orientierung geben, damit jede und jeder das für sich richtige Bewegungsangebot findet – auf einen Blick mit weiterführenden Informationen und Kontaktdaten. Als Gesundheitsamt für alle 1,2 Millionen Bürgerinnen und Bürgern der Region Hannover wollen wir so einen Beitrag leisten und möglichst vielen Menschen den Zugang zu Sport und Bewegung erleichtern.

Ihr

A handwritten signature in black ink, reading "Hauke Jagau". The signature is written in a cursive, slightly stylized font.

Hauke Jagau, Regionspräsident



Bewegung ist ein wichtiger Aspekt, um etwas für die Gesundheit zu tun.

Aktivsein spielt in jeder Lebensphase eine wichtige Rolle. Fördert die Bewegung in der Kindheit die motorische, kognitive und emotionale Entwicklung, trägt sie im Erwachsenenalter zur Leistungsfähigkeit bei. Und im Alter leistet körperliche Aktivität einen wichtigen Beitrag zum Erhalt der Selbstständigkeit und der sozialen Teilhabe.

Bewegung regt den Organismus und seine Organe an. Das Herz und die Muskulatur werden trainiert. Das Immunsystem und der Fettstoffwechsel kommen in Schwung, und bei Diabetikern wird der Zuckerspiegel gesenkt.

Aber das Wichtigste ist: Bewegung macht Spaß! Das liegt unter anderem daran, dass durch körperliche Aktivität sogenannte Glückshormone ausgeschüttet werden. Auch das Bewegen in Gemeinschaft, mit der Familie oder Freunden trägt zum Wohlbefinden bei.

Der Alltag vieler Menschen ist heutzutage durch zu wenig Bewegung geprägt: sitzende Berufstätigkeit am Computer, mangelnde Bewegungsmöglichkeiten in der Schule, aber auch bewegungsarme Freizeitgestaltung.

Dabei trägt bereits das „Mehr“ an Bewegung im Alltag zur Gesunderhaltung bei: das Nutzen der Treppe, statt des Fahrstuhls, die Arbeit im Garten oder der Spaziergang mit dem Hund sind nur einige Beispiele.

Gerade wenn Sie sich bisher wenig bewegt haben, sollten Sie zunächst langsam starten. Ihre Ärztin oder Ihr Arzt gibt Ihnen Tipps, wie der Einstieg in einen bewegten Alltag gelingen kann und es Ihnen gut dabei geht.

Das Spektrum an Bewegungsangeboten ist sehr umfangreich. Es reicht von A wie Aquagymnastik bis Z wie Zumba. Entsprechend vielfältig sind auch die Anbieter. Die vorliegende Broschüre gibt einen Überblick über diese Anbieter und die Fülle an Bewegungsmöglichkeiten in der Region Hannover.



Dr. Mustafa Yilmaz

Leiter des Fachbereichs Gesundheit
der Region Hannover



Dr. Cornelia Goesmann

Sprecherin des Gesundheitsplenums
für die Region Hannover und
Vorstandsvorsitzende der Bezirksstelle
Hannover der Ärztekammer
Niedersachsen

Die folgende Auflistung der Bewegungsanbieter in der Region Hannover soll Sie dabei unterstützen, das für Sie passende Bewegungsangebot in Ihrer Nähe zu finden.

Aufgeführt sind Angebote für alle Altersklassen, denn Bewegung ist in jedem Alter sinnvoll. Die Inhalte basieren auf einer Datenerhebung bei den Anbietern per Fragebogen. Die Auflistung hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Sollten Sie sich in den vergangenen Jahren wenig bewegt haben oder an Erkrankungen leiden, die Ihre Bewegungsfähigkeit einschränken, sprechen Sie bitte zunächst mit Ihrer Hausärztin oder Ihrem Hausarzt. Dort erfahren Sie, welche Bewegungsformen am besten für Sie geeignet sind. Grundsätzlich gilt das Motto: Es gibt für jede und jeden das passende Angebot.

Die Bewegungsangebote finden teilweise als Kurs oder dauerhaftes Sportangebot statt. Sie können in der Auflistung nach Bewegungsaktivitäten in den Stadtteilen der Landeshauptstadt Hannover oder in den umliegenden Städten und Gemeinden suchen. Die Aufteilung nach Zielgruppen soll Ihnen das Finden des passenden Angebots zusätzlich erleichtern.

Für weitere Informationen, wie etwa die Frage nach dem Veranstaltungsort, dem Startzeitpunkt oder den möglicherweise anfallenden Kosten, setzen Sie sich bitte mit den genannten Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartnern direkt in Verbindung. Mögliche finanzielle Unterstützungen über den „Hannover Aktiv Pass“ oder das Bildungs- und Teilhabepaket können dort ebenfalls erfragt werden.

Die jeweiligen Ansprechpersonen können Ihnen auch sagen, ob es sich um ein von den gesetzlichen Krankenkassen finanziell gefördertes Präventionsangebot handelt.

Viel Spaß beim Aktivsein!

Grußwort	03
Regionspräsident Hauke Jagau	
Vorwort	04
Dr. Mustafa Yilmaz und Dr. Cornelia Goesmann	
Einleitung	06
Programmübersicht	08
Allgemeine Bewegungsangebote in Hannover und in der Region Hannover	
Angebote innerhalb der Stadt Hannover	23
Angebote in der Region Hannover	29
Glossar	34
Weitere Informationen	35
Leichte Sprache	36

PIKTOGRAMM-ERLÄUTERUNGEN

Die Angebote der Veranstalter unterteilen sich, was die Bezahlung/Erreichbarkeit anbelangt, wie folgt: Kostenpflichtige Veranstaltung, Zahlungsermäßigung und barrierefreier Zugang.



Kostenpflichtige
Veranstaltung





Zahlungsermäßigung













Barrierefreier
Zugang

■ = HANNOVER ■ = REGION HANNOVER

ANBIETER	ANGEBOTE VERANSTALTUNGSORTE
BILDUNGSVEREIN	
<p>Bildungsverein Soziales Lernen und Kommunikation e.V. Wedekindstr. 14 30161 Hannover</p> <p>Ansprechpartner: Dr. Wolfgang Nies T 0511/344 144 info@bildungsverein.de www.bildungsverein.de</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Erwachsene: Autogenes Training, Feldenkrais, Progressive Muskelentspannung, Qigong, Tai Chi, Yoga ■ Hannover: Linden Nord, List, Oststadt
<p>Evangelische Familienbildungsstätte Archivstr. 3 30169 Hannover</p> <p>Ansprechpartnerin: Frau Gäthje T 0511/1241-509/508 gaethje@kirchliche-dienste.de www.fabi-hannover.de</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ältere: Ausgleichsgymnastik 60 plus, Pilates ab 60 ■ Erwachsene: Feldenkrais, Pilates, Präventive Ausgleichsgymnastik, Präventives Beckenbodentraining, Rückenschule/Wirbelsäulengymnastik, Tai-Chi, Wassergymnastik, Yoga ■ Frauen: Beckenbodengymnastik ■ Kinder: Bewegungskurs von 12 - 24 Monaten ■ Hannover: Calenberger Neustadt, Mittelfeld, Südstadt
<p>Katholische Familienbildungsstätte Goethestr. 31 30169 Hannover</p> <p>Ansprechpartnerin: Anne Korte-Polier T 0511/16405070-72 korte-polier@kath-fabi-hannover.de www.kath-fabi-hannover.de</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ältere: Aquafitness, Fitnessgymnastik, Rückenfit, Yoga, Yoga auf dem Stuhl ■ Erwachsene: Aquafitness, Aroha, Brainwalking-Denkpfad®, Feldenkrais, Fitnessgymnastik, Fit & Aktiv, Gymnastik, Pilates, Rückenschule, Qigong, Yoga, Yoga für Rücken, Zumba ■ Familien: DELFI, Denkpfad®, Eltern-Kind-Turnen, Mama-Workout, PEKIP ■ Frauen: Gymnastik ■ Kinder: Ballett, DELFI, Denkpfad®, Eltern-Kind-Turnen, Kinetik-Walking, PEKIP, Selbstverteidigung, Yoga <p style="text-align: right;">Weiter auf der nächsten Seite →</p>

ANBIETER	ANGEBOTE VERANSTALTUNGSORTE
<p>↓ Hier geht es weiter</p> <p>Katholische Familienbildungsstätte</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen: Angebote in Kooperation mit anderen Einrichtungen/Vereinen. ■ Menschen mit Migrationshintergrund: Angebote in Kooperation mit anderen Einrichtungen/Vereinen. ■ Hannover: Bemerode, Döhren, Kirchrode, Kleefeld, Linden, Mitte/Goethestr., Mühlenberg, Nordstadt ■ Region Hannover: Burgdorf, Burgwedel, Hemmingen, Isernhagen/Altwarmbüchen, Langenhagen, Lehrte, Pattensen, Sehnde/Ilten, Wedemark/Mellendorf
ELTERNSCHULE DER FRAUENKLINIK MHH	
<p>Elternschule der Frauenklinik der MHH Carl-Neuberg-Str. 1 30625 Hannover</p> <p>Ansprechpartnerin: Kornelia Kastaun T 0511/5326682 frauenklinik@mh-hannover.de www.mh-hannover.de/ elternschule.html</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Frauen: Fit und entspannt in der Schwangerschaft, Schwangerenschwimmen, Yoga für Schwangere ■ Hannover: Medizinische Hochschule - Carl-Neuberg-Str. 1, 30625 Hannover
FACHBEREICH SENIOREN LANDESHAUPTSTADT HANNOVER	
<p>Landeshauptstadt Hannover Fachbereich Senioren Kommunaler Seniorenservice Ihmepassage 5 30449 Hannover</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ältere: Atem- und Entspannungsübungen, Gymnastik, Qigong, Radfahr- und Wandergruppen, Seniorentanz, Yoga ■ Hannover: Ahlem, Anderten, Bemerode, Bothfeld, Davenstedt, Döhren, <p style="text-align: right;">Weiter auf der nächsten Seite →</p>

ANBIETER	ANGEBOTE VERANSTALTUNGSORTE
<p>↓ Hier geht es weiter</p> <p>Landeshauptstadt Hannover</p> <p>Ansprechpartnerin: Manuela Mayen T 0511/16842345 57-infothek@hannoverstadt.de www.seniorenberatung-hannover.de</p>  <p>teilweise</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Hannover: Groß-Buchholz, Hainholz, Herrenhausen, Kirchrode, Kleefeld, Ledeburg, Leinhausen, Linden Nord, Misburg, Mitte, Mittelfeld, Nordstadt, Oberricklingen, Oststadt, Ricklingen, Sahlkamp, Stöcken, Südstadt, Vahrenheide, Vahrenwald, Wettbergen, Wülfel, Wülferode, Zoo
FREIZEITHEIME JUGEND-STADTEILZENTREN	
<p>Freizeitheim Döhren An der Wollebahn 1 30519 Hannover</p> <p>Ansprechpartner: Jörg Kölling T 0511/16849098 fzh-doehren@hannoverstadt.de www.fzh-doehren.de</p>   	<ul style="list-style-type: none"> ■ Erwachsene: Folkloretanz, griechische Tänze, Körperarbeit, Lachyoga, Pilates, Qigong, Square Dance, Tai Chi Chuan ■ Frauen: Gymnastik ■ Hannover: Döhren
<p>Freizeitheim Lister Turm Walderseestr. 100 30177 Hannover</p> <p>Ansprechpartnerin: Monika Sonneck T 0511/168-42402 fzh-lister-turm@hannoverstadt.de www.fzh-lister-turm.de</p>   	<ul style="list-style-type: none"> ■ Erwachsene: Pilates, Yoga, Zumba ■ Jugendliche: Zumba ■ Kinder: Zumba ■ Hannover: List/Mitte










ANBIETER	ANGEBOTE VERANSTALTUNGSORTE
<p>Freizeitheim Ricklingen Ricklinger Stadtweg 1 30459 Hannover</p> <p>Ansprechpartner: Hartmut Herbst T 0511/16849595 Hartmut.Herbst@Hannover-Stadt.de www.fzh-ricklingen.de</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ältere: Gymnastik und Spaziergänge für Seniorinnen und Senioren ■ Junge Erwachsene: Griechischer Tanz, Line Dance, Orientalischer Tanz, Tanzen für Paare ■ Kinder: Ballett für Mädchen, Hip-Hop-Dance für Mädchen ■ Hannover: Ricklingen
<p>Stadt Garbsen Freizeitheim/Jugendzentrum Planetenring 38-42 30823 Garbsen</p> <p>Ansprechpartner: Oliver Wekel T 05131/7077221/2 freizeitheim-garbsen@gmx.de www.gogarbsen.de</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Erwachsene: Zumba ■ Jugendliche: Fußball, Krafraum-Training, Tanzen, Tischtennis ■ Kinder: Freies Spiel, Fußball, Tanzen, Tischtennis ■ Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen: Freies Spiel, Fußball, Krafraum-Training, Tanzen, Tischtennis ■ Menschen mit Migrationshintergrund: Freies Spiel, Fußball, Krafraum-Training, Tanzen, Tischtennis ■ Region Hannover: Garbsen / Auf der Horst
<p>Jugendzentrum Misburg „Villa“ Anderter Str. 60 c 30629 Hannover</p> <p>Ansprechpartner: Michael Burmeister Thomas Ehlers Sven Teiwes T 0511/9585335 51.55@hannover-stadt.de www.villa-misburg.de</p>  <p>teilweise</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Erwachsene: Basketball, Fitness, Fußball, Tanzen, Tischtennis ■ Jugendliche: Basketball, Fitness, Fußball, Tanzen, Tischtennis ■ Menschen mit Migrationshintergrund: Basketball, Fitness, Fußball, Tanzen, Tischtennis ■ Hannover: Misburg

ANBIETER	ANGEBOTE VERANSTALTUNGSORTE
<p>Jugendzentrum Roderbruch Rotekreuzstr. 21 30627 Hannover</p> <p>Ansprechpartner: Hr. Oskuoi, Fr. Topuzoglu T 0511/168-48769 51.55.13@hannover-stadt.de www.facebook.com/jz.roderbruch/</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Jugendliche: Basketball, Boxen, Kickboxen für Mädchen, Krafttraining ■ Menschen mit Migrationshintergrund: Basketball, Boxen, Kickboxen für Mädchen, Krafttraining ■ Hannover: Groß Buchholz
<p>Stadtteiltreff Sahlkamp Elmstr. 15 30657 Hannover</p> <p>Ansprechpartner: Hajo Arnds T 0511/16848051 Stadtteiltreff-Sahlkamp@Hannover-Stadt.de www.hannover.de/Kultur-Freizeit/Freizeit-Sport/Freizeiteinrichtungen/Freizeitheime/Stadtteiltreff-Sahlkamp/</p>   	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ältere: Gymnastik, Tanznachmittag ■ Erwachsene: Rückenschule, Yoga ■ Frauen: Fitness, Gymnastik ■ Jugendliche: Zirkus ■ Kinder: Ballett, Tanzen, Zirkus ■ Hannover: Sahlkamp
<p>Haus der Jugend Berenbostel Dorfstr. 28 30827 Garbsen</p> <p>Ansprechpartner: Herr von der Heydt T 05131/463883 hdj.berenbostel@web.de www.gogarbsen.de</p>    <p>teilweise</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Jugendliche: Fußball, Mitternachts-sport ■ Kinder: Fußball, Inline-Schulung, Trampolinkurse ■ Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen: Ballspiele aller Art, Breitensport ■ Menschen mit Migrationshintergrund: Fußball, Inline-Schulung, Mitternachtssport, Trampolinkurse ■ Region Hannover: Berenbostel

ANBIETER	ANGEBOTE VERANSTALTUNGSORTE
<p>Kinder- und Jugendbüro Stadt Barsinghausen „Streetwork“ Deisterplatz 2 30890 Barsinghausen</p> <p>Ansprechpartnerin: Silke Schlösser T 05105/7742379 oder M 0163/7743017 silke.schloesser@stadt- barsinghausen.de www.kjb-barsinghausen.de</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Jugendliche: Eislaufhallen, Mitternachtssport, offenes Sportangebot, Schwimmbäder, Touren zu Sportanlagen wie Skateparks ■ Junge Erwachsene bis 27 Jahre: Eislaufhallen, Mitternachtssport, offenes Sportangebot, Schwimmbäder, Touren zu Sportanlagen wie Skateparks ■ Menschen mit Migrationshintergrund: Eislaufhallen, Mitternachtssport, offenes Sportangebot, Schwimmbäder, Touren zu Sportanlagen wie Skateparks <p>■ Region Hannover: Barsinghausen</p>
<p>Kinder- und Jugendhaus Egestorf Deisterplatz 2 30890 Barsinghausen</p> <p>Ansprechpartner: Petra Höfer, Sebastian Müller T 05105/80194 KJH@kjhEgestorf.de www.kjb-barsinghausen.de</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Jugendliche: Fußball, Skatebord ■ Kinder: Fußball, Skatebord ■ Menschen mit Migrationshintergrund: Fußball, Skatebord <p>■ Region Hannover: Barsinghausen, OT Egestorf</p>
<p>Klein Basche Abenteuerspielplatz Am Wetterschacht 1 30890 Barsinghausen</p> <p>Ansprechpartner: Christian Schweer T 05105/3408 christian.schweer@stadt- barsinghausen.de www.kjb-barsinghausen.de/ jugendarbeit/jugendeinrich- tungen//klein-basche/</p>  <p>teilweise</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Jugendliche: Fußballplatz, Halfpipe, Spielplatz mit vielfältigen Geräten – ohne Betreuung ■ Kinder: Fußballplatz, Kinderspielplatz mit vielfältigen Geräten – ohne Betreuung <p>■ Region Hannover: Barsinghausen</p>



ANBIETER	ANGEBOTE VERANSTALTUNGSORTE
<p>Stadt Barsinghausen Jugendtreff Goetheschule Goethestr. 29 30890 Barsinghausen</p> <p>Ansprechpartner: Olaf Ille Gesa Giegerich T 05105/7743435 olaf.illemann@stadt-barsinghausen.de / gesa.giegerich@stadt-barsinghausen.de www.kjb-barsinghausen.de</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Jugendliche: Tischtennis, verschiedene Ballsportarten ■ Kinder: Tischtennis, verschiedene Ballsportarten ■ Region Hannover: Barsinghausen
<p>Stadt Garbsen Abteilung Jugend und Integration Mobile Jugendarbeit Rathausplatz 1 30823 Garbsen</p> <p>Ansprechpartnerin: Evelyn Körting (Dipl.Soz.arb-/päd.) T 05131/707720 moja.garbsen@web.de www.gogarbsen.de</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Jugendliche: Einrad fahren, Fußball, Geräte-Parkour, Sportspiele unter Anleitung, Tennis ■ Kinder: Einrad fahren, Fußball, Geräte-Parkour, Sportspiele unter Anleitung, Tennis ■ Menschen mit Migrationshintergrund: Einrad fahren, Fußball, Geräte-Parkour, Sportspiele unter Anleitung, Tennis ■ Region Hannover: Altgarbsen, Garbsen
<p>Stadt Garbsen – Jugend und Integration Schulsozialarbeit Rathausplatz 1 30823 Garbsen</p> <p>Ansprechpartner: Hr. Pape, Fr. Essmann, Fr. Weipert, Fr. Weizel M 0172/3203024 www.gogarbsen.de</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Jugendliche: Parkour-Event in Frankreich mit wöchentlichem Training ■ Kinder: Sportfestwoche <p style="text-align: right;">Weiter auf der nächsten Seite →</p>

ANBIETER	ANGEBOTE VERANSTALTUNGSORTE
<p>↓ Hier geht es weiter</p>  <p>teilweise</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Menschen mit Migrationshintergrund: Parkour-Event in Frankreich mit wöchentlichem Training, Sportfestwoche ■ Region Hannover: Garbsen
<p>Stadt Hemmingen Jugendpflege Rathausplatz 1 30966 Hemmingen</p> <p>Ansprechpartner: Hr. Döpke T 0511/41089874 doepke@jugendpflegehemmingen.de www.jugendpflegehemmingen.de</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Jugendliche: BMX-Fahrschule, Breakdance, Kistenklettern ■ Kinder: BMX-Fahrschule, Breakdance, Kistenklettern ■ Menschen mit Migrationshintergrund: BMX-Fahrschule, Breakdance, Kistenklettern ■ Region Hannover: Hemmingen
<p>Team Jugend Seelze Jugendbildungshaus Letter Klöcknerstr.15 30926 Seelze</p> <p>Ansprechpartnerin: Renate Wötzel T 0511/404341 renate.woetzel@jugendpflege-seelze.de www.stadt-seelze.de</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Jugendliche: Geländespiele, Kanufahren, Klettern am Fels, Kombiniertes Bewegungs-, Ernährungs- u. Entspannungsprogramm zur Gewichtsreduktion, Radfahren, Slackline, Schwimmen ■ Kinder: Geländespiele, Kanufahren, Klettern am Fels, Kombiniertes Bewegungs-, Ernährungs- u. Entspannungsprogramm zur Gewichtsreduktion, Radfahren, Slackline, Schwimmen ■ Menschen mit bestimmten gesundheitlichen Einschränkungen: Geländespiele, Kanufahren, Klettern am Fels, Kombiniertes Bewegungs-, Ernährungs- u. Entspannungsprogramm zur Gewichtsreduktion, Radfahren, Slackline, Schwimmen ■ Menschen mit Migrationshintergrund: Geländespiele, Kanufahren, Klettern am Fels, Kombiniertes Bewegungs-, Ernährungs- u. Entspannungsprogramm zur Gewichtsreduktion, Radfahren, Slackline, Schwimmen ■ Region Hannover: Letter


ANBIETER	ANGEBOTE VERANSTALTUNGSORTE
KULTURTREFFS	
<p>Kulturtreff Hainholz Voltmerstr. 36 30165 Hannover</p> <p>Ansprechpartnerin: Svenja Schlüter T 0511/3504588 Kulturtreff-hainholz@ htp-tel.de www.kulturtreffhainholz.de</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <p>teilweise</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ältere: Gymnastik, Yoga der Energie ■ Erwachsene: Klassischer Indischer Tanz, Yoga der Energie ■ Frauen: Schwimmkurse ■ Jugendliche: Klassischer Indischer Tanz ■ Kinder: Klassischer Indischer Tanz ■ Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen: Seniorengymnastik ■ Menschen mit Migrationshintergrund: Klassischer Indischer Tanz, Fahrradkurse, Seniorengymnastik, Schwimmkurse, Yoga der Energie <p>■ Hannover: Hainholz</p>
<p>Kulturtreff Plantage Plantagenstr. 22 30455 Hannover</p> <p>Ansprechpartnerin: Fenna Klasink T 0511/496414 Kultutreff.Plantage@hhtp- tel.de www.kulturtreff-plantage.de</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <p>teilweise teilweise</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Erwachsene: Qigong, Yoga <p>■ Hannover: Badenstedt</p>
<p>Kulturtreff Roderbruch Rotekreuzstr. 19 30627 Hannover</p> <p>Ansprechpartnerin: Petra Volk T 0511/5498180 info@kulturtreff-roder- bruch.de www.kulturtreff-roder- bruch.de</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <p>teilweise</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ältere: Gemischte Bewegungsgruppe ■ Erwachsene: Ausgleichsgymnastik, Ballett, Ki Tai Jutsu, Yoga ■ Frauen: Tanzgymnastik 40+ ■ Kinder: Ballett, Ki Tai Jutsu, moderner Tanz ■ Menschen mit Migrationshintergrund: Ausgleichsgymnastik, Ballett, Ki Tai Jutsu, Yoga <p>■ Hannover: Groß Buchholz</p>

ANBIETER	ANGEBOTE VERANSTALTUNGSORTE
MEHRGENERATIONENHAUS	
<p>MOBILE e.V. Mehrgenerationenhaus Pattensen Göttinger Str. 25a 30982 Pattensen</p> <p>Ansprechpartnerin: Elke Eicke T 05101/109030 info@mobile-pattensen.de www.mobile-pattensen.de</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ältere: Fit bis ins hohe Alter ■ Familien: Eltern-Kind-Turn-Gruppen ■ Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen: Für Senioren: Fit bis ins hohe Alter ■ Region Hannover: Pattensen
SPORTVERBÄNDE	
<p>SportRegion Hannover <i>(eine Kooperation aus Regionssportbund Hannover und Stadtsportbund Hannover)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Regionssportbund Hannover e.V. Maschstr. 20 30169 Hannover T 0511/80079780 info@rsbhannover.de ● Stadtsportbund Hannover Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10 30169 Hannover T 0511/12685300 info@ssb-hannover.de <p>www.sportregionhannover.de</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;">    </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 5px;"> <p>Auf Anfrage</p> <p>Auf Anfrage</p> </div>	<p>Das Bewegungsangebot der über 1000 Sportvereine, die durch die Sportbünde vertreten sind, umfasst über 100 Sportarten für alle Altersklassen.</p> <p>Einen guten Überblick gibt die Sportangebotssuche (Sportmodul) unter: www.sportregionhannover.de/sportangebote</p> <p>Die Sportvereine der SportRegion Hannover sind in allen Kommunen der Region Hannover und in allen Stadtteilen der Stadt Hannover vertreten.</p>

ANBIETER	ANGEBOTE VERANSTALTUNGSORTE
VOLKSHOCHSCHULEN	
<p>Ada-und Theodor-Lessing Volkshochschule Hannover Burgstr. 14 30159 Hannover</p> <p>Ansprechpartnerin: Christiane Roth-Schönfeld T 0511/168-44703 aktiv.vhs@hannover-stadt.de www.vhs-hannover.de</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ältere: Sitzgymnastik ■ Erwachsene: Bildungsurlaube zu vielfältigen Gesundheitsthemen; Kurs- und Wochenendangebote; „Der gesunde Mittwochabend“ – Vortragsreihe; Kurse: Achtsamkeitstraining, Autogenes Training, Burn-Out-Prophylaxe, Ernährungskurse, Feldenkrais, Meditation, Pilates, Präventive Wirbelsäulengymnastik, Qi Gong, Rückenfit, Stressbewältigung, Tai Chi, Yoga und mehr. ■ Frauen: Beckenboden Stärkung, Selbstverteidigung, Vorträge in Kooperation mit dem Frauen- und MädchenGesundheitsZentrum, Yoga ■ Männer: Yoga ■ Hannover: Mitte, Linden und vereinzelt in weiteren Stadtteilen
<p>Leine-VHS gGmbH Alte Rathausstr. 12 30880 Laatzen</p> <p>Ansprechpartner: Bjoern Schoof T 0511/9835612 schoof@leine-vhs.de www.leine-vhs.de</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p style="text-align: center;">teilweise</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ältere: Gymnastik, orientalischer Tanz ■ Erwachsene: Achtsamkeitstraining, Aquafitness, Aquajogging, Aqua-Zumba®, Autogenes Training, Bewegungskurse, Bildungsurlaub, Burn-Out-Prophylaxe, Ernährungskurse, Fitnessgymnastik, Funktions- und Ausgleichsgymnastik, MBSR - Mindfulness-Based Stress Reduction, Pilates, Qigong und Tai Chi Chuan, Rückenfit und Wirbelsäulengymnastik, Shiatsu, Stressbewältigung, Tanzen, TriloChi®, Yoga, Yoga für den Rücken ■ Frauen: orientalischer Tanz, Yoga ■ Region Hannover: Hemmingen, Laatzen, Pattensen
<p>VHS Calenberger Land Langenäcker 38 30890 Barsinghausen</p> <p>Ansprechpartnerin: Ruth Schütte T 05105/521632 ruth.schuette@vhs-cl.de</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ältere: Funktions- und Ausgleichsgymnastik 60 plus, Yoga mit dem Stuhl, Yoga und Pilates bei Rücken- und Schulterproblemen ■ Erwachsene: Bildungsurlaube zu vielfältigen Gesundheitsthemen, Wöchentliche Kurs- und Wochenendangebote: Alexandertechnik, <p style="text-align: right;">Weiter auf der nächsten Seite →</p>

ANBIETER	ANGEBOTE VERANSTALTUNGSORTE
<p>↓ Hier geht es weiter</p> <p>VHS Calenberger Land www.vhs-calenberger-land.de</p> 	<p>Energy Dance, Feldenkrais, Fitnessgymnastik, Fitness und Konditionstraining, Funktions- und Ausgleichsgymnastik, Griechischer Volkstanz, Jin Shin Jyutsu, Lebensbalance mit Eutonie, Pilates, Qigong und Tai Chi, Rückenschule und Wirbelsäulengymnastik, Shiatsu, Tai Chi Chuan, Tanzen, Yoga, Yoga mit dem Stuhl, Yoga und Pilates speziell bei Rücken- und Schulterproblemen</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Frauen: Tanzen, Yoga, Yoga - Bauch und Beckenboden ■ Kinder: Wen-Do Selbstbehauptung/Selbstverteidigung für Mädchen ■ Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen: Mitmachtänze ■ Menschen mit Migrationshintergrund: Mitmachtänze <ul style="list-style-type: none"> ■ Region Hannover: Barsinghausen, Gehrden, Ronnenberg, Seelze, Springe, Wennigsen
<p>VHS Ostkreis Hannover Rathausplatz 2 31275 Lehrte</p> <p>Ansprechpartnerin: Bettina Laes T 05132/5000-0 T 05132/5000-16 info@vhsoh.de laes@vhs-ostkreis-hannover.de www.vhs-ostkreis-hannover.de</p>  <p style="text-align: center;">teilweise</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ältere: Gymnastik für SeniorInnen, Vitalfitness/Rückhalt 50plus ■ Erwachsene: American Line Dance, Aroha, Ausgleichsgymnastik, Autogenes Training, Bodyworkout, Die Dorn-Methode – Selbsthilfe bei blockierten Wirbeln, Feldenkrais, Fitnessgymnastik, Nordic Walking, Pilates, Qigong, Step Aerobic, Stressabbau durch progressive Muskelentspannung, Tai-Chi, Tiefenentspannung, Wassergymnastik und Aquatraining, Wirbelsäulengymnastik, Yoga ■ Frauen: Ausgleichs- und Fitnessgymnastik, Bauchtanz, Beckenbodentraining und Pilates, Bodyforming, Geburtsvorbereitung, Orientalischer Tanz, Rückbildungsgymnastik ■ Kinder: Lerngymnastik ■ Menschen mit Migrationshintergrund: American Line Dance, Aroha, Ausgleichsgymnastik, Autogenes Training, <p style="text-align: right;">Weiter auf der nächsten Seite →</p>

ANBIETER	ANGEBOTE VERANSTALTUNGSORTE
<p>↓ Hier geht es weiter</p> <p>VHS Ostkreis Hannover</p>	<p>Bodyworkout, Die Dorn-Methode – Selbsthilfe bei blockierten Wirbeln, Feldenkrais, Fitnessgymnastik, Nordic Walking, Pilates, Qigong, Step Aerobic, Stressabbau durch progressive Muskelentspannung, Tai-Chi, Tiefenentspannung, Wassergymnastik und Aquatraining, Wirbelsäulengymnastik, Yoga</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Säuglinge: Wasser für Babys (4-6 Monate/ 10-12 Monate) ■ Region Hannover: Burgdorf, Isernhagen, Lehrte, Sehnde, Uetze
<p>Zweckverband vhs Hannover Land FB Gesundheit Meyenfelder Str. 8 30823 Garbsen</p> <p>Ansprechpartner: Hr. H.G. Zimmermann T 05131/90803-77 zimmermann@vhs-hannover-land.de www.vhs-hannover-land.de</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>teilweise</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>teilweise</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>teilweise</p> </div> </div>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Erwachsene: Pilates, Qigong, Rückentraining, Tanz ■ Region Hannover: Burgwedel, Garbsen, Neustadt, Wedemark, Wunstorf
WOHLFAHRTSVERBÄNDE	
<p>AWO Region Hannover e.V. Familienbildung Deisterstr. 85 A 30449 Hannover</p> <p>Ansprechpartnerin: Gudrun von Alten T 0511/21978109</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Erwachsene: Wassergymnastik/ Aquafitness ■ Familien: Wassergymnastik/ Aquafitness ■ Frauen: Wasserspaß für Schwangere ■ Kinder: nur Seepferdchen-Kurse, Schwimmkurse ab 5 Jahren <p style="text-align: right;">Weiter auf der nächsten Seite →</p>

ANBIETER	ANGEBOTE VERANSTALTUNGSORTE
<p>↓ Hier geht es weiter</p> <p>AWO Region Hannover e.V. Familienbildung</p> <p>gudrun.vonalten@awo-hannover.de www.familienbildung-hannover.de</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Menschen mit Migrationshintergrund: Wassergymnastik/ Aquafitness ■ Säuglinge/ Kinder bis 5 Jahren: Wassergewöhnung ■ Senioren: Wassergymnastik/ Aquafitness <p>■ Hannover: Badenstedt, Linden, List</p>
<p>AWO Region Hannover e.V. Seniorenarbeit Deisterstr. 85 A 30449 Hannover</p> <p>Ansprechpartnerin: Ramona Thomas T 0511/21978-123 ramona.thomas@awo-hannover.de www.awo-senioren.info</p>  <p>teilweise teilweise</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ältere: Gymnastikgruppen, Kegeln, Tanzkreise <p><u>Kursangebote:</u> Aktiv und fit im Alter, Gesunder Rücken-Heigl-Methode, Schwimmen in der AWO-Welle, Wassergymnastik, Wirbelsäulengymnastik</p> <p>■ Hannover: Linden, List, Misburg, Vahrenwald</p>
<p>Die Johanniter Betreutes Wohnen im PAR Prinz-Albrecht-Ring 43/45 30657 Hannover</p> <p>Ansprechpartnerin: Heidi Taute T 0511/6046288 betreutes-wohnen-hannover@juh-nds-mitte.de www.johanniter.de/hannover</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ältere: Gymnastik ■ Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen: Gymnastik <p>■ Hannover: Bothfeld</p>

ANBIETER	ANGEBOTE VERANSTALTUNGSORTE
<p>Die Johanner Betreutes Wohnen Gilde-Carré Gartenallee 25 30449 Hannover</p> <p>Ansprechpartnerin: Brigitte Dörries T 0511/7696601 Brigitte.Doerries@Johanner.de www.johanner.de/hannover</p>  	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ältere: Gymnastik ■ Hannover: Linden
<p>Sozialverband Deutsch- land Kreisverband Hannover-Land Herschelstr. 31 30159 Hannover</p> <p>Ansprechpartner: Stefan Lux T 0511/7014826 Stefan.Lux@sovd-hannover.de www.sovd-hannover.de</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ältere: Gymnastik, Kegeln, Radfahren, Wandern ■ Erwachsene: Gymnastik, Kegeln, Radfahren, Wandern ■ Frauen: Gymnastik, Kegeln, Radfahren, Wandern ■ Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen: Gymnastik, Kegeln, Radfahren, Wandern ■ Region Hannover: Barsinghausen, Garbsen, Ronnenberg, Springe, Wennigsen, Wunstorf
<p>Sozialverband Deutsch- land Kreisverband Hannover-Stadt Herschelstr. 31 30159 Hannover</p> <p>Ansprechpartner: Stefan Lux T 0511/7014826 Stefan.Lux@sovd-hannover.de www.sovd-hannover.de</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Ältere: Kegelgruppe, Wandergruppe ■ Erwachsene: Kegelgruppe, Wandergruppe ■ Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen: Kegelgruppe, Wandergruppe ■ Hannover: Kirchrode, Linden, Nordstadt, Stöcken, Wettbergen

SCHNELLSUCHE

**ANBIETER IN DER
STADT HANNOVER**



Anbieter in Hannover

VERANSTALTUNGSORTE IN HANNOVER / STADTTEILE	SEITE
AHLEM	
■ Landeshauptstadt Hannover FB Senioren Ihmepassage 5 30449 Hannover T 0511/16842345	09/10
ANDERTEN	
■ Landeshauptstadt Hannover FB Senioren Ihmepassage 5 30449 Hannover T 0511/16842345	09/10
BADENSTEDT	
■ AWO Region Hannover e.V. Familienbildung Deisterstr. 85 A 30449 Hannover T 0511/21978-109	20/21
■ Kulturtreff Plantage Plantagenstr. 22 30455 Hannover T 0511/496414	16
BEMERODE	
■ Katholische Familienbildungsstätte Hannover Goethestr. 31 30169 Hannover T 0511/1640570-72	08/09
■ Landeshauptstadt Hannover FB Senioren Ihmepassage 5 30449 Hannover T 0511/16842345	09/10
BOTHFELD	
■ Die Johanniter Betreutes Wohnen im PAR Prinz Albrecht Ring 43/45 30657 Hannover T 0511/6046288	21
■ Landeshauptstadt Hannover FB Senioren Ihmepassage 5 30449 Hannover T 0511/16842345	09/10
CALENBERGER NEUSTADT	
■ Evangelische Familienbildungsstätte Archivstr. 3 30169 Hannover T 0511/1241-509/508	08
DAVENSTEDT	
■ Landeshauptstadt Hannover FB Senioren Ihmepassage 5 30449 Hannover T 0511/16842345	09/10
DÖHREN	
■ Freizeitheim Döhren An der Wollebahn 1 30519 Hannover T 0511/16849098	10
■ Katholische Familienbildungsstätte Hannover Goethestr. 31 30169 Hannover T 0511/1640570-72	08/09
■ Landeshauptstadt Hannover FB Senioren Ihmepassage 5 30449 Hannover T 0511/16842345	09/10
GROSS BUCHHOLZ	
■ Elternschule der Frauenklinik der MHH Carl-Neuberg-Str. 1 30625 Hannover T 0511/5326682	09

VERANSTALTUNGSORTE IN HANNOVER / STADTTEILE	SEITE
■ Jugendzentrum Roderbruch Rotekreuzstr. 21 30627 Hannover T 0511/168-48769	12
■ Kulturtreff Roderbruch Rotekreuzstr. 19 30627 Hannover T 0511/5498180	16
■ Landeshauptstadt Hannover FB Senioren Ihmepassage 5 30449 Hannover T 0511/16842345	09/10
HAINHOLZ	
■ Kulturtreff Hainholz Voltmerstr. 38 30165 Hannover T 0511/3504588	16
■ Landeshauptstadt Hannover FB Senioren Ihmepassage 5 30449 Hannover T 0511/16842345	09/10
HERRENHAUSEN	
■ Landeshauptstadt Hannover FB Senioren Ihmepassage 5 30449 Hannover T 0511/16842345	09/10
KIRCHRODE	
■ Katholische Familienbildungsstätte Hannover Goethestr. 31 30169 Hannover T 0511/1640570-72	08/09
■ Landeshauptstadt Hannover FB Senioren Ihmepassage 5 30449 Hannover T 0511/16842345	09/10
■ Sozialverband Deutschland Kreisverband Hannover-Stadt Herschelstr. 31 30159 Hannover T 0511/7014826	22
KLEEFELD	
■ Katholische Familienbildungsstätte Hannover Goethestr. 31 30169 Hannover T 0511/1640570-72	08/09
■ Landeshauptstadt Hannover FB Senioren Ihmepassage 5 30449 Hannover T 0511/16842345	09/10
LEDEBURG	
■ Landeshauptstadt Hannover FB Senioren Ihmepassage 5 30449 Hannover T 0511/16842345	09/10
LEINHAUSEN	
■ Landeshauptstadt Hannover FB Senioren Ihmepassage 5 30449 Hannover T 0511/16842345	09/10
LINDEN	
■ AWO Region Hannover e.V. Seniorenarbeit Deisterstr. 85 A 30449 Hannover T 0511/21978-123	21
■ AWO Region Hannover e.V. Familienbildung Deisterstr. 85 A 30449 Hannover T 0511/21978-109	20/21

VERANSTALTUNGSORTE IN HANNOVER / STADTTEILE	SEITE
LINDEN	
■ Bildungsverein Soziales Lernen und Kommunikation e.V. Wedekindstr. 14 30161 Hannover T 0511/344144	08
■ Die Johanniter Betreutes Wohnen Gilde-Carré Gartenallee 25 30449 Hannover T 0511/7696601	22
■ Katholische Familienbildungsstätte Hannover Goethestr. 31 30169 Hannover T 0511/1640570-72	08/09
■ Landeshauptstadt Hannover FB Senioren Ihmepassage 5 30449 Hannover T 0511/16842345	09/10
■ Sozialverband Deutschland Kreisverband Hannover-Stadt Herschelstr. 31 30159 Hannover T 0511/7014826	22
■ Ada-und Theodor-Lessing Volkshochschule Hannover Burgstr. 14 30159 Hannover T 0511/168-44703	18
LIST	
■ AWO Region Hannover e.V. Seniorenarbeit Deisterstr. 85 A 30449 Hannover T 0511/21978-123	21
■ AWO Region Hannover e.V. Familienbildung Deisterstr. 85 A 30449 Hannover T 0511/21978-109	20/21
■ Bildungsverein Soziales Lernen und Kommunikation e.V. Wedekindstr. 14 30161 Hannover T 0511/344144	08
■ Freizeitheim Lister Turm Walderseeestr. 100 30177 Hannover T 0511/168-42402	10
MISBURG	
■ AWO Region Hannover e.V. Seniorenarbeit Deisterstr. 85 A 30449 Hannover T 0511/21978-123	21
■ Landeshauptstadt Hannover FB Senioren Ihmepassage 5 30449 Hannover T 0511/16842345	09/10
■ Jugendzentrum Misburg „Villa“ Anderter Str. 60 c 30629 Hannover T 0511/9585335	11
MITTE	
■ Katholische Familienbildungsstätte Hannover Goethestr. 31 30169 Hannover T 0511/1640570-72	08/09
■ Landeshauptstadt Hannover FB Senioren Ihmepassage 5 30449 Hannover T 0511/16842345	09/10
■ Ada-und Theodor-Lessing Volkshochschule Hannover Burgstr. 14 30159 Hannover T 0511/168-44703	18

VERANSTALTUNGSORTE IN HANNOVER / STADTTEILE	SEITE
MITTELFELD	
■ Evangelische Familienbildungsstätte Archivstr. 3 30169 Hannover T 0511/1241-509/508	08
■ Landeshauptstadt Hannover FB Senioren Ihmepassage 5 30449 Hannover T 0511/16842345	09/10
MÜHLENBERG	
■ Katholische Familienbildungsstätte Hannover Goethestr. 31 30169 Hannover T 0511/1640570-72	08/09
NORDSTADT	
■ Katholische Familienbildungsstätte Hannover Goethestr. 31 30169 Hannover T 0511/1640570-72	08/09
■ Landeshauptstadt Hannover FB Senioren Ihmepassage 5 30449 Hannover T 0511/16842345	09/10
■ Sozialverband Deutschland Kreisverband Hannover-Stadt Herschelstr. 31 30159 Hannover T 0511/7014826	22
OSTSTADT	
■ Bildungsverein Soziales Lernen und Kommunikation e.V. Wedekindstr. 14 30161 Hannover T 0511/344144	08
■ Landeshauptstadt Hannover FB Senioren Ihmepassage 5 30449 Hannover T 0511/16842345	09/10
RICKLINGEN	
■ Freizeitheim Ricklingen Ricklinger Stadtweg 1 30459 Hannover T 0511/16849595	11
■ Landeshauptstadt Hannover FB Senioren Ihmepassage 5 30449 Hannover T 0511/16842345	09/10
SAHLKAMP	
■ Landeshauptstadt Hannover FB Senioren Ihmepassage 5 30449 Hannover T 0511/16842345	09/10
■ Stadtteiltreff Sahlkamp Elmstr. 15 30657 Hannover T 0511/16848051	12
STÖCKEN	
■ Landeshauptstadt Hannover FB Senioren Ihmepassage 5 30449 Hannover T 0511/16842345	09/10
■ Sozialverband Deutschland Kreisverband Hannover-Stadt Herschelstr. 31 30159 Hannover T 0511/7014826	22

VERANSTALTUNGSORTE IN HANNOVER / STADTTEILE	SEITE
SÜDSTADT	
■ Evangelische Familienbildungsstätte Archivstr. 3 30169 Hannover T 0511/1241-509/508	08
■ Landeshauptstadt Hannover FB Senioren Ihmepassage 5 30449 Hannover T 0511/16842345	09/10
VAHRENHEIDE	
■ Landeshauptstadt Hannover FB Senioren Ihmepassage 5 30449 Hannover T 0511/16842345	09/10
VAHRENWALD	
■ AWO Region Hannover e.V. Seniorenarbeit Deisterstr. 85 A 30449 Hannover T 0511/21978-123	21
■ Landeshauptstadt Hannover FB Senioren Ihmepassage 5 30449 Hannover T 0511/16842345	09/10
WETTBERGEN	
■ Landeshauptstadt Hannover FB Senioren Ihmepassage 5 30449 Hannover T 0511/16842345	09/10
■ Sozialverband Deutschland Kreisverband Hannover-Stadt Herschelstr. 31 30159 Hannover T 0511/7014826	22
WÜLFEL	
■ Landeshauptstadt Hannover FB Senioren Ihmepassage 5 30449 Hannover T 0511/16842345	09/10
WÜLFERODE	
■ Landeshauptstadt Hannover FB Senioren Ihmepassage 5 30449 Hannover T 0511/16842345	09/10
ZOO	
■ Landeshauptstadt Hannover FB Senioren Ihmepassage 5 30449 Hannover T 0511/16842345	09/10

SCHNELLSUCHE

**ANBIETER IN DER
REGION HANNOVER**

 Anbieter im Umland

VERANSTALTUNGSORTE IN DER REGION HANNOVER	SEITE
BARSINGHAUSEN	
■ Kinder und Jugendbüro Stadt Barsinghausen „Streetwork“ Deisterplatz 2 30890 Barsinghausen T 05105/7742379	13
■ Kinder- und Jugendhaus Egestorf Deisterplatz 2 30890 Barsinghausen T 05105/80194	13
■ Klein Basche Abenteuerspielplatz Am Wetterschacht 1 30890 Barsinghausen T 05105/3408	13
■ Sozialverband Deutschland Kreisverband Hannover-Land Herschelstr. 31 30159 Hannover T 0511/7014826	22
■ Stadt Barsinghausen Jugendtreff Goetheschule Goethestr. 29 30890 Barsinghausen T 05105/7743435	14
■ VHS Calenberger Land Langenäcker 38 30890 Barsinghausen T 05105/521632	18/19
BURGDORF	
■ Katholische Familienbildungsstätte Hannover Goethestr. 31 30169 Hannover T 0511/1640570-72	08/09
■ VHS Ostkreis Hannover Rathausplatz 2 31275 Lehrte T 05132/5000-0 T 05132/5000-16	19/20
BURGWEDEL	
■ Katholische Familienbildungsstätte Hannover Goethestr. 31 30169 Hannover T 0511/1640570-72	08/09
■ Zweckverband vhs Hannover Land FB Gesundheit Mayenfelderstr. 8 30823 Garbsen T 05131/90803-77	20
GARBSEN UND ALTGARBSEN	
■ Haus der Jugend Berenbostel Dorfstr. 28 30827 Garbsen T 05131/463883	12
■ Sozialverband Deutschland Kreisverband Hannover-Land Herschelstr. 31 30159 Hannover T 0511/7014826	22
■ Stadt Garbsen Abteilung Jugend und Integration Mobile Jugendarbeit Rathausplatz 1 30823 Garbsen T 05131/707720	14
■ Stadt Garbsen Freizeitheim/Jugendzentrum Planetenring 38 30823 Garbsen T 05131/7077221/2	11

VERANSTALTUNGSORTE IN DER REGION HANNOVER	SEITE
■ Zweckverband vhs Hannover Land FB Gesundheit Mayenfelderstr. 8 30823 Garbsen T 05131/90803-77	20
GARBSEN AUF DER HORST	
■ Stadt Garbsen Freizeitheim/Jugendzentrum Planetenring 38-42 30823 Garbsen T 05131/77077221/2	11
GEHRDEN	
■ VHS Calenberger Land Langenäcker 38 30890 Barsinghausen T 05105/521632	18/19
HEMMINGEN	
■ Katholische Familienbildungsstätte Hannover Goethestr. 31 30169 Hannover T 0511/1640570-72	08/09
■ Leine-VHS gGmbH Alte Rathausstr. 12 30880 Laatzen T 0511/9835612	18
■ Stadt Hemmingen Jugendpflege Rathausplatz 1 30966 Hemmingen T 0511/41089874	15
ISERNHAGEN /ALTWARMBÜCHEN	
■ Katholische Familienbildungsstätte Hannover Goethestr. 31 30169 Hannover T 0511/1640570-72	08/09
■ VHS Ostkreis Hannover Rathausplatz 2 31275 Lehrte T 05132/5000-0 T 05132/5000-16	19/20
LAATZEN	
■ Leine-VHS gGmbH Alte Rathausstr. 12 30880 Laatzen T 0511/9835612	18
LANGENHAGEN	
■ Katholische Familienbildungsstätte Hannover Goethestr. 31 30169 Hannover T 0511/1640570-72	08/09
LEHRTE	
■ VHS Ostkreis Hannover Rathausplatz 2 31275 Lehrte T 05132/5000-0 T 05132/5000-16	19/20
■ Katholische Familienbildungsstätte Hannover Goethestr. 31 30169 Hannover T 0511/1640570-72	08/09
LETTER	
■ Team Jugend Seelze Jugendbildungshaus Letter Klößnerstr. 15 30926 Seelze T 0511/404341	15

VERANSTALTUNGSORTE IN DER REGION HANNOVER	SEITE
NEUSTADT AM RÜBENBERGE	
■ Zweckverband vhs Hannover Land FB Gesundheit Mayenfelderstr. 8 30823 Garbsen T 05131/90803-77	20
PATTENSEN	
■ Katholische Familienbildungsstätte Hannover Goethestr. 31 30169 Hannover T 0511/1640570-72	08/09
■ Leine-VHS gGmbH Alte Rathausstr. 12 30880 Laatzen T 0511/9835612	18
■ MOBILE e.V. Mehrgenerationenhaus Pattensen Göttinger Str. 25a 30982 Pattensen T 05101/109030	17
RONNENBERG	
■ Sozialverband Deutschland Kreisverband Hannover-Land Herschelstr. 31 30159 Hannover T 0511/7014826	22
■ VHS Calenberger Land Langenäcker 38 30890 Barsinghausen T 05105/52163	18/19
SEELZE	
■ VHS Calenberger Land Langenäcker 38 30890 Barsinghausen T 05105/52163	18/19
SEHNDE / ILTEN	
■ Katholische Familienbildungsstätte Hannover Goethestr. 31 30169 Hannover T 0511/1640570-72	08/09
■ VHS Ostkreis Hannover Rathausplatz 2 31275 Lehrte T 05132/5000-0 T 05132/5000-16	19/20
SPRINGE	
■ Sozialverband Deutschland Kreisverband Hannover-Land Herschelstr. 31 30159 Hannover T 0511/7014826	22
■ VHS Calenberger Land Langenäcker 38 30890 Barsinghausen T 05105/52163	18/19
WEDEMARK / MELLENDORF	
■ Katholische Familienbildungsstätte Hannover Goethestr. 31 30169 Hannover T 0511/1640570-72	08/09
■ Zweckverband vhs Hannover Land FB Gesundheit Mayenfelderstr. 8 30823 Garbsen T 05131/90803-77	20

VERANSTALTUNGSORTE IN DER REGION HANNOVER	SEITE
WENNIGSEN	
<ul style="list-style-type: none"> ■ Sozialverband Deutschland Kreisverband Hannover-Land Herschelstr. 31 30159 Hannover T 0511/7014826 	22
<ul style="list-style-type: none"> ■ VHS Calenberger Land Langenäcker 38 30890 Barsinghausen T 05105/52163 	18/19
WUNSTORF	
<ul style="list-style-type: none"> ■ Sozialverband Deutschland Kreisverband Hannover-Land Herschelstr. 31 30159 Hannover T 0511/7014826 	22
<ul style="list-style-type: none"> ■ Zweckverband vhs Hannover Land FB Gesundheit Mayenfelderstr. 8 30823 Garbsen T 05131/90803-77 	20
UETZE	
<ul style="list-style-type: none"> ■ VHS Ostkreis Hannover Rathausplatz 2 31275 Lehrte T 05132/5000-0 T 05132/5000-16 	19/20

● **Bildungsverein Hannover**

Der Bildungsverein für Soziales Lernen und Kommunikation e.V. ist seit 1985 eine nach dem niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetz anerkannte Volkshochschule und hat sich in Hannover als Anbieter eines vielfältigen Bildungs- und Bewegungsangebotes etabliert.

● **Freizeitheime**

Die Freizeitheime in Hannover sind kommunale Kultureinrichtungen mit der Aufgabe kulturelle Aktivitäten in den Stadtteilen zu fördern und professionell zu unterstützen, Bildungs- und Freizeitangebote zu ermöglichen, Brücken zwischen den einzelnen Initiativen, Gruppen und Einrichtungen im Stadtteil zu bauen und selbst Neues zu initiieren. Einige von ihnen halten auch Bewegungsangebote vor.

● **Jugendzentren**

Die Jugendzentren und Jugendtreffs sind Einrichtungen in der Trägerschaft der Kommunen. Sie bieten Jugendlichen und jungen Erwachsenen niedrigschwellige Bewegungs- und Freizeitangebote sowie Begegnungsmöglichkeiten für Freunde und Pädagoginnen und Pädagogen.

● **Kommunaler Seniorenservice Hannover (KSH)**

Unter dem Motto „Aktiv älter werden“ bietet der KSH ein umfangreiches Informations- und Beratungsangebot zu allen Fragen des Alter(n)s an und offeriert abwechslungsreiche, auf die Bedürfnisse und Bedarfe von Seniorinnen und Senioren abgestimmte, offene Gruppenangebote sowie vielseitige Unterstützungsmöglichkeiten.

● **Kulturtreffs**

Kulturtreffs führen als Stadtkultureinrichtungen Veranstaltungen, Kurse, Seminare und Projekte für alle Altersgruppen durch und vermieten Räume und Säle an Vereine, Gruppen, Organisationen und Einzelpersonen. In den Kulturtreffs gibt es zum Teil auch Bewegungsangebote.

● **Mehrgenerationenhäuser**

Bei Mehrgenerationenhäusern handelt es sich um Tagestreffpunkte, die am örtlichen Bedarf orientiert sind. Sie verbinden bereits vorhandene Angebote miteinander und stellen ein breites Spektrum an Aktivitäten und Serviceangeboten für Menschen aller Altersgruppen bereit. Die Arbeit der Einrichtungen ist geprägt von freiwilligem Engagement und Hilfe zur Selbsthilfe und fördert den Austausch von Erfahrungen und Kompetenzen zwischen Älteren und Jüngeren.

● **Mütterzentren**

Mütterzentren sind selbst organisierte Treffpunkte für die ganze Familie. Durch das Miteinander werden die Kompetenzen und Lebenserfahrungen von Müttern und Vätern gestärkt und zudem der Aufbau nachbarlicher Strukturen gefördert. Auch Bildungs-, Beratungs- und Kulturangebote, die sich an den Zeitrhythmus von Familien mit Kindern oder älteren Menschen orientieren, werden bereitgestellt.

● **Sportverbände**

Die SportRegion Hannover ist eine Kooperation zwischen dem Regionssportbund Hannover und dem Stadtsportbund Hannover. Sie unterstützt und vertritt insgesamt um die 1.000 Sportvereine.

Die Mitgliedsvereine der SportRegion bieten allen Menschen der Stadt und Region Hannover ein vielfältiges Bewegungsangebot. Neben den klassischen Individual- und Ballsportarten können sich sowohl Neu- als auch Wiedereinsteiger an Trendsportarten oder den zahlreichen Angeboten im Gesundheitssport ausprobieren.

● Volkshochschulen

Die nach dem niedersächsischen Erwachsenenbildungsgesetz anerkannten Volkshochschulen in der Stadt Hannover und der Region Hannover bieten wohnortnah zahlreiche und vielfältige Gesundheitskurse, Vorträge und Bildungsurlaube in den Bereichen Entspannung, Bewegung, Gesundheitsprävention und Ernährung an.

● Wohlfahrtsverbände

Wohlfahrtsverbände sind gemeinnützige Organisationen, die in Deutschland die wichtigsten Träger und Betreiber öffentlicher Sozialhilfe-, Kranken- und Pflegeeinrichtungen sind. Die gesundheitsförderlichen Bewegungsangebote sorgen für einen aktiven Körper und Geist und somit für eine steigende Lebensqualität.

▼ WEITERE INFORMATIONEN

● Wer steht hinter der Broschüre?

Wir sind Mitglieder der Arbeitsgruppe Bewegungsförderung des Gesundheitsplenums für die Region Hannover. Folgende Einrichtungen sind in dieser Arbeitsgruppe vertreten: Ada- und Theodor-Lessing Volkshochschule Hannover, VHS Ostkreis Hannover, Landessportbund Niedersachsen e.V., Regionssportbund Hannover e.V., Stadtsportbund Hannover e.V., Kommunaler Seniorenservice der Landeshauptstadt Hannover, Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V.. Unsere Ziele sind es, den Bewohnerinnen und Bewohnern der Region Hannover und der Stadt Hannover Bewegungsmöglichkeiten aufzuzeigen und sie zu mehr Aktivität anzuregen. Die Leitung liegt beim Fachbereich Gesundheit der Region Hannover. Das Gesundheitsplenum für die Region Hannover ist ein freiwilliger Zusammenschluss von Organisationen aus dem Gesundheits-, Bildungs-, Selbsthilfe- und Sportbereich. Die Geschäftsführung liegt beim Fachbereich Gesundheit der Region Hannover. Das Gesundheitsplenum möchte die Menschen dabei unterstützen, aktiv etwas für ihre Gesundheit zu tun.

● Weiterführende Links:

Informationsportal für Gesundheitsberatung und Wegweiser für Gesundheitskurse.

In dem Informationsportal Gesundheitsberatung finden Sie zudem den Wegweiser für Gesundheitskurse. Über dieses Portal erhalten Sie beispielsweise weiterführende Informationen zu den Angeboten der Krankenkassen. www.InGe-Hannover.de

Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT

Das Qualitätssiegel hat klar definierte Ziele und Kriterien und soll eine Orientierung in der Vielzahl an Angeboten liefern. Es hilft Interessierten, aber auch Ärztinnen/ Ärzten und Krankenkassen bei der Suche nach dem passenden Gesundheitskurs. www.sportprogesundheit.de



Regelmäßige Bewegung ist wichtig für die Gesundheit. Wenn man sich viel bewegt, dann wird man nicht so schnell dick. Viel Bewegung ist auch gut gegen Krankheiten am Herz. Oder an den Knochen, an den Muskeln und an den Gelenken.

Bewegungs-Therapie ist auch wichtig bei der Behandlung von bestimmten Krankheiten.

Viele Ärztinnen und Ärzte sagen ihren Patientinnen und Patienten:
„Sie müssen sich mehr bewegen“.

In der Region Hannover gibt es ganz viele verschiedene Möglichkeiten für Sport und Bewegung.

In diesem Heft finden Sie Informationen über die verschiedenen Angebote in der Region. Mit Adressen und Telefon-Nummern.
Da ist für jeden etwas dabei.
Bestimmt auch für Sie.



Region Hannover

Herausgeber

Der Regionspräsident

Region Hannover

Fachbereich Gesundheit

Team Prävention und Gesundheitsförderung

Weinstraße 2-3 · 30171 Hannover

Text

Region Hannover, Team Prävention und Gesundheitsförderung

Titelfoto

© Monkey Business-Fotolia.com

Gestaltung

Region Hannover, Team Medienservice

Druck

Region Hannover, Team Medienservice

Gedruckt auf 100% Recyclingpapier

Stand

Februar 2017



GESUNDHEITSPLENUM
für die Region Hannover