



Die KUFABIA, das ist Kultur für alle: Seit 1992 ist die Kulturfabrik Löseke in Hildesheim aktiv und gehört damit zu den ältesten soziokulturellen Zentren Deutschlands. In der ehemaligen Papierfabrik treffen sich jährlich rund 60.000 Menschen zu etwa 800 Veranstaltungen in den Bereichen Musik (Konzert und Party), Bühne (Lesung, Theater, Comedy, Performance und mehr) sowie Stadtkultur (Projekte wie das Faserwerk und die Nordstadt-Wandgalerie wie auch Workshops, Ausstellungen und Märkte). Kommunikation, Partizipation und Kooperation stehen in der KUFABIA-Philosophie an erster Stelle.

Wenn nicht anders aufgeführt, alle Veranstaltungen in der:

Kulturfabrik Löseke

Langer Garten 1

31137 Hildesheim

Räume: Loretta, Buffo, Halle, Seminarraum, Atelier, PC-Raum

Faserwerk: Ottostraße 77 (Ottoplatz, Nordstadt)

Pressekontakt:

Alexandra Riffel | [presse@kufa.info](mailto:presse@kufa.info) | 05121 750 94 52

Download der Pressebilder unter <http://www.kufa.info/presse>

Tickets ausschließlich unter [www.kufa.info/tickets](http://www.kufa.info/tickets)

+++HIGHLIGHTS ab Mai+++	S. 02
1. Inhaltlich sortierte Übersicht der Mai-Veranstaltungen	
MUSIK: Konzerte	S. 04
BÜHNE	S. 07
STADTKULTUR: Workshops + Kurse	S. 09
2. Chronologische Kurzübersicht der Mai-Veranstaltungen	S. 14
3. Unsere Corona-Maßnahmen und Hygieneregeln	S. 18

## +++HIGHLIGHTS ab Mai+++

---

### +++B.B. & The Blues Shacks+++

„Die beste Bluesband Europas!“

Mehr als 30 Jahre weltweit auf Tour, das sind über 4000 Konzerte.

Die BBs lieben ihre Musik und spielen den Blues so gekonnt, dass sie sich sogar in den USA einen Ruf erarbeitet haben. Mit ihrer Mischung aus Rhythm & Blues und einem Hauch "Sixties Soul" haben Sie sich eine Fangemeinde um den ganzen Globus erspielt.

Die Band erhielt zahllose Auszeichnungen wie den "German Blues Award" und den Titel "Beste Bluesband Europas". Ihre CD "Unique Taste" wurde mit dem Preis der deutschen Schallplattenkritik prämiert.

*Mehr auf S.04*

---

### +++Hildesheimslam Zoom TV Spezial Vol. 3 +++

„Gemütlichkeit und Poesie, Jogginghose und Literatur“

Haltet die Tastaturen bereit, schnappt euch die Mäuse und gebt eurem Wlan einen coolen

witzigen Namen, so was wie „Martin Router King“, denn es geht in die dritte Runde des

Hildesheimslam Zoom TV Spezial. Ort: Irgendwo in Deutschland, Tatwaffe: Poesie, Motiv:

Unterhaltung. So werden wieder vier aufstrebende Wortakrobat\*innen aus ganz

Deutschland zu sehen sein, wie sie uns aus ihren Wohnzimmern ihre Textkunst direkt nach

Hause bringen. Gemütlichkeit und Poesie, Jogginghose und Literatur sind nun keine

Antagonisten mehr, sondern gehen ab jetzt Hand in Hand. Das Moderatorduo „Dushek &

Döring“ sorgt für reichlich Literatenzahlungen aus den Prosakonten der Wettstreiter\*innen

und führt aus den heiligen Hallen der KUFA durch den Abend. Auch diesmal seid ihr gefragt,

die Texte zu einem Hashtag zusammenzuschmelzen, zu bewerten und allerlei anderes in

den Chat zu schreiben. Wir sehen uns im Internet, cheers!

*Mehr auf S.07*

---

### +++Ausbilder Schmidt – Die Lusche im Mann +++

„Weltweit hat das Luschen-Virus zugeschlagen“

Ausbilder Schmidt gibt in seinem neuem Comedy-Programm auf humorvolle Art und Weise viele Tipps, Anregungen und Lebensweisheiten preis und verrät, wo die Lusche in ihm steckt und wie er sich selber entluscht hat.

Denn:

Weltweit hat das Luschen-Virus zugeschlagen! Die Männer verweichlichen zusehends. Dies wissen wir spätestens seit der "Männergrippe". Eben noch im Garten Holz gehackt bei Minus 20 Grad, zack "Männergrippe" und man hört tagelang ein leises Gejammere oder ein röchelndes "Mutti, Mutti hilf mir, ich sterbe". Ja klar, die Zeiten ändern sich.

*Mehr auf S.07*

---

## 1. Inhaltlich sortierte Übersicht der Mai-Veranstaltungen

---

### MUSIK: KONZERTE

---

#### Konzert: B.B. & The Blues Shacks

Sa 05.08. | Beginn 20:30, Einlass 20:00 | Es gibt keine Abendkasse! Karten nur im VVK erhältlich! | KT: 30% | Halle

Die beste Bluesband Europas! Mehr als 30 Jahre weltweit auf Tour, das sind über 4000 Konzerte.

Die BBs lieben ihre Musik und spielen den Blues so gekonnt, dass sie sich sogar in den USA einen Ruf erarbeitet haben. Mit ihrer Mischung aus Rhythm & Blues und einem Hauch "Sixties Soul" haben Sie sich eine Fangemeinde um den ganzen Globus erspielt.

Die Band erhielt zahllose Auszeichnungen wie den "German Blues Award" und den Titel "Beste Bluesband Europas". Ihre CD "Unique Taste" wurde mit dem Preis der deutschen Schallplattenkritik prämiert.

B.B. & The Blues Shacks stehen für großartige Live-Auftritte und haben sich so auch als Top-Act in Übersee etabliert.

Sie spielten in Dubai, auf dem Doheny Festival in Los Angeles und beim Byron-Bay-Festival in Australien mit Künstlern wie Bob Dylan, B.B. King und Elvis Costello vor Zehntausenden.

Frontmann Michael Arlt (vocal und harp) gehört längst zur ersten Liga europäischer Blues- und Soulsänger. Er ist zudem ein einzigartiger Entertainer. Sein Bruder Andreas Arlt ist ein eleganter Stilist und wird inzwischen als Weltklasse-Gitarrist gehandelt.

Mit Fabian Fritz an Klavier und Orgel konnte die Band ein weiteres Genie für den eigenständigen Sound verpflichten. Henning Hauerken (Kontrabass und E-Bass), sowie Andre Werkmeister (Schlagzeug) liefern den einzigartigen Drive und Groove, den man noch vom Konzert mit nach Hause nimmt.

Aktuelles Album: Reservation Blues  
[www.bluesshacks.com](http://www.bluesshacks.com)

#### Besetzung

Andreas Arlt – guitar, vocals

Michael Arlt - vocals, harmonica

Fabian Fritz - piano, organ

Henning Hauerken - electric + upright bass

Andre Werkmeister - drums, percussion

---

Konzert: Club VEB präsentiert: ;TILT!

Mi | 12.05.2021 | Beginn: 21:30, Einlass 21:00 | Hut geht rum

;TILT! ist eine vierköpfige Alternative-Rock-Band aus dem gemütlichen Vorharz-Städtchen Goslar. Doch weit gefehlt, wer denkt, dass sich die Jungs von dieser Gemütlichkeit hätten anstecken lassen! Ganz im Sinne ihrer musikalischen Vorbilder wie den Foo Fighters oder Red Hot Chili Peppers bilden das energiegeladene Auftreten, das abwechslungsreiche Set, aber vor allen Dingen das viel zitierte „Rollen“ des Rock die stilprägenden Prädikate der ;TILT!-schen Performance. Ergänzend zeichnet sich die umfassende musikalische Mischung aus kraftvollen, als auch melodiosen Gesängen, treibenden Bässen, präzisen Drums und virtuosen Soli dafür verantwortlich, dass der Besucher eines ;TILT!-Gigs voll auf seine Kosten kommt.

Mehr Infos unter

[facebook.com/tiltgermany/](https://facebook.com/tiltgermany/)  
[tiltband.de](http://tiltband.de)

---

Konzert: Club VEB präsentiert: Tribe Friday

Mi | 19.05.2021 | Beginn: 21:30, Einlass 21:00 | Hut geht rum

Tribe Friday ist eine Band, die sich über energetischen Garage Rock und scharfe Indie Pop Hooks definiert. In den Wäldern Schwedens gegründet, fanden sich vier beste Freunde zusammen um Musik zu machen, weil es sonst einfach nichts zu tun gab. In ihrer jungen Bandgeschichte hat das Quartett schon einiges vorzuweisen: Sie waren der Support von Mando Diao, spielten ihre erste USA Tour und veröffentlichten 2 EPs, deren Singles in der Radiolandschaft einschlugen. TRIBE FRIDAY zappeln wie The Strokes, sind eingängig wie The Kooks und schreiben Songs, die sie definitiv in den Indie-Olymp heben werden.

Mehr Infos unter

[facebook.com/tribefriday](https://facebook.com/tribefriday)

---

Konzert: Black Bears Boogie Band

Jazz & Wine präsentiert: A Tribute To Duke Ellington & Billy Strayhorn

Sa 22.05. | Beginn 20:30, Einlass 20:00 | Es gibt keine Abendkasse! Karten nur im VVK erhältlich! | KT: 30% | Halle

Im Stuhl versinkend sich in Jazzklängen verlieren und Rotwein nippend aus dem Alltag aussteigen, das ist nun möglich durch die neue Reihe für Jazzmusik Jazz & Wine. Gut arrangierte Themenabende, internationale Jazzgeschichten und lokale Musikgruppen aus

dem Dunstkreis der blauen Noten bringen live die Bühne zum Klingen.

Das kann ein Duke Ellington Abend, eine junge Jazzband aus Israel oder eine Session mit lokalen Jazzgrößen sein. Die stimmungsvolle Atmosphäre wird mit ausgesuchten Weinen lokaler Weinhandlungen, Kerzenlicht und Tischservice abgerundet. Folgt uns auf Telegram, um über die kommenden Veranstaltungen informiert zu werden: <https://t.me/jazznwine>

Die Black Bears Boogie Band aus Hannover war seit ihrer Gründung 2018 regelmäßig im Schenker am Schwarzen Bär zu hören und entwickelte sich bald zu einem sehr beliebten Jazz Band. Die vier Musiker widmen sich seit jeher mit viel Spielfreude dem üppigen Repertoire des Great American Songbook. An diesem Abend spielt die Black Bears Boogie Band eine Hommage an die beiden legendären Komponisten Duke Ellington und Billy Strayhorn.

Besetzung:

Richard Häckel - Saxophon

Lars Bernsmann - Gitarre

Johannes Keller - Kontrabass

Lennart Voß - Schlagzeug

---

Hygienebestimmungen in der Halle der KUFA:

Ihr benötigt ab Ankunft KUFA bis zu eurem Sitzplatz einen Mund und Nasenschutz!

Auch auf den Wegen zur Theke oder zum WC ist dieser Schutz verpflichtend.

Während der Veranstaltung wird es 2er bzw. 3er Sitzgruppen geben. Wir weisen euch vor Ort Plätze zu. Solltet ihr mit einer euch fremden Person an einem Tisch sitzen, empfehlen wir dringend auch am Tisch einen Mund und Nasenschutz zu tragen!

Unsere Veranstaltungsfläche ist mit Sicherheitsabstand bestuhlt. Bitte haltet euch an die vorgegebenen Laufrichtungen und an die Einhaltung der üblichen Hygieneregeln.

Bitte kommt nur, wenn ihr euch fit fühlt und keine Erkältungssymptome in den letzten 72 Stunden gezeigt habt.

#candlelightdinner: Die Theke ist aus hygienischen Gründen nicht offen, Getränke kriegt ihr aber trotzdem: Wenn ihr die brennende Kerze auf eurem Tisch ausmacht, signalisiert ihr dem Team, dass ihr noch ein Getränk wollt; ist die Kerze an, weiß das Team, dass ihr versorgt seid.

Die Halle wird gelüftet und regelmäßig desinfiziert.

---

## BÜHNE

---

Lesung: Hildesheimslam Zoom TV Spezial Vol. 3

Fr 21.05. | Beginn 20:00, Einlass 20:00 | Es gibt keine Abendkasse! Karten nur im VVK erhältlich!  
| Eintritt VVK: 8 €, em. 5 € | Zoom

Haltet die Tastaturen bereit, schnappt euch die Mäuse und gebt eurem Wlan einen coolen witzigen Namen, so was wie „Martin Router King“, denn es geht in die dritte Runde des Hildesheimslam Zoom TV Spezial.

Ort: Irgendwo in Deutschland, Tatwaffe: Poesie, Motiv: Unterhaltung. So werden wieder vier aufstrebende Wortakrobat\*innen aus ganz Deutschland zu sehen sein, wie sie uns aus ihren Wohnzimmern ihre Textkunst direkt nach Hause bringen. Gemütlichkeit und Poesie, Jogginghose und Literatur sind nun keine Antagonisten mehr, sondern gehen ab jetzt Hand in Hand.

Das Moderatorduo „Duschek & Döring“ sorgt für reichlich Literatenzahlungen aus den Prosakonten der Wettstreiter\*innen und führt aus den heiligen Hallen der KUFA durch den Abend. Auch diesmal seid ihr gefragt, die Texte zu einem Hashtag zusammenzuschmelzen, zu bewerten und allerlei anderes in den Chat zu schreiben. Wir sehen uns im Internet, cheers!

Mehr Infos unter <https://www.hildesheimslam.de>.

Die Veranstaltung findet Online über Zoom statt. Dafür ist keine Registrierung nötig, jedoch muss vor der erstmaligen Nutzung das Programm installiert werden. Mit dem Erwerb eines Tickets bekommt ihr am Veranstaltungstag um 16 Uhr einen Link zu der Veranstaltung in Zoom, zu diesem Zeitpunkt endet auch der Vorverkauf. Über den Link könnt ihr die Show am 21.05 um 20:00 Uhr live und in Farbe genießen und unterstützt die lokale Kultur, damit wir uns auch nach der Pandemie 2050 direkt vor Ort und in echt wiedersehen können.

---

Comedy: Ausbilder Schmidt – Die Lusche im Mann

Fr 29.05. | Beginn 19:30, Einlass 19:00 | Es gibt keine Abendkasse! Karten nur im VVK erhältlich!  
| Eintritt VVK: 19 €, em. 15 € | Halle

Ausbilder Schmidt gibt in seinem neuem Comedy-Programm auf humorvolle Art und Weise viele Tipps, Anregungen und Lebensweisheiten preis und verrät, wo die Lusche in ihm steckt und wie er sich selber entluscht hat.

Denn:

Weltweit hat das Luschen-Virus zugeschlagen! Die Männer verweichlichen zusehends. Dies wissen wir spätestens seit der "Männergrippe". Eben noch im Garten Holz gehackt bei Minus 20 Grad, zack "Männergrippe" und man hört tagelang ein leises Gejammere oder ein

röchelndes "Mutti, Mutti hilf mir, ich sterbe". Ja klar, die Zeiten ändern sich. Früher ging der Mann zur Jagd und das war es und reichte auch. Heute muss er alles können: männlich aussehen, sensibel sein, zuhören können, Müll trennen, kochen, putzen, Baby wickeln, gebildet und belesen sein, Ikea-Möbel aufbauen und ja, Geld verdienen soll er auch noch und klagen soll er dabei natürlich nicht (was er allerdings in Form von Selbstgesprächen macht). Klar! Der Mann muss mit seinen Aufgaben wachsen, aber er darf eben nicht das verlieren, was ihn ausmacht und wofür ihn die Frauen (und auch Männer) lieben: männlich sein! Lange auf dem Klo sitzen, Zahnpastatuben auflassen, sich mal prügeln, Bier trinken, im Keller seinen Hobbies nachgehen, grillen und einfach mal nicht reden müssen. Herrlich, der ein oder andere erinnert sich vielleicht noch daran. Aber wie halte ich als Mann die Balance zwischen "Ja Schatz, ich mach das alles" und "Grmpffppff"? Wie komme ich als Frau mit einer Oberlusche klar und kitzle das letzte Bisschen Männlichkeit aus ihm heraus? Fakt ist: Das Luschen-Virus bleibt ein Leben lang im Körper, aber man kann damit leben. Sehr gut sogar. Und es gibt einen, der es uns vorleben kann: Ausbilder Schmidt, der Erlöser. Ausbilder Schmidt, der Reine. Ausbilder Schmidt, die Anti-Lusche! Wer sich tagtäglich beim Bund mit Luschen, Warmduschern und Waldorfschülern rumärgern muss, der weiß, was zu tun ist.

---

## STADTKULTUR: KURSE + TREFFEN

---

### Offenes Faserwerk – Kennenlernen und Coworking/ Second-Hand-Bereich

montags & donnerstags | 03., 06., 10., 13., 17., 20., 24., 27.+ 31.05. | jeweils 15:00-19:00 | frei,  
Spenden erwünscht | Faserwerk

Das Faserwerk öffnet endlich wieder seine Türen - immer montags und donnerstags von 15 bis 19 Uhr und das ab dem 15. März. Es kann jeweils ein einziger Haushalt in den Second-Hand-Bereich; Offenes Arbeiten ist noch nicht erlaubt, doch sobald dies wieder möglich ist, wird auch das wieder los gehen. Wir freuen uns über einen Besuch von euch - nicht nur im Laden, sondern auch auf dem Ottoplatz zwischen Primeln und auf Sitzbänken.

Zu den regulären Öffnungszeiten wie auch bei Workshops und in den offenen Werkstätten gelten unsere Hygienebestimmungen:

Im Ladenbereich dürfen sich aktuell nur 1 Person/Haushalt gleichzeitig aufhalten. Es muss zwischen allen Personen ein Mindestabstand von 1,5m eingehalten werden. Jede Person muss eine Mund- und Nasenmaske ordnungsgemäß tragen. Wir stellen Desinfektionsmittel sowie Waschgelegenheiten zur Verfügung, desinfizieren Türklinken sowie Sanitärbereiche und lüften regelmäßig. Ferner bitten wir Sie nur zu kommen, wenn Sie kerngesund sind, d.h. innerhalb der vergangenen 72h keine Erkältungssymptome, kein Niesen, kein Husten und kein Fieber aufzuweisen hatten. Wir freuen uns also über eine Voranmeldung per Mail, Facebook oder vor Ort.

---

### Stadtkultur: Buchbinden: Sektionshefte - in Kooperation mit der VHS Online-Workshop

Mi 05.05. | Beginn 18:00, Einlass 18:00 || Faserwerk

Bei diesem Online-Workshop werden wir ein Heft binden, welches durch eine besondere Faltung des Umschlagpapiers in vier Sektionen eingeteilt ist. Der Buchrücken ist offen, wodurch man schön die Heftung sehen kann. Es eignet sich nach Fertigstellung zum Beispiel gut als 4-Monatskalender. Der Kurs findet an zwei Terminen statt: am 5. Mai 2021 sowie am 12. Mai 2021 von jeweils 18:00 Uhr - 19:00 Uhr.

Der Workshop findet Online über die Plattform Zoom statt. Dafür musst du dich nicht registrieren, jedoch vor der erstmaligen Nutzung ein Programm installieren. Wenn du den zugesandten Link anklickst, wird dir gezeigt, was zu tun ist. Die Anmeldung läuft über die Website der VHS, wichtig ist die Angabe deiner Email-Adresse. Anmelden kannst du dich über die Website der VHS mit der Nummer:P25428M.

Wenn du das Materialpaket per Post zugeschickt bekommen möchtest, bitte spätestens eine Woche vor Kursbeginn anmelden. Ansonsten können Materialpakete auch im Faserwerk (Ottostraße 77, 31137 Hildesheim) entweder Montags oder Donnerstags, jeweils zwischen 15:00 Uhr und 19:00 Uhr, abgeholt werden.

Eintritt: 45 € (Materialkosten inbegriffen)

---

### Stadtkultur: Workshop im Faserwerk: Zero Waste: Putzmittel - in Kooperation mit der VHS Online-Workshop

Mi 19.05. | Beginn 18:00, Einlass 18:00 || Faserwerk

Schon längst haben Supermarktketten und Drogerien erkannt, wie angesagt gerade die Themen Plastikvermeidung und Zero Waste sind. Sie bieten neue Produkte an, die du aber auch ganz leicht selbst herstellen kannst! Du produzierst dabei weniger Müll und sparst zudem noch Geld. In diesem Online-Workshop erfährst du, wie du dir mit wenigen Zutaten Scheuerpulver, Spülmittel und Co. selbst herstellen kannst. Nebenbei wirst du mit vielen Informationen versorgt, wie du deinen Alltag nachhaltiger gestalten kannst und hast die Möglichkeit, dich mit Gleichgesinnten auszutauschen.

Der Workshop findet Online über die Plattform Zoom statt. Dafür musst du dich nicht registrieren, jedoch vor der erstmaligen Nutzung ein Programm installieren. Wenn du den zugesandten Link anklickst, wird dir gezeigt, was zu tun ist. Die Anmeldung läuft über die Website der VHS, wichtig ist die Angabe deiner Email-Adresse. Anmelden kannst du dich über die Website der VHS mit der Nummer: P16038M.

Wenn du das Materialpaket per Post zugeschickt bekommen möchtest, bitte spätestens eine Woche vor Kursbeginn anmelden. Ansonsten können Materialpakete auch im Faserwerk (Ottostraße 77, 31137 Hildesheim) entweder Montags oder Donnerstags, jeweils zwischen 15:00 Uhr und 19:00 Uhr, abgeholt werden.

Eintritt: 25 € (Materialkosten inbegriffen)

---

### Stadtkultur: Workshop im Faserwerk: Zero Waste: Kosmetik - in Kooperation mit der VHS Online-Workshop

Mi 26.05. | Beginn 18:00, Einlass 18:00 || Faserwerk

Verwöhne Deinen Körper ohne Plastik, aber mit Liebe. Aus einfachen Zutaten werden wir in diesem Online-Workshop verschiedene Pflegeprodukte herstellen. Das Schöne dabei: Am Ende weißt du genau, was in deinem Öl oder Peeling drin ist. Die Rezepte sind erprobt und ohne Vorkenntnisse leicht umzusetzen.

Der Workshop findet Online über die Plattform Zoom statt. Dafür musst du dich nicht registrieren, jedoch vor der erstmaligen Nutzung ein Programm installieren. Wenn du den zugesandten Link anklickst, wird dir gezeigt, was zu tun ist. Die Anmeldung läuft über die

Website der VHS, wichtig ist die Angabe deiner Email-Adresse. Anmelden kannst du dich über die Website der VHS mit der Nummer: P16039M.

Wenn du das Materialpaket per Post zugeschickt bekommen möchtest, bitte spätestens eine Woche vor Kursbeginn anmelden. Ansonsten können Materialpakete auch im Faserwerk (Ottostraße 77, 31137 Hildesheim) entweder Montags oder Donnerstags, jeweils zwischen 15:00 Uhr und 19:00 Uhr, abgeholt werden.

Eintritt: 25 € (Materialkosten inbegriffen)

---

## Capoeira – Afro-brasilianischer Percussion-Workshop und Capoeira-Training

Di 04., 11., 18. + 25.05. | Beginn 17:30, Einlass 17:30 | KUFA: Seminarraum | Tanz

Capoeira ist in seinen afro-brasilianischen Ursprüngen ein als Tanz getarnter Kampf, den die afrikanischen Sklaven in Brasilien entwickelten, um sich gegen ihre Unterdrücker zu behaupten. Die Capoeira vereint Kampf, Musik, Rhythmus und Tanz im gemeinschaftlichen Miteinander. Im Training lernen die Partizipierenden die Bewegungen ebenso wie das Spielen der Instrumente und die Lieder, damit also auch implizit die brasilianische Sprache. Die Lieder thematisieren den Alltag wie auch die Unterdrückung der schwarzen Bevölkerung im kolonialisierten Brasilien. Die Capoeiristas sprechen somit auch eine friedenspolitische Sprache: für Gleichberechtigung und ein friedliches und gewaltloses Miteinander. Es geht nicht um Wettbewerb oder darum, andere zu verletzen oder zu besiegen. Capoeira wird gespielt. Sie schult, das eigene Verhalten zu kontrollieren, stetig zu reflektieren und sich mit der anderen Person spielerisch auseinanderzusetzen.

Nicht zuletzt ist Capoeira eine Körperkunst, die es Menschen ermöglicht, sich tänzerisch auszudrücken und Körperkontrolle sowie akrobatische Fitness zu trainieren.

Einen noch lebendigeren Eindruck gibt's auf unserer Website [www.capoeira-angola-hannover.de/](http://www.capoeira-angola-hannover.de/)

17:30-19:00 Uhr afro-brasilianischer Percussion-Workshop

19:00-22:00 Uhr Capoeira-Training

---

## Alternativer Tanzworkshop zu Drum'n'Bass-Musik | DNB Step Kurs

Do | 06., 13., 20.+ 27.05 | Beginn 19:00 | KUFA: Seminarraum/Tanz

Drum and Bass ist *die* elektronische Tanzmusik, die alle Herzen auf 175 bpm und höher schlagen lässt. In diesem Workshop geht es darum, die Basistanzschritte zu erlernen, gemeinsam Schritte auszutauschen, Choreografien zu entwickeln und Raum für ganz viel Kreativität zu lassen. Sei dabei und steppe mit uns zu basslastiger Musik!

Willkommen sind Anfänger\*innen und Fortgeschrittene!

Kursleiterin: Janine Gottsknecht aka Geenie (@[geenie.inabottle](https://www.instagram.com/geenie.inabottle))

Mehr zu *DNB-Geenie* lest ihr in diesem Beitrag: [kufa.info/dnb-vor-zurueck-zur-seite-ran/](https://kufa.info/dnb-vor-zurueck-zur-seite-ran/)  
Anmeldung unter: [dnbstep.academy@web.de](mailto:dnbstep.academy@web.de)

---

regrow – Yoga – Mind – Flow

Sa 08., 15., 22. + 29.05. | Beginn 08:00, Einlass 08:00 | KUFA: Seminarraum | Workshop  
Alle tragen Wollsocken, in der Hund-Pose pupst jemand, eine schnarcht während der Gedankenreise und du schaust ständig auf die Uhr? Nicht mit uns! Nicht bei regrow.  
Wir sind zwar keine Botaniker, dennoch bildet Wachstum eine Grundlage bei regrow: biologisch, psychisch und sozial. Individuell und im Verbund. Nachwachsen soll in unseren Kursen, neben der Lust Körper und Geist zu fordern, auch eine offene Grundeinstellung in dir. Durch modernes Yoga, kräftigende Pilates-Elemente und fließende Bewegungen aus dem Tai-Chi gewinnst du ein neues Körpergefühl. Dass Yoga auch körperlich herausfordernd sein kann, zeigen wir dir. In einem familiären Umfeld kannst du dich mit der Zeit auch auf Meditationsinhalte und Achtsamkeitsübungen einlassen. Deine Gedanken gewinnen an Klarheit und Stärke.

Als Psychologie-Studentin im Master und Kommunikationstrainer freuen wir uns, die unterschiedlichsten Charaktere zu begleiten. Ganz gleich wie reich der Erfahrungsschatz ist, welche Herausforderungen momentan zu bewältigen sind und wie unscheinbar die Veränderung manchmal sein mag: Zusammen wachsen wir! Denn das ist unser Motto bei regrow: No matter how slow, together we grow.

Teilnahme mit Anmeldung bei Marius unter 0179 93 89 736.

Wir freuen uns auf dich!  
Jasmina & Marius

---

Zu den regulären KUFA-Öffnungszeiten wie auch bei Workshops und Veranstaltungen gelten unsere Hygienebestimmungen:

Der Veranstalter verpflichtet sich zur Einhaltung aller Hygieneregeln, die zum Zeitpunkt der Veranstaltung (auch Workshops) in Kraft sind. Aufgrund dieser Bestimmungen haben alle Personen jederzeit einen Abstand von mindestens 1,50 m zu halten und ggf. vorhandene

Abstandsmarkierungen auf dem Boden sind zu beachten. Das Tragen eines Mund-Nasen-Schutzes entbindet nicht von der Abstandsregelung. Ein eigener Mund-Nasen-Schutz muss zur Veranstaltung mitgebracht und ordnungsgemäß getragen werden.

Der Veranstalter ist selbst verpflichtet bei Bedarf Desinfektionsmittel zur Verfügung zu

stellen. In der KUFA gibt es Waschgelegenheiten. Alle Türklinken sowie Sanitärbereiche werden regelmäßig desinfiziert. Alle Räume werden (ggf. während der Veranstaltung durch den Veranstalter) regelmäßig gelüftet. Ferner bitten wir Sie nur zu kommen, wenn Sie kerngesund sind, d.h. innerhalb der vergangenen 72 Stunden keine Erkältungssymptome, kein Niesen, kein Husten und kein Fieber aufzuweisen hatten. In Workshops und anderen Veranstaltungen hat der Veranstalter darauf zu achten, dass die Platzsituation gewährleistet, den Sicherheitsabstand einhalten zu können.

---

## 2. Chronologische Kurzübersicht Mai

---

Mo | 03.05.2021 | 15:00

Stadtkultur: Offenes Faserwerk  
Second-Hand-Bereich

Mo | 03.05.2021 | 15:00

Stadtkultur: Offenes Faserwerk  
Kennenlernen und Coworking

Di | 04.05.2021 | 17:30

Workshop: Capoeira  
Afro-brasilianischer Percussion-Workshop und Capoeira-Training

Mi | 05.05.2021 | 18:00

Stadtkultur: Buchbinden: Sektionshefte - in Kooperation mit der VHS  
Online-Workshop

Do | 06.05.2021 | 15:00

Stadtkultur: Offenes Faserwerk  
Second-Hand-Bereich

Do | 06.05.2021 | 15:00

Stadtkultur: Offenes Faserwerk  
Kennenlernen und Coworking

Do | 06.05.2021 | 19:00

Tanz: DNB Step Kurs  
Alternativer Tanzworkshop zu Drum'n'Bass-Musik

Sa | 08.05.2021 | 08:00

Workshop: Regrow  
Yoga -Mind – Flow

Sa | 08.05.2021 | 20:30

Konzert: B.B. & The Blues Shacks  
Die beste Bluesband Europas

Mo | 10.05.2021 | 15:00  
Stadtkultur: Offenes Faserwerk  
Second-Hand-Bereich

Mo | 10.05.2021 | 15:00  
Stadtkultur: Offenes Faserwerk  
Kennenlernen und Coworking

Di | 11.05.2021 | 17:30  
Workshop: Capoeira  
Afro-brasilianischer Percussion-Workshop und Capoeira-Training

Mi | 12.05.2021 | 21:30  
Konzert: Club VEB präsentiert: ;TILT!  
Post-Rock/Instrumental/Art-Rock

Do | 13.05.2021 | 15:00  
Stadtkultur: Offenes Faserwerk  
Second-Hand-Bereich

Do | 13.05.2021 | 19:00  
Tanz: DNB Step Kurs  
Alternativer Tanzworkshop zu Drum'n'Bass-Musik

Sa | 15.05.2021 | 08:00  
Workshop: Regrow  
Yoga -Mind – Flow

Mo | 17.05.2021 | 15:00  
Stadtkultur: Offenes Faserwerk  
Kennenlernen und Coworking

Mo | 17.05.2021 | 15:00  
Stadtkultur: Offenes Faserwerk  
Second-Hand-Bereich

Di | 18.05.2021 | 17:30  
Workshop: Capoeira  
Afro-brasilianischer Percussion-Workshop und Capoeira-Training

Mi | 19.05.2021 | 18:00  
Stadtkultur: Zero Waste: Putzmittel - in Kooperation mit der VHS

## Online-Workshop

Mi | 19.05.2021 | 21:30

Konzert: Club VEB präsentiert: Tribe Friday

Indie-Rock

Do | 20.05.2021 | 15:00

Stadtkultur: Offenes Faserwerk

Second-Hand-Bereich

Do | 20.05.2021 | 15:00

Stadtkultur: Offenes Faserwerk

Kennenlernen und Coworking

Do | 20.05.2021 | 19:00

Tanz: DNB Step Kurs

Alternativer Tanzworkshop zu Drum'n'Bass-Musik

Fr | 21.05.2021 | 20:00

Lesung: HILDESHEIMSLAM ZOOM TV SPEZIAL Vol.3

Zoom Edition

Sa | 22.05.2021 | 08:00

Workshop: Regrow

Yoga -Mind – Flow

Sa | 22.05.2021 | 20:30

Konzert: Black Bears Boogie Band

Jazz & Wine präsentiert: A Tribute To Duke Ellington & Billy Strayhorn

Mo | 24.05.2021 | 15:00

Stadtkultur: Offenes Faserwerk

Second-Hand-Bereich

Di | 25.05.2021 | 17:30

Workshop: Capoeira

Afro-brasilianischer Percussion-Workshop und Capoeira-Training

Mi | 26.05.2021 | 18:00

Stadtkultur: Zero Waste: Kosmetik - in Kooperation mit der VHS

Online-Workshop

Do | 27.05.2021 | 15:00  
Stadtkultur: Offenes Faserwerk  
Kennenlernen und Coworking

Do | 27.05.2021 | 15:00  
Stadtkultur: Offenes Faserwerk  
Second-Hand-Bereich

Do | 27.05.2021 | 19:00  
Tanz: DNB Step Kurs  
Alternativer Tanzworkshop zu Drum'n'Bass-Musik

Sa | 29.05.2021 | 08:00  
Workshop: Regrow  
Yoga -Mind – Flow

Sa | 29.05.2021 | 19:30  
Comedy: Ausbilder Schmidt  
Die Lusche im Mann

Mo | 31.05.2021 | 15:00  
Stadtkultur: Offenes Faserwerk  
Second-Hand-Bereich

Mo | 31.05.2021 | 15:00  
Stadtkultur: Offenes Faserwerk  
Kennenlernen und Coworking

### 3. Unsere Corona-Maßnahmen und Hygieneregeln

*Mitteilung zum Coronavirus, Stand: 09.03.2021, 17:00 Uhr*

Die Kulturfabrik hält sich an die Strategie des Landes Niedersachsen: Sobald der Inzidenzwert unter 50 ist, wird die KUFA in aller Voraussicht wieder unsere Türen öffnen und veranstalten. Für Veranstaltungen, die durch eine Verlängerung des Lockdowns nicht stattfinden können, gibt es Nachholtermine und die Karten können storniert werden. Um bei all unseren Aktivitäten ein sicheres Kulturerlebnis ermöglichen zu können, haben wir folgende Hygienemaßnahmen ausgearbeitet und bitten unsere Gäste dringend um Beachtung. Des Weiteren wird der Second-Hand-Bereich des Faserwerkes unter Auflagen wieder öffnen.

#### Vor Veranstaltungen bei uns im Haus

Es gibt keine Abendkasse! Karten sind ausschließlich im VVK erhältlich unter [kufa.info/tickets](https://kufa.info/tickets). Um den Hygieneanforderungen nachzukommen, gibt es ausschließlich 3er- und 2er-Gruppentickets. Damit wird verhindert, dass Menschen, die unterschiedlichen Gruppen/Hausständen angehören, an einem Tisch sitzen. Die Kaufbestätigung bringt ihr bitte in ausgedruckter Form oder per Smartphone am Abend mit. Um ggf. die Infektionskette zurückverfolgen zu können, bitten wir darum, auf jedem Ticket Vor- und Zunamen, Anschrift und Telefonnummer anzugeben. Diese Daten müssen wir einen Monat aufbewahren, danach werden sie vernichtet. Falls ihr diese Daten nicht schon bei der Bestellung angegeben habt, müsst ihr dies vor Ort tun.

#### Während des Aufenthalts im Haus, vor und nach Veranstaltungen

- Bitte betretet die KUFA nur, wenn ihr euch gesund fühlt, d.h. innerhalb der vergangenen 72 Stunden keine Erkältungssymptome, kein Niesen, kein Husten und kein Fieber aufzuweisen sowie keinen Kontakt zu einer mit dem Corona-Virus infizierten Person hattet.
- Ihr benötigt ab Ankunft in der KUFA bis zu eurem Sitzplatz einen Mund- und Nasenschutz. Auch auf den Wegen zur Theke oder zum WC ist das ordnungsgemäße Tragen der Gesichtsmaske verpflichtend.
- Desinfiziert euch regelmäßig die Hände. Wascht euch ausreichend lange die Hände nach dem Gang zur Toilette. Befolgt die Hust- und Niesetikette.
- Haltet den Mindestabstand von 1,50 m zu anderen Personen ein.
- Unsere Veranstaltungsfläche ist mit Sicherheitsabstand bestuhlt. Bitte haltet euch an die vorgegebenen Laufrichtungen und Abstandsmarkierungen.
- Während der Veranstaltung wird es 2er- bzw. 3er-Sitzgruppen geben. Wir weisen euch vor Ort Plätze zu. Solltet ihr mit einer euch fremden Person an einem Tisch sitzen, empfehlen wir dringend auch am Tisch einen Mund und Nasenschutz zu tragen.

Bitte beachtet ggf. abweichende Regelungen von anderen Veranstalter\*innen bzw. Aktualisierungen gemäß der zum Zeitpunkt der Veranstaltung geltenden Bestimmungen in der jeweiligen Programmankündigung. Wir wünschen euch und uns einen angenehmen und sicheren Kulturgenuss. Bei Fragen spricht uns gerne an.

Ebenfalls abrufbar unter: <https://www.kufa.info/coronavirus-kufa-schliesst/>

Weitere Informationen zum zweiten Lockdown gibts unter: <https://www.kufa.info/der-zweite-lockdown-steht-an/>