

Gruppen & Kurse März 2019

Montag

- 10 Uhr SprachCafé
(8.4. Frühstück / 15.4. Ausflug / 29.4. Frühstück)
- 13 Uhr Taiji*
- 19 Uhr Linedance

Dienstag

- 9.30 Uhr BauchBuggyGo** (ab 2.4.)
- 11 Uhr älter & besser - Acapella-Chor
- 16.30 Uhr Dance & Relax* (Mädchen von 7-10 Jahren)

Mittwoch

- 10.30 Uhr Hatha Yoga (ab 24.4.)
- 18 Uhr Zumba®fitness (ab 17.4.)

*In Kooperation mit KOBA – Gesundes Langenhorn



ella außer Haus

Der BÜCHERKOFFER ist monatlich in folgenden Einrichtungen zu Gast: Elternschule Holitzberg, Bauspielplatz Tweeltenmoor und in der Unterkunft Jugendparkweg.

BÜNDNIS BILDUNG FÜR LANGENHORN – eine musikalische Kooperation zwischen dem Norddeutschen Zupforchester, der Schule Neuberger Weg und dem Kulturhaus. Informationen auf Anfrage.



Käkenflur 30
über Iserlohner Stieg
22419 Hamburg

Telefon (040) 533 271 50

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



Neue Kurse & Workshops



Do. 4.4. | 18.30 bis 21 Uhr | € 25,-

Feierabend im ella: DIY Frühlings- und Osterdeko

Ob für Zuhause oder zum Verschenken: kunstvoller Frühlings- und Osterschmuck ganz aus eigener Hand! Mit Künstlerin und Autorin Beate Winkler gestaltet ihr kreative Grußkarten, süße Osterkörbchen und liebevolle Frühlingsdeko. Ihr faltet u.a. Hoppelhäschen in Origamitechnik und lernt dabei die angesagte Zentangle-Methode kennen. Die Gebühr ist inklusive Material und Werkzeugstellung. Nur mit Voranmeldung im ella.

ab Di. 2.4. | 10 Termine | 9.30-10.30 Uhr | kostenfrei
BauchBuggyGo®

Ganzheitliches Training mit Kinderwagen an der frischen Luft. Für Mütter mit ihren Kindern (3 Monate – 3 Jahre). Kursleitung: Anne-Kathrin Pflüger.
In Kooperation mit KOBA – Gesundes Langenhorn

ab Mi. 17.4. | 10 Termine | 18-19 Uhr | € 45 | **Zumba®fitness**

Der ZUMBA-Kurs geht in die nächste Runde! Mit heißen Rhythmen tanzen Sie die Pfunde einfach weg und stärken Kraft und Kondition. Bewegen Sie sich in angenehmer Atmosphäre und mit der tollen Trainerin Eva Reichhelm! Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene – für Jung und Alt. Neueinsteiger*innen sind herzlich willkommen!

Ab Mi. 24.4. | 10 Termine | 10.30-12 Uhr | € 175,-
Hatha Yoga am Morgen

Der Hatha Yoga Kurs mit Verena Rolirad geht in die nächste Runde. Für mehr Beweglichkeit und Entspannung im Alter lernen Sie sanfte Körper- und Atemübungen. Die Gebühr des zertifizierten Präventionskurses können Sie sich ggf. erstatten lassen. Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse. **Anmeldung:** Dipl. Psych. Verena Rolirad www.verena-rolirad.de/kurs-2019-5-2/
Telefon 0162 2831872

ella geht wählen!



April 2019

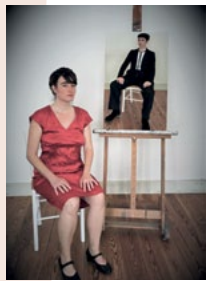


TIPP! Fr. 12.4. | 20 Uhr
ella COMEDY-CLUB
Mix-Show mit Til Frey

Programm

Do. 4.4. | 19 Uhr
Das rollende Sofa: „Schreib mir. Und vor allem liebe mich.“ Briefe der Frida Kahlo

Saskia Junggeburth liest Briefe der mexikanischen Künstlerin u.a. an ihre Liebhaber und Weggefährten, Ärzte und Gläubiger.



Briefe, die von fernen Orten erzählen. Von der Bilderwelt Frida Kahlos zwischen Ateliers und Hospitälern, Euphorie und Depression, Selbsterstörung und leidenschaftlicher Liebe. Die Lieder von Eva Engelbach erzählen von ganz großen Gefühlen: von der Liebe zur Kunst und von den Schmerzen und Ängsten einer

Frau, die jederzeit bereit war, der Wahrheit ins Auge zu schauen.

Das rollende Sofa zu Gast in der **Elternschule Holitzberg**.

Gefördert durch die Edmund Siemers-Stiftung.

Eintritt: € 5,- / Vorverkauf im ella.



Fr. 5.4. | 19.30 Uhr
Stefan Boeken: Folk, Rock, Blues



Stefan Boeken hat sich der handgemachten Musik verschrieben und tritt seit einigen Jahren solo mit Gesang, Gitarre und Blues-Harp auf. Neben selbstgeschriebenen Songs präsentiert er in gefühlvoller Interpretation Songs von Bruce Springsteen, Van Morrison, Joe Cocker, Bob Dylan, Willy de Ville, Tom Waits, Kelly Joe Phelps, Mark

Knopfler, Pete Seeger, u.a. Auf elektronische Begleitung durch Sound- o. Rhythmus-Geräte wird gänzlich verzichtet.

Eintritt: € 7,- (erm. € 5,-) / Vorverkauf im ella.



Do. 11.4. | 10.30 Uhr
Puppentheater: Au wei Osterei!

Turbulente Ostergeschichte über die Zerbrechlichkeit von Eiern, dem, was aus Versehen passiert, über Mut, Vorsicht & Gefahren, Appetit und Pffiffigkeit von Raupen, Tanzlust von Hühnern und wenn die Kinder mithelfen, bestimmt auch mit Happy End!

Figurentheater mit Anja Kilian. Für Kinder ab Jahren.

Eintritt: € 4,- (erm. € 3,-) / Anmeldung im ella.



Fr. 12.4. | 20 Uhr
ella Comedy Club

COMEDY MIXSHOW MIT MODERATOR TILL FREY.

Till Frey präsentiert vier herausragende Comedians.

Freuen Sie sich auf *Martin Niemeyer*, der mit trockenem Humor und originellen Lösungsansätzen glänzt und auf den musikalischen Blödelbarden *Fred Timm*, der lustige Ohrwürmer zum Mitsingen generiert. *Dennis Grundt* stellt Fragen, die manchmal wehtun, aber trotzdem ist er ganz lieb. *Newcomerin Katarzyna Kamosiak*: Die Polin ist auf Zack und wartet mit Sarkasmus und polnischen Klischees auf. Freuen Sie sich auf ein Gag-Feuerwerk zum Wochenende. **Eintritt:** € 13,- (erm. € 9,-) / Vorverkauf im ella.

Do. 25.4. | 18.30 Uhr
Die grüne ella: Korrekte Klamotten

Fast Fashion, ständig wechselnde Modetrends, eine unüberblickbare Vielfalt von Anbietern und Gütezeichen sind die Merkmale des Marktes. Gleichzeitig ist Nachhaltigkeit in Mode. Immer mehr Menschen greifen zu „korrekten Klamotten“, die eine nachhaltige, soziale und umweltfreundliche Produktion unterstützen. Hier erfahren Sie, wo die (Umwelt-) Probleme liegen und wie Sie sich beim Kauf von Kleidung sozialverträglich und nachhaltig verhalten können.



Tristan Jorde von der Verbraucherzentrale gibt Auskunft, Tipps und beantwortet Fragen. Eintritt frei, Spenden erwünscht. Mit Anmeldung!

Fr. 26.4. | 20 Uhr
Sebastian Schnoy „Und plötzlich Demokratie“ POLITISCHES KABARETT

ZU 70 JAHREN BUNDESREPUBLIK DEUTSCHLAND Wer schon mal etwas provisorisch befestigt hat, kennt den Effekt: Provisorien halten ewig. So war es auch mit der Bundesrepublik. Unaufgeregt und betulich geriet der Parlamentarismus, überwacht von den Alliierten als Bewährungshelfer. Nur sieben Kanzler und eine



Kanzlerin benötigten sie für 70 Jahre, während die Italiener im gleichen Zeitraum 25 Präsidenten verschlissen. Sie machen halt alles gründlich, die Deutschen, die Demokratie ebenso wie die Diktatur. Freuen Sie sich auf einen politischen, intelligenten und humorvollen Abend mit dem vielfach ausgezeichneten Kabarettisten und Spiegelbestsellerautoren Sebastian Schnoy.

Eintritt: € 14,- (erm. € 9,-) / Vorverkauf im ella.

SCHON MAL VORMERKEN FÜR MAI !

Fr. 17.5. | 20 Uhr
Komitee für Unterhaltungskunst

Konzert: Lieder von Rio Reiser

Eintritt: € 13,- (erm. € 9,-)

Fr. 24.5. | 20 Uhr
Hans-Hermann Thielke: Das Beste aus 25 Jahren

Einzigartige Geschichten – Vollblutkomik

Eintritt: € 13,- (erm. € 9,-)

INFOS, KARTENVORVERKAUF, ANMELDUNG
 Dienstag 10–12 Uhr | Donnerstag 16–18 Uhr