

APRIL – JUNI 2012

Goldbekhaus Winterhude KURSE | WORKSHOPS | PROJEKTE | VEREINSANGEBOTE



auf zu neuen Ufern

Bewerbungsberatung

Von der Wahl der richtigen Strategie bis hin zur Umsetzung im Vorstellungsgespräch – ich begleite Sie professionell in allen Bewerbungsfragen auf Ihrem Weg in eine bessere berufliche Zukunft.

**Private und berufliche Standortbestimmung –
Karriereplanung – Erstellen von Bewerbungsunterlagen
Überzeugen im Vorstellungsgespräch – Coaching**

Axel-M. Schröder - Fon: 040 / 350 70 889 - www.axel-michael-schroeder.de

Wöchentliche Kurse, überregionale Seminare

Qigong



Taijji-Lehrer-
Ausbildung

Herbst 2011 bis Sommer 2014



Taijiquan

Schule für berührende und bewegende Kunst
Wilhelm Mertens

Alle Informationen: www.wilhelmertens.de + Tel 040 - 460 20 47



Gemeinsame Sache machen

Gestalten Sie gemeinsame Aktivitäten mit Ihrer Familie, FreundInnen, KollegInnen, NachbarInnen oder wer Ihnen sonst noch so einfällt.

Bewegung

Die InlineskaterInnen machen es vor (s. S. 23). Sie könnten im Goldbekhaus aber auch mit Ihren Kindern Tischtennis, Volleyball oder Fußball spielen. Vielleicht wollen Sie aber auch mit Ihren FreundInnen orientalisch Tanzen oder möchten eine andere selbstorganisierte Gruppe ins Leben rufen?

Kreativität

Auch Malen, Zeichnen, Holzschnitt... ist bei uns möglich – wir bieten Ihnen den Raum, Ihre Kreativität zu entfalten!

Bühne

oder Sie arbeiten an Ihrem großen Auftritt? Bei uns können Sie Tanzen, Singen, Theater spielen und sich in Szene setzen. Ihrem Tatendrang sind kaum Grenzen gesetzt.

Sprechen Sie uns an – wir bieten Ihnen die Räume für Ihre Ideen, Sie werden Mitglied im Goldbekhaus. Ihr Goldbekhaus-Team

Goldbekhaus Winterhude | Moorfuhrweg 9 | 22301 Hamburg | 040 278 702-0 | www.goldbekhaus.de

Auf einen Blick | Seite 4 – 7

Goldstück | Seite 8 – 9

Angebote für Kinder | Seite 10

Angebote für Erwachsene | Seite 10 – 21

Vereinsangebote für Eltern und Kinder | Seite 22 – 23

Vereinsangebote für Erwachsene | Seite 24 – 25

KursleiterInnen | Seite 26 – 29

Vereinsmitglied werden | Seite 30

Anmeldung Kurse, Workshops, Projekte | Seite 31

AUF EINEN BLICK

Projekt Kreatives Bewegung Vereinsangebot

FÜR KINDER

FREITAG

15:30 – 17:30 **Tanzen** 10 – 16 Jahre | Seite 10

SAMSTAG

10 – 12:30 **Tanzen** 10 – 16 Jahre | Seite 10

FÜR KINDER UND ELTERN

MONTAG

9:30 – 11:30 **Eltern-Kind-Gruppe**
ab 6 Monate | Seite 22

15 – 16:30 **Eltern-Kind-Gruppe**
1 – 1,5 Jahre | Seite 22

DIENSTAG

14:30 – 17:30 **Mit Kleinkindern in Bewegung**
(3 Gruppen) 1 – 4 Jahre | Seite 22

15:30 – 17:30 **Eltern-Kind-Gruppe**
1,5 – 2 Jahre | Seite 22

DONNERSTAG

10 – 12 **Miniturnen** 1,5 – 3 Jahre | Seite 22
15 – 17 **Kinder turnen mit ihren Eltern**
2 Gruppen | 3 – 5 Jahre | Seite 22
17:30 – 18:30 **Inline-Skating für Eltern und Kinder** 10 – 13 Jahre | Seite 23

FREITAG

15 – 17 **Eltern-Kind-Gruppe**
2 – 3 Jahre | Seite 22

Die Kinderetage Goldbekhaus verfügt über einen Sozialfond, aus dem wir Kindern aus finanziell benachteiligten Familien einen stark vergünstigten Zugang zu unseren Angeboten ermöglichen können. Bei Interesse sprechen Sie uns gerne an!

WORKSHOPS UND PROJEKTE FÜR ERWACHSENE

Bildhauern Samstag + Sonntag 21. + 22. April
Seite 12

**Digitale Fotografie mit einer Spiegelreflex-
kamera** Samstag 21. April | Seite 12

**Digitale Fotografie mit einer Spiegelreflex-
kamera** Samstag 28. April | Seite 12

Sprechcoaching und Präsenztraining
Samstag 28. April | Seite 14

Zeichnen
Samstag 26. Mai | Seite 11

Ruhe und Gelassenheit
Donnerstag 31. Mai | Seite 19

Orientalischer Tanz für Frauen
Samstag + Sonntag 2. + 3. Juni | Seite 16

Parkour oder die Kunst der Fortbewegung
Samstag 30. Juni | Seite 9

AUF EINEN BLICK

Projekt Kreatives Bewegung Vereinsangebot

FÜR ERWACHSENE

MONTAG

- 9 – 10:30 **Fit ab 50** | Seite 24
10:30 – 12 **Fit ab 50** | Seite 24
18 – 19:15 **Kundalini Yoga** | Seite 19
19 – 21 **Geschichten für Kinder schreiben**
Seite 13
19:30 – 21 **Kundalini Yoga** für Geübte | Seite 19
19:45 – 21 **Complete Bodyworkout** | Seite 24

DIENSTAG

- 9:45 – 11 **Pilates** | Seite 18
11 – 12:15 **Pilates** | Seite 18
18 – 19:15 **Pilates** | Seite 18
18 – 19:30 **Kundalini Yoga** | Seite 19
18:30 – 20:30 **Kajakpaddeln F für Frauen**
Seite 21
18:30 – 20:30 **Ölmalen** | Seite 10
19:15 – 20:30 **Rückenpower** | Seite 17
19:45 – 21:15 **Body Connections für Frauen**
Seite 24
20 – 21:15 **Nia** | Seite 16
20:30 – 23 **Volleyball** | Seite 25

MITTWOCH

10 – 12:30 **Nachbarschaftstreff Winterhude**

Seite 14

11 – 14 **Freies Malen** | Seite 10

18:15 – 19:45 **Wellness Workout** | Seite 17

18:30 – 20 **Basketball** | Seite 25

18:30 – 20:30 **Kajakpaddeln A** | Seite 20

18:30 – 20:30 **Schreibwerkstatt 50+**

Seite 13

19 – 19:50 **Bauch-Beine-Rücken-Po** | Seite 24

19 – 21 **Aquarellieren** | Seite 11

19:45 – 21:15 **Qigong für Frauen** | Seite 20

20 – 20:50 **Workout** | Seite 24

20 – 21 **Afrikanischer Tanz** | Seite 15

21 – 23 **Tischtennis** | Seite 25

DONNERSTAG

17:30 – 19 **Yogalates** | Seite 18

18:30 – 19:45 **Rücken und Entspannung**

Seite 17

18:30 – 20:30 **Kajakpaddeln F** | Seite 21

18:45 – 20 **Nia** | Seite 16

20 – 21:30 **Pilates** | Seite 18

20:15 – 22 **Inline-Skating** | Seite 25

FREITAG

9:45 – 11:15 **Qigong für Frauen 50+**

AnfängerInnen | Seite 20

11:30 – 13 **Qigong für Frauen 50+**

Fortgeschrittene | Seite 20

SONNTAG

17 – 18:30 **Tango Argentino** für AnfängerInnen

Seite 15

18 – 20 **Bouldertreff** | Seite 25

18:30 – 20 **Tango Argentino** für Menschen mit

Vorkenntnissen | Seite 15

20 – 22 **Jongliertreff** | Seite 25





PARKOUR ODER DIE KUNST DER FORTBEWEGUNG

Workshop im Rahmen der Winterhuder Plätzchen 2012

Hindernis – mir doch egal. Im Parkour geht es darum, möglichst ohne Umwege von Punkt A nach Punkt B zu gelangen – völlig unabhängig davon welches Hindernis dazwischen liegt. Besonderes Augenmerk liegt auf der Effizienz der Bewegungen - es geht weder um Show noch um Akrobatik, sondern um das fließende Spiel mit der Umgebung, um das Gehen des eigenen, selbst gewählten Weges.

Sei es das Überwinden einer Mauer, das Balancieren auf einem Geländer oder das Überspringen von Schluchten – Parkour zeigt dir, was in dir steckt. Bei diesem Winterhuder Plätzchen steht eine Gruppe von aktiven Parkour Sportlern zur Verfügung jedem Interessierten zwischen 13 und 103 Jahren eine Einführung zu geben und zu zeigen, was man mit Parkour alles machen kann. Und eine Show machen die Traceure zwischendurch natürlich trotzdem für uns!

Leitung: Florian Wagensommer und Traceur-KollegInnen

Hs Proj. 8820 **Samstag 30. Juni 12 – 16 Uhr**

Stadtpark – Südring 5b – beim kleinen Teich | Teilnahme kostenlos – aber bitte unbedingt anmelden!

In Kooperation mit dem ETV | www.etv-hamburg.de

Gefördert von der Sparda-Bank



TANZEN für 10 – 16 Jährige

Tanz die Musik in dir! Diese Tanzgruppe ist offen für alle Kinder und Jugendlichen die Lust haben, mit anderen zu tanzen. Ganz besonders laden wir Kinder und Jugendliche mit Beeinträchtigungen ein. Wir sind alle verschieden und ebenso verschieden sind unsere Bewegungsweisen: Genau diese bunte Vielfalt macht das Tanzen spannend. Hier bringt jeder seine Eigenart ein! Im Tanz sind die Bewegungen unsere Sprache, die wir alle verstehen können. Gute Musik bringt uns in Schwung und wir bringen uns gegenseitig auf Ideen. So entstehen ganz eigene Tänze, bei denen wir uns in alles Mögliche und Unmögliches verwandeln können.

Leitung: Livia Gleiß und Sarah Weber
Kooperation: Kinder- und Jugendhilfe des Rauhen Hauses, Kinderkultur Goldbekhaus

freitags 15:30 – 17:30 Uhr und **samstags 10 – 12:30 Uhr**
Die Termine bis Sommer: Sa 21.4. / Fr 11.5. / Fr 1.6. / Sa 9.6.
Anmeldungen bitte bei Nadja Frerichs | Fon: 01577-3216730
Kinderetage im Hof 9d | 2,- pro Termin, bitte jedes Mal direkt beim Kurs bezahlen

DAS RAUHE HAUS

lebendig dialektisch, nah.

ÖLMALEN Offene Gruppe

Schöpferische Impulse. Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die nicht nur gerne ihre Bilder in Ölfarben malen, sondern darüber hinaus auch den Kontakt und die Inspiration mit Gleichgesinnten suchen.

Kontakt: Ute Thormählen-Börck
dienstags 18:30 – 20:30 Uhr
Kreativraum im Hof 9d | 10,- / Monat

FREIES MALEN Offene Gruppe

In Gesellschaft. Dieses Angebot richtet sich an HobbymalerInnen, die gerne zusammen mit anderen Menschen, aber ohne Anleitung, frei ihre Bilder malen und umsetzen möchten.

Kontakt: Silke Marohn
mittwochs 11 – 14 Uhr
Kreativraum im Hof 9d | 10,- / Monat
Bitte eigene Malutensilien mitbringen.



AQUARELLIEREN

Inspiration des Augenblicks. Neben verschiedenen Techniken (Lasur, Lavierung, Nass-in-Nass) und dem Zusammenspiel von Wasser und Farbe sind beim Aquarellieren auch Spontaneität und Neugierde wichtig – und der Mut, Fehler zu machen. So wird in diesem Kurs auch dem individuellen Zugang und der persönlichen Ausdruckskraft ausreichend Raum gegeben und ggf. auch mal andernorts gemalt.

Leitung: Hermann Hinrichsen

We 8406.2 **mittwochs 19 – 21 Uhr** Start: 18. April
Kreativraum im Hof | 80,- / 65,- / 50,- | für 8 Termine
Materialbedarf bitte bei der Anmeldung erfragen.



ZEICHNEN Workshop

Was sehen Sie? In diesem Einführungsworkshop können Sie lernen, wie Sie das, was Ihre Augen sehen mit dem Stift (Bleistift, Kugelschreiber, Filzstift, Buntstift ...) auf das Papier bringen. Anhand von verschiedenen Stillleben aus alltäglichen Gegenständen erstellen wir unsere ersten Zeichnungen und richten dabei unsere Aufmerksamkeit auf das Erfassen der Gegenstände, der Perspektive, des Lichts. So sollen Kopf und Hand lernen, miteinander zu kooperieren.

Leitung: Hermann Hinrichsen

We 8407.2 **Samstag 26. Mai 12 – 16 Uhr**
Kreativraum im Hof | 50,- / 35,- / 20,-
Materialbedarf bitte bei der Anmeldung erfragen.



DIGITALE FOTOGRAFIE MIT EINER SPIEGELREFLEX-KAMERA Workshop

Bilder jenseits des Automatik-Modus.

Aufgrund der großen Nachfrage bieten wir Ihnen gleich zwei Einführungs-Workshops an. Anhand theoretischer Grundlagen und vieler praktischer Übungen wird die Technik der Spiegelreflex-Kamera (oder anderer Kameras mit Wechseloptiken) so verständlich, dass sie Freude macht und Lust, die vielen Einstellmöglichkeiten auszuprobieren. In einer kleinen Gruppe erfahren Sie z.B. etwas über Auflösung, Umgang mit JPEG und RAW, Weißabgleich, Belichtungsmessung und lernen so die umfangreichen Funktionen und deren Einsatzmöglichkeiten zu nutzen – für noch bessere Bilder.

Leitung: Gabriele Schwark

We 8402.2 I/II **Samstag 21. April (I)**
und/oder 28. April (II) 11 - 17 Uhr

Medienraum | 60,- / 45,- / 30,- pro Termin
Bitte eigene Kamera plus Bedienungsanleitung und aufgeladenem Akku sowie wetterfeste Kleidung mitbringen.

NEU → **BILDHAUERN** Workshop

Harte Brocken weich klopfen. Das wird wohl nicht gelingen, stattdessen soll der Workshop mögliche Hemmungen vor dem vermeintlich schweren Material ›Stein‹ nehmen. Neben einer Einführung in Material und Werkzeug bietet Ihnen der weiche, cremefarbene Kalksandstein die Möglichkeit zur Gestaltung abstrakter oder gegenständlicher Skulpturen, ganz nach Ihrem persönlichen Geschmack und Tempo. Bei Sonnenschein kann unter freiem Himmel gemeißelt werden.

Leitung: Annette Streyll

We 8425.2 **Samstag + Sonntag 21. + 22. April 11 - 17 Uhr**
Atelier Streyll im Hof 9a | 110,- / 90,- / 70,- (+ ca. 45,- Euro für Material und Werkzeugnutzung)
Bitte feste Schuhe, eine Schutzbrille und Proviant mitbringen.



GESCHICHTEN FÜR KINDER SCHREIBEN

Offene Gruppe

Kletterjule begegnet dem Mond. Wer davon träumt, Texte oder Lieder für die eigenen Kinder oder Enkel zu schreiben, ist hier genau richtig. Gemeinsam die Schwierigkeiten des Anfangens zu überwinden, ins Gespräch über die entstandenen Ideen zu kommen, sich gegenseitig Texte vorzulesen und sie zu besprechen, das ist das Ziel dieser Schreibgruppe, bei der auch alle Neulinge herzlich willkommen sind. Beratend zur Seite stehen die Autorin Sybille Hoffmann und Jan Wiebers.

KiKb 8530 **montags 19 – 21 Uhr** 14. Mai + 11. Juni
Seminarraum 3 | Teilnahme kostenlos
Vorherige Anmeldung erwünscht.



SCHREIBWERKSTATT 50+

Reise mit dem Stift. Wer sich hier auf Entdeckungsreise begibt, muss keine Angst vor dem leeren Blatt Papier haben. Kreatives Schreiben soll vor allem Spaß machen. Mit inspirierenden Übungen werden Ideen geweckt, der Schreibfluss befördert und am Ende findet vielleicht jeder seinen eigenen Sprachschatz.

Leitung: Kai Krüger
We 8418.2 **mittwochs 18:30 – 20:30 Uhr** Start: 18. April
Runder Tisch | 70,- / 55,- / 40,- | 7 Termine



SPRECHCOACHING UND PRÄSENZTRAINING Workshop

Damit die Stimme nicht versagt. Sie setzen beruflich Ihre Stimme viel ein und wollen, dass diese präsenter und tragfähiger wird?

In diesem Workshop lernen Sie die klangorientierte Stimmentwicklung nach Lichtenberg kennen. Diese Methode bezieht gleichermaßen die Sprech- wie auch die Singstimme ein, und stellt den Klang und die Körperresonanz in den Mittelpunkt. Neben praktischen Sprechübungen und Atemtechniken erarbeiten wir in kleinen Einheiten das präzisere Auftreten vor Anderen, z.B. bei Vorträgen.

Leitung: Astrid Korth
We 8434.2 **Samstag 28. April 12 – 18 Uhr**
Seminarraum 1 | 60,- / 45,- / 30,-

NACHBARSCHAFTSTREFF WINTERHUDE

Lebendiges Viertel für alle. Sie mögen Ihren Stadtteil. Sie sind auf der Suche nach etwas Neuem. Sie haben Zeit und wollen etwas ändern, weiterentwickeln. Sie wollen sich beteiligen, sich mit anderen zusammen tun und Ideen verwirklichen, die das nachbarschaftliche Stadtleben bereichern – das können Sie hier!

Leitung: Ingrid Samson (Seniorenbildung Hamburg e.V.),
Sylke Warnholtz (I.K.A.R.U.S. e.V.)

mittwochs 10 – 12:30 Uhr | nächster Termin: 4. April
14tägig

Seminarraum 3 | Anmeldung unter: 040 391 06 36



TANGO ARGENTINO

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. Durch das Spiel mit den zwei Achsen – den zwei Energien – bilden TanzpartnerInnen und Musik eine Einheit. Dabei verwenden wir nicht nur die traditionelle Tangomusik, sondern auch ElectroTango, der seit einiger Zeit die Tangomusik revolutioniert und dem Tango neue Möglichkeiten und Perspektiven verleiht.

Leitung: Team Tango Orange www.tangorange.com
Tanz Kur 8509.2 für Paare | AnfängerInnen
sonntags 17 – 18:30 Uhr Start: 22. April

Tanz Kur 8510.2 für Paare | mit Vorkenntnissen
sonntags 18:30 - 20 Uhr Start: 22. April

22. + 29. April / 6. + 13. + 20. Mai / 3. + 10. + 17. Juni
Halle | 70,- / 55,- / 40,- p. Pers. | 8 Termine



AFRIKANISCHER TANZ

Sehnsucht nach einfacher Weisheit – Musik und Tanz als Spiegel des alltäglichen Lebens. Tanzen mit dem Wunsch nach Vergnügen, körperlicher Aktivität und Erholung vom Alltag. Erlebe Energie und Lebensfreude und lass Dich von der Musik und den kreativen Bewegungsabläufen leiten.

Eine Reise in das traditionelle Afrika.

Leitung: Liane Dobeleit-Obigwe
Bew KB 8500.2 **mittwochs 20 – 21 Uhr** Start: 18. April
Kinderetage im Hof 9d | 50,- / 40,- / 30,- | 8 Termine



NEU → **ORIENTALISCHER TANZ** für Frauen
Workshop

Bewegungsimpulse des Orients kennen

lernen. Die spielerische Entdeckung und Erweiterung der eigenen Bewegungsmöglichkeiten stärken das weibliche Körpergefühl. Gelegenheit, sich von sinnlichen, weich fließenden bis hin zu temperament- und kraftvollen Hüftbewegungen am eigenen Körper neu zu entdecken und zu tanzen.

Leitung: Ayse Can
Bew KB 8496.2 **Samstag + Sonntag 2. + 3. Juni**
11 – 14:15 Uhr
Kinderetage im Hof 9d | 55,- / 45,- / 35,-



NIA

Freude an der Bewegung! Nia ist ein ganzheitliches Tanz- und Fitnesskonzept. Es verbindet die Leichtigkeit von Tanz mit kraftvollen, präzisen Bewegungen aus dem Kampfsport und meditativen Entspannungstechniken. Stressabbau und innere Balance werden gefördert. Eine Nia-Stunde wird getragen von ganz unterschiedlicher Musik.

Leitung: Christiane Goetz | Kinderetage im Hof 9d
Bew G 8445.2 **dienstags 20 – 21:15 Uhr** Start: 17. April

Leitung: Petra Teige | Halle
Bew G 8439.2 **donnerstags 18:45 – 20 Uhr** Start: 19. April

55,- / 45,- / 35,- | 8 Termine
Bitte bequeme Kleidung mitbringen.
Nia ist für alle – unabhängig von Alter, Vorkenntnissen und Trainingszustand – geeignet.



WELLNESS WORKOUT

Eine Feierabend-Oase, die Intensität und Entspannung zugleich verspricht. Körperbalance, Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Entspannung verbinden sich zu fließenden Bewegungsabläufen und so entwickelt sich ein stressfreies und gleichzeitig sehr intensives Ganzkörpertraining.

Leitung: Liane Dobeleit-Obigwe

Bew G 8441.2 **mittwochs 18:15 – 19:45 Uhr** Start: 18. April
Kinderetage im Hof 9d | 55,- / 45,- / 35,- | 8 Termine

RÜCKENPOWER

Alles im Lot? Um Beschwerden und Haltungsschäden vorzubeugen, trainieren wir nach einem ausgiebigen Aufwärmprogramm gezielt jene Muskelgruppen, die für die Stärkung und Gesunderhaltung des Rückens verantwortlich sind. Mit Einsatz von Kleingeräten werden Bauch, Gesäß und Rücken gestärkt sowie die Wirbelsäule geschult.

Leitung: Frauke Richter

Bew G 8436.2 **dienstags 19:15 – 20:30 Uhr** Start: 17. April
Halle | 55,- / 45,- / 35,- | 8 Termine

RÜCKEN UND ENTSPANNUNG

Den Alltag hinter sich lassen! Stressbedingte Verspannungen, angeeignete Bewegungsmuster und sogenannte »Schonhaltungen« können Sie mit Hilfe von effektiven Bewegungsabläufen und Entspannungstechniken auflösen oder verringern. Die Verbesserung Ihres allgemeinen Wohlbefindens steht dabei im Vordergrund. Hier wird kein leistungsorientiertes Konzept verfolgt, sondern Ihr Rücken schonend gestärkt, stabilisiert, mobilisiert und entspannt.

Leitung: Dalina Otto

Bew G 8437.2 **donnerstags 18:30 - 19:45 Uhr**

Start: 19. April

Schule im Hof 9b | 55,- / 45,- / 35,- | 8 Termine

Dieser Kurs ist ausgerichtet für Menschen sowohl mit bestehenden Rückenbeschwerden als auch zur Prävention eventueller Beschwerden bei Muskeln und Gelenken.

PILATES

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

Leitung: Frauke Richter

Bew G 8443.2 **dienstags 9:45 – 11 Uhr**
Kinderetage im Hof 9d | Start: 17. April

Bew G 8442.2 **dienstags 11 – 12:15 Uhr**
Kinderetage im Hof 9d | Start: 17. April

Bew G 8435.2 **dienstags 18 – 19:15 Uhr**
Halle | Start: 17. April

Bew G 8447.2 **donnerstags 20 – 21:30 Uhr**
Schule im Hof 9b | Start: 19. April

55,- / 45,- / 35,- | 8 Termine

NEU → YOGALATES

Die perfekte Kombination. Yoga fördert durch zielgerichtete Übungen Atmung, Beweglichkeit, Muskelausdauer und Gleichgewichtssinn und verhilft zu Ausgeglichenheit und innerer Ruhe.

Pilates ist ein schonendes, ganzheitliches Körpertraining vor allem der tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen und zielt auf die Kräftigung, die Stärkung des Körperzentrums mit Wirbelsäule und Bauchmuskulatur sowie die Körperwahrnehmung. Yogalates ist die perfekte Kombination aus beiden Trainingsformen und führt zu aufrechter Haltung, Stärkung der Muskulatur, Geschmeidigkeit und Körperbewusstsein.

Leitung: Nora Ebert

Bew G 8452.2 **donnerstags 17:30 - 19 Uhr** Start: 19. April
Seminarraum 1 | 35,- / 30,- / 25,- | 5 Termine



NEU → RUHE UND GELASSENHEIT Workshop

Nehmen Sie sich etwas Zeit, um einmal ganz bei sich zu sein. Eine angeleitete Entspannung, leicht auszuführende Atemübungen, sowie wohltuende, sanfte Körperbewegungen, lösen körperliche und mentale Spannungen. Nutzen Sie diese idealen Übungen als einfache Art des Kraftschöpfens für sich anzuwenden, um zu mehr innerer Ruhe zu gelangen. Spüren Sie, wie wohltuend diese Übungen auf die Gedanken und den Körper wirken.

Leitung: Dalina Otto

Bew G 8458.2 **Donnerstag 31. Mai 20 – 21:30 Uhr**

Seminarraum 1 | 10,- / 7,50 / 5,-

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - nur der Wunsch etwas für sich zu tun und den Alltag hinter sich zu lassen.



KUNDALINI YOGA

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.

Leitung: Annette Hagel-Ruscher

Bew G 8461.2 für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

montags 18 – 19:15 Uhr Start: 16. April

Leitung: Annette Hagel-Ruscher

Bew G 8450.2 für Fortgeschrittene

montags 19:30 – 21 Uhr Start: 16. April

Leitung: Werner Wrobel

Bew G 8451.2 für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

dienstags 18 – 19:30 Uhr Start: 17. April

Seminarraum 1 | 55,- / 45,- / 35,- | 8 Termine

QIGONG für Frauen

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. Mit Qigong-Übungen Achtsamkeit schulen und das innere Lächeln erfahren.

Leitung: Beate Mönkedieck

Bew G 8454.2 für alle Frauen **mittwochs 19:45 – 21:15 Uhr**
Start: 18. April | Seminarraum 1

Bew G 8456.2 für Anfängerinnen 50+

freitags 9:45 – 11:15 Uhr Start: 27. April
Kinderetage im Hof 9d

Bew G 8455.2 für Fortgeschrittene 50+

freitags 11:30 – 13 Uhr Start: 27. April
Kinderetage im Hof 9d

70,- / 55,- / 40,- | 8 Termine

Bei regelmäßiger Teilnahme ist eine Teilkostenerstattung durch Ihre Krankenkasse möglich

KAJAKPADELN für AnfängerInnen

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

Bew G 8465.2 **mittwochs 18:30 – 20:30 Uhr** Start: 2. Mai
Bew G 8466.2 **mittwochs 18:30 – 20:30 Uhr** Start: 11. Juli
Paddelcontainer im Hof | 150,- / 125,- / 100,- | 10 Termine



KAJAKPADDELN für Fortgeschrittene

Selbstorganisierte EtwaskönerInnen! 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.

Kontakt: Carola von Trotha | Fon 040-27880977
Bew G 8467.2 **Frauenpaddeln dienstags 18:30 – 20:30 Uhr**

Kontakt: Mario Marquard | Fon 040 220 50 85 und
Geli Engelau | Fon 040 278 056 07
Bew 8467.2 **Für alle donnerstags 18:30 – 20:30 Uhr**

Start für beide Gruppen: Mitte April
Paddelcontainer im Hof | 100,- / 80,- / 60,- | Saisongebühr



GELD SPAREN

Vorteile Nutzen – Goldbekhaus stärken. Sie investieren 20 Euro, fördern damit das Goldbekhaus mit 10 Euro und schon profitieren Sie von den exklusiven Rabatten – viele einzelne Gutscheine sind schon mehr als 20 Euro wert. Die beteiligten Unternehmen freuen sich auf Ihren Besuch. Das Heft ist übertragbar oder auch ein prima Geschenk. Auf der Internetseite www.goodbuygutscheinheft.de kann das Heft mit allen beteiligten Firmen auch online angesehen werden.

Die aktuelle Ausgabe umfasst 88 Angebote aus den Bereichen Shopping & Lifestyle, Essen & Trinken, Beauty & Wellness und Freizeit & Kultur.

Erhältlich im Info-Büro des Goldbekhauses.



VEREINSANGEBOTE

ELTERN UND KINDER

Spiele, Singen, Freundschaft schließen.

Die Kinderetage Goldbekhaus bietet Eltern mit Kleinkindern die Gelegenheit, sich zu treffen. Hier besteht die Möglichkeit mit den Kindern zu spielen und sich mit anderen Eltern auszutauschen. Die selbstorganisierten Eltern-Kind-Gruppen können gerne unser Spiel- und Bewegungsmaterial für Kleinkinder nutzen.

Infos: Astrid Jawara, Fon 27 87 02-16
Di – Do 15 – 17 Uhr

montags 9:30 – 11:30 Uhr | ab 6 Monate
Kontakt: Eike Feierabend, Fon 65033969
Jessica Schreiner, Fon 6319047
Kinderetage im Hof 9d | 6,- / Monat

montags 15 – 16:30 Uhr | 1 – 1,5 Jahre
Kontakt: Maren Ohrt, Fon 0163-4376263
Daniela Hemming, Fon 0172-4108109
Kinderetage im Hof 9d | 6,- / Monat

dienstags 15:30 – 17:30 Uhr | 1,5 – 2 Jahre
Kontakt: Lea Riggert, Fon 46063900
Kinderetage im Hof 9d | 6,- / Monat

donnerstags Miniturnen 10 – 12 Uhr | 1,5 – 3 Jahre
Kontakt: Henriette Frank, Fon 22927263
Caroline Papachristidis, Fon 79693213
Halle | 6,- / Monat

freitags 15 – 17 Uhr | 2 – 3 Jahre
Kontakt: Susan Skatikat, Fon 20913466
Katja von Cisewski, Fon 22738891
Kinderetage im Hof 9d | 6,- / Monat

MIT KLEINKINDERN IN BEWEGUNG

für Eltern und Kinder von 1 - 4 Jahren

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

Leitung: Gisela Dührkop
dienstags 14:30 – 15:30 Uhr
dienstags 15:30 – 16:30 Uhr
dienstags 16:30 – 17:30 Uhr
Halle | 11,- / Monat

KINDER TURNEN MIT IHREN ELTERN

für Eltern und Kinder von 3 – 5 Jahren

Klettern, rennen, laut sein, toben – los geht's.

Leitung: Gisela Dührkop
donnerstags 15 – 16 Uhr | **donnerstags 16 – 17 Uhr**
Halle | 11,- / Monat



INLINE-SKATING

für Eltern und Kinder von 10 – 13 Jahren

Eltern lernt von Euren Kindern! Schon relativ sicher auf Inlinern unterwegs? Hier kann in einer selbstorganisierten Gruppe u.a. Inline-Hockey gespielt und die Technik verfeinert werden.

Kontakt: Bärbel Greinert, Fon 51 31 31 07

donnerstags 17:30 – 18:30 Uhr

Halle | 10,- (Erw.) + 6,- (Kind) / Monat



SOMMERPAUSE

17. JUNI BIS 29. JULI 2012

Baden in der Elbe oder Inlineskaten an der Alster. Die Vereinsgruppen des Goldbekhaus e.V. finden in dieser Zeit nicht statt. Besuchen Sie uns gern bei den Hofflohmärkten, den Sommerdiscos und vor allem bei den Winterhuder Plätzchen!

Informationsbüro Goldbekhaus während der Sommerpause:
dienstags und donnerstags 15 - 18 Uhr
040 278 702-0 | info@goldbekhaus.de

VEREINSANGEBOTE

FIT AB 50 I UND II

Körperliche Fitness ohne Wettk(r)ampf.

Auch mit zunehmendem Alter die Beweglichkeit erhalten und fördern – egal, wann Sie damit beginnen. Machen Sie mit!

Leitung: Birgit Schaper

montags 9 – 10:30 Uhr | montags 10:30 – 12 Uhr

Halle | 15,- / Monat

COMPLETE BODYWORKOUT

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

Leitung: Elske Müller-Rawlins

montags 19:45 – 21 Uhr

Halle | 15,- / Monat

BODY CONNECTIONS FÜR FRAUEN

Bewusstsein für gesunde Körperhaltung

und Bewegungsverhalten. Das Training besteht aus dynamischen und ruhigen Übungen im Raum und am Boden und lässt sich wunderbar in den Alltag integrieren.

Leitung: Birgit Schaper

dienstags 19:45 – 21:15 Uhr

Gymnastikraum Meerweinstraße 28 – Treffpunkt bis Kursbeginn vor der ersten Tür im Erdgeschoss, links vom Haupteingang | 15,- / Monat

BAUCH-BEINE-RÜCKEN-PO

Erst gekräftigt, dann relaxt. Effektive und vielfältige funktionelle Übungen zur Kräftigung der Bauch-, Bein-, Rücken- und Gesäßmuskulatur, stets nach den neuesten Erkenntnissen. Das Training umfasst ein Ganzkörper-Warm up mit sehr leichten Aerobic Elementen, die selbst für AnfängerInnen geeignet sind. Danach folgt ein spezielles BBRP Workout, in welchem die Körperregionen Bauch, Beine, Rücken und Gesäß im Vordergrund stehen. Die Stunde endet mit einem Relax- und Entspannungsprogramm sowie leichtem Stretching.

Leitung: Ralf Schiemann

mittwochs 19 – 19:50 Uhr

Halle | 15,- / Monat

WORKOUT

Muskelstraffung und Muskelaufbau. Workout ist eine Fitnessvariante mit dem Ziel der Kräftigung der gesamten Skelettmuskulatur. Zum Teil wird mit kleinen Hanteln, Tubes oder anderen Fitnesskleingeräten trainiert. Die Stunde endet mit einem leichten Stretching.

Leitung: Ralf Schiemann

mittwochs 20 – 20:50 Uhr

Halle | 15,- / Monat

für AnfängerInnen und Fortgeschrittene geeignet

VOLLEYBALL

Lust auf Volleyball? Selbstorganisierte Mixed-Gruppe – egal ob ehemaliger VereinspielerIn oder ambitionierter HobbyvolleyballerIn, alle sind herzlich willkommen.

Kontakt: Harry Berndt, Fon 491 82 70
dienstags 20:30 – 23 Uhr
Halle | 10,- / Monat

BASKETBALL

Sport ohne Leistungsdruck bietet unsere selbstorganisierte Basketballgruppe. Keine lästigen Spiel- oder Turniertermine am Wochenende, sondern einfach ungezwungenes Zusammenkommen, um sich fit zu halten.

Kontakt: Thomas Heinig, Fon 87 00 71 68
mittwochs 18:30 – 20 Uhr
Winterhude – Grasweg 72 (Halle I) | 10,- / Monat



TISCHTENNIS

Wer hat schon eine Tischtennisplatte im Keller? Selbstorganisierte Tischtennisgruppe

Kontakt: Matthias Vollmer, Fon 46 77 79 99
mittwochs 21 – 23 Uhr
Halle | 10,- / Monat

INLINE-SKATING

Fröhliche Skater-Gruppe 30+ Inline-Skating für alle, die schon gelernt haben, wie das mit dem Bremsen, Kurven und Fallen geht.

Kontakt: Sven Boye, Fon 0172-414 90 86
donnerstags 20:15 – 22 Uhr
Halle | 10,- / Monat

WINTERHUDER BOULDERTREFF

Erklettern wir die neue Kletterwand am Goldbekhaus. Offener Treff für alle.

Kontakt: Lothar Grimberg, Fon 611 997 84
Lothar.Grimberg@gmx.de
sonntags 18 – 20 Uhr in den Sommermonaten

WINTERHUDER JONGLIERTREFF

Halbprofis, Profis und AnfängerInnen üben gemeinsam und profitieren voneinander.

Kontakt: Lothar Grimberg, Fon 611 997 84
Lothar.Grimberg@gmx.de
sonntags 20 – 22 Uhr
Halle | 2,- / Termin

KURSLEITER/INNEN

Harry Berndt begeisterter Volleyballer

Sven Boye Schnellster am Hockeyschläger

Michael Brackhahn Kajak-Fan

Hedwig Bumiller Theaterpädagogin

Ayse Can Tanz- und Körpertherapeutin

Sabine Diebold Heilpraktikerin, Massage- und Bewegungstherapeutin

Liane Dobeleit-Obigwe Fitnesstrainerin, Tänzerin

Gisela Dührkop Lizenz Turnen, Kleinkindturnen

Nora Ebert instructor for fitness-pilates-yoga and healthy back practice

Christiane Goetz Nia-Trainerin, Bodybliss-Anleiterin

Livia Gleiß Sonderpädagogin, Tanzanleiterin

Bärbel Greinert Heldin auf acht Rollen

Andrea Gritzke Theaterpädagogin

Annette Hagel-Ruscher Yogalehrerin 1. Grad

Thomas Heinig Sprunggewaltigster am Korb

Hermann Hinrichsen Architekt, Künstler, Mitglied der Hamburger Aquarellwerkstatt

Sybille Hoffmann Autorin, Journalistin

Claudia Hottendorff begeisterte Paddlerin

Anne Katrin Klinge SchauspielerIn, Regisseurin, Theaterpädagogin

Astrid Korth Stimmpädagogin

Kai Krüger Sozialpädagoge, Bildungsreferent



Andrea Gritzke



Claudia
Hottendorff



Dalina Otto



Sibille Hoffmann



Anne Katrin Klinge



Gabriele Schwark

Beate Mönkedieck Dipl. Qigong-Lehrerin

Elske Müller-Rawlins Lizenz Fitness und
Gesundheit, Haltung und Bewegung

Ilias Oikonomou Tangotänzer,
www.tangorange.com

Dalina Otto DTB-Rückentrainerin, Lizenz Fit-
ness und Gesundheit, Haltung und Bewegung

Natiya Pisuthipornkul Holzbildhauerin,
Künstlerin, Sozialpädagogin



Matthias Vollmer



Ayse Can



Livia Gleiß



Bärbel Greinert



Beate Mönkedieck



Christiane Goetz



Hedwig Bumiller



Hermann
Hinrichsen



Ilias Oikonomou

Frauke Richter DTB-Trainerin für Wellness und Gesundheit

Birgit Schaper Tänzerin, Lizenz Haltung u. Bewegung, Entspannung und Stressbewältigung

Ralf Schiemann Lizenz Aerobic, Haltung und Bewegung, DTB-Fitnesstrainer

Gabriele Schwark Fotografin, Medienkünstlerin

Annette Streyl Steinbildhauerin

Petra Teige Nia-Tänzerin, Lizenz Fitness und Gesundheit

Laura Toledo Tangotänzerin,
www.tangorange.com

Matthias Vollmer Held an der Tischtennisplatte

Jörn Waßmund Dipl. Kulturwissenschaftler, Theaterpädagoge

Sarah Weber Tanzanleiterin

Werner Wrobel Yogalehrer 2. Grad



Natiya
Pisuthiporukul



Sven Boye



Jörn Waßmund



Elske Müller-
Rawlin



Sarah Weber



Kai Krüger



Annette Strey



Nora Ebert



Liane Dobeleit-
Obigwe



Annette Hagel-
Ruscher



Astrid Korth



Birgit Schaper



Petra Teige



Laura Toledo



Ralf Schiemann



Michael Brackhahn



Sabine Diebold



Werner Wrobel

VEREINSMITGLIED WERDEN

Werden Sie Mitglied im Goldbekhaus e.V. und nutzen Sie die diversen Gruppenangebote.

Mitmachen kann jedeR, der bzw. die nach einer Probestunde dem Goldbekhaus e.V. beigetreten ist.

BEITRITTSFORMULARE

finden Sie unter www.goldbekhaus.de oder im Büro des Goldbekhauses.

Die **Satzung** des Goldbekhaus e.V. sowie die aktuelle **Beitragsordnung** können unter www.goldbekhaus.de eingesehen werden.

VEREINSANGEBOTE

In **angeleiteten Gruppen** werden Sie von kompetenten TrainerInnen in die jeweiligen Bewegungsformen eingeführt und durch die Trainingsstunden begleitet.

Die **selbstorganisierten Gruppen** nutzen Räume und Materialien des Goldbekhauses und bestimmen ansonsten selbst, was in den jeweiligen Trainingsstunden passieren soll. AnsprechpartnerInnen (siehe jeweiliger Kontakt) sind Vereinsmitglieder, die sich für dieses Amt zur Verfügung gestellt haben und Ihnen gern weiterhelfen.

MITGLIEDSBEITRÄGE

Die zu zahlenden monatlichen Vereinsbeiträge richten sich nach Alter und Angebot:

- **Aufnahmegebühr** 10,-
- **Grundbeitrag Erwachsene** 10,-
- **Grundbeitrag Kinder** 6,-
- **Zusatzbeitrag für trainerInnengeleitete Angebote** 5,-

→ **Beitragskonto:** Goldbekhaus e.V.
Hamburger Sparkasse | BLZ 200 505 50
Konto-Nr 130 112 22 87
Bitte unbedingt **Name** und **Gruppe** angeben

ANMELDUNG

Für **Kurse, Workshops** und **Projekte** können Sie sich anmelden per

→ **Fon 27 87 02 - 0** (Di, Mi, Do 15 – 20 Uhr)

→ **info@goldbekhaus.de**

→ **www.goldbekhaus.de/kurseworkshops**

Wir bearbeiten Ihre Anmeldung in der Reihenfolge des Eingangs.

Sollte in dem gewünschten Angebot kein Platz mehr frei sein, werden Sie von uns benachrichtigt, ansonsten ist Ihre Anmeldung verbindlich. Wir versenden keine (!) Kursplatzbestätigungen.

ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

Mit Ihrer Anmeldung verpflichten Sie sich zur Zahlung des Teilnahmebeitrages, dessen Höhe in unseren Veröffentlichungen ausgewiesen ist. Die Beiträge sind gestaffelt:

→ **Förderbeitrag** für alle, die die Arbeit des Goldbekhauses unterstützen möchten.

→ **Normaler Beitrag** für Berufstätige, PensionärInnen

→ **Ermäßigter Beitrag** für SchülerInnen, StudentInnen, SozialhilfeempfängerInnen und Schwerbehinderte

Gegebenenfalls anfallende Materialkosten und Nutzungspauschalen sind in voller Höhe zu zahlen.

ZAHLUNGSWEISE

Der Teilnahmebeitrag ist bis **zwei Wochen vor Beginn** zu zahlen

→ **Barzahlung** im Büro des Goldbekhauses

→ **Überweisung** an: Goldbekhaus e.V.

Hamburger Sparkasse | BLZ 200 505 50
Konto-Nr 130 112 00 26

Bitte unbedingt **Name** und **Kursnummer** angeben.

RÜCKTRITT

Wenn Sie Ihre Anmeldung bis eine Woche vor Kursbeginn stornieren, wird die Hälfte des Beitrages erstattet. Eine Stornierung Ihrer Anmeldung ist in schriftlicher Form an das Goldbekhaus zu richten. Nichterscheinen oder Abmeldung bei der Kursleitung werden von uns nicht als Rücktritt akzeptiert.

Das **Zustandekommen** eines Kurses, Workshops oder Projekts hängt vom Erreichen einer MindestteilnehmerInnenzahl ab. Kommt ein Angebot von Seiten des Goldbekhauses nicht zustande, wird der volle Teilnahmebeitrag erstattet.