

JANUAR – APRIL 2018

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

Der **bioladen**  **winterhude**

BIO-LIEFERSERVICE

TEL.:040-59456104

**JEDERZEIT SCHNELL UND UMKOMPLIZIERT
FRISCHE UND REGIONALE BIOWARE**

DER BIOLADEN WINTERHUDE • GERTIGSTRASSE 39-41 • 22303 HAMBURG
FAX.: 040-59456106 • [MAILTO:INFO@DERBIOLADEN-WINTERHUDE.DE](mailto:INFO@DERBIOLADEN-WINTERHUDE.DE)

Theater + Tanz

Unser Theaterprojekt Bühnenlust macht Lust auf mehr, während theater 36 schon die Dorniere ansteuert. Wie nehmen Sie mit, in Gummistiefeln auf den Rhythmus Spuren südafrikanischer MienearbeiterInnen. Oder möchten Sie beim argentinischen Tango Leidenschaft und Melancholie verbinden? Tanzen im Goldbekhaus ist immer auch eine Reise.

Fitness + Spiel

Weihnachten hat seine Spuren hinterlassen? Mit Workout und BBRP bringen wir Sie wieder in Schwung. Eltern gelingt das beim Toben mit den Kids in der Regel sowieso und bei unseren Bewegungsgruppen für Klein und Groß macht es gemeinsam noch mehr Spaß.

Gesundheit + Entspannung

Entspannung und Kräftigung durch Yoga und Pilates, beim Qigong mit dem Herzen lächeln lernen oder ganz gezielt dem Rücken etwas Gutes tun; auf dass Sie es wirklich gut haben!

Wort + Farbe

Kreativ und künstlerisch geht es bei uns zu. Gestalten Sie mit Nadel und Faden, mit Schraubenzieher und Luftpumpe, mit Zeichenstift, Öl- oder Aquarellfarben, was Ihnen Freude macht.

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 – Ist das Tanz? | Seite 8 – 9

Kurse / Workshops / Vereinsangebote | Seite 10 – 23

Rückschau + Vorschau | Seite 24

Anmeldung Kurse, Workshops, Projekte | Seite 25

KursleiterInnen | Seite 26 – 29

Vereinsmitglied werden | Seite 30

FÜR ERWACHSENE

MONTAG

- 9 – 10:30 **Fit ab 50** | Seite 14
10 – 12 **Alphabetisierung** | Seite 22
10:30 – 12:30 **theater 36** | Seite 10
10:30 – 12 **Fit ab 50** | Seite 14
11 – 13 **Zeichnen Malen Reden** | Seite 22
16:45 – 18 **Gumboot Dance** | Seite 11
18 – 19:20 **Kundalini Yoga F** | Seite 19
19 – 22 **Atelier im Hof** | Seite 23
19:30 – 21 **Kundalini Yoga A** | Seite 19
19:45 – 21 **Complete Bodyworkout** | Seite 13

DIENSTAG

- 9:45 – 11 **Pilates** | Seite 18
10:30 – 11:30 **Tumba 50+** | Seite 12
17:45 – 19 **Pilates** | Seite 18
18 – 19:30 **Kundalini Yoga** | Seite 19
18:30 – 20:30 **Ölmalen** | Seite 23
19 – 20:15 **Rücken Workout** | Seite 17
20:15 – 21:30 **Nia** | Seite 13
20:30 – 23 **Volleyball** | Seite 14

MITTWOCH

- 10 – 18 **Fahrradwerkstatt** | Seite 21
10:30 – 12 **Tanz dich fit 50+** | Seite 12
18:30 – 20 **Basketball** | Seite 14
19 – 21 **Aquarellmalen** | Seite 23
19 – 21:30 **Bühnenlust** | Seite 10
19:10 – 20 **Bauch-Beine-Rücken-Po** | Seite 13
20 – 20:50 **Workout** | Seite 14
21 – 23 **Tischtennis** | Seite 15

DONNERSTAG

- 18 – 19:15 **Wirbelsäulen Wellness** | Seite 18
18 – 21 **Näherwerkstatt** | Seite 21
18:45 – 20 **Nia & Relax** | Seite 13
19:30 – 21 **Hatha Yoga** | Seite 19
19:30 – 21 **Pilates** | Seite 18
20:15 – 22 **Inline-Skating** | Seite 15
20 – 22 **Stadtteildokumentation** | Seite 22

FREITAG

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

Anfängerinnen | Seite 20

11:30 – 13 **Qigong für Frauen 50+**

Fortgeschrittene | Seite 20

SONNTAG

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

Seite 11

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

Seite 11

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

Seite 11

20 – 22 **Jongliertreff** | Seite 16

RÜCKSCHAU | VORSCHAU

Matthäusgarten Urban gardening in Winterhude 2017 | Seite 24

All Inclusive im Frühjahr | Seite 24

Anzeige



Große Freiheit 70
22767 Hamburg
Telefon 040-31 7767-0
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 | Moorfuhrweg 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-Gruppe** 1 – 5 Jahre
Seite 16

DIENSTAG

15 – 15:55 **Mit Kleinkindern in Bewegung**
1 – 4 Jahre | Seite 17
15:30 – 17:30 **Eltern-Kind-Gruppe**
8 Monate – 3 Jahre | Seite 16
15:55 – 16:50 **Mit Kleinkindern in Bewegung**
1 – 4 Jahre | Seite 17
16:50 – 17:45 **Mit Kleinkindern in Bewegung**
1 – 4 Jahre | Seite 17

MITTWOCH

10 – 12:30 **Eltern-Kind** 0,8 – 2 Jahre | Seite 16
16 – 16:55 **Kinder turnen mit ihren Eltern**
3 – 5 Jahre | Seite 17
16:55 – 17:50 **Kinder turnen mit ihren Eltern**
3 – 5 Jahre | Seite 17

DONNERSTAG

10 – 12 **Miniturnen** 1,5 – 3 Jahre | Seite 16
17:15 – 18:45 **Tischtennis** 8 – 12 Jahre und die Eltern | Seite 15

WORKSHOPS UND PROJEKTE

Yoga Eltern-Kind 3 – 6 Monate
Sonntag 11. Februar | Seite 20

Yoga Eltern-Kind 4 – 6 Jahre
Sonntag 18. März | Seite 20

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!

Hjertilig
Velkommen

Hos
Geldiniz

Welcome

Добро
Пожаловать!



IST DAS TANZ?

Zwei neue Angebote im Goldbekhaus

GUMBOOT DANCE

kulturMverein

Rhythmus ist unsere Sprache. Gumboot Dance entstand in den Goldminen Südafrikas. Die schwarzen Arbeiter erfanden damit einen Weg, die negative Energie ihrer schwierigen Situation in etwas Positives zu verwandeln. Und um miteinander zu kommunizieren, denn Reden war verboten. Gumboot Dance ist die Verschmelzung aus Tanzen und Trommeln. Die Gummistiefel werden durch Klatschen und Stampfen zu Instrumenten. Wir werden traditionelle Muster ausprobieren und eigene neue Rhythmen erfinden. Gumboot Dance macht Freude, macht fit, macht Freunde.

Kontakt: Kess Kühmel, gumboot.hamburg@gmail.com

montags 16:45 – 18 Uhr | Halle | 11,- / Monat

TSUMBA 50+

Kurs

Ein entschleunigter Fitnessstanz zu latein-amerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merenge, Cha Cha Cha, Cumbia, aber auch zu Tango-, Swing- oder Rock'n'Roll-Klängen! Im Gegensatz zu einem normalen Zumba-Kurs ist dieses Angebot weniger schweißtreibend – wir verzichten auf Sprünge und schnelle Drehungen – aber man kommt dennoch ziemlich in Schwung! Eine Einheit dauert 60 Min. und umfasst ein Warm-Up sowie im letzten Drittel, extra für SeniorInnen, ein Gleichgewichtstraining und eine Stretching-Einheit. Alles in allem ist dieses Angebot ein hervorragendes Herz-Kreislauf-Training, fordert die grauen Gehirnzellen und bringt auch noch Freude!

Leitung: Sabina Thiele

Bew KB 8490.1 **dienstags 10:30 – 11:30 Uhr** Start: 9. Januar | Bühne zum Hof | 40,- / 22,50 | 5 Termine



BÜHNENLUST Theaterprojekt für Erwachsene

Der Prozess bis zur Premiere. Äußerst erfolgreiche Theaterpremieren mit sehr unterschiedlichen thematischen Schwerpunkten konnten wir in den letzten zwölf Jahren feiern. 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** Premiere: Mai 2018



THEATER 36 Integratives Theater

Gemeinsam künstlerische Pfade erkunden.

Die seit 2008 bestehende Theatergruppe von DarstellerInnen mit und ohne Behinderung hat bereits fünf erfolgreiche Produktionen inszeniert. Nach »Tanz der Sardine«, »Romeo. Julia. Liebe. Wahrheit«, »Der Brief« und »Nur eine Nacht – Faustus, Katzenfutter und ein Supermarkt« feierte sie im November 2017 die Premiere von »Die Denkfabrik – retten wir die Welt«. Nach der Darniere im Februar 2018 freut sich die Gruppe wieder auf neue MitspielerInnen.

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



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. 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 8512.1 für Paare | Dancer 5

sonntags 15:15 – 16:45 Uhr
Drewssaal der Heilandskirche
Winterhuder Weg 132, 22085 Hamburg

Tanz Kur 8509.1 für Paare | Dancer 1
sonntags 17 – 18:30 Uhr Halle im Goldbekhaus

Tanz Kur 8510.1 für Paare | Dancer 3 + 4
sonntags 18:30 – 20 Uhr Halle im Goldbekhaus

Start: 14. Januar
105,- / 60,- pro Person | 10 Termine



GUMBOOT DANCE kultur/Wverein

Rhythmus ist unsere Sprache. Gumboot Dance entstand in den Goldminen Südafrikas. Die schwarzen Arbeiter erfanden damit einen Weg, die negative Energie ihrer schwierigen Situation in etwas Positives zu verwandeln. Und miteinander zu kommunizieren, denn Reden war verboten. Gumboot Dance ist die Verschmelzung aus Tanzen und Trommeln. Die Gummistiefel werden durch Klatschen und Stampfen zu Instrumenten. Wir werden traditionelle Muster ausprobieren und eigene neue Rhythmen erfinden. Gumboot Dance macht Freude, macht fit, macht Freunde.

Kontakt: Kess Kühmel, gumboot.hamburg@gmail.com
montags 16:45 – 18 Uhr Start: 13. November
Halle | 11,- / Monat





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 10:30 – 12 Uhr | Bühne zum Hof | 17,- / Monat
Ein Partner ist willkommen, aber keinesfalls Bedingung für's Mitmachen.



TSUMBA 50+ Kurs

Ein entschleunigter Fitnessstanz zu

latein-amerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merenge, Cha Cha Cha, Cumbia, aber auch zu Tango-, Swing- oder Rock'n'Roll-Klängen! Im Gegensatz zu einem normalen Zumba-Kurs ist dieses Angebot weniger schweißtreibend – wir verzichten auf Sprünge und schnelle Drehungen – aber man kommt dennoch ziemlich in Schwung!

Eine Einheit dauert 60 Min. und umfasst ein Warm-up, sowie im letzten Drittel extra für SeniorInnen, ein Gleichgewichtstraining und eine Stretching-Einheit.

Alles in allem ist dieses Angebot ein hervorragendes Herz-Kreislauf-Training, fordert die grauen Gehirnzellen und bringt auch noch Freude!

Leitung: Sabina Thiele

Bew KB 8490.1 **dienstags 10:30 – 11:30 Uhr**

Start: 9. Januar | Bühne zum Hof | 40,- / 22,50 | 5 Termine



NIA Kurse

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 | Kinderetage im Hof 9d
Bew G 8445.1 **dienstags 20:15 – 21:30 Uhr** Start: 9. Januar
96,- / 54,- | 12 Termine

Leitung: Petra Teige | Nia & Relax | Halle
Bew G 8439.1 **donnerstags 18:45 – 20 Uhr** Start: 11. Januar
80,- / 45,- | 10 Termine

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



COMPLETE BODYWORKOUT kultur/vverein

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 | 17,- / Monat

BAUCH-BEINE-RÜCKEN-PO kultur/vverein

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 | 17,- / 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 | 17,- / 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 | 17,- / 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 | 11,- / 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) | 11,- / Monat



TISCHTENNIS kultur/verein

Wer hat schon eine Tischtennisplatte im Keller? Selbstorganisierte Tischtennisgruppe

Kontakt: Matthias Vollmer, Fon 040 46 77 79 99

mittwochs 21 – 23 Uhr

Halle | 11,- / Monat

TISCHTENNIS für Eltern und Kinder von 8 – 12 Jahren im kultur/verein

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 | 11,- (Erw.) + 7,- (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 | 11,- / Monat



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 Hüttel, Fon 040 278 702-15
Kinderetage im Hof 9d bzw. Halle | 7. / 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: Anna Sillitti , Fon 0163 700 17 89
Le Dung Sam, Fon 0151 155 664 94

mittwochs 10 – 12:30 Uhr | 8 Monate – 2 Jahre
Kontakt: Franziska Haas, Fon 0179 606 34 11
Tessa Petzoldt , Fon 0179 233 54 24

donnerstags Miniturnen 10 – 12 Uhr | 1,5 – 3 Jahre
Kontakt: Eike Feierabend, Fon 0151 614 122 10
Hilka Musolf, Fon 0177 214 73 18

WINTERHUDER JONGLIERTREFF

kulturNverein

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



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 | 13,- / 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 | 13,- / Monat

Kommen Sie gern mit Ihrem Kind zu einer Probestunde vorbei.



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 8436.1 **dienstags 19 – 20:15 Uhr** Start: 9. Januar
Kinderetage im Hof 9d | 80,- / 45,- | 10 Termine



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 8437.1 **donnerstags 18 - 19:15 Uhr** Start: 11. Januar
Kinderetage im Hof 9d | 80,- / 45,- | 10 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.



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 8443.1 **dienstags 9:45 – 11 Uhr**

Start: 9. Januar

Bew G 8435.1 **dienstags 17:45 – 19 Uhr**

Start: 9. Januar

Bew G 8447.1 **donnerstags 19:30 – 21 Uhr**

Start: 11. Januar

Kinderetage im Hof 9d | 80,- / 45,- | 10 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 8461.1 für Fortgeschrittene

montags 18 – 19:20 Uhr Start: 22. Januar
Kinderetage im Hof (Zugang über die Außentreppe)
80,- / 45,- | 10 Termine

Leitung: Annette Hagel-Ruscher
Bew G 8450.1 für AnfängerInnen

montags 19:30 – 21 Uhr Start: 22. Januar
Kinderetage im Hof (Zugang über die Außentreppe)
80,- / 45,- | 10 Termine

Leitung: Werner Wrobel
Bew G 8451.1 für AnfängerInnen und Fortgeschrittene
dienstags 18 – 19:30 Uhr Start: 9. Januar
Seminarraum 1 | 80,- / 45,- | 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 8454.1 **donnerstags 19:30 – 21 Uhr** Start: 11. Januar
Seminarraum 1 | 80,- / 45,- | 10 Termine



YOGA Workshops für Eltern und Kinder

Gemeinsam mit dem Kind entspannen. Hier werden spielerisch mit viel Freude und Entspannung Eltern mit ihrem Kind zu Yoga-Übungen im Frühling eingeladen, bei denen sie neue Kraft, Ruhe und Gelassenheit tanken können. Eine gesunde Möglichkeit, frühzeitig mit dem Kind gemeinsam einen Ausgleich für die Anforderungen des oft hektischen, anstrengenden Alltags im Winter und Frühling zu finden.

Leitung: Regina Brand

Ki WS 8538.1 **Sonntag 11.2.** 14 – 15:30 Uhr
(mit Babys 3 – 6 Monate)

Ki WS 8539.1 **Sonntag 18.3.** 14 – 15:30 Uhr
(mit 4 – 6jährigen Kindern)

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 8456.1 für Anfängerinnen

freitags 9:45 – 11:15 Uhr Start: 19. Januar

Bew G 8455.1 für Fortgeschrittene

freitags 11:30 – 13 Uhr Start: 19. Januar

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





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
mittwochs 10 – 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 mit Q 8 – Quartiersentwicklung, Kirchengemeinde Winterhude-Uhlenhorst, Welcome to Hamburg Barmbek, Kirchengemeinde St. Sophien



NÄHWERKSTATT offene Werkstatt für Menschen aller Kulturen

Weiche Stoffe, spitze Nadeln, kreative Ideen. Alle, die sich wie wir für das Thema Nähen begeistern, schöne neue Dinge entwerfen wollen oder einfach nur etwas reparieren und stopfen möchten, kommen gerne vorbei!

Kontakt: Adrian Wenck, Fon: 040 278 702-14
Donnerstags 18 – 21 Uhr, kostenfreie Teilnahme
Adrian.wenck@goldbekhaus.de





ALPHABETISIERUNGSKURS für Mütter mit
Kinderbetreuung

Kennenlernen und Austauschen. Dieses Angebot ist speziell für Frauen entwickelt, die bisher nicht an Deutschkursen teilnehmen konnten, weil ihnen z.B. eine der Grundlagen dafür fehlte – die lateinischen Schriftzeichen. Unterstützt werden die Frauen von einer erfahrenen Sprachlehrerin. Bei diesem Kursangebot geht es darum sich Kennenzulernen und auszutauschen. Kleinkinder können sehr gern mitgebracht werden; sie werden in der Zeit des Unterrichts in der Kinderetage liebevoll betreut.

Leitung: Sonja Hemme und Simmin Robab Nayeri
montags 10 – 12 Uhr Es sind noch Plätze frei und ein Einstieg ist jederzeit möglich.
Kinderetage | die Teilnahme ist kostenlos – Teilnehmerin-
nenzahl begrenzt.
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 | 17,- / Monat
Bitte eigene Materialien mitbringen.



ATELIER IM HOF kulturVerein

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 | 11,-/ Monat
Bitte eigene Malutensilien mitbringen.

ÖLMALEN kulturVerein

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 | 11,- / Monat



AQUARELLMALEN kulturVerein

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 | 17,- / Monat



RÜCKSCHAU

MATTHÄUSGARTEN Urban Gardening in Winterhude

Das erste Jahr im Gemeinschaftsgartenprojekt ist zu Ende. Nach dem Auftakt im April 2017 konnte die Gruppe, nach gemeinsamer Planung, die ersten Hochbeete aufbauen. Es wurde gesät, gepflanzt und bald gab es auch die ersten Radieschen und Kräuter zu ernten. Im Sommer trafen sich Kinder und Erwachsene nicht nur zu Pflanzaktionen. Es gab auch ein gemeinsames Grillpicknick im Garten. Zum Herbstanfang wurden noch einmal Hochbeete aufgebaut und bepflanzt. Bevor der erste Frost kam, wurde in einer Gemeinschaftsaktion der Geräteschuppen repariert und unser ganzer Stolz – ein prächtiger Rotkohl – konnte geerntet werden. Was soll im nächsten Jahr im Garten wachsen?

Wer Lust hat mit dabei zu sein, meldet sich im Goldbekhaus oder bei Florie Salnot | floriesalnot@hotmail.fr



VORSCHAU

ALL INCLUSIVE Sport, Bewegung und Kultur

STAND UP! Wir starten mit dem inklusiven Projekt All Inclusive im Frühjahr. Wie auch in den letzten drei Jahren erwarten euch Spaß, Herausforderungen und unvergessliche Augenblicke: **STAND UP! Paddling** – barrierefreier Wassersport für alle. Kommt mit uns auf Hamburgs Kanäle **Parkour** – Urbane Bewegungskultur für alle. Wir überwinden Hindernisse. **STAND UP! Acting** – Theaterspielen für alle. Die seit zwei Jahren bestehende Gruppe freut sich auf neue SchauspielerInnen. Unser Einsatz für eine offene und freie Gesellschaft geht weiter. Termine stehen noch nicht fest. Informiert euch bitte vorher bei uns!

Ansprechpartner: Jan Knackstedt | 040 278 702-22
jan.knackstedt@goldbekhaus.de
www.goldbekhaus.de/Marken/All_Inclusive.php
oder: www.facebook.com/Goldbekhaus/



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.

KURSLEITER/INNEN

Harry Berndt begeisterter Volleyballer

Sven Boye Schnellster am Hockeyschläger

Regina Brand Yogalehrerin für Eltern und Kinder, Lachyoga, Pädagogin

Nike Clausing Schneiderin

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



Matthias Vollmer



Beate Mönkedieck



Christiane Goetz



Anne Katrin
Klinge



Hermann
Hinrichsen



Ilias Oikonomou

Hermann Hinrichsen Architekt, Künstler,
Mitglied der Hamburger Aquarellwerkstatt

Anne Katrin Klinge Schauspielerin, Regisseurin,
Theaterpädagogin, Performancekünstlerin

Kess Kühmel mit Leidenschaft beim Gumboot-
Dance

Karin Mädje zertifizierte Tanzanleiterin des
Bundesverbands Seniorenanz e.V.

Beate Mönkedieck Dipl. Qigong-Lehrerin



Anna von dem
Berge



Sven Boye



Jörn Waßmund



Elske Müller-
Rawlins



Peter Nagel-
Langenkamp



Dalina Otto

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

Peter Nagel-Langenkamp Schnippelkönig am
Zelluloidball

Youssef Nahar Schneider

Simmin Robab Nayeri Kinderbetreuung

Ilias Oikonomou Tangotänzer,
www.tangorange.com

Dalina Otto Yogalehrerin, DTB-Rückentraine-
rin, Lizenz Fitness + Gesundheit

Frauke Richter DTB-Trainerin für Wellness
und Gesundheit

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

Klaus Schepe Fahrradreparateur aus Leidenschaft

Petra Teige Lehrerin für Nia, Qigong und Faszien-Training

Sabina Thiele Übungsleiterin für ganzheitliche Seniorengymnastik und »Tumba für Ältere«

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

Werner Wrobel Kundalini Yogalehrer Stufe II



Karin Mädje



Birgit Schaper



Werner Wrobel



Annette Hagel-Ruscher



Regina Brand



Thomas Heinig



Petra Teige



Laura Toledo



Sabina Thiele



Crucita Unbehaun



Kess Kühmel

VEREINSMITGLIED WERDEN

Werden Sie Mitglied im Goldbekhaus e.V. und nutzen Sie die diversen Gruppenangebote. Diese sind mit »kulturVerein« gekennzeichnet. 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 € 11,-**
- **Grundbeitrag Kinder € 7,-**
- **Zusatzbeitrag für trainerInnengeleitete Angebote € 6,-**

→ **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. € 11,- Grundbeitrag plus 2. € 6,- Zusatzbeitrag entrichtet, kann für € 17,- 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.