



UNSER  
PROGRAMM  
JULI BIS  
DEZEMBER 2024



# Liebe Freundinnen und Freunde des Kultur**Bahnhofes** Holm-Seppensen,

wir haben vor etwa 2 Jahren die Ausstellungsplanung im Kulturbahnhof übernommen. Dabei möchten wir neben erfahrenen auch jungen Kunstschaffenden Sichtbarkeit geben. Wir bringen uns im Ort gern ehrenamtlich ein und freuen uns über neue Ausstellungskontakte. Hierzu wenden Sie sich bitte direkt an das Sekretariat des Kulturbahnhofes.

Herzliche Grüße  
Stefanie Behrndt und Miriam Bonner



Miriam Bonner ist als Künstlerin gut vernetzt und hat den Kinderkulturpfad ins Leben gerufen. Stefanie Behrndt gestaltete für das Projekt viele Infotafeln mit ihren Zeichnungen.

## VERANSTALTUNGEN

### AUGUST

Sa. **10.08.** 18:00 **SOMMERFEST**  
mit Grillen und Country-Music, handgemacht  
von der Gruppe „**HEADLIGHT**“.

Sa. **24.08.** 19:30 **KLEINER BASSANESE**  
*Johannes Frommhold* singt und *Luis Bassanese*  
spielt E-Piano: Jazz, Klassik, POP.

### SEPTEMBER

Sa. **07.09.** 19:30 **THE LATE MEN**  
Soul der 60er und 70er instrumental minimali-  
siert und auf das Wesentliche reduziert.

Fr. **20.09.** 19:30 **HOLM-SEPPENSER GESPRÄCHE**  
f.e.e.

Sa. **28.09.** 19:30 **LESUNG** In Kooperation mit der  
Buchhandlung Slawski liest *Krischan Koch* aus  
seinem Buch „**Ruhe oder es knallt**“.

### OKTOBER

Fr. **11.10.** 19:30 **HOLM-SEPPENSER GESPRÄCHE**  
**Luftbrücke vor 75 Jahren**

Sa. **19.10.** 10:30 – 16:30 **IMPROVISATIONSTHEATER**  
Endlich! in Holm-Seppensen: ein Schnupper-  
kurs mit *Frauke Lehmann* (Trainerin).

### NOVEMBER

Sa. **09.11.** 11:00 – 17:00 **KUNST UND HANDWERK**

Sa. **16.11.** 19:30 **TRUEBADUR**  
*Peter Huber* singt und spielt Gitarre zu Themen  
aus dem wirklichen Leben.

Fr. **22.11.** 19:30 **JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG**

Fr. **29.11.** 19:30 „**GROßMACHT HANSE**“  
Vortrag von *Knut Kührmann*

### DEZEMBER

Sa. **01.12.** 15:00 **HOLM-SEPPENSEN** läutet den Advent ein ...

## KURSE UND TREFFEN

### MONTAG

Kundalini Yoga 18:00 / 20:00  
Treff der Modelleisenbahner 19:30 – 21:30



### DIENSTAG

How do you do 15:30 – 17:00  
Pilates am Nachmittag 16:30 – 17:30  
Bauch, Beine, Rücken und Po I 18:00 – 19:00  
Bauch, Beine, Rücken und Po II 19:00 – 20:00  
Kundalini Yoga 20:15 – 21:45



### MITTWOCH

Hatha-Yoga 10:30 – 12:00  
Wi snackt platt 15:00 – 16:30 14 täglich  
Wir spielen Canasta 16:30 – 18:30 14 täglich  
Singgruppe »Sing your soul« 19:30 – 21:00 14 täglich



### DONNERSTAG

Kundalini Yoga 09:30 – 11:00  
Heidebücherei 16:00 – 18:00  
Pilates I 18:00 – 19:00  
Pilates II 19:00 – 20:00



### FREITAG

Rücken-Spaß 08:30 – 09:30

### SAMSTAG

KuBa Chor 10:30 – 12:00 14 täglich  
Tauschring 15:00 – 18:00  
jeden 1. Samstag im Monat  
Achtung: **14.09.24!**



# Veranstaltungen

**10. AUGUST** *Samstag* | 18:00

## SOMMERFEST

mit Grillen und Country-Music, handgemacht von der Gruppe „HEADLIGHT“.

Die langjährigen Bandmitglieder tummeln sich auch in anderen musikalischen Gefilden. Daher finden sich musikalische Einflüsse aus allen möglichen Stilrichtungen. Die typische Instrumentalisierung lässt die Zuhörer vom warmen Wind der Prärie träumen und vielleicht von Pferden...

*Manuela Scharnert* – Vocal  
*Norbert Lokschen* – Vocal, Gitarre  
*Klaus Angermüller* – Vocal, Keyboard  
*Volker von Alm* – Bass  
*Matthias Meissner* – Drums  
*Finn-Olaf Walter* – Vocal, Gitarre  
*Spenden erbeten*



**24. AUGUST** *Samstag* | 19:30

## KLEINER BASSANESE

*Johannes Frommhold* singt und  
*Luis Bassanese* spielt E-Piano.

Von den improvisierten Klängen des Jazz bis zur zeitlosen Schönheit der Klassik und den eingängigen Melodien des POP finden sie Freude und Inspiration in der Vielfalt. Sie lieben es, zwischen den Genres zu wechseln. Gemeinsam werden sie ein vielfältiges Programm mit Schwerpunkt im Bereich des Jazz spielen. // *Spenden erbeten*



**07. SEPTEMBER** *Samstag* | 19:30

## THE LATE MEN

Soul der 60er und 70er instrumental minimalisiert und auf das Wesentliche reduziert. Melodie, Groove und Sphäre werden Eins. Eigene Kompositionen aber auch Standards bzw. Cover werden im eigenen Stil interpretiert.

*Heiko Herzog* – Gitarre  
*Wojthek Manteufel* – Bass  
*Jan Schlegl* – Schlagzeug  
*Spenden erbeten*



# Juli bis Dezember 2024

**20. SEPTEMBER** *Freitag* | 19:30

*Holm-Seppenser Gespräche*

## f.e.e.

Diese Abkürzung ist Programm: **freiwillig-ehrenamtlich-engagiert**. Wer Lust auf ein Ehrenamt hat, dem möchten die „guten Feen“ helfen. Zusätzlich zu deren Informationen stellt die Ehrenamtsbeauftragte des Landkreises Harburg die Ehrenamtskarte vor, die zu Vergünstigungen berechtigt.  
Moderation: *Hartmut Ludwig* // *Spenden erbeten*



**28. SEPTEMBER** *Samstag* | 19:30

## LESUNG

In Kooperation mit der Buchhandlung Slawski liest *Krischan Koch* aus seinem Buch „**Ruhe oder es knallt!**“. Hierbei handelt es sich um eine Satire aus dem szenischen Hamburg-Ottensen. Es geht um Gentrifizierung, tödliche Unfälle beim Laubpusten und einen Workshop bei einem Wutcoach, der alles ändert. Der Autor ist bekannt aus der Krimireihe in und um Fredenbüll in SH und den Polizisten Detlefsen und Nicole Stappenbek. Er macht Kabarett, ist Drehbuchautor und schreibt Filmkritiken in der „Zeit“. Ein Büchertisch der Buchhandlung Slawski ist aufgebaut. **Eintritt 15 €**



**11. OKTOBER** *Freitag* | 19:30

*Holm-Seppenser Gespräche*

## Luftbrücke

Vor 75 Jahren endete die sowjetische Blockade, mit der die Westberliner Bevölkerung ab 1948 von jeglicher Versorgung abgeschnitten war. Über die amerikanische und britische Luftbrücke wurde damals alles transportiert, was zum Überleben notwendig war („Rosinenbomber“). Das Luftbrückenmuseum in Faßberg bei Munster hält die gigantische Hilfsaktion in Filmen, Vorträgen und Ausstellungen wach. Der Vorsitzende des örtlichen Fördervereins stellt das Freilichtmuseum vor und lässt in einem der beiden Filme auch damalige Zeitzeugen zu Wort kommen.  
Moderation: *Hartmut Ludwig* // *Spenden erbeten*



**19. OKTOBER** Samstag 10:30 – 16:30

## IMPROVISATIONSTHEATER

Endlich! in Holm-Seppensen: ein Schnupperkurs mit *Frauke Lehmann* (Trainerin). Einen Tag lang Spaß haben und die Dinge mal nicht ganz so ernst nehmen. Die Kunst des Improvisierens lehrt uns Achtsamkeit, Positivität, Kreativität, Vertrauen in sich und Andere. Wagen Sie dieses Experiment und erfahren Sie, wieviel Spaß es macht, die Grundtechniken des Improvisierens zu erlernen. Bitte Verpflegung/Getränke und bequeme Schuhe/ Stoppersocken mitbringen.

**Teilnahmegebühr 59 €** (bitte zum Kurs mitbringen)

Anmeldung unter: [lorenzirene@gmx.de](mailto:lorenzirene@gmx.de)  
oder 0170 233 65 18 ab 18:00



**09. NOVEMBER** Samstag | 11:00 – 17:00

## KUNST UND HANDWERK

In dieser Ausstellung wird gediegenes Handwerk aus Wolle, Keramik und Holz von Hobbyhandwerkern angeboten. Daneben gibt es Schmuck, bemalte Steine, Produkte aus dem Kräutergarten und mehr. Wir haben Mitmach-Angebote für Kinder und für alle ein reichhaltiges Kuchenbüfett.

*Info und Anmeldung über den Kulturbahnhof.*



**KUNST & HANDWERK**

**16. NOVEMBER** Samstag | 19:30

## TRUEBADUR

*Peter Huber* singt und spielt Gitarre zu Themen aus dem wirklichen Leben, die er in eine musikalische Form gegossen hat – Themen, die ihn beschäftigt haben. Die Songs in deutscher und englischer Sprache erzählen von Liebe, Freundschaft und woher wir kommen.

Ein Musik gewordenes Tagebuch, das nun aufgeschlagen wird.

*Spenden erbeten*



**22. NOVEMBER** Freitag | 19:30

## JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG

TO hängt 6 Wochen vorher aus.  
Es erfolgt keine gesonderte Einladung!



**29. NOVEMBER** Freitag | 19:30

## »GROßMACHT HANSE«

Vortrag von *Knut Kühmann*  
Die „Hanse“ – ein Interessenverband der niederdeutschen Kaufleute, die sich Mitte des 12. Jh. zusammenschlossen, um ihre Handelsinteressen über Städte- und Landesgrenzen hinweg durchzusetzen. Neue Mächte wie England und die Niederlande sowie die Entdeckung Amerikas führten im 16. Jh. zu ihrem Niedergang. Erfahren Sie mehr in diesem Vortrag über den Handel, das Leben und Treiben der 200 Hansestädte und 4 Hansekontore.

*Spenden erbeten*



**Großmacht  
Hanse**

**01. DEZEMBER** Samstag | 15:00

## HOLM-SEPPENSEN

läutet den Advent ein ...  
Neuaufgabe des beliebten vorweihnachtlichen Spektakels.



Heike's  
„Blumen und Mehr“



Heike von Piechowski  
Niedersachsenweg 3  
21244 Buchholz  
Holm-Seppensen  
Telefon 0 41 87 / 69 26  
Telefax 0 41 87 / 600 493

MICHAEL WOLANSKY



Meister im Garten- und Landschaftsbau  
21244 Buchholz/Holm-Seppensen • Telefon 04187/69 49 • www.wolansky.de

Beauty  
BYE BYE  
KNITTERFÄLTCHEN

Augenbrauen Schattierung  
Micro Needling – Ultraschall  
Klassische Kosmetikbehandlung  
Fusspflege

Termine nach Vereinbarung  
M. Brumm  
Tel: 04181 28 17 63 • Mobil: 0179 663 72 84



Modellanfertigung, Versand von  
Handstrickgarnen, Strick-Café  
und Handarbeits-Werkstatt.

ariadne  
www.ariadne-handarbeiten.de

Ariadne-Handarbeiten – Helga Preuß  
Lindenpassage 13 | 21244 Buchholz | Tel. 04181 / 13 77 013  
E-Mail: helga@preuss-buchholz.de

IHR WANDGESTALTER

Oliver Dunst Raumausstatter · Maler ·  
Bodenleger

Erikastraße 15 · 21244 Buchholz · Tel. 04181 / 998 69 30 · Mobil 0176 / 21 01 31 21  
www.ihr-wandgestalter.de

Englisch – Deutsch – Englisch

Dipl. Dolmetscher und Übersetzer  
Vereidigt bei den Notaren und Gerichten im LG Lüneburg

Harald Widemann

Fachübersetzungen (auch beglaubigt) von Texten aus  
Wirtschaft, Technik, Recht, Medizin, Werbung etc.  
Einzelunterricht und Nachhilfe

Kleckerwaldweg 37, 21266 Jesteburg  
Tel. 04183 778 28 83 · Fax 04183 778 28 84  
M@il: harald.widemann@t-online.de



MEINE  
Mühlen-Apotheke  
IST FÜR MICH DA!



Apotheker Björn Deisting e. K.  
Niedersachsenweg 2  
21244 Buchholz  
Tel.: 0 4187 - 31 47 0  
Fax: 0 4187 - 31 47 19  
team@muehlen-apotheke-deisting.de  
www.muehlen-apotheke-deisting.de

Du findest uns auf 

Aus Liebe zu Ihrer Gesundheit.

 Gesund ist bunt

MÜHLEN-APOTHEKE 

## MONTAG

### KUNDALINI YOGA



**18:00  
und 20:00**

für Anfänger und Fortgeschrittene.  
Entspannung, innere Ruhe und Gelassenheit



Marion Eckmann 04181 383 36

### KUNDALINI YOGA

für Anfänger und  
Fortgeschrittene



**20:15 – 21:45**

Marion Eckmann  
04181 383 36

## MITTWOCH

### TREFF der MODELLEISENBAHNER

**19:30 – 21:30**

und Interessierten im Vereinsraum im Bahnhof



Dirk Köster 0178 131 36 58

### HATHA-YOGA

**10:30 – 12:00**

Stress ausgleichen, sich gesund bewegen, Gedanken zur  
Ruhe kommen lassen

Ulrike Kregge: yogakregge@gmx.net

## DIENSTAG

### HOW DO YOU DO?

English  
conversation group



**15:30 – 17:00**

Hans Leopold  
0152 53 37 95 09

### WI SNACKT PLATT



**15:00 – 16:30**

**14 täglich**



Uwe Gamradt 04187 90 05 16

### PILATES am NACHMITTAG



**16:30 – 17:30**

Inge Hanke 0176 55 55 99 27  
lizenzierte Trainerin  
für Fitness und Pilates

### WIR SPIELEN CANASTA



**16:30 – 18:30**

**14 täglich**



Lone Burmann 04187 538  
Heike Rassing 04187 67 78

### BAUCH, BEINE, RÜCKEN, PO I BAUCH, BEINE, RÜCKEN, PO II

**18:00 – 19:00**

**19:00 – 20:00**



Melanie Backhaus 0175 460 20 15  
lizenziert in Fitness,  
Sport in der Prävention und  
Craniosacrale Balance

### SINGGRUPPE »SING YOUR SOUL«

kraftvoll-bewegend-kreativ-entspannend-heilsam

**19:30 – 21:00**

**14 täglich**



Hella Bellin-Fischer 04187 7788

## DONNERSTAG

### KUNDALINI YOGA und MEDITATION



**9:30 – 11:00**



für Anfänger und Fortgeschrittene  
Marion Eckmann 04181 383 36

## DONNERSTAG

### HEIDEBÜCHEREI

16:00 – 18:00

Die Ausleihe ist generell *kostenlos*.  
Romane/Krimis können von Interessierten  
in *Eigenverantwortung* auch außerhalb unserer  
Büchereizeiten ausgeliehen werden.

Sabine Eisermann  
0152 34 24 73 06



### PILATES I

18:00 – 19:00



Inge Hanke 0176 55 55 99 27  
lizenzierte Trainerin für  
Fitness und Pilates



### PILATES II

19:00 – 20:00



Inge Hanke 0176 55 55 99 27  
lizenzierte Trainerin  
für Fitness und Pilates



## FREITAG

### RÜCKEN-SPASS

08:30 – 09:30

Auf dem Programm stehen Mobilisation,  
Stabilisation und Kräftigung der Muskulatur sowie die  
Bearbeitung der Faszien und vor allem – Spaß.

Melanie Backhaus 0175 460 20 15  
lizenziert in Fitness, Sport in der Prävention und  
Craniosacrale Balance



## SAMSTAG

### KUBA CHOR

10:30 – 12:00

Der Chor wurde im Januar 24 gegründet und ist  
weiterhin offen für neue Mitglieder.  
Wir singen Pop Songs (Aktuelles und Evergreens) und auch  
Songs aus verschiedenen Kulturen. Die Arrangements sind nicht  
zu schwer aber effektiv, sodass der Spaß im Vordergrund steht.

Nomi Cohrs 0151 70 50 92 47

### TAUSCHRING

15:00 – 18:00



jeden 1. Samstag  
im Monat mit Miniflohmarkt  
06.7. // 03.08. // **14.09.** // 05.10. // 02.11. // 07.12.

Hans Christian Fischer 04181 21 85 25  
[www.tauschring-nordheide.de](http://www.tauschring-nordheide.de)

## REWE

Geter



Ihr neuer Kaufmann in Holm-Seppensen

Vitalij Geter



REWE Familie Geter





ENTDECKEN

Buchholzer Landstr. 66, 21244 Holm-Seppensen  
 Mo-Sa 7 Uhr – 22 Uhr  
 Dein Nachbarschaftsmarkt vor Ort.  
 Wir freuen uns auf dich.

# Ausstellungen

10.08. – 06.09.

**MAREN-JOSEPHA KAISER** (Malerei)  
und

**MIRIAM BONNER** (Zeichnungen)  
Landschaften

**Vernissage mit Rezitation Sa. 10.08.2024 um 16:30 Uhr**

07.09. – 25.10.

**BRIGITTE SCHMIDT**

und

**ROLF WITKE**

Natur-, Architektur- und technische Fotografien

**Vernissage Sa. 07.09.2024 ab 15:00 Uhr**

27.10. – 22.11.

**ANNE BEECKEN**

Flirren und Fließen

Bilder aus Licht und Wasser

**Vernissage So. 27.10.2024 ab 11:00 Uhr**

23.11. – 23.12.

**KIRSTEN RAGNHILD EHLERS**

Schriftbilder

Handschrift, Kalligraphie und Zeichnung

**Vernissage Sa. 23.11.2024 ab 18:00 Uhr**



**Brandes-Design**

Idee • Konzept • Gestaltung

**Iris Brandes** Dipl. Kommunikationsdesignerin • AGD  
Poststraße 6 // 21244 Buchholz i. d. Nordheide  
Telefon 04181 217 17 85 // E-Mail [br@ndes.me](mailto:br@ndes.me)  
[www.brandes-design.de](http://www.brandes-design.de)

# Beitrittserklärung

**Förderverein Kulturbahnhof Holm-Seppensen e. V.**  
21244 Buchholz, Bahnhofsweg 4, Tel. 04187 90 07 71

## Hiermit erkläre ich meine Mitgliedschaft!

Eine Kündigung ist mit einer Frist von 3 Monaten zum Jahresende möglich.

**Ich zahle ..... € jährlich.** (Mindestens 24,- € bei Lastschrift bzw. 26,- € bei Überweisung und Barzahlung) Bitte in Blockschrift ausfüllen!

.....  
Vorname / Name

.....  
Straße / Hausnummer

.....  
PLZ / Ort

.....  
Tel. / Fax

.....  
E-Mail

.....  
Datum / Unterschrift

Wir freuen uns über jede Zahlung; am einfachsten ist ein Lastschrift-Mandat. Ich ermächtige den Förderverein Kulturbahnhof Holm-Seppensen e. V., Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von dem Kulturbahnhof e. V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Dieses Mandat gilt für wiederkehrende Zahlungen. Z. Zt. 24,- € Jahresbeitrag, die ca. am 1. März eingezogen werden.

.....  
Name des Kreditinstituts

.....  
IBAN

.....  
Kontoinhaber (falls nicht identisch mit Mitgliedsnamen)

.....  
Datum / Unterschrift

Ich möchte aktiv mitarbeiten

Vorsitzender: Christian Stille  
Bankverbindung: Sparkasse Harburg-Buxtehude  
IBAN DE77 2075 0000 0033 0020 80



# In eigener Sache

## MACHEN SIE MIT BEI UNS!

Alle sind herzlich willkommen! Für Neubürger eine tolle Möglichkeit, unseren Ort und seine Menschen kennenzulernen und aktiv mitzugestalten.

Informationen in unserem Büro (04187 90 07 71)

Auch alle Künstler und Vortragenden sind eingeladen, sich bei uns vorzustellen! Bewerben Sie sich!

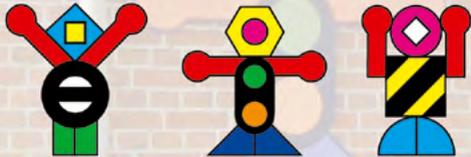
Wir bieten Ihnen eine Plattform, wenn es passt.

## WIR VERMIETEN UNSERE RÄUMLICHKEITEN!

Ideal für private Veranstaltungen wie z. B. Geburtstage, Jubiläen und Weihnachtsfeiern bis zu 50 Personen.

Aber auch für Vorträge oder Kurse (entsprechendes Equipment wie Leinwand, Projektor etc. ist vorhanden).

Informationen in unserem Büro (04187 90 07 71)



## IMPRESSUM

Herausgeber: Kulturbahnhof Holm-Seppensen e. V.

Redaktion: S. Schuppert

Gestaltung: I. Brandes

Druck: MEDIAHOUSE

Fotonachweise:

Titel: W. Calmano // S. 3 M. Bonner/ St. Behrendt // S. 6: J. Frommhold: A.-H. Haase // S. 7: Rosinenbomber: AdobeStock\_14703130 // S. 9 Schiff: AdobeStock\_171012997 / Glocke mit Arm: AdobeStock\_236228279 / Häuschen: AdobeStock\_648684569 // alle weiteren Fotos zu den Veranstaltungen bei den Interpreten // Illustrationen S. 12 – 14: creativ Collection und AdobeStock // S. 14: Bücher: S. Schuppert // S. 18: Hintergrund: S. Schuppert // alle weiteren: privat oder bei den Abgebildeten

## Ortsrat-Sprechstunde

Jeden 3. Mittwoch im Monat //  
18:30 – 19:30 Uhr //

17.07. // 21.08. // 18.09. // 16.10. // 20.11. // 18.12.

Bernhard Unger 0157 330 705 66

ortsrathose@gmail.com



## Tauschring-Treffen

Jeden 1. Samstag im Monat //

15:00 – 18:00 Uhr // mit Miniflohmarkt

06.07. // 03.08. // 14.09. // 05.10. // 02.11. // 07.12.

Informationen bei Hans Christian Fischer, Tel. 04181 21 85 25  
oder unter [www.tauschring-nordheide.de](http://www.tauschring-nordheide.de)



## Öffnungszeiten und Kontakt

Öffnungszeiten: Di. 10:00 – 12:00 Uhr  
Do. 19:00 – 20:00 Uhr

Anschrift: Kulturbahnhof Holm-Seppensen e. V.  
Bahnhofsweg 4  
21244 Holm-Seppensen

Telefon: 04187 90 07 71

E-Mail: [kulturbahnhof-holmseppensen@t-online.de](mailto:kulturbahnhof-holmseppensen@t-online.de)

Internet: [www.kubahose.de](http://www.kubahose.de)

Bankverbindung: Sparkasse Harburg-Buxtehude

IBAN DE77 207500 0000 3300 2080



Veranstaltungen mit diesem Zeichen finden in Zusammenarbeit mit der Ländlichen Erwachsenenbildung in Niedersachsen e.V. statt.

Redaktionsschluss  
für das nächste  
Programm ist der  
**08.11.2024**



**Styntje Joel**  
Social-Media-Managerin



**Azzam Najjar**  
Finanzberater



**Jan Phillip Hagen**  
Mitarbeiter Bereich Immobilien



**Elain Baura**  
Auszubildende

## Mach mehr aus deiner Karriere.

Mit einem vielfach ausgezeichneten Arbeitgeber.  
Mehr Entwicklungsmöglichkeiten, mehr Abwechslung,  
mehr Förderung: dein Job vielleicht bei uns?  
Bewirb dich jetzt unter [spkhb.de/karriere](https://spkhb.de/karriere)



**Sparkasse  
Harburg-Buxtehude**