

Gruppen und Kurse

MONTAG

| | |
|---------------------|--------------------------------------|
| 10.00 bis 12.00 Uhr | SprachCafé (12. und 26.02.) |
| 13.00 bis 14.30 Uhr | Taiji |
| 16.00 bis 18.00 Uhr | Genussworkshop (29.01. und 5.02.) |
| 19.00 bis 21.00 Uhr | Linedance |

DIENSTAG

| | |
|---------------------|-----------------|
| 19.00 bis 21.00 Uhr | Swinging Ladies |
|---------------------|-----------------|

MITTWOCH

| | |
|---------------------|----------------|
| 18.00 bis 19.00 Uhr | Zumba® fitness |
|---------------------|----------------|

SAMSTAG

| | |
|---------------------|--------------------------------|
| 13.00 bis 16.00 Uhr | Hatha Yoga-Workshop (3.02.) |
|---------------------|--------------------------------|

Wir vermieten unsere Räume an selbst organisierte Gruppen und professionelle Kursleiter. Kontaktieren Sie uns gerne!



Kulturhaus Langenhorn

Käkenflur 30
über Iserlohner Stieg
22419 Hamburg

Tel.: 040 / 533 271 50
Fax: 040 / 533 271 58

ella-kulturhaus@mookwat.de
www.ella.mookwat.de



Workshops und Kurse

Do. 15.02. von 10 bis 12.30 Uhr

Nährstoffbedarf für Senioren. Kostenloser Workshop* mit Ökotrophologin Katharina Kammin

Essen und Trinken sind ein wichtiges Stück Lebensqualität. Mit zunehmendem Alter verändert sich der Körper, was sich auch auf das Ess- und Trinkverhalten und damit auf den Ernährungs- und Gesundheitszustand auswirken kann. Wie verändert sich der Energiebedarf des Körpers? Wie steht es um den Vitamin- und Mineralstoffhaushalt? Was hat der Flüssigkeitshaushalt mit unserem Gesundheitszustand zu tun? Und wie sind Nahrungsergänzungsmittel in diesem Zusammenhang zu bewerten? Diesen und anderen Fragen widmen wir uns im Rahmen eines kurzen Vortrags und einer offenen Fragerunde.

Mit Anmeldung! Um eine Spende wird gebeten.

Montags von 13 bis 14.30 Uhr

Taiji* unter der Leitung von Ralf Meyer Ze
Stressabbau, Balance und mehr Gelassenheit. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Mittwochs von 18 bis 19 Uhr

Zumba® fitness unter der Leitung von Eva Reichhelm
Stress und überflüssige Pfunde werden einfach „weg“ getanzt. Für Anfänger und Fortgeschrittene.
In Kooperation mit dem SelbstLernZentrum.

** Die Workshops werden finanziert durch die Techniker Krankenkasse im Rahmen des Projekts „KOBA – Gesundes Langenhorn“.*

ANMELDUNG UND KARTENVORVERKAUF

Bürozeiten: Di. 10 - 12 / Do. 16 - 18



Kulturhaus Langenhorn

Februar 2018



Unser TIPP !!!

**Nagelritz:
Modernes Seemannsgarn**

Fr. 16.02. um 20 Uhr

Programm

Do. 8.02. um 10.30 Uhr

Faschingskonzert mit der Hexe Knickebein

Für Kinder ab 4 Jahren

Cowboys mit Colt und Sporen, Indianer mit Pfeil und Bogen, Hexen mit hohen Hüten, Zauberer mit Wundertüten, Marsianer mit grünen Antennen, Ninjas die springen und rennen, Pippis mit Ringelsocken, Clowns mit verrückten Locken, Königstöchter mit Krönchen, Pferde mit einem Hörnchen ...

Seid alle herzlich Willkommen beim Faschingskonzert mit der Hexe Knickebein im *ella* Kulturhaus!

Eintritt: 4 € Kind / 5 € Erw.



Fr. 16.02. um 20 Uhr

Nagelritz: Modernes Seemannsgarn Comedy, Kabarett und Chanson rund um die Seefahrt

Mit frivoler Doppeldeutigkeit,

frechem Augenzwinkern und maltesererprobter Seemannskehle bewegt sich Dirk Langer, alias Nagelritz, zwischen Comedy, Kabarett und Chanson. Dass hier kein Mann kommt, der „La Paloma“ spielt, liegt auf der Hand. Nagelritz steht für modernes Seemannsgarn, skurrile Geschichten und sehnsüchtige Seemannsmusik - weitab der bekannten Shantys.

Seine Liedtexte leiht er sich bei Joachim Ringelnatz, einem von vielen geschätzten Ausnahme-



poeten, und bettet diese auf Akkordeon, Gitarre oder Klavier. Dann sind da noch Hinnerk und Raoul, Nagelritz Kumpels, mit denen sich selbst Alltäglichkeiten

zu haarsträubenden Geschichten entwickeln, denn jeder Landgang muss Spuren hinterlassen... Ein Abend mit Musik, Komik und Gefühlen rund um die Seefahrt.

„Das rollende Sofa“ zuhause im *ella* Kulturhaus

Eintritt: 5 €

Gefördert durch die Edmund Siemers-Stiftung.

Do. 22.02. um 19.30 Uhr

Lesung und Jazz-Konzert zur „Woche des Gedenkens“ im Bezirk Hamburg Nord „How high the moon - Swingjugend in Wilhelmsburg“

Während der Bombenkrieg 1943 über Hamburg tobt, zieht eine Jugendbande durch Wilhelmsburg und hört heimlich Jazz. Sie nennen sich die Pfennigbande und ihr Erkennungszeichen ist ein Pfennig am Jackenaufschlag mit zerkratztem Hakenkreuz. Ihre Art aus der Reihe zu tanzen wird durch Zeitzeugenberichte lebendig. Ein Quintett spielt mit modernen Arrangements Jazzstandards aus der damaligen Zeit.



Im Anschluss Gespräche mit den Darstellern: Anke Krahe (Lesung und Gesang), Nils Runge (Klavier), Paul Kollotzek (Saxophon), Frank Gertich (Bass), Dorothee Schüler (Schlagzeug).

Eintritt: 4 €

Vormerken: Unsere Ferienprogramme!

Mo. 12.03. | Di. 13.03. | Mi. 14.03., jeweils von 10 bis 14 Uhr

„ella Kinderwerkstatt“ von und mit Kalliope

Für Kinder ab 8 Jahren

Es wird getüftelt, konstruiert und nachgebaut: ein Doppelblinklicht, ein höhenverstellbares Katapult und ein Kaleidoskop!

Teilnahmebeitrag pro Tag: 18 € (inkl. Material)

Bei Teilnahme an allen drei Workshop-Tagen: 45 € (inkl. Material)

Do. 8.03. und Fr. 9.03., jeweils von 10 bis 13 Uhr

Die Ernährungsdetektive Kostenloser Workshop für Kinder ab 8 Jahren | Spenden erbeten!

Do. 15.03. von 10.30 bis 12.30 Uhr

Handpuppenbau Workshop mit dem Hamburger Puppentheater für Kinder ab 6 Jahren

Teilnahmebeitrag: 15 € / erm. 10 € (inkl. Material)

Und außerdem:

Fr. 23.03. um 20 Uhr

Sonja Gründemann: „Plötzlich Mama!“

So. 25.03. um 18 Uhr

Ü60-Oldie-Party mit DJ