

APRIL – AUGUST 2024

Goldbekhaus Winterhude KURSE | WORKSHOPS | PROJEKTE | VEREINSANGEBOTE



auf zu neuen Ufern



THEATER36 Inklusives Theaterprojekt

Bühnenkunst inklusiv. Jörn Waßmund, Theaterpädagoge und Regisseur dieser inklusiven Theatergruppe, führt spielerisch in das Theaterspiel ein. Über Körper- und Stimmübungen sowie Improvisationen wird die Phantasie angeregt und das spielerische Vermögen erweitert. Nach und nach entsteht so eine Geschichte, die am Ende auch präsentiert werden soll. Theater 36 ist eine seit 2008 bestehende Theatergruppe von Darsteller*innen mit und ohne Behinderung.

Leitung: Jörn Waßmund

In Kooperation mit Leben mit Behinderung Hamburg

Anmeldung und Info: Nadine Voss | Fon: 040 270 790 510

montags 10:15 – 12:15 Uhr

Bühne zum Hof | kostenfrei



DIE HERBST-ZEITLOSEN

Theaterprojekt 60+



Die Bühne ruft! Die ambitionierte Amateur-Theatergruppe 60+ ist auch nach über 35 Jahren und einigen Herausforderungen quicklebendig. Unter der künstlerischen Leitung von Özlem Winkler-Özkan vom PEM-Theater hat die Gruppe gerade wieder eine umjubelte Premiere gefeiert. Jetzt startet die neue Projektphase und Interessierte, die auch mal den/die Schauspieler*in in sich entdecken wollen, sind herzlich eingeladen mitzuspielen.

Leitung: Özlem Winkler-Özkan | Schauspielerin, Sängerin, Theaterleiterin

Wöchentlicher Termin plus Probenstage am Wochenende

Öffentliche Präsentationen: Februar 2025

dienstags 14 – 17 Uhr | Start: Frühjahr 2024

Bühne zum Hof | 700,- / 400,-





GOLD IMPRO Theaterprojekt

Improherzen – Mittlerweile hat sich im Goldbekhaus ein Ensemble von Improbegeisterten zusammengefunden, die mit viel Spielfreude und Offenheit gemeinsam die spannenden Gefilde des »Impros« erleben und Geschichten und Beziehungen auch mit Tiefe, aus dem Moment heraus entstehen lassen. Es handelt sich um eine sehr offene Gruppe, die auch gerne neue Gesichter willkommen heißt. Allerdings wird eine gewisse Vorerfahrung vorausgesetzt. Solltest du dir nicht ganz sicher sein, ob du das erfüllst, schreibe uns gerne an. Es wird gelacht und mutig ausgehandelt, was den Menschen wirklich bewegt. Am 6. Juli spielen alle, die Lust haben, eine öffentliche Show gemeinsam mit anderen Impro-Gruppen Hamburgs!

Leitung: Viviane Eggers – Schauspielerin, Improvisationskünstlerin und Trainerin u.a. bei der »Steifen Brise«
Dienstagsprobe zzgl. Mi 3. Juli | öff. Show: Sa 6. Juli 2024

dienstags 19 – 21 Uhr | Start: 11. Juni
Deck 9d | 135,- / 80,-



BÜHNENLUST Theaterprojekt

Der Prozess bis zur Premiere. Äußerst erfolgreiche Theaterpremieren mit sehr unterschiedlichen thematischen Schwerpunkten konnten wir in den letzten Jahren feiern. Es wird mit theatralen und performativen Umsetzungen gearbeitet, Medien ins Spiel gebracht, in Texten geforscht, improvisiert, inszeniert und ganz viel gespielt.

Leitung: Katharina Butting | Schauspielerin und Regisseurin, Leiterin des Hamburger Improvisationstheater »Steifen Brise« | Öffentliche Präsentationen: 3. – 5. April 2025

mittwochs 19 – 21:30 Uhr | Start: Herbst 2024
Bühne zum Hof | 700,- / 400,-



BÜHNENSPEKTAKEL

Theaterprojekt



Die Glückshaut – Oder: der Teufel mit den 3 Goldenen Haaren nach Texten von F. K. Waechter bereichert durch eure Interpretationen. Alle können mitspielen – egal, ob ihr schon erfahrene Spieler*innen seid oder erst ein großer Star werden möchtet. Je mehr sich trauen, desto aufregender wird die Geschichte. Wir beschäftigen uns in diesem Stück z.B. mit folgenden Themen: Gesellschaft, Gewalt, Krieg, Liebe und Zivilcourage.

Die Schnuppertermine sind dafür da, die Arbeitsweise, die Regisseurin und die anderen Spieler*innen kennenzulernen. Nach diesen beiden Terminen erfolgt die verbindliche Anmeldung für das Projekt.

Leitung: Stefanie Grau vom Theater-Zeppelein – seit vielen Jahren Regie, Theater, Schauspiel
Schnuppertermine: 10. April | 11. April 2024 | Öffentliche Präsentationen: 7. – 9. November 2024

Probenzeitraum April bis November 2024
Goldbekhaus / Theater-Zeppelein | 700,- / 400,-



Zeichnung: Joana M. Fernandes, Jul's Tattoos



CHORISCHES SPRECHEN

Theaterkurs

Ihr entscheidet, was ihr sprechen wollt.

Bringt Gedichte mit, die für euch relevant haben. Wir wählen gemeinsam Texte aus und arbeiten diese in unterschiedlichen Formen der chorischen Darstellung. Welche Menschen, Beziehungen und gesellschaftlich Themen möchtet ihr auf die Bühne bringen? Das Handwerk der chorischen Sprache, ist eine sehr alte Ausdrucksform, die sich weiterentwickelt hat und eine große Kraft trägt.

Wählt euer Anliegen – Und wir legen los!

Leitung: Charlotte Butting | Schauspielerin, Trainerin

Mittwoch 8./22. Mai, jew. 19 – 21:30 Uhr

Bühne zum Hof | 60,- / 35,-



Foto: Kirsten Haarmann



SITZ DER GEFÜHLE – SCHAUSPIELTECHNIK

Theaterkurs

Gefühle blitzschnell herstellen und abrufen – das ist ein wichtiges Handwerk für die schauspielerische Darstellung und eine sehr interessante Erfahrung für jeden Menschen. Gefühle haben im Körper eine bestimmte Verortung und lassen sich in ihrer großen Unterschiedlichkeit zum Ausdruck bringen ohne an psychologische Prozesse oder tief Persönliches rühren zu müssen. So können wir als Darstellende geschützt in emotionalen Ausdruck gehen, ohne uns »wegreißen« zu lassen und die »Kontrolle« zu verlieren. Erlebt Gefühle als eine Kunstform.

Leitung: Charlotte Butting | Schauspielerin, Trainerin

Mittwoch 5./12./19. Juni, jew. 19 – 21:30 Uhr
Bühne zum Hof | 90,- / 55,-



Foto: Kirsten Haarmann



DIE BÜHNE ALS ERMÖGLICHENDER RAUM

Theaterkurs

Umgang mit dem Bühnenraum als Handwerk. Der Bühnenraum hat spezielle Gesetze, die Ausdruck erleichtern und Geschehnisse entstehen lassen. Wo spiele ich was? Welche Ebenen der Bühne begünstigen welche Form der Darstellungen. Außerdem werden wir erfahren, wie Nähe bzw. Distanz völlig verschiedene Szenen entstehen lassen – auch wenn der Text derselbe ist. Ihr werdet nicht viel Sprache brauchen, um ausdrucksstarke Szenen und Beziehungen zu erleben. Die Bühne hilft – sie spielt mit – und ihr werdet erleben, wie sie wirkt.

Leitung: Charlotte Butting | Schauspielerin, Trainerin

Mittwoch 10./17. Juni, jew. 19 – 21:30 Uhr
Bühne zum Hof | 90,- / 55,-



Foto: Wolfgang Brinken



BAUCHTANZ Workshop

Für Frauen* jeden Alters. Gemeinsam mit »Über den Tellerrand Hamburg« laden wir alle Frauen* zum Bauchtanz ein. Mit Kursleiterin Raneem habt ihr im zwei-Wochen-Rhythmus die Möglichkeit, gemeinsam mit anderen Frauen den arabischen Tanz zu lernen. Anfängerinnen und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

Termine: 19. April., 3. Mai., 17. Mai., 31. Mai., 14. Juni, 28. Juni 2024 usw. | Leitung: Raneem Alromalli
Anmeldung: anmeldung.hh@ueberdentellerrand.org
Rückfragen: daniela.sendker@goldbekhaus.de
Ein Kooperationsprojekt mit Q 8 – Quartiere bewegen und der Kirchengemeinde Winterhude-Uhlenhorst

freitags 14-tägig | 18 – 20 Uhr

Deck 9d / Seminarraum 1 | 3,- pro Termin



DABKA Workshop

Gemeinsam Dabka tanzen. Wir im Quartier startet auch in diesem Frühling und Sommer wieder mit Ahmad Alzahrer in eine neue Tanzrunde. Ihr wolltet schon immer den traditionellen arabischen Tanz kennenlernen? Im Goldbekhaus habt ihr die Möglichkeit, alle zwei Wochen als Gruppe zu arabischer Musik zu tanzen und neue Leute kennenzulernen. Wir freuen uns auf euch!

Termine: 12. April, 26. April, 10. Mai, 24. Mai, 21. Juni, 5. Juli, 30. August usw. | Leitung: Ahmad Al Zahrer
Rückfragen: Daniela Sendker
daniela.sendker@goldbekhaus.de
Ein Kooperationsprojekt mit Q 8 – Quartiere bewegen und der Kirchengemeinde Winterhude-Uhlenhorst

freitags 14-tägig | 18 – 20 Uhr

Deck 9d / Seminarraum 1 | gegen Spende



TANGO ARGENTINO Kurse

Rhythmus und Leidenschaft. Der Tango Argentino des 21. Jahrhunderts basiert auf den natürlichen Bewegungsmöglichkeiten des Körpers, so dass ihn jede und jeder lernen kann. Dabei steht die Kommunikation im Mittelpunkt. Tango ist mehr als Führen und Folgen. Nicht nur die traditionelle Tangomusik kommt zum Einsatz, sondern auch Electro-Tango, der dem Tango neue Möglichkeiten und Perspektiven verleiht.

Die Kurse finden auf unterschiedlichen Niveaus statt.

Leitung: Team Tango Orange | Start: 21. April 2024

Dancer 4 | sonntags 14 – 15:30 Uhr

Dancer 8 | sonntags 15:30 – 17 Uhr

Dancer 2 | sonntags 17 – 18:30 Uhr

Dancer 1 | sonntags 18:30 – 20 Uhr

Halle | 120,- / 70,- p. Pers. | 10 Termine



FIT AB 50 I UND II kulturVerein

Körperliche Fitness ohne Wettk(ri)ampf. Auch mit zunehmendem Alter die Beweglichkeit erhalten und fördern.

Leitung: Birgit Schaper | Tänzerin, Lizenz Haltung und Bewegung, Entspannung und Stressbewältigung

montags 9 – 10:25 Uhr

montags 10:35 – 12 Uhr

Halle | 19,- / Monat

TANZ DICH FIT 60+ I / II kulturVerein

Mit jeder Menge Spaß fit und aktiv bleiben!

Bei Tanz dich fit laden wir Teilnehmer*innen 60+ ein, ihre Ausdauer, Koordination, Kraft und Flexibilität zu verbessern. Unter Anleitung erarbeiten wir spaßbringende und schweißtreibende Dance Moves. Einsteiger*innen und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen!

Leitung: Andrea Arcos – Lizenz Fitness und Gesundheit, Zumba

donnerstags 10:15 – 11:10 Uhr

donnerstags 11:15 – 12:10 Uhr

Deck 9d | 19,- / Monat



COMPLETE BODYWORKOUT I

kulturNverein

Von oben bis unten fit. Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit steigern, das allgemeine Wohlbefinden verbessern, Stress ab- und Muskeln aufbauen.

Leitung: Elske Müller-Rawlins | Lizenz Fitness und Gesundheit, Haltung, Bewegung

montags 19:45 – 21 Uhr

Halle | 19,- / Monat

COMPLETE BODYWORKOUT II

kulturNverein

Ausdauer- und Kräftigungstraining für den gesamten Körper. Das Training bietet die Möglichkeit, den Körper definiert und gesund zu halten. Zum Teil trainiert ihr mit kleinen Hanteln, Tubes oder anderen Fitnesskleingegeräten. Die Stunde endet mit einem leichten Stretching.

Leitung: Johann Hartmann | Lizenz Fitness

mittwochs 19 – 20:15 Uhr

Halle | 19,- / Monat

ZUMBA Kurs

Fitness mit Spaß und Partystimmung. Mit lateinamerikanischen und weltweiten Rhythmen gestaltet Melli ein komplettes Workout, das Elemente aus dem Fitness-, Kardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert.

Leitung: Melanie Seiffart | Zumba-Trainerin
Weitere Termine: 8. Mai, 15. Mai, 12. Juni, 19. Juni, 26. Juni, 3. Juli und 10. Juli 2024

mittwochs 18:30 – 19:45 Uhr | Start: 24.4.

Bühne zum Hof/Deck 9d | 100,- / 60,- | 8 Termine



ROLLERSKATING – KEEP ROLLIN'!

kulturNverein

Keep rollin'! Möchtest du lernen, wie du auf Rollschuhen tanzt oder einfach entspannt ein paar Runden durch die Halle rollen? Egal ob Anfänger*in oder Jamskate-Profi – alle sind willkommen. Jede*r kann nach Belieben eigene Schritte üben, bei Bedarf gibt es Tipps und Tricks oder wir basteln an kleinen Choreos

Kontakt: Janina Zielecki | blueskysunhigh@gmail.com

dienstags 18:15 – 19:50 Uhr

Halle | 11,- / Monat

VOLLEYBALL MIXED kulturNverein

Training in Mixed-Volleyball-Gruppe. Wir freuen uns vor allem über motivierte Spielerinnen und Spieler, die keine Anfänger*innen sind. Neben dem Spiel wird auch moderat trainiert. Kommt vorbei!

Kontakt: Naim Nawrozi | naimhamburg@gmx.de

dienstags 20 – 22 Uhr

Halle | 11,- / Monat



MAMA FITNESS kulturNverein

Aktiv werden mit und ohne Babies. Du würdest gerne mal wieder ein bisschen Sport treiben, um in deine alte Form zurückzufinden und etwas für dich zu tun? Gemeinsam mit anderen Mamas wirst du wieder aktiv, während dein Kind in deiner Nähe bleibt und in einem sicheren Rahmen spielerisch erste soziale Kontakte knüpft. Mama Fitness ist nach bereits erfolgter Rückbildung dein Kräftigungs- und Herzkreislauftraining als idealer Wiedereinstieg in den Sport.

Du kannst mit oder ohne dein Kind teilnehmen. Bitte bringt euch etwas zu trinken mit und eine kleine Decke für das Kind.

Leitung: Andrea Arcos – Lizenz Fitness und Gesundheit, Zumba | mit und ohne Babies im Alter von 6 bis 18 Monaten

donnerstags 9 – 10 Uhr

Deck 9d | 19,- / Monat



BASKETBALL kultur/Verein

Sport ohne Leistungsdruck bietet unsere selbstorganisierte Basketballgruppe.

Leitung: Thomas Heinig | Fon 87 00 71 68

mittwochs 18:30 – 20 Uhr

Winterhude – Grasweg 72 (Halle I) | 11,- / Monat

TISCHTENNIS kultur/Verein

Wer hat schon eine Tischtennisplatte im Keller? Kaum einer. Also kommt zu uns!

Kontakt: Matthias Vollmer | Fon: 040 46 77 79 99

mittwochs 20:30 – 23 Uhr

Halle | 11,- / Monat

INLINEHOCKEY kultur/Verein

Vorbeikommen und mitmachen. Du hast schon einmal auf Inlineskates gestanden?

Wenn du auch schon weißt, wie Bremsen, Kurven, Fallen geht, bist du herzlich willkommen.

Leitung: Sven Boye

donnerstags 20:15 – 22 Uhr

Halle | 11,- / Monat



TANDEMGRUNDTOUR MIT DER WEISSEN SPEICHE

Wir bringen die Sache ins Rollen! Gemeinsam mit dem Weiße Speiche e.V. laden wir alle sehenden, blinden und seheingeschränkten Radbegeisterten zu unserer Tandemrundtour im Bezirk Nord ein.

Als Steuermann/Steuerfrau (vorne auf dem Tandem) trainierst du deine Kondition und er-möglichst gleichzeitig einem Blinden oder Seh-behinderten das Gleiche zu tun. Als Kapitän*in (hinten) kannst du dich mal so richtig austoben und die Natur hautnah miterleben. Treff- und Startpunkt der etwa 59 km langen Tour wird an der U-Bahn Station Alter Teichweg U1 sein. Eine kleine Einkehr trägt dafür Sorge, dass die Beine nicht müde werden.

Leitung und Anmeldung: Ulli Staniullo | Tel. 040 – 831 64 01
vorstand@tandemclub.de

Samstag 4. Mai um 9:45 Uhr

U-Bahnhof Alter Teichweg | kostenfrei



BEACHVOLLEYBALL IM STADTPARK offene Gruppe



Die Beachvolleyball-Saison beginnt! Im

Rahmen des Active City Summer bieten wir vom 7. Juli bis 29. September jeden Freitag um 19 Uhr eine offene Beachvolleyball-Gruppe im Stadtpark auf Feld #6 an.

Leitung: Aron Weldegergis

Anmeldungen über www.activecitysummer.de

Kontakt: Daniela Sendker

daniela.sendker@goldbekhaus.de

Ein Kooperationsprojekt mit Q 8 – Quartiere bewegen und der Kirchengemeinde Winterhude-Uhlenhorst

freitags 19 – 21 Uhr | Saison: 19.7. – 27.9.

Stadtpark – Volleyballfeld #5/#6 | kostenfrei



WINTERHUDER JONGLIERTEFF

selbstorganisierte Gruppe

Wir werfen fröhlich Keulen und Bälle in die Luft, spielen Flower- oder Devilstick und Poi, lassen Diabolos auf der Schnur tanzen, machen Kontaktjonglage, spielen Hoop, fahren Einrad und Freeline Skates. Sicher fehlt in dieser Aufzählung noch eine ganze Menge. Du bist herzlich dazu eingeladen uns mal zu besuchen und mit uns zu jonglieren! Halbprofis, Profis und Anfänger*innen üben gemeinsam und profitieren voneinander.

Kontakt: Markus Hanke | markus.hanke@web.de
www.jonglieren-hamburg.de

sonntags 20 – 22 Uhr

Halle | 2,- / Termin



KAJAKPADDELN Kurse für Anfänger*innen

Paddeln – oder wie fahre ich verflixt noch mal geradeaus?! Wer sich diese Frage schon öfter gestellt und neiderfüllt auf die bunten Kajaks auf Hamburgs Kanälen geblickt hat, ist hier genau richtig! Auf dem Wasser Spaß haben, spielen, sich verausgaben. Hamburg einmal anders kennen lernen. Wer schwimmen kann, kann mitmachen. Und bitte an wasserdicht verpackte Wechselkleidung denken!

Leitung: Claudia Hottendorff und Michael Brackhahn
Treffpunkt: Paddelkontainer im Hof

mittwochs 18:30 – 20:30 Uhr | Start: 8.5.

mittwochs 18:30 – 20:30 Uhr | Start: 17.7.

175,- / 100,- | pro Kurs mit 10 Terminen



KAJAKPADDELN Gruppen für Fortgeschrittene

Selbstorganisierte Etwasköner*innen! Wer schon in einem Kajakpaddelkurs geübt hat und weiß, wie sich auf den Hamburger Wasserwegen zu verhalten ist, kann hier in fröhlichen Paddelgruppen gemeinsam das Wasser und die Boote genießen. Gepaddelt wird in den Goldbekhaus-Booten, ohne Anleitung, aber mit gegenseitiger Unterstützung und so lange es Freude bereitet.

Wer paddeln möchte, muss sicher schwimmen können und die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Leitung montags: Susanne Roloff | 0176 789 909 75 und
Katrin Stange | 0176 500 94 447 | Start: 15. April

Leitung donnerstags: Stefan Mondenschein | 0176 22 74 16 27 |
s.mondenschein@web.de | Start: 11. April

Treffpunkt: Paddelkontainer im Hof

montags 18:30 Uhr bis zur Dämmerung

donnerstags 18:30 Uhr bis zur Dämmerung

135,- / 80,- | Saisongebühr April bis Oktober





STAND UP PADDLING

SUP für Anfänger*innen

Zusammen paddeln lernen, Leute treffen, Spaß haben! Du hast ein eigenes SUP-Brett, aber so ganz sicher fühlst du dich noch nicht mit dem Handling? Du bist noch unentschlossen ob und welches SUP-Board du kaufen solltest?

Die SUP-Kurse beginnen mit ein bisschen Theorie zu den Themen: Verkehrsregeln auf dem Wasser: wer hat Vorfahrt? Sicherheit: Was gehört alles zum sicheren SUPpen? Materialkunde: Welches Board und welches Paddel sind für mich geeignet? Ökologie: Umweltverträglich unterwegs sein. Tourenplanung: Wichtiges zu Wetter, Strecke, Kondition.

Leitung: Team SUPKultur | Pitt Schmidt
Treffpunkt: Paddelcontainer im Hof

donnerstags 19 – 21 Uhr | Start: 6.6.

donnerstags 19 – 21 Uhr | Start: 4.7.

donnerstags 19 – 21 Uhr | Start: 1.8.

80,- / 50,- Goldbekhaus-SUP | 50,- / 30,- eigenes SUP | pro Kurs 4 Termine



SUP SCHNUPPERTAG SUP-Aktion

Zusammen und mit Anleitung SUPpen. Ihr lernt das sichere Auf- und Absteigen, die richtige Längeneinstellung des Paddels, den sicheren Stand auf dem Board und los geht's für jeweils ca. 30 Minuten. Wer warten muss, genießt den Blick über die Kanäle oder versucht sich an der Boulderwand.

Leitung: Team SUPKultur | Wer paddeln möchte, muss sicher schwimmen können. Minderjährige (ab 8 Jahren) müssen nachweislich schwimmen können und eine erwachsene Begleitperson mit anmelden. Gefördert durch den Hamburger Sportbund aus Mitteln der GlücksSpirale.

Samstag 1. Juni 15 – 18 Uhr

kostenfrei – kommt einfach vorbei!



Foto: Jochen Brunkhorst



STAND UP PADDLING

SUP-Workshops für Groß mit Klein

Zusammen auf's Wasser. Bei diesem Workshop gehen (Groß-)Eltern gemeinsam mit den Kids auf die Bretter. Keine Angst, jede*r hat ein eigenes Brett. Mal sehen, wer baden gehen muss.

Leitung: Team SUPKultur | Anleger im Hof hinter der Halle
Wer paddeln möchte, muss sicher schwimmen können.
Boards, Paddel, Schwimmwesten, Neoprenanzüge für Kids und kompetente Trainer*innen des Teams SUPKultur sind inklusive.

Sonntag 21. Juli

10 – 12 Uhr (I) | 12:30 – 14:30 Uhr (II) | 15 – 17 Uhr (III)

Sonntag 28. Juli

10 – 12 Uhr (IV) | 12:30 – 14:30 Uhr (V) | 15 – 17 Uhr (VI)

Sonntag 11. August

10 – 12 Uhr (VII) | 12:30 – 14:30 Uhr (VIII) | 15 – 17 Uhr (IX)

Sonntag 18. August

10 – 12 Uhr (X) | 12:30 – 14:30 Uhr (XI) | 15 – 17 Uhr (XII)

Sonntag 25. August

10 – 12 Uhr (X) | 12:30 – 14:30 Uhr (XI) | 15 – 17 Uhr (XII)

Erwachsene 30,- / 20,- | Kids 15,- / 10,- pro
zweistündigem Workshop

STAND UP PADDLING

Abendtörns für geübte Erwachsene



Entspannung und Fun auf dem Wasser pur und selbstorganisiert! Beim Stand Up Paddling den Abend auf Hamburgs Kanälen sowie auf der Binnen- und Außenalster genießen. Wer schon die wichtigsten Paddelschläge zum Lenken, Bremsen und kräfteschonenden Geradeausfahren kennt, kann sehr gerne teilnehmen. GeSUPpt wird auf den Goldbekhaus-SUPs, ohne Anleitung, aber mit gegenseitiger Unterstützung und solange es Freude bereitet. Wer SUPpen möchte, muss sicher schwimmen können und die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Kontakt: N.N.

Infos: suse.hartmann@goldbekhaus.de

Anleger im Hof hinter der Halle | Boards, Paddel und Schwimmwesten sind inklusive.

dienstags 19 – 21 Uhr | Saison: 4.6 – 27.8.

Saisongebühr Juni bis August € 110,- / 70,-

Foto: Jochen Brunkhorst



STAND UP PADDLING

für 9 – 13 jährige Kids | Ferienpassaktion



Spiel-Spaß-Spannung. Die Sommerspiele und Touren auf den Boards sind für alle Kids eine super Sommeraktivität. Angeleitet von zwei Trainer*innen bekommt ihr eine SUP Einführung und dann geht's ab auf's Wasser.

Leitung: Team SUPKultur | Anleger im Hof hinter der Halle
Weitere Ermäßigung auf Anfrage. Wir stellen Boards, Paddel, Schwimmwesten, Neoprenanzüge. Eine Einverständniserklärung deiner Eltern ist nötig. Solltest du mit körperlichen oder psychischen Beeinträchtigungen leben und es dir dennoch zutrauen, alleine auf einem SUP unterwegs zu sein, sollen deine Eltern uns gerne ansprechen. Wir finden sicher eine Lösung.

5-Tage-Kurse in den Sommerferien

Montag – Freitag **22. – 26. Juli | 10 – 13 Uhr** (I)
Montag – Freitag **22. – 26. Juli | 14 – 17 Uhr** (II)
Montag – Freitag **29. – 2. Aug | 10 – 13 Uhr** (III)
Montag – Freitag **29. – 2. Aug | 14 – 17 Uhr** (IV)
Montag – Freitag **12. – 16. Aug | 10 – 13 Uhr** (V)
Montag – Freitag **12. – 16. Aug | 14 – 17 Uhr** (VI)
Montag – Freitag **19. – 23. Aug | 10 – 13 Uhr** (VII)
Montag – Freitag **19. – 23. Aug | 14 – 17 Uhr** (VIII)
205,- / 175,- pro 5-Tage-Kurs à 3 Stunden



AKTION SAUBERER KANAL

SUP-Aktion



Damit Fische nicht im Tetra Pak wohnen

und Enten nicht gegen Flaschen schwimmen müssen, möchten wir zum Ende der Saison auf den und um die Kanäle herum klar Schiff machen. Das Goldbekhaus stellt für die Aktion zwei SUP-Trainer*innen, SUPs, ein BIG-SUP, Paddel, Schwimmwesten, Neoprenanzüge für Kids, Mülltüten und -greifer, um vom Wasser aus dem Müll die Stirn zu bieten. Alle sind herzlich aufgerufen, sich zu beteiligen!

Leitung: Team SUPKultur | Wer paddeln möchte, muss sicher schwimmen können. Minderjährige (ab 8 Jahren) müssen nachweislich schwimmen können und eine erwachsene Begleitperson mit anmelden. Gefördert durch den Hamburger Sportbund aus Mitteln der GlücksSpirale.

Samstag 31. August 15 – 18 Uhr
kostenfrei – mit Anmeldung!



Fotos: Jochen Bruinkhorst

KLEINKINDER IN BEWEGUNG

für Eltern und Kinder von 1 – 4 Jahren im kulturWverein

Wir bauen Gerätelandschaften mit euch, in denen die Kinder spielen, klettern, balancieren, schwingen und schaukeln können – Spiele und Lieder sind auch dabei.

Leitung: Gisela Dührkop

dienstags 15 – 15:55 Uhr

dienstags 15:55 – 16:50 Uhr

dienstags 16:50 – 17:45 Uhr

Halle | 15,- / Monat

KINDERTURNEN

für Eltern und Kinder von 3 – 5 Jahren im kulturWverein

Klettern, rennen, laut sein! Hier könnt ihr toben – los geht's.

Leitung: Gisela Dührkop

mittwochs 16 – 16:55 Uhr

mittwochs 16:55 – 17:50 Uhr

Halle | 15,- / Monat



ABENTEUER BEWEGUNG

für Eltern und Kinder von 1 – 6 Jahren im kulturWverein

Wir bringen Kinder und Eltern in Aktion.

Mit Bewegungslandschaften, anderen Kindern und Eltern aus der Nachbarschaft haben hier Familien die Möglichkeit sich bei jedem Wetter zu bewegen und sich neuen Herausforderungen zu stellen. Bei Interesse an diesem Angebot ist eine Anmeldung vorab für einen Schnuppertermin nötig.

Leitung: Aron Weldegries & Sabine Elster | Kontakt: Daniela Sendker | daniela.sendker@goldbekhaus.de

Ein Kooperationsprojekt mit Q 8 – Quartiere bewegen und der Kirchengemeinde Winterhude-Uhlenhorst

donnerstags 16 – 18 Uhr

Halle | 15,- / Monat



KUNDALINI YOGA Kurse Hybrid

In der Ruhe liegt die Kraft. Durch Bewegung, tiefe Erfahrung des eigenen Atems, Entspannung und Meditation werden körperliche Gesundheit und innere Ruhe gefördert. Kundalini Yoga bringt Körper, Geist und Seele in Einklang durch die gezielte Kombination von dynamischen Körperübungen, Atemführung und Meditation. Dies führt zu körperlicher und geistiger Entspannung, Vitalität und Lebensfreude.

Leitung: Annette Hagel-Ruscher | Kundalini Yogalehrerin Stufe II

montags 18 – 19:25 Uhr | Start: 15.4.

montags 19:30 – 21 Uhr | Start: 15.4.

Deck 9d oder via Zoom | 145,- / 85,- | 12 Termine



PILATES Kurse

Körper und Psyche stärken. Genießt jedes kleine Detail einer Übung und erfährt, wie eure Bewegungen immer weicher und anmutiger werden. Der richtige Rhythmus fördert Grazie, Beweglichkeit sowie das Zusammenspiel aller Muskelgruppen und verbessert so auch Bewegungsmuster im Alltag. Wir kräftigen die Bauchmuskulatur, trainieren Haltung und Atmung und stärken die Wirbelsäule.

Leitung: Frauke Richter | DTB-Trainerin für Wellness und Gesundheit

dienstags 18 – 19 Uhr | Start: 16.4.

donnerstags 19:15 – 20:15 Uhr | Start: 18.4.

Deck 9d/Seminarraum 1 | 120,- / 65,- | 13 Termine



RÜCKENPOWER Kurse

Alles im Lot? Um Beschwerden und Haltungsschäden vorzubeugen, werden gezielt jene Muskelgruppen trainiert, die für die Stärkung und Gesunderhaltung des Rückens verantwortlich sind. Durch schonendes und individuelles Üben, wird genau die Muskulatur gekräftigt, die wir für eine ausgewogene Stabilität und zur Verbesserung der Körperhaltung benötigen. Stark beanspruchte sowie verspannte Muskeln werden entlastet, gedehnt und entspannt. Die eigene Körperwahrnehmung und -haltung werden geschult und verbessert.

Leitung: Frauke Richter | DTB-Trainerin für Wellness und Gesundheit

dienstags 19:15 – 20:15 Uhr | Start: 16.4.

donnerstags 18 – 19 Uhr | Start: 18.4.

Deck 9d/Seminarraum 1 | 120,- / 65,- | 13 Termine



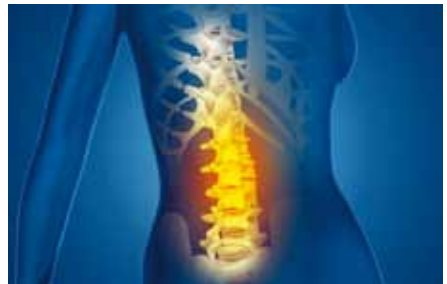
CHANMIGONG Workshop für Frauen

Tanz der Wirbelsäule. Meditative Qigongübungen im Sitzen und bewegte Wirbelsäule-Übungen im Stehen. Ein buddhistisches Qigong, bei dem die Wirbelsäule, alle Gelenke und damit der ganze Körper sanft und fließend bewegt wird. Für jedes Alter geeignet.

Leitung: Beate Mönkedieck | Dipl. Qigong-Lehrerin

Freitag 19. April von 10 – 14:30 Uhr

Deck 9d | 40,- / 25,-



SPEISEPILZANBAU AUS KAFFEE- SATZ UND PAPPE Workshop

Stadtpilze bieten einen praktischen Einstieg in die Welt des Pilzbaus. Speisepilze auf der eigenen Fensterbank wachsen lassen – von Anfang bis Ernte und unabhängig von fertigen Growkits. Eine »low cost« und »low tech« Methode mit Equipment aus dem Baumarkt und auf Basis von Reststoffen, die ansonsten im Müll landen.

Die Teilnehmer*innen erlernen alle notwendigen Techniken und Methoden rund um den Anbau. Wir werden gemeinsam Pilzbrut und Pilzeimer herstellen, damit alle direkt mit der Zucht starten können – und vermitteln zudem Basics über Pilze, deren Lebensweise und deren Nutzen für den Menschen.

Mitzubringen ist ein sauberes Schraubglas (max.300ml) mit Metalldeckel | Mit Curious Community Labs e. V.

Samstag 6. April von 11 bis 18 Uhr

Deck 9d | Tagesworkshop 35,-



QI GONG Kurse für Frauen 50+

Mit dem Herzen lächeln lernen. Die sanften Übungen wirken ausgleichend auf Körper, Geist und Psyche. Sie erweitern die Körperwahrnehmung und bewirken eine Stabilisierung des Kreislaufes und des Nervensystems.

Leitung: Beate Mönkedeck | Dipl. QiGong-Lehrerin

freitags 10 – 11:30 | Start: 17,5.

freitags 11:45 – 13:15 Uhr | Start: 17,5.

Deck 9d | 120,- / 70,- | 10 Termine



DEUTSCHE SPRACHE – FRAUEN TREFFPUNKT



für Frauen mit und ohne Kleinkindern

Alphabetisierung. Lesen, Schreiben und Sprechen. Wir laden Frauen ein, gemeinsam mit anderen Frauen in die deutsche Sprache einzutauchen. In dem Angebot geht es um den angstfreien Austausch und unbeschweren Zugang zur deutschen Sprache in einer familiären Atmosphäre.

Parallel zum Unterricht wird eine Betreuung von Kleinkindern angeboten.

Leitung: Sonja Hemme und Simmin Robab Nayeri

Anmeldung: Astrid Jawara | Fon: 040 278 702-16
astrid.jawara@goldbekhaus.de

Ein Kooperationsprojekt mit Q 8 – Quartiere bewegen und der Kirchengemeinde Winterhude-Uhlenhorst

montags und donnerstags 10 – 12 Uhr

Seminarraum 1/3 | kostenfrei



SONGS FROM HOME Chor für



Frauen und Liedertausch der Kulturen

Lieder erzählen Geschichten. Der Chor Songs From Home ist für Frauen aller Nationalitäten die Möglichkeit, die Freude am Singen und an Geschichten aus ihrer Heimat zu teilen. Angeleitet durch die Sängerin und Musikethnologin Imke McMurtrie studieren die Sängerinnen Lieder aus bekannten und unbekanntem Heimen ein. Der Einstieg ist jederzeit möglich und wir freuen uns auf Frauen mit oder ohne Singerfahrung.

Leitung: Imke McMurtrie | Anmeldung (derzeit Warteliste):
Daniela Sendker | daniela.sendker@goldbekhaus.de:

Ein Kooperationsprojekt mit Q 8 – Quartiere bewegen und der Kirchengemeinde Winterhude-Uhlenhorst

montags 18:30 – 20:30 Uhr

Ort: N.N. | kostenfrei – Spende erwünscht



FAHRRADSELBSTHILFE- WERKSTATT

offene Werkstatt



Zusammen mit Nachbar*innen aus dem Quartier haben wir eine kleine Fahrradreparaturwerkstatt eingerichtet.

Geflüchtete haben dort die Gelegenheit, unter Anleitung Fahrräder zu reparieren, die danach an sie weitergegeben werden. Wir freuen uns über alle Nachbar*innen, die gegen eine kleine Spende Werkzeug und Know-how für ihre Fahrradreparatur nutzen möchten.

Spendenaufruf: Wer hat alte Räder / Kinderräder übrig – im Haus, auf dem Dachboden oder an der Straße? Wer spendet Fahrradhelm oder Schloss?

Leitung: Klaus Schepe | 040 229 89 61 / 0163 144 67 66

Kontakt: Elke Steinweg | Fon: 040 413 466-15

e.steinweg@q-acht.net

Ein Kooperationsprojekt mit Q 8 – Quartiere bewegen und der Kirchengemeinde Winterhude-Uhlenhorst

mittwochs 10 – 17 Uhr

Heilandskirche | Winterhuder Weg 132



NÄHWERKSTATT

offene Werkstatt



Neue Kleidung entwerfen oder Altes reparieren. In unserer Nähwerkstatt stehen viele bunte Stoffe, Nähmaschinen und Garne bereit. Anfänger*innen, Fortgeschrittene oder Profis – alle sind willkommen. An allen Terminen unterstützen Sie ausgebildete Schneider*innen. Wir freuen uns über Geld- und Sachspenden. Also: durchsuchen Sie Schränke, Keller, Dachböden nach Kurzwaren, Stoffen und funktionierenden Nähmaschinen und schreiben Sie uns eine kurze Mail.

Leitung: Youssef Nahar | Kontakt: Daniela Sendker

daniela.sendker@goldbekhaus.de

Ein Kooperationsprojekt mit Q 8 – Quartiere bewegen und der Kirchengemeinde Winterhude-Uhlenhorst

donnerstags 18 – 21 Uhr

Goldbekhof 9e | kostenfrei



KREATIVES SCHREIBEN Workshop

Der April macht, was er will. Mit dem Frühling werden die Tage wieder länger und die Natur erwacht. Auch wenn der April sich oft noch launisch zeigt, macht sich Aufbruchstimmung breit.

Mit spielerischen Schreibimpulsen und poesie-therapeutischen Methoden vertrauen wir unserem kreativen Eigensinn und spüren dem Frühlingserwachen in uns nach. Freude an Schreibexperimenten sind willkommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Claudia Haagen | Kreativitäts-Coach und Dipl.-Designerin (FH)

Sonntag 14. April 15 – 18:30 Uhr

Seminarraum 1 | 40,- / 25,-



KLEZMER-WORKSHOP MIT CHRISTIAN DAWID Instrumentalworkshop

Klezmer kompakt! Ein Crash-Kurs für alle Musiker*innen mit und ohne Erfahrung in jiddischer Instrumentalmusik. Klezmer-Koryphäe Christian Dawid bringt ein handverlesenes Bündel Repertoire mit, führt euch durch die wichtigsten Tonleitern, Rhythmen, Genres, durch typische Spieltechniken und vieles mehr. Spaß am Zusammenspiel ist wichtig! Wir spielen nach Noten und auch ein bisschen nach Gehör (keine Panik!).

Der Workshop ist für Anfänger*innen, Mittelstufe und alle, die Klezmer kennenlernen möchten. Alle Instrumentalist*innen sind willkommen – egal, welches Instrument ihr spielt.

Leitung: Christian Dawid

Rückfragen: Stella Jürgensen | info@stellajuergensen.de

Sonntag 21. April 12 – 16 Uhr

Deck 9d | 30,-



WIQ-CAFÉ NACHBARSCHAFTSCAFÉ offenes Café



Wiedereröffnung. Was lange währt ... Nach einer knapp einjährigen Schließung wegen diverser Umbaumaßnahmen können wir unser Wir im Quartier (WiQ) Nachbarschaftscafé wiedereröffnen. Zur Feier des Tages werden wir uns was Schönes überlegen und euch über unsere Homepage und unsere anderen Kanäle auf dem Laufenden halten. Kommt vorbei!

Ein Kooperationsprojekt mit Q 8 – Quartiere bewegen und der Kirchengemeinde Winterhude-Uhlenhorst.
Kontakt: Tino Holzmann | tino.holzmann@goldbekhaus.de

Samstag 27. April von 15 bis 18 Uhr
Winterhuder Weg 134 | kostenfrei



AQUARELLIEREN UND ZEICHNEN

kulturVerein

Kreatives Forschen und Entdecken. In Themen-Workshops und gemeinsamen Projekten beschäftigen wir uns mit Materialien, Techniken sowie der künstlerischen Umsetzung. Handwerkliche Fähigkeiten und Freude am Malen stehen dabei genauso im Fokus wie die individuelle Ausdruckskraft und kreative Entwicklung.

Leitung: Ernesto Heen | Kontakt: Alex Persiel | Fon: 040 278 702-21 | alex.persiel@goldbekhaus.de
Bitte eigene Materialien einplanen
Teilnahmevoraussetzung: Probestunde

montags 12:30 – 14:30 Uhr | kreativ am Mittag
montags 15 – 17 Uhr | kreativ am Nachmittag
montags 19 – 21 Uhr | kreativ am Abend
Deck 9d / Kreativraum | 19,- / Monat



FIT + KREATIV

Theater + Tanz Fitness + Spiel Gesundheit + Entspannung Wort + Farbe

Weitere Informationen und Anmeldung unter www.goldbekhaus.de/fit_kreativ

AUF EINEN BLICK

Unter **Fit + Kreativ** bietet das Goldbekhaus sowohl Vereinsangebote als auch Kurse, Workshops und Projekte.

Vereinsangebote sind mit »kulturNverein« gekennzeichnet. An diesen Angeboten können Sie gegen einen monatlichen Mitgliedsbeitrag teilnehmen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Werden Sie Vereinsmitglied und nutzen Sie die diversen Gruppenangebote.

Kurse, Workshops und **Projekte** buchen Sie für eine feste Anzahl von Terminen. Darüber hinaus gibt es eine Reihe an Angeboten (offene Werkstätten etc.), die kostenfrei sind. Detaillierte Informationen zur Anmeldung sowie zu Zahlungs- und Rücktrittsmodalitäten sind auf unserer Website unter www.goldbekhaus.de zu finden.

VEREINSMITGLIED WERDEN

Monatliche Vereinsbeiträge:

- **Aufnahmegebühr € 15,-**
- **Grundbeitrag Erwachsene € 11,-**
- **Grundbeitrag Kinder € 7,-**
- **Zusatzbeitrag für trainer*innengeleitete Angebote € 8,-**

KURSANMELDUNG

Für **Kurse, Workshops** und **Projekte** können Sie sich unter www.goldbekhaus.de anmelden. Für Fragen ist unser Infobüro per Fon unter **040 278 702-0** (Di | Mi | Do 15 – 20 Uhr) oder per Mail an **info@goldbekhaus.de** erreichbar.

IMPRESSUM

Goldbekhaus e.V.

Stadtteilkulturzentrum Winterhude
Moorfuhrweg 9, 22301 Hamburg
Fon 040 278 702-0 | Fax 040 278 702-20
info@goldbekhaus.de | www.goldbekhaus.de
 www.facebook.com/goldbekhaus
 www.instagram.com/goldbekhaus
USt-IdNr.: DE118720190

Registergericht: Amtsgericht Hamburg
Vereinsnummer 9024

V.i.S.d.P. Katharina Behrens | Goldbekhaus
Winterhude | Moorfuhrweg 9 | 22301 Hamburg

Bankverbindung Hamburger Sparkasse
IBAN DE96 2005 0550 1301 1200 26
BIC HASPDEHHXXX

Spende für die Vielfalt
www.wirwunder.de/hamburg
Projekt: WIR IM QUARTIER