

KULTURNVEREIN GOLDBEKHAUS

TANZ | FITNESS + SPIEL | WORT + FARBE
DANCE | FITNESS + PLAY | WORD + COLOUR
نوللا + ةملاكلا | بعلا + ةقايلا | صقرلا


*Der kulturNverein im
Goldbekhaus ist etwas*

Besonderes!

*The kulturNverein in the
Goldbekhaus is something
special!*

بعلا لم اكنتي !
عادبلا او ةكرحلا عم
زكرملا يف

GOLDBEKHAUS WINTERHUDE

Moorfuhrweg 9 | 22301 Hamburg | 040 278 702-0 | info@goldbekhaus.de
www.goldbekhaus.de |  www.facebook.com/goldbekhaus

Tanz Fitness + Spiel Wort + Farbe Dance Fitness + Play Word + Colour

نوللا + قملكللا بعلللا + ققاي لللا صقرلا

WAS UNS AUSMACHT

Der kulturNverein im Goldbekhaus ist etwas Besonderes! Spiel, Bewegung und Kreativität, integriert im Zentrum für Stadtteilkultur – hier finden Sie eine ganz besondere Atmosphäre. Spaß und Freude an Bewegung und Ausdruck stehen bei uns im Vordergrund. Kein Leistungsdruck, keine lästigen Spiel- oder Turniertermine am Wochenende, sondern einfach ungezwungenes Zusammenkommen, um sich fit und kreativ zu halten. Unser Angebot bietet etwas für die ganz »Kleinen« bis zu den ganz »Großen«.

Angeleitet oder selbstorganisiert. Wir unterscheiden bei unseren Vereinsangeboten angeleitete und selbstorganisierte Gruppen. Bei Ersteren werden Sie von kompetenten LeiterInnen in die jeweiligen Bewegungsformen oder kreativen Techniken eingeführt und durch die Stunden begleitet.

Die selbstorganisierten Gruppen nutzen Räume und Ausstattung des Goldbekhauses und bestimmen ansonsten selbst, was in den jeweiligen Angebotsstunden passieren soll. AnsprechpartnerInnen sind engagierte Vereinsmitglieder, die Ihnen gern weiter helfen.

Das dritte Element unseres Angebotes sind die beliebten Eltern-Kind-Gruppen. Wir bieten Ihren Kindern in verschiedenen, nach Altersstufen gegliederten Gruppen ab einem Alter von 6 Monaten bis zum 13. Lebensjahr, die Möglichkeit sich auszutoben, sich mit anderen Kindern oder Erwachsenen zu bewegen oder an und mit unseren Geräten ein wenig zu turnen.

WHAT MAKES US WHO WE ARE

The kulturNverein in the Goldbekhaus is something special! Games, movement and creativity, integrated into the Zentrum für Stadtteilkultur – here you will find a very special atmosphere. Fun and the enjoyment of movement and expression are in the foreground. No pressure, no annoying game or tournament dates on weekends, but simply casual get togethers to keep fit and be creative. Our range offers something for the »very young« to »grown ups«.

Guided or self-organised. We differentiate between guided and self-organised groups in our association offers. In the former, you are introduced to the respective techniques and accompanied through the courses by competent leaders.

The self-organised groups use the rooms and materials of the Goldbekhaus and decide what should happen during the respective offered hours. Contact persons are committed members of the association who will be happy to help you further.

The popular parent-child groups are the third element of our offer. We offer your children the opportunity to move with other children or adults or to exercise a little on and with our devices in groups of different ages from 6 months up to 13 years of age.

نيرخال نعانزيمي يذالام

عادبالو قفجرال عم بلعلال لمالكتي إديرف نالكم اقح يه سواه كيبدلوج يف عيفاقثلا عي عمجال
عياغلل ازي ميم انخام نودجت فوس انه - قطنمجلل عيفاقثلا زكمرلما يف
طغض قهت سييلف ،ان تايايولوا بلصل يف يه عديجلل تااعابطنال او تلمر حال يف قداعسل او ععتلما
لكب لکن کم يف ،عوبسالا عيامن قلع لال خ عجزم تالوطب وأ باعلل ادي عوام الو اءال ج ائتن لمحت
عيندبالا كفتقايل لعل ظافحلل ان عم كراشت نا عيربج تسيلو عيراي تاخا قروصبو قطاسب
«امربكا» يتحو عاونال «رغصا» نم عونتم عساو عومجم انضرعل مشي .عيعادبالا كفتاردقو
تااعومجلل انيدان ضرورع يف نيرخال نعان فلتنخن نحن .ميظنتلا عيتاذا وه عومجلل ضرورعل
يف افاكنا نيبردم لبق نم كل اهميدقت مبي يلو ال عومجملل قنسنلاب .ايتاذا قطنمجلل وه عومجلل
اهيف سوردا بحاصيو قركتتبلما تاينقنقتل او قيايللا قسرامم لكشأ نم لك
يذالام امسفنبدحتو سواه كيبندلوج قفارمو تاحاسم مدختست ايتاذا قطنمجلل تااعومجلل
نوبحرني نيدلو واطشنال يذالام اءاضعأ مه راو حال اءالرش .مهل قمدق مل تااعاسلما يف تءديج نا بجي
عونل وهف ان ضرورع نم ثلثال عونل اما .قداعاسلما نم ديزمل تاچتخا لاح يف كفتدعاسمب
عم مهنقطنمجلل عسيفنقتل قنصر يف كلال فطال مذنن نحن .لفطال و نيدالوال تااعومجلل لضمجلل
تااعومجم لال خ نم ان تزهج اما دختساب قضايرل نم ليلقلل قسرامم وأ رابكلل عم وال افطال نم مريغ
ام 13 يتحو رشأ قست رمع نم عيرمعل تايفل بسح عوزوم قفلتنم

TANZ DICH FIT 50 +

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

Leitung: Karin Mädje
mittwochs 10:30 – 12 Uhr
Bühne zum Hof | 16,- / Monat | für Geflüchtete kostenlos
Ein Partner ist willkommen, aber keinesfalls Bedingung
fürs Mitmachen.



DANCE YOURSELF FIT 50 +

Feel the music in your body. We energise mind and body while dancing to music from all over the world. Here we meet nice people and have a lot of fun. We dance in pairs in circles, in square line ups, in block line ups and other forms and enjoy our choreographies.

Course leader: Karin Mädje
Wednesdays 10:30 - 12:00
Bühne zum Hof | €16/month | free of charge for refugees
A partner is welcome, but not required for participating..

50+ نس يتح ققاييل لكيب صقروا

لالاخ نم دسجلا يف يرسي ققيسوملا سراسح
ققحن ققاييل عل ققيسوملا عقو عل صقرولا
نم فرعتست .حورلاو دسجلا نيب مغانتلا
رعشت فوسو ءافطل سانأ عل لكلا لالاح
عل صقرولا متي فوس .عتمتلا نم ريشكلا اب
تافافطصا يف يرئاد لكش يف ،جوزأ لكش
يرخا لكشأ يفو ،لتك ليكشت يف ،عبرم
انيدل تااصقرولا ميمصتبت عتمتست فوسو

هجديم نيرك :فارشاو هي جوت
12 عاسلا نياغل - 10:30 عاسلا نم ءعبال مايا
نيئجالل 'اناجم | رهشلا / ءانفلا ايل ءيدوملا فنملا - 16,
تكراشملل 'اطرش سيل منكلو جب بحر'م وه كيرشلا راضح
'ادبا

COMPLETE BODYWORKOUT

Von oben bis unten fit. Hier wird Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit gesteigert. Das allgemeine Wohlbefinden soll sich verbessern und der Stress sich ab- und die Muskeln aufbauen.

Leitung: Elske Müller-Rawlins

montags 19:45 – 21 Uhr

Halle | 16,- / Monat | für Geflüchtete kostenlos.

COMPLETE BODY WORKOUT

Fit from top to bottom. Here endurance, strength, coordination and mobility are increased. Improve general well-being and reduce stress while building up muscles.

Course leader: Elske Müller-Rawlins

Mondays 19:45 - 21:00

Hall | €16/month | free of charge for refugees



مسجل لمامك بي ردت

هدايز انه دمتي لفسس ألى ىتح ىلع ألال نم ققايى
قردقلاو مغانتلاو توقلاو لمحتلا ىلع قردقلا
ةحارلاب روعسلا نيسحت دمتي فوس .ةيكرحلا
تالضعلا انبو داهج إلال رتوتلا فيفختو

زني لور رللوم طفسلا :فشارش او هي جوت

21 ةحاسلا ةياغل - 19:45 ةحاسلا نم نينثالا ماي

نينا جلال اناجم | رهشلا / - 16 | ةعقلا



BAUCH-BEINE-RÜCKEN-PO

Erst gekräftigt, dann relax. Effektive und vielfältige funktionelle Übungen zur Kräftigung der Bauch-, Bein-, Rücken- und Gesäßmuskulatur, stets nach den neuesten Erkenntnissen.

Leitung: Anna von dem Berge | mittwochs 19:10 – 20 Uhr | Halle | 16,- / Monat | für Geflüchtete kostenlos

ABDOMEN LEGS BACK BUTTOCKS

First strengthen, then relax. Effective and diverse functional exercises to strengthen the abdominal, leg, back and buttock muscles, always according to the latest findings.

Course leader: Anna von dem Berge
Wednesdays 19:10 - 20:00
Hall | €16/month | free of charge for refugees

رهظل-نيقاسل-نطبل

نيرامت مهتچار ا مٹ نمو مهتي وقت ال و ا متيس
نطبل ا عي وقتل عونت مو ال اعف عي في طو
امئادو ، سولجل تالض عو رهظل او ني قاسل او
جئائتل ا ثدحل اق فو

ه غريب ميدي نوف ان : فشارشو هيجوت
20 عاسلا عي اغل - 19:10 عاسلا نم اعبرال ا ماي
ني جال ال اناجم رهظل ا / - 16, عاقل ا



ي ن د ب ني ر م ت

ي ن ر م ت ل ا . ب ت ا ل ض ع ل ا ء ا ن ب و ت ا ل ض ع ل ا د ش
ة ي ن د ب ل ا ة ق ا ي ل ل ا ن ي ر م ت ن م ع و ن و ه ي ن د ب ل ا
ب ت ا ل ض ع ل ا ع ي م ج ة ي و ق ت ي ل ل ا ف د ه ي ي ذ ل ا
ل ب ا ن د ل ا م ا د خ ت س ا ب م ت ي ن ي ر م ت ل ا ه ذ ه ض ع ب
ة ز ه ج ا ل ا ن م ا ه ر ي غ و ا ر ي س ا و م ل ا و ، ة ر ي غ ص ل ا
ة ع ا س ء ا ه ن ا م ت ي . ة ي ن د ب ل ا ة ق ا ي ل ل ا ة ر ي غ ص ل ا
م . س ج ل ل ف ي ف خ د م ب ب ي ر د ت ل ا

ه غ ر ي ب م ي د ن و ف ا ن ا : ف ا ر ش ا و ه ي ج و ت
20:50 ة ع ا س ل ا ة ي ا غ ل . - 20 ة ع ا س ل ا ن م ء ا ع ب ر ا ل ا م ا ي
ن ي ن ج ا ل ل ا ن ا ج م | ر ه ن ل ا / - / 16 | ة ع ا ق ل ا
ن س ا ي ن د ت ب م ل و ن ي ن د ت ب م ل ل ق ب س ا ن م

WORKOUT

Muskelstraffung und Muskelaufbau. Workout ist eine Fitnessvariante mit dem Ziel der Kräftigung der gesamten Muskulatur. 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 Geflüchtete kostenlos
Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene geeignet

WORKOUT

Muscle toning and building. Workout is a physical fitness variant with the aim of strengthening the entire musculature. Small dumbbells, tubes or other small gym equipment will be used in some of the training. The hour ends with light stretching.

Course leader: Anna von dem Berge
Wednesdays 20:00 - 20:50
Hall | €16/month | free of charge for refugees
Suitable for beginners and advanced students



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.

Leitung: Birgit Schaper
montags 9 – 10:30 Uhr und montags 10:30 – 12 Uhr
Halle | 16,- / Monat | für Geflüchtete kostenlos

50+ AND FIT I AND II

Physical fitness without competition or cramps. Maintain and promote agility with increasing age - no matter when you start.

Course leader: Birgit Schaper
Mondays 09:00 - 10:30
Mondays 10:30 - 12:00
Hall | €16/month | free of charge for refugees



نس نم أرابتعا ةي ندبلا ةقايلا متأ يف نك 50, I و II

تالضعلأ يف جنشت نود نم ةي ندب ةقايلا
لوصلحلا كنكمي رمعل نم مدقتم نس يف ىتح
رظنلأ ضغب - اهزي زعتو ةي كرحلا ةردقلا ىلع
ةسرامملأ ءدبلا نس نع

رباش تيغ يرب :فارشوا هيجوت
10:30 ةعاسلا ةياغل - 9 ةعاسلا نم نينثالا مايأ
12 ةعاسلا ةياغل - 10:30 ةعاسلا نم نينثالا مايأ
نيىجالل اناجم | رمثلا / - | 16 ةعاقلا



VOLLEYBALL MIXED

Lust in einer netten Mixed-Volleyball-Gruppe zu trainieren?

Wir freuen uns vor allem über motivierte Spielerinnen(!), die keine Anfängerinnen sind. Neben dem Spiel wird auch moderat trainiert. Wenn ihr eigentlich schon mit Volleyball aufgehört hattet, es aber doch nicht lassen könnt, kommt gerne vorbei! Wenn ihr noch Fragen habt, ruft gern an!

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

VOLLEYBALL MIXED

Fancy a nice mixed volleyball group to train with?

We are particularly seeking motivated players(!) who are not beginners. In addition to the game, there is also moderate training. If you stopped playing volleyball in the past but miss playing it now, feel free to try us out! If you still have questions, don't hesitate to call!

Contact: Harry Bernd, Tel.: +49 (0) 40 491 82 70
Tuesdays 20:30 - 23:00
Hall | €10.50/month | free of charge for refugees

مطلبتختمل قرىاطلا ترك

سرامم ىل ع بر دتلا يف تبغر كيدل له
؟ نيس نجلل عطلت تختمل قرىاطلا تركلا عبل
تابعاللاب عصاخو بيحرتلا اندعسي
مه اوسيل يتاوللا (!) ددجل تاسمحتملا
متهي فوس عبللا ىل عفاضللاب بتاىدتبم
متهنك اذلا ل دتعم لكشب بي ردتلا اضيأ
قرىاطلا تركلا عبل سرامم نع متفوقوت دق
اولاع ترف اهنع يل ختمل نوديرتال مكنكلو
! انيل! او مضمناو
اوددرتتال فةلى سأمك يديل تنك اذلا
! انب لاصتلاب

0404918270 فستاظا مقر دنري ب يراه : ل لاصتال
23 عاسلا فايغل - 20.30 عاسلا نمءاتال ميا
نيئجالل اناجم | رهشلا / 10.50 عاقلا



BASKETBALL

Sport ohne Leistungsdruck und nur zum Spaß könnt Ihr in unserer selbstorganisierten Basketballgruppe erleben.

Kontakt: Thomas Heinig, Fon 87 00 71 68
mittwochs 18:30 – 20 Uhr
Winterhude – Grasweg 72 (Halle I) | 10,50 / Monat | für
Geflüchtete kostenlos

BASKETBALL

You can experience sports without any pressure and just for fun of it in our self-organised basketball group.

Contact: Thomas Heinig, Tel.: +49 (0) 87 00 71 68
Wednesdays 18:30 - 20:00
Winterhude – Grasweg 72 (Hall I) | €10,50/month | free of
charge for refugees

ةلسلا ةرك

قئقحت تاطوغض نودب ةلسلا ةرك ةسرامم
مكناكم اب ةعتملا لجا نم طقفو تازاجنإ
ةلسلا ةركل انقئرف ئف كلذل ك ةبجرت
انلبق نم لكشُملا

87007168 فستاها مقء ،غنئنئاه ساموت :لاصتالل
20 ةعاسلا ئئاغل - 18:30 ةعاسلا نم ءاعبرالما مئا
رئشلا / 10,50 | (I مقء ةعاقلا) | 10,50 /
ئئئجالل اناجم |



TISCHTENNIS

Wer hat schon eine Tischtennisplatte im Keller? Kaum einer. Also kommt zu uns und spielt in unserer Tischtennisgruppe mit.

Kontakt: Matthias Völlmer, Fon 46 77 79 99
mittwochs 21:05 – 23 Uhr
Halle | 10,50 / Monat | für Geflüchtete kostenlos

TABLE TENNIS

Who has a table tennis table in the basement? Hardly anyone. So come and play in our table tennis group.

Contact: Matthias Völlmer, Tel.: +49 (0) 46 77 79 99
Wednesdays 21:05 - 23:00
Hall | €10.50/month | free of charge for refugees

ٺل واطلا ءرك

ؤبقل ال يف ءل واطلا ءرك بع لل ءدضنم هيدل نم
ءرك بع ل او انيل ل لاعت اذل . دجوي دالكل نم
ءل واطلا ءركل انت عوم جم يف ءل واطلا

46777999 فتااطا مؤر ، رملوف سايتام : لاصت الل
23 ءعاسلما ءياغل - 21:05 ءعاسلما نم ءاعبرال اماي
نيىجالل اناجم | رملما / 10,50 | ءعاقلا



TISCHTENNIS Eltern-Kids | Für Kinder von acht bis 12 Jahren und deren Eltern

Kinder machen mit ihren Eltern Sport. Das ist ein schönes Erlebnis! Greift zum Schläger und 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 | für Geflüchtete kostenlos

TABLE TENNIS Parents-Kids | For children aged 8 to 12 years and their parents

Children play sports with their parents.

What a great experience! Grab your bat and experience brilliant rallies!

Contact:
Peter Nagel-Langenkamp, Tel.: +49 (0) 40 270 10 79
Thursdays 17:15 - 18:45
Hall | €10.50 (adult). + €6.50 (child)/month | free of charge
for refugees

دال واولا-ني دال واولا ؤل واطلا ترك

عم ااماع 12 نس ؤي اغل ؤن ماثالا نس نم لافطال لم هيدل او

هذه م هيدل او عم ضايرل ل لافطال سرامي
تركلا بروضمب كسم! ادج ؤتتمم ؤبرجت
يس نسال ؤعئار ؤبرجت تب عت متو

فتاها ملقور بم الكن غنال لغان رتيب :لاصتال
0402701079

18:45 ؤعاسلا ؤي اغل - 17:45 ؤعاسلا نم سيم خلا ماي
اناجم | رهشالا / لفظالا + 6,50 (نني غلابلل) | 10,50 ؤعاقلا
ننني جالل



INLINESKATING

Du hast schon einmal auf Inlineskates gestanden? Wenn Du auch schon weißt wie Bremsen, Kurven und Fallen geht, bist Du in unserer fröhlichen Skater-Gruppe 30+ herzlich willkommen.

Contact: Sven Boye, Fon 0172-414 90 86

donnerstags 20:15 – 22 Uhr | Halle | 10,50 / Monat | für Geflüchtete kostenlos

IN-LINE SKATING

Have you ever used in-line skates? If you already know how things like brakes, curves and falling work, you're welcome in our merry skaters group 30+.

Contact: Sven Boye, Tel.: +49 (0) 172 -414 90 86

Thursdays 20:15 - 22:00

Hall | €10.50/month | free of charge for refugees

تال جلاب جليزتلا

تنك اذ! ؟جليزتلا تال جلاب جلاب عزم تاذ تفقو له
فاطعن ال او لم ارفل ا مدختسُت فيك فرعت
حيحصلنا انك الما يي نوكتس كن ايف ,طوقس ل او
ييف انعم

الء او 30+ نس نم اءانتبا تال جلاب جلاب جلاب انعموم جم
مكعب الءسو

01724149086 فتاطلا مقدر .هيوپ نفس :للاصتال

22 ءءاسلا ءي اءل - 20:15 ءءاسلا نم سيمءلا ما يي

نيي جلاب اناعم | رهشلا / 10,50, ءءاقلا



ELTERN UND KINDER IN BEWEGUNG

Nestgeflüster oder Spielen, Singen, Freundschaft schließen. In der Kinderetage des Goldbekhauses könne Eltern mit Babys und Kleinkindern sich zu treffen. Hier besteht die Möglichkeit mit ihrem und gleichaltrigen Kindern zu spielen und sich mit anderen Eltern auszutauschen. Die selbstorganisierten Eltern-Kind-Gruppen können gerne unser Spiel- und Bewegungsmaterial für Kleinkinder nutzen.

Infos: Regine Hüttel, Fon 040 278 702-15
Di und Do 15 – 17 Uhr
montags 10 – 12 Uhr | 1 – 3 Jahre
Kinderetage im Hof 9d | 6,50 / Monat
für Geflüchtete kostenlos
montags 12 – 13:30 Uhr | 3 Monate – 1 J.
Kinderetage im Hof 9d | 6,50 / Monat
für Geflüchtete kostenlos
montags 15:30 – 17:15 Uhr | 1,5 – 3 Jahre
Kinderetage im Hof 9d | 6,50 / Monat
für Geflüchtete kostenlos
dienstags 15:30 – 17:30 Uhr | 8 Monate – 3 Jahre
mehrsprachige Gruppe
Kinderetage im Hof 9d | 6,50 / Monat
für Geflüchtete kostenlos
donnerstags Miniturnen 10 – 12 Uhr | 1,5 – 3 Jahre
Halle | 6,50 / Monat | für Geflüchtete kostenlos

PARENTS AND CHILDREN ON THE MOVE

Nest whispering or playing, singing, making friends. On the children's floor of the Goldbekhaus, parents can meet together with their babies and small children. Here, there is the possibility for your children and other children of the same age to play and to interact with you and other parents. The self-organised parent-child groups are welcome to enjoy our games and movement material for toddlers.

Info: Regine Hüttel, Tel.: +49 (0) 40 278 702-15
Tu and Th 15:00 - 17:00
Mondays 10:00 - 12:00 | 1 - 3 years
Kinderetage im Hof 9d | €6.50/month
free of charge for refugees
Mondays 12:00 - 13:30 | 3 months - 1 yr.
Kinderetage im Hof 9d | €6.50/month
free of charge for refugees
Mondays 15:30 - 17:15 | 1.5 - 3 years
Kinderetage im Hof 9d | €6.50/month
free of charge for refugees
Tuesdays 15:30 – 17:30 | 8 months - 3 years
multilingual group
Kinderetage im Hof 9d | €6.50/month
free of charge for refugees
Thursdays Mini-gymnastics 10:00 - 12:00 | 1.5 - 3 years
Hall | €6.50/month | free of charge for refugees

فكر حرجل اتي عضو يف لافطال او ني اول

دقو، وانغل، بعلل، واشاش عل اب سمهل
مهضعب عم عاقتلال لهال نالكملب. بتاقدصل
عضرل مهلفطاً مهعم اوبلجيو اضعب
تريب يف لافطال اتياعر راد يف مهلفطاً
دالوال عم بعلل اتي نالكمل دجوت انه. كيب دلوع
ثي داحال لدابتو رامعال سفن نم لافطال
عوومجل هذه نالكملب. نيرخال لافطال يلاه اعم
باعال مالادختس لافطال اول لهال مضت يتلا
راغصل لافطال عصصم ل بعلل اتادعمو



04027870215 فحتالما مؤر، لبيتوه انيغور: بتامول عملل
17 عاسلا يغال - 15 عاسلا نم سيمخلا يغال عاشالثلما نم
3 - 1 نم / 12 عاسلا يغال - 10 عاسلا نم نينثالما ماي
تاونس

اناجم | رمشل / 6,50 مؤر | 9d انفلما يف لافطال اتياعرل راد
ني حلال

3 نس نم / 13:30 عاسلا يغال - 12 عاسلا نم نينثالما ماي
دح او قس رمع يغال - رمشاً

اناجم | رمشل / 6,50 مؤر | 9d انفلما يف لافطال اتياعرل راد
ني حلال

3 نس نم / 17:15 عاسلا يغال - 15:30 عاسلا نم نينثالما ماي
تاونس 3 - 1,5

اناجم | رمشل / 6,50 مؤر | 9d انفلما يف لافطال اتياعرل راد
ني حلال

3 نس نم / 17:30 عاسلا يغال - 15:30 عاسلا نم عاشالثلما ماي
تاونس 3 عيال - رمشاً 8

تاغلل كدعتم عوومجم
اناجم | رمشل / 6,50 مؤر | 9d انفلما يف لافطال اتياعرل راد
ني حلال

اناجم
12 عاسلا يغال - 10 عاسلا نم راغصلل زابمجم سيمخلا ماي
تاونس 3 - 1,5 نس نم /

ني حلال اناجم | رمشل / 6,50 | عقال



I,II,III ةكرحلا يف راغصل لافطال

4 نس ةياغل - 1 نس نم) لافطال اوله لل
(تاونس

KLEINKINDER IN BEWEGUNG I,II,III

Für Eltern und Kinder (1 - 4 Jahre)

Gerätelandschaften, in denen die Kinder spielen, klettern, balancieren, schwingen und schaukeln können. Spiele und Lieder werden nach den Bedürfnissen der Kinder ausgesucht.

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

TODDLERS ON THE MOVE I, II, III

For parents and children (1 - 4 years)

Device landscapes, where the children can play, climb, balance, swing and rock. Games and songs are selected according to the needs of children.

Course leader: Gisela Dührkop
Tuesdays 15:00 – 15:55
Tuesdays 15:55 – 16:50
Tuesdays 16:50 – 17:45
Hall | €12/month | free of charge for refugees

ثيح .ةيعي بطل ا رطانم ا تازي هجتو ةزهج أ
،قل ستلا نوس راميو ،لافطال بعلي
راي تخا متي سو .نوح جرأتيو ، نونزاوتيو
لافطال تااجو تا بل طتم بسح ين اغال

بوكرو اليزيغ :فارش او هيجوت
15:55 ةعاسلا ةياغل - 15 ةعاسلا نم ءااااا ا مايا
16:50 ةعاسلا ةياغل - 15:55 ةعاسلا نم ءااااا ا مايا
17:45 ةياغل - 16:50 ةعاسلا نم ءااااا ا مايا
يني اال اناج | رثلا - / ، 12 | ةعاقلا



CHILDREN'S GYMNASTICS I AND II

For parents and children (3 - 5 years)

Climbing, running, being loud, romping - off you go.

Course leader: Gisela Dührkop

Wednesday 16:00 - 16:55 clock

Wednesdays 16:55 - 17:50 clock

Hall | €12/month | free of charge for refugees

KINDERTURNEN I UND II

Für Eltern und Kinder (3 – 5 Jahre)

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 | für Geflüchtete kostenlos

I و II لافطال زابمچلا

(تا ونس 5 ةياغل - 3 نسن م) لافطال اوله آلل

- حرملا و يلاعلا توصول او ضكزل او قلس تلتا
انب ايه

بوكفرو د اليزيغ: فاشا و ميچوت

16:55 ةعاسلا ةياغل - 16 ةعاسلا نم ءاعبرالا مايأ

17:50 ةعاسلا ةياغل - 16:55 ةعاسلا نم ءاعبرالا مايأ

نبيجالل اناجم | رهشل / - | 12 ةعاقلا



ZEICHNEN MALEN REDEN

Gleich zu Beginn der Woche kreativ sein ... mal zeichnen, mal malen, ab Frühjahr auch draussen – z.B. an der Alster oder im Hafen. Aber auch zusammen zum Bilder gucken ins Museum oder in die Galerie gehen.

Und dazu auch noch Gedanken austauschen. Das nehmen wir uns vor.

Leitung: Hermann Hinrichsen

montags 11 – 13 Uhr

Kreativraum im Hof 9d | 16,- / Monat | für Geflüchtete kostenlos

Bitte eigene Materialien mitbringen.

DRAWING PAINTING SPEAKING

Be creative right at the beginning of the week ... draw, paint, go outdoors in the spring – for example, on the Alster or to the harbour. But also go together to look at pictures in a museum or in the gallery.

Course leader: Hermann Hinrichsen

Mondays 11:00 - 13:00

Kreativraum im Hof 9d | €16/month | free of charge for refugees

Please bring your own materials



شدحتل ا مسرلا طي طختل ا

ةرم ططخ ... عوبسأل ا عيادب عم اعدبم نك
عيبرلا لصف نم ازابتعا ،يرخ ا ةرم مسراو
الشم - جراخلا يف كذلذ ل عف اضي ا ك نكمي
ةدهاشم كذلذكو .ءان يمل ا يف و ا رتسل ا رهن ي ل ع
ضراعمل ا يف و ا اوس فحتمل ا يف تاحوللا
اذه .كذلذب ماي قلا ءانثا رلكفال لدابتو
هل عف ل ططخنام

نسشيري نه نامريه :فارش او هي جوت
13 ءعاسلا ءياغل - 11: ءعاسلا نم نينثالا ماي
ني يجالل اناجم | رهشلا / 16,- | 9d ءانفلا يف ع ادبلا ءعاق
كعم قصاخلا لعتادم راضح ا جري



ATELIER IM HOF

Persönliche Auseinandersetzung mit einem Thema. Dazu gehört gemeinsames Schnellskizzieren, gegenseitiges Portraitieren oder Bearbeiten von Collagen mit mehreren Personen. So entstehen neue Sichtweisen und das Einfühlen in die Arbeitsweise von kann wahrgenommen werden.

Kontakt: Eva Biesenbender, Fon: 040 400 670
montags 19 – 22 Uhr

Kreativraum im Hof 9d | 10,50 / Monat | für Geflüchtete kostenlos

Für MitmalerInnen offene Gruppe von MalerInnen mit unterschiedlichen Berufen aus Hamburg. 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.
Bitte eigene Malutensilien mitbringen.

ATELIER IM HOF

Personal examination of a topic. This includes quick sketching, mutual portrait painting or editing of collages with several people. Thus, new perspectives and empathy for the functioning can be perceived.

Contact: Eva Biesenbender, Tel.: +49 (0) 40 400 670
Mondays 19:00 - 22:00

Kreativraum im Hof 9d | €10.50/month | free of charge for refugees

For fellow painters open group of painters with different professions from Hamburg. Each of us is working on our own theme, in our own technique and at our own pace. The exchange on our work, inspiration and encouragement is important to us all.

Please bring your own materials.

ي ج را خ ل ا ء ان ف ل ا ي ف م س ر م ل ا

لمشي اذهو. ام عوضومل ةي صخش ةجل اع م
هي رت روبل ا مس رو كرت شمل ا عي رسلا مسرلا
صاخشأ ةدع عم ءالمزل ا نم ةجل اع م وأ لدابت مل ا
لكارد! نكم يو ةديج رظن تاهو قو ق ل خ متي ذهبو
لم عل ا ق رط

فتا طل ا مقر. ردين ني زي ب افني! ل اص تال ل
22 ءع اسلا ةي ا غل - 19. ءع اسلا نم نين ثالا ماي
انا جم | رضل ا | / - 10,50, d9 مقر ءان فل ا ي ف ع ادب ال ا ءع اق
ني ءي ج ل ل

بي تاول ل ا تام اسرلا نم ءو ت ف م ءو م ج م ءو ت مسرلا ناي وائل
لم عت انم ءد جا و لك. غروب ما ه ءني دم نم ءد ءع تم نه مل ن ي دم ن ي
ءه ا ق ي ا ب و ص را خ ل ا ي ن ق ت ل ا ا ب و ل س ا ب ا ب ص ا خ ع و ض و م ع ل ع
م ع د ل ا و ن ا ط و ح ل ل م ل ا و ا ن ا م ع ا ل و ح ل د ا ب ت ل ا و ه ا ن ل ت ب س ن ل ا ب م م م ل ا
ع ي ع ي ج ش ت ل ا
لك ع م ق ص ا خ ل ا مسرلا ن ا د ا م ر ا ض ا ح ا ي ج ر ي



OIL PAINTING

Creative impulses. People who like to paint their pictures with oil paints, but who don't want to do it alone, are exactly right for this group.

Contact: Ute Thormählen-Börck

Tuesdays 18:30 - 20:30

Kreativraum im Hof 9d | €10,50/month | free of charge for refugees | Please bring your own materials..

ÖLMALEN

Schöpferische Impulse. Menschen, die ihre Bilder gerne mit Ölfarben malen, das aber nicht alleine tun möchten, sind in dieser Gruppe genau richtig.

Kontakt: Ute Thormählen-Börck

dienstags 18:30 – 20:30 Uhr

Kreativraum im Hof 9d | 10,50 / Monat | für Geflüchtete kostenlos

Bitte eigene Materialien mitbringen..

ي تي زلا مسرلا

مسر نوبحي نيذلا سانلا. قالخ ضب ن
نوبغريال نيذلاو ةيتيز موسرب مهتاحول
مهأغتبم نودج ي فوس مهدهحول لكذب مايقلا ي
انعم.

كروب-نيل ي مروت هتوأ : ل اصلتال
20:30 ةعاسلا ةياعل - 18:30 ةعاسلا نم ءاتلثا مأي
| رهشلا / 10,50 / d9 مقر ءانفلا ي ف عابدبالا عاق
ني جالال اناجم
لكعم فصاخلا لكعادعم راضح ا جري



FREIES MALEN

Freiraum gestalten. Dieses Angebot richtet sich an MalerInnen, die ohne Anleitung arbeiten, sich dabei aber gerne mit anderen Menschen austauschen möchten.

Kontakt: Susanne Wiens

mittwochs 11 – 14 Uhr

Kreativraum im Hof 9d | 10,50 / Monat | für Geflüchtete kostenlos

Bitte eigene Materialien mitbringen.

FREE PAINTING

Create free space. This offer is open to painters who work without guidance, but it would like to share with other people.

Contact: Susanne Wiens

Wednesdays 11:00 - 14:00

Kreativraum im Hof 9d | €10,50/month | free of charge for refugees

Please bring your own materials.



رحل مسرل

هجوم وه ضرعل اذه .رحل اءاضفل اديسجت
نود مسرل ايف نبغري يتاولل تامس رل
هسفن تقولا ايف نبغري يتاولل او هيجوت
نيرخ اس ان اعم ل لصاوتل ايف

زنيف نازوس :لاصتالل

14 ءاسلا اءي اءل - 11 ءاسلا نم اءبرال اءي

اناجم | رهشلا / 10,50- / d9 | مقدر اءنفل ايف اءبالا ءءاق

نبيءالل

لكعم قءاخلا لكءءاعم راضح اءي

AQUARELLMALEN

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

Leitung: Hermann Hinrichsen
mittwochs 19 – 21 Uhr
Kreativraum im Hof 9d | 16,- / Monat | für Geflüchtete kostenlos
Bitte eigene Materialien mitbringen.

WATERCOLOURS

With sensitivity and courage to take risks. From the careful application of paint on a dry paper base to the spirited handling of water and colour, you can paint in watercolours here. To do this, technical skills and individual development impulses are taught.

Course leader: Hermann Hinrichsen
Wednesdays 19:00 - 21:00
Kreativraum im Hof 9d | €16/month | free of charge for refugees
Please bring your own materials.



ةي ئالمنا ناولأل اب مسرلا

نك مئ ةفزازج مو ةأرجبو عباصأل اب ساس حإب
صرحلا نم ءءدب ةي ئالمنا ناولأل اب انه مسرلا
ةفزازج ةي قرو ةدعاق ىل ع ءال طلا قئبب طت ىل ع
لجأ نم .نولل او ءالمنا عم سم حتملما لماعتلا ىل
ةي فرح تاردق لاصئ ءمئئ س كلذ قئق حت
ةي درف رءب طت عفاودو

نئ سئبئرنئ ءمءرئ ءمءرئ ءمءرئ ءمءرئ
21 ةءاسلا قئءل - 19 . ةءاسلا نم ءمءرئ المئ
ءنءمء رءمءل / 16,- | d9 مءر ءنءل ءف عءءبلا ةءاق
نئ ىءل
كعم ءصاءل لءءءمء رءءءرء



FREIRÄUME NUTZEN UND MIETEN

Sie haben kreative Ideen – wir haben den Raum. Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie nach Räumlichkeiten für Ihre selbstorganisierte Gruppe oder für Ihr neukonzipiertes Angebot Ausschau halten! Kontakt: astrid.jawara@goldbekhaus.de



ANZEIGENPLÄTZE SICHERN

Hier könnte Ihre Anzeige stehen. Vielleicht möchten Sie mit einer Anzeige in unserem Programmheft dabei sein und unserem Publikum Ihr Geschäft, Ihre Dienstleistung, Ihr Kursangebot näher bringen? Kontakt: regine.huettl@goldbekhaus.de

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 **Name** und **Gruppe** angeben.

Wenn Sie bereits Mitglied im kulturNverein 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 alex.lueken@goldbekhaus.de, damit wir mit Hilfe des HSB den Versicherungsschutz gewährleisten können.

BECOME AN ASSOCIATION MEMBER

Become a member of the Goldbekhaus e.V. and take advantage of the various group offers. Everyone can join Goldbekhaus e.V. or join after taking part in a trial lesson.

MEMBERSHIP APPLICATION FORMS

can be found under www.goldbekhaus.de or in the Goldbekhaus office.

The **Articles of Association** of the Goldbekhaus e.V. as well as the current **fee structure** can be viewed at www.goldbekhaus.de.

ASSOCIATION OFFERS

In **guided groups**, you are introduced to the respective techniques and accompanied through the course by competent leaders.

The **self-organised groups** use the rooms and materials of Goldbekhaus and decide what should happen in the respective hours. Contacts (see the respective contact) are members of the association who made themselves available for this function and will be happy to help you.

MEMBER FEES

The monthly association fees to be paid depend on age and the offer:

- Registration fee of €10.00
- Basic fee adult €10.50
- Basic fee child €6.50
- Additional fee for trainer-guided offers €5.50
- Fee account: Goldbekhaus e.V.

Hamburger Sparkasse

BIC: HASP DE HH XXX

IBAN: DE 62 2005 0550 1301122287

Please indicate your **name** and **group**.

If you are already a member of the KulturNverein of the Goldbekhaus e.V. and take advantage of our association offers, you can bring a refugee with you free of charge. Please call beforehand or write an e-mail to alex.lueken@goldbekhaus.de so that we can ensure insurance protection with the help of the HSB.

يدانل ا ةيوضع

ضورع فلتخم ىلع لصحت نأو «ةلجسم ةيعدمج» سواه كيبدلوج يف اوضع حبصت نأ ةيبيرجتلا ةعاسلا دعب سواه كيبدلوجب قحتلا نم لكف عيمجلل حاتم رمأ وه .تاعومجمل

قاحتلال جذامن

سواه كيبدلوج بتكم يف وأ|ed.suahkebdlog.www بيولا عقوم يف ادمجت
بيولا عقوم لالخ نم اهيلع عالطال نكمي موسرلا حىاول ثدحأ و سواه كيبدلوج ةحئال
www.goldbekhaus.de

يدانل ا ضرورع

اهباحصيو تباينقتلا ةفاك يف ءافناك نيببردم لبق نم كهيجوت متي ةهجوملا تاعومجمل ا يف
اهيف سور

باجي يذلا ام اهسفن بدمحتو سواه كيبدلوج قفارمو تاحاسم دمختست ايتاذ ةمظنل ا تاعومجمل
يدانل ا اضعا مه (انعم لصاوتلا قرط رظنا) راوحلا ءالكرفش مهل ةمقؤم ةعاس لك يف ثدحي نأ
ةدعاسمل ا نم ديزملا ميديقت مدمعسي نيذلا او بصنملا اذل نيح اتملا

ةيوضعال موسر

هب: كارتشال ا مت يذلا ضرعالو رمعلل اقبط ةيرهشل ا ةيوضعال موسر ردقت

→ 10.00 ليجستلا موسر

→ 10.50 رابكفل يساال ا غلبملا

→ 6.50 لافطال يساال ا غلبملا

→ 5.50 نيببردملا نم ةهجوملا ضرورعلل يفاضل ا غلبم

→ (ةلجسم ةيعدمج) سواه كيبدلوج: هيل ا غلبملا ليوحت متييس يذلا باسحل ا

غروبماه كئنب

XXX HH ED PSAH :دوك تفويوسلا

ED 62 05505002 7822211031 :يلودلا يف رصملا باسحل ا مقر

ةعومجمل ا مهسال ركذ يوررضلا نم

انيدان ضرورع يدح ا تدمختساو سواه كيبدلوج ةيفاقثلا ةيعدمجل ا يف ال عفلاب ا وضع تنك اذا
ةلسر لاسر ا و اقبسم لاصتالا ا جري . اناجم كعم يدانل ا ل ا نيئجاللا دحا ا رض ا كنكم يف
نيم ا تلا ةيطغت ا مض نم نكممتن ا متح alex.lueken@goldbekhaus.de ينورتكفال ا ديربل ا لعل
يف رصملا باسحل ا مدمختساو

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 KulturNverein 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.

AN EXAMPLE

So anyone who pays the registration fee of €10.00 once and monthly 1. €10.50 basic fee plus the 2. €5.50 additional fee, can participate in all the offers at the KulturNverein for €16 per month. It might be that you, for example, workout on Mondays, paint with oils on Tuesdays, do BBRP [abdomen, back, legs and buttocks] and workout on Wednesdays and then inline skating on Thursdays.

لائحة

يأسس أسس ورروي 10,50 1. أيرمش عفديو وروي 10.00 قدحاو فزم ليجست موسر عفد نم
يف فكرياش مال وروي 16,00 غل بيم عفدب نكمي يفاضل إل غلب مال وروي 2. 5,50 لة ففاضل إل
للة بهذت نة لثم لائتمل لليبس لة اذه ودبي فق. ةيرمشل ةيفاقشل ةي عم جل ضرع عيم ج
تانيرمت سرامتو ءائالشل ماي أ تيزل اب مبرتو نينثال ماي أ لمال كل يلض عل نيرمتلا
جلزلتلا سيمخلل موي أض ي أو ءاعبرأل ماي أ لمال كل اب كمسج تالضع نيرمت كل ذعبتو ةف يفخ
جانيت اب ل اب

