

SEPTEMBER – DEZEMBER 2017

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



GOLDBEKHAUS ALS GASTGEBER

Yoga im Seminarraum 1
Kreatives Gestalten im Kreativraum
Tanzen und Fitness in der Halle
Kreatives Schreiben im Seminarraum 3
Coaching im Seminarraum 4
Theaterprojekte in der Bühne zum Hof

Auch Sie können als langfristige MieterIn Ihre Ideen und Konzepte in den Räumen des Goldbekhauses verwirklichen.

Für weitere Informationen:
astrid.jawara@goldbekhaus.de | 040 278 702-16

Die Möglichkeiten sind nahezu grenzenlos!

Theater + Tanz

Den Prozess bis zur Premiere gestalten, Masken bauen und sie dann im Stadtteil spazieren führen, herausfinden, was Rumpelstilzchen und Ali Baba gemeinsam haben oder endlich mal Tango Argentino ausprobieren.

Fitness + Spiel

Weihnachten kommt. Also schnell vorher noch mal zum Workout, zu BBRP oder mit dem Ball durch die Halle toben. Die Kids machen das beim Eltern-Kind-Spaß sowieso.

Gesundheit + Entspannung

Yoga mit verschiedenen Stilen, Qigong oder dem Rücken etwas Gutes tun; sorgen Sie für sich!

Wort + Farbe

Für die Kids sind die Drachen los. Erwachsene können mit Zeichenstift, Öl- oder Aquarellfarben oder doch lieber mit Schraubenzieher oder Nähmaschine ihre künstlerisch-kreativen Seiten entdecken.

Wir freuen uns auf Sie und Ihre Ideen – Ihr Goldbekhaus-Team

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

Auf einen Blick | Seite 4 – 7

Goldstück – Maskentheater | Seite 8 – 9

Kurse / Workshops / Vereinsangebote | Seite 10 – 25

KursleiterInnen | Seite 26 – 27

Vereinsmitglied werden | Seite 28

Anmeldung Kurse, Workshops, Projekte | Seite 29

AUF EINEN BLICK

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

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

FÜR ERWACHSENE

MONTAG

- 9 – 10:30 **Fit ab 50** | Seite 15
10 – 12 **Alphabetisierung** | Seite 23
10:30 – 12:30 **theater 36** | Seite 11
10 – 14 **Fahrradwerkstatt** | Seite 23
10:30 – 12 **Fit ab 50** | Seite 15
11 – 13 **Zeichnen Malen Reden** | Seite 24
18 – 19:20 **Kundalini Yoga I** | Seite 20
19 – 21:30 **Deutschland: Dein Café** | Seite 11
19 – 22 **Atelier im Hof** | Seite 24
19:30 – 21 **Kundalini Yoga II** | Seite 20
19:45 – 21 **Complete Bodyworkout** | Seite 15
20 – 22 **Goldbek-Chor** | Seite 12

DIENSTAG

- 9:45 – 11 **Pilates** | Seite 20
13:30 – 16:30 **Die Herbst-Zeitlosen** | Seite 10
17:45 – 19 **Pilates** | Seite 20
18 – 19:30 **Kundalini Yoga** | Seite 20
18:30 – 20:30 **Ölmalen** | Seite 24
19 – 20:15 **Rücken Workout** | Seite 19
20:15 – 21:30 **Nia** | Seite 14
20:30 – 23 **Volleyball** | Seite 16

MITTWOCH

- 10 – 11:45 **Tanz dich fit 50+** | Seite 13
10:45 – 12:30 **Tanz dich fit 50+** | Seite 13
18:30 – 20 **Basketball** | Seite 16
19 – 21 **Aquarellmalen** | Seite 25
19 – 21:30 **Bühnenlust** | Seite 10
19:10 – 20 **Bauch-Beine-Rücken-Po** | Seite 15
20 – 20:50 **Workout** | Seite 15
21 – 23 **Tischtennis** | Seite 16

DONNERSTAG

- 18 – 19:15 **Wirbelsäulen Wellness** | Seite 19
18:45 – 20 **Nia & Relax** | Seite 14
19:30 – 21 **Hatha Yoga** | Seite 21
19:30 – 21 **Pilates** | Seite 20
20:15 – 22 **Inline-Skating** | Seite 17
20 – 22 **Stadtteildokumentation** | Seite 24

Anzeige

Welfenster **SPANISCH**



BUENOS DIAS AMIGO/A

Einsteiger bis Fortgeschrittene
Beruflich wie privat mehr Spanisch lernen!
Steigen Sie jetzt sofort ein!
Montags von 19:00 – 20:30 Uhr | € 18,- pro Abend
Goldbekhaus | Moorfuhrweg 9 | 22301 Hamburg
mit Dr. Emperatriz Valencia-Chaves
Kontakt: cucacarajos@hotmail.de

FREITAG

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

Anfängerinnen | Seite 22

11:30 – 13 **Qigong für Frauen 50+**

Fortgeschrittene | Seite 22

14 – 18 **Fahrradwerkstatt** | Seite 23

SONNTAG

15:15 – 16:45 **Tango Argentino** Dancer 5

Seite 13

17 – 18:30 **Tango Argentino** Dancer 1

Seite 13

18:30 – 20 **Tango Argentino** Dancer 3 + 4

Seite 13

20 – 22 **Jongliertreff** | Seite 17

WORKSHOPS FÜR ERWACHSENE

Nia Basics Samstag 23. September | Seite 14

Maskentheater: Bau – Spiel – Aktion

Sechs Termine im Oktober | Seite 9

Sprechsport Sonntag 8. Oktober | Seite 12

Nähwerkstatt noch ohne Termin | Seite 22

Anzeige



Druckerei in St. Pauli
Große Freiheit 70
22767 Hamburg
Telefon 040-31 77 67-0

info@stpaulidruck.de
www.stpaulidruck.de

DRUCKEREI ST. PAULI


IHRE SPENDE ZÄHLT!

<https://www.zusammen-fuer-fluechtlinge.de/projects/45596>



WIR IM QUARTIER – Gemeinsam mit Geflüchteten entstehen wunderbare Projekte, die leider noch nicht alle finanziert sind. Aus diesem Grund haben wir auf einer Spendensammelplattform einen Spendenaufruf angelegt. Jede kleine und große Spende hilft weiter! Zum Onlinespenden geht es hier: <https://www.zusammen-fuer-fluechtlinge.de/projects/45596>

Goldbekhaus Winterhude

Moorfuhrweg 9 | 22301 Hamburg | info@goldbekhaus.de | www.goldbekhaus.de  www.facebook.com/goldbekhaus

AUF EINEN BLICK

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

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

FÜR KIDS

MONTAG

16 – 17:30 **Eltern-Kind** 1 – 5 Jahre | Seite 18

DIENSTAG

15 – 15:55 **Mit Kleinkindern in Bewegung**

1 – 4 Jahre | Seite 18

15:30 – 17:30 **Eltern-Kind-Gruppe**

8 Monate – 3 Jahre | Seite 18

15:55 – 16:50 **Mit Kleinkindern in Bewegung**

1 – 4 Jahre | Seite 18

16:50 – 17:45 **Mit Kleinkindern in Bewegung**

1 – 4 Jahre | Seite 18

MITTWOCH

10 – 12:30 **Eltern-Kind** 0,8 – 2 Jahre | Seite 18

16 – 16:55 **Kinder turnen mit ihren Eltern**

3 – 5 Jahre | Seite 18

16:55 – 17:50 **Kinder turnen mit ihren Eltern**

3 – 5 Jahre | Seite 18

DONNERSTAG

10 – 12 **Miniturnen** 1,5 – 3 Jahre | Seite 18

17:15 – 18:45 **Tischtennis** 8 – 12 Jahre und die Eltern | Seite 16

WORKSHOPS UND PROJEKTE

Yoga Eltern-Kind 4 – 6 Jahre

Samstag 14. Oktober | Seite 21

Drachenprojekt Kids 8 – 11 Jahre

Mo – Fr 16. – 20. Oktober | Seite 25

Yoga Eltern-Kind 4 – 6 Jahre

Samstag 2. Dezember | Seite 21

SOZIALFONDS

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



MASKENTHEATER: BAU – SPIEL – AKTION! Workshopreihe



Faszinierend und überraschend. An sechs Terminen werden wir mit dem Maskenbau und -spiel vertraut gemacht. Maskentheater ist eine alte und traditionsreiche Darstellungsform. Mit sehr wenigen Mitteln lassen sich faszinierende und überraschende Aktionen kreieren, die beim Publikum sehr viel Aufmerksamkeit und Diskussionen erzeugen. Es spricht viele Sinne an, funktioniert ohne Sprache und braucht keine Vorerfahrung, außer der Lust am Spielen. Am Ende stehen kurze Aktionen mit den Masken im Stadtteil.

Leitung: Gundula Runge
Bew KB 84863

Mittwoch 11. Oktober | 19 – 21 Uhr: Masken in der Welcome Lounge | Wiesendamm 30

Freitag 13. Oktober | 17 – 22 Uhr und **Sonntag 15. Oktober | 11 – 17 Uhr:** Bau der Masken mit Ton, Pappmaché und Farbe

Mittwoch 18. Oktober und **Mittwoch 25. Oktober | 19 – 21.30 Uhr:** Spielen mit den Masken, Figurenfindung etc.

Samstag 28. Oktober | 11 – 14 Uhr: Spielaktionen im Stadtteil

Kreativraum und Kinderetage im Hof

95,- / 50,- | für Geflüchtete ist die Teilnahme frei





Der Prozess bis zur Premiere. Äußerst erfolgreiche Theaterpremierens mit sehr unterschiedlichen thematischen Schwerpunkten konnten wir in den letzten zwölf Jahren feiern. Und wieder freut sich die Regisseurin Anne Katrin Klinge auf TeilnehmerInnen, die auch einmal die/den SchauspielerIn in sich entdecken und sich auf einen mehrmonatigen Theaterprozess einlassen wollen. Es wird mit theatralen und performativen Umsetzungen gearbeitet, Medien ins Spiel gebracht, in Texten geforscht, improvisiert, inszeniert und ganz viel gespielt.

Leitung: Anne Katrin Klinge
Bew KB 8480 **mittwochs 19 – 21:30 Uhr** Start: 11. Oktober
Plus Probenstage So 12.11.2017 / So 3.12.2017 / Sa 20.1.2018
Sa 24.2.2018 / Sa 24.3.2018 / So 22.4.2018 / So 6.5.2018
Sa 12.5.2018 jeweils von 11 – 18 Uhr
Öffentliche Generalprobe: Donnerstag 24.5.2018
Premiere: Freitag 25.5.2018 | Dernière: Samstag 26.5.2018
Bühne zum Hof
600,- / 400,- für das gesamte Projekt
oder 8 Monatsraten à 80,- / 55,-



Mit Esprit, Witz und ein bisschen Gift. Die Herbst-Zeitlosen sind die erste und inzwischen wohl auch bekannteste Amateur-Altentheatergruppe Hamburgs. Am 30. September und 1. Oktober feiert das Ensemble sein 30jähriges Bühnenjubiläum – mit einer Best-Of-Produktion, einer umfassenden Chronik und natürlich einer festlichen Gala. Wenn Sie die Theatergruppe und ihre herausragende Leistung fördern und unterstützen möchten, nehmen Sie gerne Kontakt zu uns auf.

Leitung: Hedwig Bumiller-Fechner
dienstags 13:30 – 16:30 Uhr | Bühne zum Hof



DEUTSCHLAND: DEIN CAFÉ ODER RUMPELSTILZCHEN MEETS ALI BABA Theaterprojekt für Erwachsene aller Kulturen



THEATER 36 Integratives Theater

Gemeinsam künstlerische Pfade erkunden.

Die seit 2008 bestehende Theatergruppe von Darstellern mit und ohne Behinderung hat bereits vier erfolgreiche Produktionen inszeniert. Nach »Tanz der Sardine«, »Romeo Julia. Liebe. Wahrheit«, »Der Brief« und »Nur eine Nacht – Faustus, Katzenfutter und ein Supermarkt« wird auch dieses Jahr ein neues Stück erarbeitet. Unter dem Arbeitstitel »Die Denkfabrik« ist die Gruppe auf der Suche nach einem Helden für die Rettung der Welt und stößt dabei auf die Abenteuer von Odysseus. Wir sind gespannt wo die Theaterreise uns am 24.11.2017 hinführt!

Leitung: Jörn Waßmund

Anmeldung bei: Petra Amende, Fon: 040 270 790 519

montags 10:30 – 12:30 Uhr | Bühne zum Hof

In Kooperation mit Leben mit Behinderung Hamburg

Wenn Kulturen aufeinandertreffen wird viel passieren. Das Projekt weiß eines ganz gewiss: im offenen Theaterdiskurs ist vieles möglich. Beim gemeinsamen Fragen und Suchen der TeilnehmerInnen (mit deutschem, internationalem oder Fluchthintergrund) ist der Ansatz bewusst offen: Dann können die Theaterschaffenden Mazen Saleh und Jörn Waßmund in einem spannenden Prozess Neues entdecken. Im Theaterlabor wird ein Stück entwickelt, in dem jedeR die eigene Geschichte

Leitung: Mazen Saleh
We Proj 883
Öffnungstag: 26.4.2018
50,- Gesamte Projekt
oder 10,- pro Person à 70,- / 40,-
Für C...uchtete ist die Teilnahme frei | Bühne zum Hof



SPRECHSPORT Workshop

Die Lust am guten Sprechen wecken. Wer Sprechsport trainiert redet deutlicher, spricht lebendiger, verliert Sprechangst, stärkt seine Ausdruckskraft und gewinnt an Ausstrahlung. Wer Sprechsport trainiert fühlt sich besser, entwickelt Freude am Sprechen und überzeugt andere. Sprechsport ist spannend und entspannend, sportlich, Spaßig, spritzig, spitzfindig und vor allem spitzzüngig. Im Sprechsport trainieren wir auf Spaß bringende Weise Atmung und Stimme, Aussprache und Präsenz, Körperhaltung und Körpersprache. In diesem Seminar können Sie Ihren Auftritt verbessern, den Sprechsport kennen lernen oder Ihre Sprechsporterfahrungen vertiefen.

Leitung: Vijak Bayani

Bew KB 8482,3 **Sonntag 8. Oktober | 15 – 19 Uhr**

55,- / 30,- | Seminarraum 1

Weitere Informationen finden Sie auf der Website des Sprechsports: www.sprechsport.de



GOLDBEKCHOR Goldbekhaus als Gastgeber

Frischer Wind. Gemischter Chor singt gemischtes Repertoire und tritt auch sehr gerne auf. Mehr als 25 Sängerinnen und Sänger sind in sechs Stimmen aktiv.

Mit ihrer neuen Chorleiterin Marta Frankenberg Garcia findet der Goldbekchor seinen ganz eigenen Stil und beschreitet neue Wege. Das Repertoire ist breit gefächert und besteht aus Titeln unterschiedlichster Stilrichtungen. Von mittelalterlichen Gesängen und romantischen Sätzen über Schlager bis hin zu aktuellen Bearbeitungen gegenwärtiger Populärmusik spannt sich der Bogen über fünf Jahrhunderte.

Kontakt: Sonja Zuncke | sozuncke@web.de

montags 20 – 22 Uhr | Seminarraum 2 | Kostenumlage



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.

Leitung: Team Tango Orange www.tangorange.com

Tanz Kur 8512,3 für Paare | Dancer 5

sonntags 15:15 – 16:45 Uhr

Drewssaal der Heilandskirche

Winterhuder Weg 132, 22085 Hamburg

Tanz Kur 8509,3 für Paare | Dancer 1

sonntags 17 – 18:30 Uhr Halle im Goldbekhaus

Tanz Kur 8510,3 für Paare | Dancer 3 + 4

sonntags 18:30 – 20 Uhr Halle im Goldbekhaus

Start: 17. September

weitere Termine: 8. + 15. + 22. Oktober

5. + 12. + 19. + 26. November / 3. + 17. Dezember.2017

95,- / 50,- pro Person | 10 Termine



TANZ DICH FIT 50+ kulturNverein

Musik im Körper spüren. Beim Tanzen nach Musik aus aller Welt halten wir Geist und Körper fit, lernen nette Menschen kennen und haben dabei eine Menge Spaß. Wir tanzen paarweise, im Kreis, in Squareaufstellungen, in Blockaufstellung und anderen Formen und genießen unsere Choreographien.

Aufgrund der großen Nachfrage bieten wir jetzt eine Kombivariante für AnfängerInnen und Menschen mit Vorkenntnissen an.

Leitung: Karin Mädje

mittwochs 10 – 10:30 Uhr Gruppe 1 mit Vorkenntnissen (schwerere Tänze) | 10.30 – 10.45 Uhr Pause

mittwochs 10:45 – 11:45 Uhr Gruppe 1 und 2 – für AnfängerInnen und für Menschen mit Vorkenntnissen (leichte und mittelschwere Tänze) | 11.45 – 12 Uhr Pause

mittwochs 12 – 12:30 Uhr Gruppe 2 – für AnfängerInnen (Üben, Wiederholen, Wunschprogramm)

Bühne zum Hof | 16,- / Monat

EinE PartnerIn ist willkommen, aber keinesfalls Bedingung fürs Mitmachen.



Freude an der Bewegung! Nia ist ein ganzheitliches Tanz- und Fitnesskonzept. Es verbindet die Leichtigkeit von Tanz mit kraftvollen und präzisen Bewegungen aus dem Kampfsport und meditativen Entspannungstechniken. Der Wechsel von schnellen Sequenzen zu ruhigen und meditativen, von kraftvollen, präzisen Bewegungen zu stillen, fließenden stärkt die äußere und innere Flexibilität. Ein guter Weg zu mehr Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Entspannung.

Leitung: Christiane Goetz
Bew G 8445.3 **dienstags 20:15 – 21:30 Uhr**
Start: 12. September
75,- / 40,- | 10 Termine | Kinderetage im Hof 9d

Leitung: Petra Teige
Bew G 8439.3 **donnerstags 18:45 – 20 Uhr**
Start: 14. September
75,- / 40,- | 10 Termine | Halle

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.
Nia ist für alle – unabhängig von Alter, Vorkenntnissen und Trainingszustand – geeignet.



Getanzte Lebensfreude zum Kennenlernen und mehr erfahren. NIA verbindet auf einzigartige kreative und spielerische Weise Elemente aus Tanz, Kampfkunst und Achtsamkeit zu einem ganzheitlichen Bewegungskonzept. NIA lädt dich ein, dein Bewegungs- und Ausdruckspotential zu entfalten und deinen eigenen Körper zu respektieren und ihm zu vertrauen. Es ist für jede/n geeignet unabhängig von Vorerfahrungen und körperlicher Leistungsfähigkeit. An diesem Samstagnachmittag widmen wir uns den Grundlagen dieser inspirierenden Bewegungsform in Theorie und vor allem natürlich in Bewegung.

Leitung: Christiane Goetz
Bew G 8446.3 **Samstag 23. September | 14 – 17 Uhr**
40,- / 25,- | Kinderetage im Hof 9d
Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Nia ist für alle, unabhängig von Alter, Vorkenntnissen und Trainingszustand geeignet.



COMPLETE BODYWORKOUT 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

montags 19:45 – 21 Uhr

Halle | 16,- / Monat

BAUCH-BEINE-RÜCKEN-PO kulturNverein

Erst gekräftigt, dann relaxt. 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: Anna von dem Berge

mittwochs 19:10 – 20 Uhr | Halle | 16,- / Monat



WORKOUT kulturNverein

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: Anna von dem Berge

mittwochs 20 – 20:50 Uhr

Halle | 16,- / Monat

für AnfängerInnen und Fortgeschrittene geeignet

FIT AB 50 I UND II kulturNverein

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 | 16,- / Monat



VOLLEYBALL MIXED kulturNverein

Lust zu trainieren und perspektivisch auch ein Team für die Hamburger Hobby Mixed Runde aufzubauen? Unsere nette Mixed-Volleyball-Gruppe freut sich über motivierte SpielerInnen, die neben dem Spiel auch Lust auf moderates Training haben. Auch, wenn ihr eigentlich mit Volleyball schon aufhören wolltet, es aber nicht lassen könnt, kommt vorbei!

Kontakt: Harry Berndt, Fon 040 491 82 70
dienstags 20:30 – 23 Uhr | Halle | 10,50 / Monat

BASKETBALL kulturNverein

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 040 87 00 71 68
mittwochs 18:30 – 20 Uhr
Winterhude – Grasweg 72 (Halle I) | 10,50 / Monat



TISCHTENNIS kulturNverein

Wer hat schon eine Tischtennisplatte im Keller? Selbstorganisierte Tischtennisgruppe

Kontakt: Matthias Vollmer, Fon 040 46 77 79 99
mittwochs 21 – 23 Uhr
Halle | 10,50 / Monat

TISCHTENNIS für Eltern und Kinder von 8 – 12 Jahren
im kulturNverein

Die Hand-Auge-Koordination lässt sich nicht nur mit Bildschirm und Maus verbessern. Greift zum Holz, trifft auf reale GegnerInnen, erlebt geniale Ballwechsel!

Kontakt: Peter Nagel-Langenkamp, Fon 040 270 10 79
donnerstags 17:15 – 18:45 Uhr
Halle | 10,50 (Erw.) + 6,50 (Kind) / Monat
Bitte eigene Tischtennisschläger und Bälle mitbringen.



INLINE-SKATING kultur//verein

Vorbei kommen und mitmachen. Wenn du Lust auf Bewegung hast, bist du bei uns genau richtig. Schwing deine Inliner und los geht's! Die meisten von uns sind über 35 Jahre alt – dein Alter ist uns aber egal. Wir spielen in der Halle Inline-Hockey und haben Spaß dabei. Noch nie gemacht? Macht nichts, komm trotzdem vorbei. Wir freuen uns auf dich.

Kontakt: Sven Boye – einfach vorbei kommen
donnerstags 20:15 – 22 Uhr
Halle | 10,50 / Monat



WINTERHUDER JONGLIERTREFF

kultur//verein

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, akrobatisieren und musizieren gerne. Sicher fehlt in dieser Aufzählung noch eine ganze Menge. Du bist herzlich dazu eingeladen uns mal zu besuchen und mit uns zu jonglieren! Außerdem fahren wir häufig auf Conventions. Halbprofis, Profis und AnfängerInnen üben gemeinsam und profitieren voneinander.

Kontakt: Markus Hanke | markus.hanke@web.de
www.jonglieren-hamburg.de
sonntags 20 – 22 Uhr | Halle | 2,- / Termin



ELTERN UND KINDER IN BEWEGUNG

kulturNverein

Nestgeflüster oder Spielen, Singen, Freundschaft schließen – mit gleichaltrigen Kindern spielen und sich mit anderen Eltern austauschen. Die selbstorganisierten Eltern-Kind-Gruppen können gerne unser Spiel- und Bewegungsmaterial für Kleinkinder nutzen.

Infos: Regine Hüttl, Fon 040 278 702-15
Kinderetage im Hof 9d bzw. Halle | 6,50 / Monat

montags 16 – 17:30 Uhr | 1 – 5 Jahre
Kontakt: Daniela Bielenberg, Fon 0151 149 321 07
Katrin Stroemer, Fon 0178 661 27 48

dienstags 15:30 – 17:30 Uhr | 8 Monate – 3 Jahre
mehrsprachige Gruppe
Kontakt: Josie Leguennec, Fon 0177 358 69 52
Anna Sillitti, Fon 0163 700 17 89

mittwochs 10 – 12:30 Uhr | 0,8 – 2 Jahr | Plätze frei!
Kontakt: Eike Feierabend, Fon 0151 614 122 10
Hilka Musolf, Fon 0177 214 73 18

donnerstags Miniturnen 10 – 12 Uhr | 1,5 – 3 Jahre | Plätze frei!
Kontakt: Oliver Musolf, Fon 0175 572 80 49



MIT KLEINKINDERN IN BEWEGUNG für Eltern und Kinder von 1 – 4 Jahren im kulturNverein

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

Leitung: Gisela Dührkop | Halle | 12,- / Monat
dienstags 15 – 15:55 Uhr
dienstags 15:55 – 16:50 Uhr
dienstags 16:50 – 17:45 Uhr

KINDER TURNEN MIT IHREN ELTERN für Eltern und Kinder von 3 – 5 Jahren im kulturNverein

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

Leitung: Gisela Dührkop
mittwochs 16 – 16:55 Uhr
mittwochs 16:55 – 17:50 Uhr
Halle | 12,- / Monat
Kommen Sie gern mit Ihrem Kind zu einer Probestunde vorbei.



WIRBELSÄULEN WELLNESS Kurs

Klassische Rückenschule, Pilates und Yoga.

Diese speziellen Bewegungsformen zielen auf die Vermeidung und Reduzierung von Rückenschmerzen ab. Durch schonendes und individuelles Üben, wird genau die Muskulatur gekräftigt, die wir für eine ausgewogene Stabilität und zur Verbesserung der Körperhaltung benötigen. Durch langsame und kontrollierte Bewegungen, spüren wir in den Körper hinein und können mit Unterstützung bewussten Atmens den Rücken ins Gleichgewicht bringen.

Leitung: Dalina Otto

Bew G 84373 **donnerstags 18 - 19:15 Uhr**

Start: 14. September

Kinderetage im Hof 9d | 90,- / 48,- | 12 Termine

Dieser Kurs ist für Sie geeignet, wenn bereits Rückenbeschwerden bestehen oder Sie diesen Vorbeugen möchten. Die Stunde schließt mit einer kurzen geführten Entspannung ab.

RÜCKEN WORKOUT Kurs

Alles im Lot? Um Beschwerden und Haltungsschäden vorzubeugen, werden gezielt jene Muskelgruppen trainiert, die für die Stärkung und Gesunderhaltung des Rückens verantwortlich sind. Die eigene Körperwahrnehmung und -haltung wird geschult und verbessert.

Leitung: Frauke Richter

Bew G 84363 **dienstags 19 – 20:15 Uhr**

Start: 19. September

Kinderetage im Hof 9d | 90,- / 48,- | 12 Termine



PILATES Kurse

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 8443.3 **dienstags 9:45 – 11 Uhr**
Start: 19. September

Bew G 8435.3 **dienstags 17:45 – 19 Uhr**
Start: 19. September

Bew G 8447.3 **donnerstags 19:30 – 21 Uhr**
Start: 21. September

Kinderetage im Hof 9d | 90,- / 48,- | 12 Termine



KUNDALINI YOGA Kurse

Selbstfürsorge. Bewegung, tiefe Erfahrung des eigenen Atems, Entspannung und Meditation fördern körperliche Gesundheit und innere Ruhe. Wir üben eine gezielte Kombination von dynamischen Körperübungen, Atemführung und Meditation.

Leitung: Annette Hagel-Ruscher
Bew G 8461.3 **montags 18 – 19:20 Uhr** Start: 11. September
Kinderetage im Hof (Zugang über die Außentreppe)
90,- / 48,- | 12 Termine

Leitung: Annette Hagel-Ruscher
Bew G 8450.3 **montags 19:30 – 21 Uhr** Start: 11. September
Kinderetage im Hof (Zugang über die Außentreppe)
90,- / 48,- | 12 Termine

Leitung: Werner Wrobel
Bew G 8451.3 **dienstags 18 – 19:30 Uhr**
Start: 12. September
Seminarraum 1
75,- / 40,- | 10 Termine



HATHA YOGA Kurs

Körperorientiertes Yoga. Durch körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation, wirkt Hatha Yoga harmonisierend auf unser ganzes System. Schlafstörungen, Rückenschmerzen, Bluthochdruck, chronische Kopfschmerzen, Atemwegserkrankungen, innere Unruhe, Trägheit sowie Konzentrationschwierigkeiten können gelindert werden. Nach einer Yoga Sitzung ist der Geist ruhig und gelassen. Der Kopf ist klar, der Körper im Gleichgewicht.

Achtsames Üben ist für Yoga-Neulinge geeignet und für Fortgeschrittene, die Ihre Aufmerksamkeit mehr nach Innen richten möchten.

Leitung: Dalina Otto

Bew G 8454.3 **donnerstags 19:30 – 21 Uhr**

Start: 14. September

Seminarraum 1 | 90,- / 48,- | 12 Termine



YOGA Workshops für Eltern und Kinder | 4 – 6 Jahre

Gemeinsam entspannen. Hier werden mit viel Freude und Spaß Eltern mit Kind spielerisch zu Yoga-Übungen im Frühling eingeladen, bei denen Sie neue Kraft, Ruhe, Gelassenheit und Entspannung tanken können. Eine gesunde Möglichkeit, frühzeitig mit den Kindern gemeinsam einen Ausgleich für die Anforderungen des häufig hektischen Alltags zu finden.

Leitung: Regina Brand

Ki WS 8538.3 **Samstag 14. Oktober** 14 – 15:30 Uhr

Ki WS 8539.3 **Samstag 2. Dezember** 14 – 15:30 Uhr

Kinderetage | TB Kind + Eltern 20,- / 10,- | pro Termin

Bequeme Kleidung für die Yoga-Übungen mitbringen.



QIGONG 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 Mönkedieck

Bew G 8456,3 für Anfängerinnen

freitags 9:45 – 11:15 Uhr Start: 22. September

Bew G 8455,3 für Fortgeschrittene

freitags 11:30 – 13 Uhr Start: 22. September

Kinderetage im Hof 9d | 80,- / 45,- | 10 Termine

Nähen in Perfektion. Im Rahmen unseres Projektes »Wir im Quartier – Gemeinsam mit Geflüchteten« sind wir auf der Suche nach AnfängerInnen, Fortgeschrittenen und Profis aus allen Ländern dieser Erde, die das Handwerk des Nähens erlernen bzw. weitergeben möchten – so entstehen Kleider, Decken, Vorhänge und fast alles andere, was mensch braucht. Neben der ganzen Näherei gibt es natürlich auch die Möglichkeit, sich kennenzulernen und neue Freundschaften zu schließen.

Kontakt: Adrian Wenck, Fon: 040-278702-14
adrian.wenck@goldbekhaus.de





FAHRRADWERKSTATT

Zusammen mit NachbarInnen aus dem

Quartier wurde eine kleine Fahrradreparaturwerkstatt eingerichtet. Geflüchtete haben dort die Gelegenheit, unter Anleitung alte Fahrräder zu reparieren. Die Räder werden an die Geflüchteten weitergegeben. Wer mag lernt Radfahren auf dem Hof und nimmt an Kursen zur Verkehrssicherheit teil.

Kontakt: Klaus Schepe 040 229 89 61 | 0163 144 67 66
montags 10 – 14 Uhr | freitags 14 – 18 Uhr
Heilandskriche, Winterhuder Weg 132, 22085 Hamburg

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

Kontakt: Miriam Krohn 040 413 466-15 | 0157 3088 7802

Ein Kooperationsprojekt von Q 8 - Quartiersentwicklung, Kirchengemeinde Winterhude-Uhlenhorst, Welcome to Hamburg Barmbek, Kirchengemeinde St. Sophien



ALPHABETISIERUNGSKURS für Mütter mit Kinderbetreuung

Kennenlernen und Austauschen. Dieses Angebot ist speziell für Frauen gedacht, die bisher nicht an Deutschkursen teilnehmen konnten, weil ihnen z.B. die Grundlage dafür fehlte – die lateinischen Schriftzeichen. Unterstützt werden die Frauen von einer erfahrenen Sprachlehrerin. Und es geht ums Kennenlernen und Austauschen. Das Besondere an dem Kurs ist die Betreuung der mitgebrachten Kleinkinder in der Zeit des Unterrichts in der Kinderetage.

Leitung: Sonja Hemme und Simmin Robab Nayeri

montags 10 – 12 Uhr

Start: voraussichtlich am 11. September – bitte erfragen.
Kinderetage | die Teilnahme ist kostenlos
Anmeldung bei Astrid Jawara | Fon: 040 278 702-16
astrid.jawara@goldbekhaus.de



STADTTEILDOKUMENTATION kulturNverein

Unser Stadtteil in Bildern. Aktuelle Entwicklungen, Veranstaltungen, Projekte – alles, was sich fotografieren und dokumentieren lässt, kann vor die Linse kommen.

Kontakt: Norbert Gudzuhn, Fon: 0173-94 92 833
Uwe Dunker, Fon: 0176-500 89 466 | www.stadtteildoku.de
donnerstags 20 – 22 Uhr | Besprechungsraum, 2.Stock

ZEICHNEN MALEN REDEN

kulturNverein

Gleich zu Beginn der Woche kreativ sein ...

mal zeichnen, mal malen, vor Ort – z.B. an der Alster oder im Hafen. Aber auch zusammen ins Museum oder in die Galerie gehen sowie Gedanken austauschen.

Leitung: Hermann Hinrichsen

montags 11 – 13 Uhr

Kreativraum im Hof 9d | 16,- / Monat
Bitte eigene Materialien mitbringen.



ATELIER IM HOF kulturNverein

Persönliche Auseinandersetzung. Wir sind eine offene Gruppe von Malerinnen. Jede von uns arbeitet an ihrem Thema, in ihrer Technik und in ihrem Tempo. Wichtig ist uns allen der Austausch über unsere Arbeit, Anregung und Bestärkung.

Kontakt: Crucita Unbehaun, Fon: 040 278 847 28

montags 19 – 22 Uhr

Kreativraum im Hof 9d | 10,50 / Monat
Bitte eigene Malutensilien mitbringen.

ÖLMALEN kulturNverein

Schöpferische Impulse. Menschen, die den Kontakt und die Inspiration mit Gleichgesinnten suchen, sind in hier genau richtig.

Kontakt: Ute Thormählen-Börck

dienstags 18:30 – 20:30 Uhr

Kreativraum im Hof 9d | 10,50 / Monat



Das Spiel mit dem Wind. Alle DrachenfreundInnen aufgepasst, wir möchten mit euch bunte Himmelskörper bauen. Die Erfahrungen bringt Herr Winkel mit, der schon 2011 und 2014 bei unseren Drachenprojekten dabei war. Mit seinen professionellen Tipps kann sich jeder ein eigenes Exemplar bauen. Einen großen Drachen bauen wir alle zusammen. Freitag geht es in den Stadtpark und dort probieren wir die neuen Drachen aus und lassen sie steigen. Eure Eltern und FreundInnen mit eigenen Drachen sind herzlich willkommen.

In Kooperation mit der Akademie für Kinder, Unterstützt von der Dr. Renate Thomsen Stiftung für Kinder

Leitung: Friedhelm Winkel, Luftskulpturen und Drachen, www.werbung-mit-luft.de
KiProj 887z **Montag – Freitag 16. – 20. Oktober**
jeweils 10 – 15 Uhr (Gemeinsames Mittagessen Mo bis Do)

DRACHENTREFF IM STADTPARK große Wiese | eigene Drachen bitte mitbringen! | **Freitag 20. Oktober um 14 Uhr**

Kinderetage | Bühne zum Hof | Stadtparkwiese
80,- / 60,- inkl. Mittagessen. Weitere Ermäßigung möglich.

AQUARELLMALEN I + II kulturMverein

Mit Feingefühl und Mut zum Risiko. Vom behutsamen Farbauftrag auf trockenem Papiergrund bis zum temperamentvollen Umgang mit Wasser und Farbe kann hier aquarelliert werden. Dabei werden handwerkliche Fähigkeiten und individuelle Entwicklungsimpulse vermittelt.

Leitung: Hermann Hinrichsen
mittwochs 19 – 21 Uhr
Kreativraum im Hof 9d | 16,- / Monat



KURSLEITER/INNEN

Harry Berndt begeisterter Volleyballer

Sven Boye Schnellster am Hockeyschläger

Regina Brand Yogalehrerin für Eltern und Kinder, Lachyoga, Pädagogin

Hedwig Bumiller Theaterpädagogin

Gisela Dührkop Lizenzen Turnen und Tanzen, Kleinkindturnen

Uwe Dunker Fotodokumentierer

Christiane Goetz Nia blue belt, Advanced Bodybliss Trainerin

Norbert Gudzuhn Stadtteildokumentierer

Annette Hagel-Ruscher Kundalini Yogalehrerin Stufe II

Markus Hanke inspirierender Jongleur

Thomas Heinig Sprunggewaltigster am Korb

Sonja Hemme Sprachlehrerin, Alphabetisierung

Hermann Hinrichsen Architekt, Künstler, Mitglied der Hamburger Aquarellwerkstatt

Anne Katrin Klinge Schauspielerin, Regisseurin, Theaterpädagogin, Performancekünstlerin

Karin Mädje zertifizierte Tanzanleiterin des Bundesverbands Seniorentanz e.V.

Beate Mönkedieck Dipl. Qigong-Lehrerin

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

Peter Nagel-Langenkamp Schnippekönig am Zelluloidball

Simmin Robab Nayeri Kinderbetreuung

Ilias Oikonomou Tangotänzer, www.tangorange.com

Dalina Otto Yogalehrerin, DTB-Rückentrainerin, Lizenz Fitness + Gesundheit

Frauke Richter DTB-Trainerin für Wellness und Gesundheit



Matthias Vollmer



Beate Mönkedieck



Christiane Goetz



Hedwig Bumiller



Hermann
Hinrichsen



Ilias Oikonomou

Gundula Runge SchauspielerIn, Theaterpädagogin

Mazen Saleh Schauspieler, Regisseur

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

Petra Teige Lehrerin für Nia, Qigong und Faszien-Training

Ute Thormählen-Börck farbsicher in Öl

Laura Toledo Tangotänzerin

Crucita Unbehaun Malerin aus Leidenschaft

Matthias Vollmer Held an der Tischtennisplatte

Anna von dem Berge Personal Trainerin, Fitnesscoach

Jörn Waßmund Dipl. Kulturwissenschaftler, Theaterpädagoge

Friedhelm Winkel Profi für den Bau von Himmelskörpern

Werner Wrobel Kundalini Yogalehrer Stufe II



Karin Mädje



Birgit Schaper



Werner Wrobel



Annette Hagel-Ruscher



Gundula Runge



Dalina Otto



Regina Brand



Anne Katrin Klinge



Thomas Heinig



Petra Teige



Laura Toledo



Crucita Unbehaun



Anna von dem Berge



Sven Boye



Jörn Waßmund



Elske Müller-Rawlins



Peter Nagel-Langenkamp



Mazen Saleh

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 LeiterInnen in die jeweiligen Techniken eingeführt und durch die Stunden begleitet.

Die **selbstorganisierten Gruppen** nutzen Räume und Materialien des Goldbekhauses und bestimmen ansonsten selbst, was in den jeweiligen Stunden 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 € 10,50**
- **Grundbeitrag Kinder € 6,50**
- **Zusatzbeitrag für trainerInnengeleitete Angebote € 5,50**

→ **Beitragskonto:** Goldbekhaus e.V.

Hamburger Sparkasse

BIC: HASP DE HH XXX

IBAN: DE 62 2005 0550 1301122287

Bitte unbedingt **Namen** und **Gruppe** angeben.

EIN BEISPIEL

Wer also die Aufnahmegebühr von einmalig € 10,- bezahlt hat und monatlich 1. € 10,50 Grundbeitrag plus 2. € 5,50 Zusatzbeitrag entrichtet, kann für € 16,- monatlich an allen Angeboten im kulturVerein teilnehmen. Das könnte so aussehen, dass Sie z.B. montags zum Workout gehen, dienstags Ölmalen, mittwochs BBRP und Workout genießen und dann donnerstags auch noch Inlineskaten.

WIR IM QUARTIER WINTERHUDE

Wenn Sie bereits Mitglied im kulturVerein des Goldbekhaus e.V. sind und unsere Vereinsangebote nutzen, bringen Sie gern kostenfrei einen Geflüchteten mit.

Bitte rufen Sie vorher an oder schreiben eine Mail an alex.lueken@goldbekhaus.de, damit wir mit Hilfe des HSB den Versicherungsschutz gewährleisten können.

ANMELDUNG

Für **Kurse, Workshops** und **Projekte** können Sie sich anmelden per
→ **Fon 040 278 702-0** (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:

- **Normaler Beitrag** für Berufstätige, PensionärInnen.
 - **Ermäßigter Beitrag** für Arbeitslose ALG I und II, GrundsicherungsempfängerInnen, SchülerInnen, StudentInnen.
- Gegebenenfalls anfallende Materialkosten und Nutzungspauschalen sind in voller Höhe zu zahlen.

ZAHLUNGSWEISE

Nach erfolgter Anmeldung ist der Teilnahmebeitrag **sofort fällig** und zu zahlen.

- **Barzahlung** im Büro des Goldbekhauses
- **Überweisung** an: Goldbekhaus e.V.

Hamburger Sparkasse

BIC: HASP DE HH XXX

IBAN: DE 96 2005 0550 1301120026

Bitte unbedingt **Namen** 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 Projektes hängt vom Erreichen einer MindestteilnehmerInnenzahl ab. Kommt ein Angebot von Seiten des Goldbekhauses nicht zustande, wird der volle Teilnahmebeitrag erstattet.