

Gruppen und Kurse

MONTAG

10.00 bis 12.00 Uhr SprachCafé (auf Anfrage)
 13.00 bis 14.30 Uhr Taiji (wieder ab Februar!)
 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 (ab 17.1.)

ANMELDUNG UND KARTENVORVERKAUF

Bürozeiten: Di. 10 - 12 / Do. 16 - 18

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

Sa. 13.01. von 13 bis 16 Uhr

Entspannt ins Neue Jahr!

Kostenloser Yoga-Workshop mit Verena Rolirad

Stress und Bewegungsmangel sind häufige Ursachen für Kopfschmerzen und Verspannungen, vor allem in Nacken, Schultern und Rücken.

In diesem Hatha Yoga-Workshop widmen wir uns der Mobilisation der Schulter- und Nackenmuskulatur, der Brustwirbelsäule und des Brustkorbs. Ausgewählte Übungen helfen, verspannte Bereiche zu lockern und blockierte Energien freizusetzen. Das Erlernte eignet sich auch gut zum Üben für zuhause. *Mit Anmeldung! Um eine Spende wird gebeten.*

Do. 18.01. und 25.01. von 10 bis 11.30 Uhr **für Kinder von 4 bis 6 Jahren** | Mo. 29.01. und 5.02. von 16 bis 18 Uhr **für Kinder von 9 bis 12 Jahren**

Essen und Trinken mit allen Sinnen

Kostenlose Genussworkshops mit Ökotrophologin

Katharina Kammin

Essen ist mehr als bloße Nahrungsaufnahme und hinter jedem Geschmack verbirgt sich mehr als die bekannten Geschmacksrichtungen. Wir finden spielerisch heraus, wie sich Gerüche, Bilder, Texturen und sogar Geräusche auf unser Empfinden auswirken und wie uns das vor allem beim Essen und Trinken beeinflusst – denn erst alle Sinneseindrücke zusammen bilden unseren Geschmack. Das praktische Erforschen der einzelnen Sinne stärkt die bewusste Wahrnehmung der Kinder und macht Lust auf bisher unentdeckte Lebensmittel. *Mit Anmeldung! Um eine Spende wird gebeten.*

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



Kulturhaus Langenhorn

Januar 2018



Unsere Highlights !!!

VORPREMIERE

Emmi & Willnowsky

Di. 23.01. um 20 Uhr

16. Hamburger Comedy Pokal

Fr. 26.01. um 20 Uhr

Programm



So. 14.01. um 12 Uhr

ella Frühschoppen-Konzert:

**„Das Fräulein Wett & Jeder, wie er will und kann“
Die fiese kleine Swingrevue**

„Das Fräulein Wett & Jeder, wie er will und kann“ ist der Name einer sympathischen kleinen Pop-sensation aus Hamburg! Ausgerüstet mit Akkordeon, Klampfe, Bass-Ukulele und "Schlachwerch" treiben die fünf Musikanten ihren Schabernack, feiern die einschlägigsten Schlager der goldenen 20er und spielen Swing, der wirklich swingt! Und das alles mit einer derart unbee-kümmerten Ausgelassenheit, dass sie dabei auch dem griesgrämigsten Miesepeter die schlechte Laune verhageln. Man muss sie einfach liebhaben!
Eintritt: 12 € / erm. 9 €

Do. 18.01. um 19 Uhr

**Helga Siebert: 20 Jahre „Ultimo“
Kabarettistischer Jahresrückblick**

Die Hamburger Schauspielerin, Schreiberin und Kabarettistin Helga Siebert treibt seit genau 20 Jahren bundesweit ihr „Unwesen“ mit ihren satirisch-politischen Jahresrückblicken. Diesmal

wirft sie einen Blick auf paradiesische Inseln, ihre „Freunde“ von der FDP, die rechte Brut und, nicht zu vergessen, auf ihren Liebling, den blau-weißen Ministerpräsidenten ... Ein kritischer, aber auch spielerisch-poetischer Abend mit einer gut gelaunten Kabarettistin!

„Das rollende Sofa“ zu Gast in der Kapelle im Schröderstift (Kiwittsmoor 26)

Eintritt: 5 €

Gefördert durch die Edmund-Siemers-Stiftung.



**Di. 23.01. um 20 Uhr
Exklusive VORPREMIERE
im ella Kulturhaus!
Emmi & Willnowsky:
„Tour 2018“**

Deutschlands Comedy-Duo Nr. 1 begeht mit seiner neuen Show das dritte „Verflixte Siebte Jahr“! Seit nunmehr 21 Jahren zelebrieren Emmi & Willnowsky die monströseste Hassliebe seit Paul McCartney und

Heather Mills und präsentieren - neben einem rasanten Potpourri der dämlichsten Gags und Witze aus Europa und Übersee - allerlei musikalische Edelsteine: beißende musikalische Ohrwürmer von Peter Alexander, Max Giesinger und Irving Berlin



treffen auf die ursprünglichen Versinen von Lloyd Webbers „Phantom der Oper“ und Disneys „Beauty and the Beast“! Ein Fest für die ganze Familie! Music-Comedy at it's best!
Eintritt: 20 € / erm. 18 € **Nur noch Restkarten !!!**



Fr. 26.01. um 20 Uhr

**16. Hamburger Comedy Pokal:
Viktor Hacker vs. Alpar Fendo**

Hamburgs Comedy Highlight findet alljährlich Ende Januar statt.

20 Comedians aus dem gesamten deutschsprachigen Raum kämpfen um die heiß-begehrte Trophäe aus Frottier und um 6.500 € Preisgelder! Ob Comedy, Kabarett oder Musik-Comedy, zwei Runden sind zu überstehen, um das

Finale zu erreichen. Im ella Kulturhaus duellieren sich Türsteher Viktor Hacker, der Nacht für Nacht auf dem Kiez die bizarrsten Situationen erlebt, und Bauchredner Alpar Fendo, der sein Bühnenprogramm mit einem Außerirdischen bestreitet ...
Eintritt: 15 € / erm. 13 € / VVK: 12 € **Nur noch Restkarten !!!**

