

JANUAR – MÄRZ 2011

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 / 5110263 - www.venestra.de

Wöchentliche Kurse, überregionale Seminare

Qigong



Taijji-Lehrer-
Ausbildung
Herbst 2011 bis Sommer 2014



Taijiquan

Schule für berührende und bewegende Kunst
Wilhelm Mertens

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



Glück auf!

Glückspotential

Wir laden Sie herzlich ein: Entdecken Sie Ihr kreatives Potential und feiern Ihre Erfolge im Goldbekhaus. Kamera, Pinsel, Buch und Säge liegen schon für Sie bereit.

Bewegungsglück

Angeblich werden ja beim Sport Glückshormone frei gesetzt – ob es stimmt, finden Sie am besten selbst bei den vielfältigen Bewegungskursen im Goldbekhaus heraus.

Bühnenglück

Die Bretter, die die Welt bedeuten, warten hier auf Sie. Bringen Sie die Lust mit, diese mit Spielfreude zu beleben und entdecken dabei Ihre ganz persönliche Form des Glücksspiels.

Wir wünschen Ihnen spannende Entdeckungen.

Ihr Goldbekhaus-Team

Goldbekhaus Winterhude | Moorfuhrweg 9 | 22301 Hamburg | 278702-0 | www.goldbekhaus.de

Auf einen Blick | Seite 4 – 7

Angebote Kinder | Seite 10 – 13

Angebote Erwachsene | Seite 14 – 27

Kursleitung | Seite 28 – 31

Vereinsmitglied werden | Seite 32

Anmeldung | Seite 33

AUF EINEN BLICK

Projekt Kreatives Bewegung Vereinsangebot

FÜR KINDER

MONTAG

15:30 – 16:30 **Kreativer Kindertanz**

6 – 8 Jahre | Seite 11

16:30 – 17:30 **Jazz-Dance**

9 – 12 Jahre | Seite 11

17 – 18:15 **Sport für Kinder mit Handicap**

8 – 12 Jahre | Seite 13

MITTWOCH

17 – 18:30 **Zirkusakrobatik**

8 – 11 Jahre | Seite 11

DONNERSTAG

16:30 – 18 **Malwerkstatt**

7 – 10 Jahre | Seite 10

FREITAG

15 – 16:30 **Werken**

7 – 10 Jahre | Seite 10

16:30 – 18 **Werken**

7 – 10 Jahre | Seite 10

FÜR KINDER UND ELTERN

MONTAG

9:30 – 11:30 **Eltern-Kind-Gruppe**

1,5 – 2 Jahre | Seite 12

DIENSTAG

10 – 12 **Eltern-Kind-Gruppe**

1,5 – 2 Jahre | Seite 12

14:30 – 17:30 **Mit Kleinkindern in Bewegung**

(3 Gruppen) 1 – 4 Jahre | Seite 13

DONNERSTAG

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

15 – 17 **Kinder turnen mit ihren Eltern**

2 Gruppen | 4 – 6 Jahre | Seite 12

17:30 – 18:30 **Inlineskating für Eltern und**

Kinder 10 – 13 Jahre | Seite 13

FREITAG

15 – 17 **Eltern-Kind-Gruppe**

Neugründung möglich | Seite 12

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

WORKSHOPS UND PROJEKTE FÜR KINDER

Fische und Meeresgetier auf Landgang

Montag 14. bis Samstag 19. März
9 – 12 Jahre | Seite 10

WORKSHOPS UND PROJEKTE FÜR ERWACHSENE

Digitale Fotografie mit einer Spiegelreflex- kamera

Samstag 15. Januar | Seite 16

Digitale Fotografie mit einer Kompakt- kamera

Samstag 22. Januar | Seite 16

Sprechcoaching

Samstag 22. Januar | Seite 18

Startworkshop Theaterprojekt 2011

Mittwoch 26. Januar | Seite 25

Zeichnen I

Samstag 29. Januar | Seite 15

Kundalini Yoga

Samstag 29. Januar | Seite 24

Aus der Rolle fallen

Samstag 5. Februar | Seite 19

Zeichnen II

Samstag 12. Februar | Seite 15

Digitale Fotografie im Dunkeln

Samstag 12. Februar | Seite 16

Digitale Fotografie verkehrt

Samstag 19. Februar | Seite 16

Kundalini Yoga

Samstag 19. Februar | Seite 24

Stillen Qigong und Chan Mi Gong

Samstag 19. Februar | Seite 25

Malen mit Acrylfarben

Samstag 5. März | Seite 14

Makko Ho Meridian Stretching

Samstag 16. April | Seite 23

AUF EINEN BLICK

Projekt Kreatives Bewegung Vereinsangebot

FÜR ERWACHSENE

MONTAG

- 9 – 10:30 **Fit ab 50** | Seite 26
10 – 11:30 **Nia** | Seite 20
10:30 – 12 **Fit ab 50** | Seite 26
10:30 – 12 **Die 5 Tibeter** | Seite 21
11:30 – 13:30 **Alles nur Theater** | Seite 18
18 – 19:15 **Kundalini Yoga** | Seite 24
18:15 – 19:45 **Progressive Muskelentspannung für den Büroalltag** | Seite 24
18:15 – 20:15 **Literatur heute** | Seite 17
19:30 – 21 **Kundalini Yoga** | Seite 24
19:45 – 21 **Complete Bodyworkout** | Seite 26
20 – 21:15 **HipHop** | Seite 18

DIENSTAG

- 9:45 – 11 **Pilates mit Vorkenntnissen**
Seite 21
11 – 12:15 **Pilates für EinsteigerInnen**
Seite 21

- 18 – 19:15 **Pilates** | Seite 22
18 – 19:30 **Meditativer Tanz** | Seite 20
18 – 19:30 **Kundalini Yoga** | Seite 24
18:30 – 21:30 **Versuchs doch mal mit Theater**
Seite 18
18:30 – 20:30 **Ölmalen** | Seite 14
19:15 – 20:30 **Rückenpower** | Seite 23
19:45 – 21:15 **Body Connections für Frauen**
Seite 26
20 – 21:15 **Nia** | Seite 20
20:30 – 23 **Volleyball** | Seite 27

MITTWOCH

- 10 – 11:30 **Sprechcoaching** | Seite 18
11 – 14 **Freies Malen** | Seite 15
11:15 – 12:45 **Core Fitness** | Seite 22
18:30 – 20 **Basketball** | Seite 27
18:30 – 20:30 **Schreibwerkstatt 50+**
Seite 17

19 – 19:50 **Bauch-Beine-Rücken-Po** | Seite 26
19 – 21 **Aquarellieren** | Seite 14
19 – 19:50 **Theaterprojekt 2011** | Seite 19
19:45 – 21:15 **Qigong für Frauen** | Seite 25
19:50 – 21 **Workout** | Seite 26
21:05 – 23 **Tischtennis** | Seite 27

DONNERSTAG

9:15 – 10:30 **Soft-Fitness und Entspannung**
Seite 21
10:30 – 11:45 **Tänzerische Gymnastik und Tanz** | Seite 21
18:15 – 19:45 **Makko Ho Meridian Stretching**
Seite 23
18:15 – 20:15 **Philosophischer Kreis** | Seite 17
18:30 – 19:45 **Rücken und Entspannung**
Seite 23
18:45 – 20 **Nia** | Seite 20
19 – 20 **Lauftreff für Frauen** | Seite 22
19 – 21 **Figürliches Zeichnen** | Seite 15
20 – 21:15 **Die Kraft aus der Mitte** | Seite 22
20:15 – 22 **Inlineskating** | Seite 27

FREITAG

9:45 – 11:15 **Qigong für Frauen 50+ Anfängerinnen** | Seite 25
11:30 – 13 **Qigong für Frauen 50+ Fortgeschrittene** | Seite 25
19 – 20:30 **Energieworkshop** | Seite 25

SONNTAG

17 – 18:30 **Tango Argentino für AnfängerInnen**
Seite 19
18:30 – 20 **Tango Argentino für Menschen mit Vorkenntnissen** | Seite 19
20 – 22 **Jongliertreff** | Seite 27





DIE WELT DER DIGITALEN FOTOGRAFIE

In den Fokus nehmen. Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der digitalen Fotografie. Die Fotografin und Medienkünstlerin Gabriele Schwark bietet auch in diesem Jahr wieder eine große Auswahl verschiedenster Themen für Fotografie-Begeisterte im Goldbekhaus an. Egal ob Sie EinsteigerIn oder schon fortgeschritten sind – in kleinen Gruppen können Sie unter fachkundiger Anleitung und intensiver Betreuung Ihre persönlichen Bilder in Szene setzen. So lernen Sie beispielsweise in den Einführungsworkshops die Grundbegriffe der Fotografie wie Weißabgleich, Blende und Belichtungszeiten, aber auch die technischen Raffinessen und Besonderheiten von Spiegelreflex- und Kompaktkamera kennen. Weitere Angebote beschäftigen sich mit Fragen wie Sie typische Fehler vermeiden, was eine gelungene Bildkomposition ausmacht oder wie Sie Ihr Motiv »zum Sprechen« bringen.

Mit einer Mischung aus fundierter Theorie, praktischen Übungen sowie nützlichen Tipps und Tricks unterstützt Gabriele Schwark die TeilnehmerInnen auf ihrem Weg zu noch besseren Bildern und ihrem eigenen künstlerischen Stil.

Ausführlichere Informationen zu den verschiedenen Workshops finden Sie auf Seite 16 .



FISCHE UND MEERESGETIER AUF LANDGANG

Ferienprojekt für Kinder von 9 – 12 Jahren

Ein Hoch auf die Stelzen. Im Rahmen des Kindertheaterfestivals »Wüstenschiff« lernen Kinder in diesem Projekt ihre selbst entworfenen und gebauten Masken und Kostüme zum Thema Wasser auf Hochstelzen zu präsentieren. Begleitet wird das Projekt von HochstelzenkünstlerInnen, die ihre Tipps und Tricks an mutige Kinder weitergeben. In den Ferien wird gebaut und geprobt, um dann auf dem Goldbekmarkt sowie beim Abschlussfest des Kindertheaterfestivals einen kleinen Auftritt hinzulegen.

Leitung: Bettina Eichblatt und Jascha Sawitzki
Ki Proj. 8870 **Montag 14. bis Samstag 19. März**
Mo – Fr von 10 – 15 Uhr, Sa 10 – 13 Uhr (Auftritt Markt)

Auftritt Hochstelzenlauf am So 29. Mai 2011 in Altona im Rahmen des Kindertheaterfestivals »Wüstenschiff«.
Extra Probentermin am Freitag 13. Mai 2011 rund um das Goldbekhaus.

Halle und Kinderetage im Hof 9d | Kosten: 105,- / 85,- / 65,-
(inklusive Mittagessen)

MALWERKSTATT 7 – 10 Jahre

Farben, die glücklich machen. Farbenfreudige Kinder erkunden in diesem Kurs, ob man eigentlich unterschiedliche Farben beim Malen verwendet, wenn man glücklich oder traurig ist. Vielleicht macht es schon glücklich, wenn man einfach nur malen darf? Oder kann Malen trösten? Mit vielen verschiedenen Farben begeben sich die Kinder auf eine bunte Reise.

Leitung: Sabina Angerer
Ki KB 8539.1 **donnerstags 16:30 – 18 Uhr**
Start: 20. Januar | Ausstellung: 3. März
Kreativwerkstatt im Hof 9d | 49,- / 39,- / 29,- | 7 Termine

WERKEN 7 – 10 Jahre

Glückliche Kinder an der Werkbank. An der Werkbank stehen zu können, bedeutet für manche Kinder Glück und Erfüllung. Dort kann man bauen, wonach einem der Sinn steht und das können Dinge sein, die man entweder gebrauchen kann, oder auch nicht. Eine tolle Werkbank und verschiedene Werkzeuge stehen zum Ausprobieren bereit. Wie wäre es mal mit einem selbstgebauten Glücksbringer?

Leitung: Natiya Pisuthipornkul
Ki KB 8537.1 **freitags 15 – 16:30 Uhr** Start: 21. Januar
Ki KB 8538.1 **freitags 16:30 – 18 Uhr** Start: 21. Januar
Holzwerkstatt im Hof 9d | 46,- / 36,- / 26,- | 7 Termine

ZIRKUSAKROBATIK 8 – 11 Jahre

Artistik und Jonglage. Jonglieren, Einradfahren, Akrobatik, Diabolos balancieren, Teller drehen und vieles mehr. Hier können die Kinder spielerisch ihre Geschicklichkeit und Kreativität erproben und kleine Zirkusummern einüben. Wer mag, darf das Gelernte am Ende des Kurses den Eltern, Freundinnen und Freunden aufführen.

Leitung: Rebecca Zambel
Ki KB 8527.1 **mittwochs 17 – 18:30 Uhr** Start: 19. Januar
Halle | 55,- / 45,- / 35,- | 9 Termine inklusive einer kleinen Aufführung in der letzten Stunde.



KREATIVER KINDERTANZ 6 – 8 Jahre

Glückstänze im Land der Feen und auf dem Mars. Schweben wie Feen im Feenland, fliegen wie Schmetterlinge im Gras, gleiten wie ein Marsmännchen im All, stampfen wie ein Elefant im Busch – die Kinder entwickeln Glückstänze für ganz unterschiedliche Lebewesen dieser Erde.

Leitung: Katrin Hase
Ki KB 8516.1 **montags 15:30 – 16:30 Uhr** Start: 17. Januar
Kinderetage im Hof 9d | 58,- / 48,- / 38,- | 16 Termine

JAZZ-DANCE 9 – 12 Jahre

Nichts für Bewegungsmuffel. Mit Jazz-Dance glücklich sein, das ist das Ziel. Alle Kinder arbeiten gemeinsam an einer eigenen Choreographie zum Thema Glück – eine ganz besondere Lieblingsmusik darf jedeR gern mitbringen. Mit einer Extraportion »Glück« wird es am Ende des Kurses eine Präsentation auf der Bühne geben, zu der alle Eltern und FreundInnen herzlich eingeladen sind.

Leitung: Katrin Hase
Ki KB 8518.1 **montags 16:30 – 17:30 Uhr** Start: 17. Januar
Kinderetage im Hof 9d | 66,- / 56,- / 46,- | 16 Termine

VEREINSANGEBOTE

ELTERN UND KLEINKINDER

Spielen, Singen, Freundschaft schließen.

Das Goldbekhaus bietet Eltern und Kleinkindern bis zu 3 Jahren die Gelegenheit, sich in den Räumlichkeiten der Kinderetage zu treffen. Im Austausch mit anderen Eltern und Kindern kann gelacht, gesungen und geredet werden. Die selbstorganisierten Eltern-Kind-Gruppen können gerne unser Spiel- und Bewegungsmaterial für Kleinkinder nutzen.

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

montags 9:30 – 11:30 Uhr | 1,5 – 2 Jahre
Kontakt: Marion Lacks, Fon 280 66 04
Eike Paetz, Fon 65 03 39 69
Kinderetage im Hof 9d | 4,- (Erw.) + 3,- (Kind) / Monat

dienstags 10 – 12 Uhr | 1,5 – 2 Jahre
Kontakt: Stefanie Recht, Fon 46 77 45 59
Silke Haase, Fon 25497626
Kinderetage im Hof 9d | 4,- (Erw.) + 3,- (Kind) / Monat

donnerstags 10 – 12 Uhr | 1,5 – 3 Jahre
Kontakt: Atma Khalsa, Fon 0178-147 29 39
Bettina Heine, Fon 25 48 61 44
Halle | 4,- (Erw.) + 3,- (Kind) / Monat

freitags 15 – 17 Uhr | Neugründung möglich
Kinderetage im Hof 9d | 4,- (Erw.) + 3,- (Kind) / Monat

MIT KLEINKINDERN IN BEWEGUNG

für Eltern und Kinder von 1 – 4 Jahren

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

Leitung: Gisela Dührkop
dienstags 14:30 – 15:30 Uhr
dienstags 15:30 – 16:30 Uhr
dienstags 16:30 – 17:30 Uhr
Halle | 4,- (Erw.) + 3,- (Kind) / Monat

KINDER TURNEN MIT IHREN ELTERN

für Eltern und Kinder von 4 – 6 Jahren

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

Leitung: Gisela Dührkop
donnerstags 15 – 16 Uhr
donnerstags 16 – 17 Uhr
Halle | 4,- (Erw.) + 3,- (Kind) / Monat

SPORT FÜR MÄDCHEN UND JUNGEN MIT UND OHNE HANDICAP 8 – 12 Jahre

Laufen, Toben und Sport treiben. Kinder mit und ohne Handicap, die gerne Sport treiben und z.B. Lust auf Fußball, Hockey oder Fangspiele haben, schauen einfach mal bei uns vorbei. Wir freuen uns über bewegungsfreudigen Nachwuchs.

Leitung: N.N.

montags 17 – 18:15 Uhr außer in den Schulferien
Halle | 4,- / Monat



INLINE-SKATING

für Eltern und Kinder von 10 – 13 Jahren

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

Kontakt: Bärbel Greinert, Fon 51 31 31 07

donnerstags 17:30 – 18:30 Uhr
Halle | 8,- (Erw.) + 4,- (Kind) / Monat



ÖLMALEN Offene Gruppe

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

Kontakt: Ute Thormählen-Börck
dienstags 18:30 – 20:30 Uhr
Kreativraum im Hof 9d | 8,- / Monat
Bitte eigene Malutensilien mitbringen.

AQUARELLIEREN

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

Leitung: Hermann Hinrichsen
We 8406.1 **mittwochs 19 – 21 Uhr**
Start: 12. Januar (a) und 23. Februar (b)
Kreativraum im Hof | 55,- / 40,- / 25,- | jeweils 5 Termine
Material bitte bei der Anmeldung erfragen.

MALEN MIT ACRYLFARBEN Workshop

Brillante Farben in Szene setzen. Acrylfarben bieten vielseitige Gestaltungsmöglichkeiten, mit denen sich Bildideen gut entwickeln lassen. Probieren Sie's aus, einen Tag lang: Schritt für Schritt begleitet Sie der Kursleiter bei Ihrem kreativen Malprozess und zeigt Ihnen anhand von Beispielmotiven und Übungen, wie man Acrylfarben nutzt und zur Geltung bringt.

Leitung: Niels Meyer-Muchlinsky
We 8424.1 **Samstag 5. März 11 - 17 Uhr**
Kreativraum im Hof 9d | 60,- / 45,- / 30,-
+ 5,- Materialkosten zum 1. Termin mitbringen
Bitte Schutzkleidung, Glas, Stofflappen, Teller o. Palette mitbringen.



FREIES MALEN Offene Gruppe

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

Kontakt: Eva Chahrivar

mittwochs 11 – 14 Uhr

Kreativraum im Hof gd | 8,- / Monat

Bitte eigene Malutensilien mitbringen.



ZEICHNEN I Workshop

Was sehen Sie? Mit dem Stift (Bleistift, Kugelschreiber, Filzstift, Buntstift ...) auf das Papier bringen, was das Auge sieht. Anhand von verschiedenen Stillleben erstellen wir unsere ersten Zeichnungen und richten dabei unsere Aufmerksamkeit auf das Erfassen der Gegenstände, der Perspektive, des Lichts. So lernen Kopf und Hand miteinander zu kooperieren.

Leitung: Hermann Hinrichsen

We 8407.1 **Samstag 29. Januar 12 – 16 Uhr**

Kreativraum im Hof | 50,- / 35,- / 20,-

Material bitte bei der Anmeldung erfragen.

ZEICHNEN II Workshop

Darstellen, was ist. Bei diesem Aufbau-Workshop geht es neben gezeichneten Linien (Konturen) um die Darstellung von Licht und Schatten sowie Schraffuren, die eine lineare Zeichnung unterfüttern können. Gearbeitet wird an einfachen Stillleben. Darüber hinaus kann aber auch anhand von mitgebrachten Fotos oder Postkarten gezeichnet werden.

Leitung: Hermann Hinrichsen

We 8408.1 **Samstag 12. Februar 12 – 16 Uhr**

Kreativraum im Hof | 50,- / 35,- / 20,-

Material bitte bei der Anmeldung erfragen.

DIGITALE FOTOGRAFIE MIT SPIEGEL-REFLEXKAMERA Workshop

Bilder jenseits des Automatik-Modus.

Theoretische Grundlagen und viele praktische Übungen machen die Technik der Spiegelreflexkamera verständlich. Freude und Lust, die vielen Einstellungsmöglichkeiten auszuprobieren, entsteht dabei wie von selbst. Erfahren Sie z.B. etwas über den Umgang mit JPEG und RAW, Weißabgleich, Belichtungsmessung – für noch bessere Bilder.

Leitung: Gabriele Schwark

We 8402.1 **Samstag 15. Januar 11 – 17 Uhr**

Medienraum | 60,- / 45,- / 30,-

Bitte eigene Kamera plus Bedienungsanleitung und wetterfeste Kleidung mitbringen.

DIGITALE FOTOGRAFIE MIT KOMPAKT-KAMERA Workshop

Die eigene Kamera bedienen. Wer kennt das nicht – Sie haben eine tolle Digitalkamera und können nur eingeschränkt mit ihr umgehen? Hier lernen Sie Ihre Kamera mit den technischen Möglichkeiten und deren Anwendbarkeit näher kennen. Wir zeigen Ihnen z.B. wie Sie durch gezielte Einstellungen Bildfehler vermeiden können.

Leitung: Gabriele Schwark

We 8401.1 **Samstag 22. Januar 11 – 17 Uhr**

Medienraum | 60,- / 45,- / 30,-

Bitte eigene Kamera, deren Anleitung und ggf. einen Laptop sowie wetterfeste Kleidung mitbringen.

DIGITALE FOTOGRAFIE IM DUNKELN

Workshop

Nachts sind nicht alle Katzen grau. Aber wie zeige ich das mit meiner Kamera? Nach einer Erläuterung von Lichtführung, Belichtungszeiten, Blitzlicht- oder Mehrfachbelichtungen geht es auf fotografische Entdeckungstour. Dabei werden wir vorwiegend im Dunkeln bzw. mit wenig natürlichem Licht fotografieren und abschließend das Fotomaterial sichten.

Leitung: Gabriele Schwark

We 8415.1 **Samstag 12. Februar 13 – 20 Uhr**

Medienraum | 60,- / 45,- / 30,-

Bitte eigene Kamera und ggf. Blitz, Stativ und einen Laptop sowie wetterfeste Kleidung mitbringen.

DIGITALE FOTOGRAFIE VERKEHRT Workshop

Bildfehler korrigieren. Wer kennt sie nicht: unerwünschte Farbstiche, auffällige Verzeichnungen, zu dunkle oder zu helle Bildpartien? Die meisten Bildfehler lassen sich vermeiden oder wenigstens reduzieren – wir zeigen wie: durch gezielte Einstellungen der Kamera, durch geeignetes Zubehör oder durch entsprechende Nachbearbeitung.

Leitung: Gabriele Schwark

We 8416.1 **Samstag 19. Februar 11 – 17 Uhr**

Medienraum | 60,- / 45,- / 30,-

Bitte eigene Kamera und (wenn vorhanden) Laptop mitbringen.

LITERATUR HEUTE

Lesen Diskutieren Verstehen. Das Lesen ist eine einsame Tätigkeit. Umso beglückender kann die nachträgliche gemeinsame Aufbereitung der Lektüre werden. In diesem Kurs treffen sich Gleichgesinnte und besprechen ihre Belletristik-Erfahrungen. Der Fundus unserer Leseerlebnisse ist die deutschsprachige Gegenwartsliteratur. Wir beginnen mit Wolf Haas »Das Wetter vor 15 Jahren« – »ein virtuos, irrsinnig komisches Glanzstück«, so die FAZ. Die Auswahl der weiteren Werke erfolgt nach Absprache.

Leitung: Martin Koch

We 8419.1 **montags 18:15 – 20:15 Uhr** Start: 24. Januar
Seminarraum 3 | 55,- / 40,- / 25,- | 5 Termine



SCHREIBWERKSTATT 50+

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

Leitung: Kai Krüger

We 8418.1 **mittwochs 18:30 – 20:30 Uhr** Start: 19. Januar
Runder Tisch | 75,- / 60,- / 45,- | 8 Termine

PHILOSOPHISCHER KREIS

Götter Welten Menschen. Es ist heute schwer, zwanglos über wichtige Lebensfragen zu reden. Im philosophischen Kreis wollen wir genau das tun. Der lebendige Diskurs bietet viel: Selbsterkenntnis, Begegnung mit anderen, Glück durch gelungene Gedanken ... Wir spüren den wichtigen Themen nach und versuchen, unsere Zeit zu verstehen. Dabei fließen die Gedankengebäude großer Denker ebenso ein wie unsere Reflexion des Alltags.

Leitung: Martin Koch

We 8420.1 **donnerstags 18:15 – 20:15 Uhr** Start: 27. Januar
Seminarraum 3 | 55,- / 40,- / 25,- | 5 Termine

SPRECHCOACHING I Workshop

Wäre das was für mich? In diesem Einführungsworkshop lernen Sie die klangorientierte Stimmentwicklung nach dem Lichtenberger Modell® kennen. Diese Methode bezieht gleichermaßen die Sprech- wie auch die Singstimme ein, und stellt den Klang und die Körperresonanz in den Mittelpunkt. Somit widmen wir uns insbesondere der Atmung und deren Beziehung zum Körper.

Leitung: Astrid Korth

We 8434.1 **Samstag 22. Januar 12 – 17 Uhr**
Seminarraum 1 | 55,- / 40,- / 25,-

SPRECHCOACHING II

Stimmklang entwickeln. Menschen, die beruflich viel sprechen, ihre Stimme kennenlernen und entfalten wollen oder einfach Freude am Sprechen haben, entwickeln hier das eigene Stimmpotential, erleben Präsenz, Freude und Balance durch den Stimmklang und bauen langfristig eine tragfähige Stimme auf.

Leitung: Astrid Korth

We 8433.1 **mittwochs 10 – 11:30 Uhr** Start: 2. Februar
Seminarraum 1 | 60,- / 45,- / 30,- | 5 Termine
Voraussetzung ist der Einführungsworkshop.

ALLES NUR THEATER ODER WAS?

Menschen mit und ohne Behinderung entdecken die Faszination des Ausdrucks.

Theater? Das habe ich schon genug! – mag mancher sagen. Der integrative Kurs führt spielerisch in das Theaterspiel ein. Über Körper- und Stimmübungen sowie Improvisationen wird die Phantasie angeregt und das spielerische Vermögen erweitert. Nach und nach entsteht so eine Geschichte, die am Ende auch präsentiert werden soll.

Leitung: Jörn Waßmund

We Proj 8833 **montags 11:30 – 13:30 Uhr** Start: 10. Januar
Bühne zum Hof | 60,- / 40,- | für ein Halbjahr
Anmeldung u. Infos: Jörn Waßmund, Fon: 87 887 627 o.
Petra Amende, Leben m. Behinderung, Fon: 270 790 519

VERSUCHS DOCH MAL MIT THEATER

Experimentelle Ansätze und Spielformen.

An jedem Probenabend gibt es ein Thema, das Lust macht, experimentelle Spielformen zu erproben. Themen sind u. a. : offene Spielräume, Weg vom Realismus, Verfremdungen, Chorische Spielformen, Dialog mit der Technik, Fragmentierung u.v.m.

Leitung: Anne Katrin Klinge

Bew KB 8498.1 **dienstags 18:30 – 21:30 Uhr**
Start: 11. Januar

Bühne zum Hof | 110,- / 85,- / 60,- | 8 Termine
Ideal für Neugierige und TheateranfängerInnen, die erste Schritte wagen möchten und neugierig auf zeitgenössische Darstellungsweisen sind.

Herzlich willkommen sind alle, die ihr schauspielerisches Talent entdecken und sich dabei auf einen 10-monatigen Theaterprozess einlassen möchten.

Leitung: Anne Katrin Klinge

BewProj. 8840 **mittwochs 19 – 21:30 Uhr** Start: 9. Februar plus Probenstage: 5. März / 16. April / 21. Mai / 18. Juni 20. August / 24. September / 22. Oktober / 5. + 19. November jeweils von 11 – 18 Uhr
nicht in den Hamburger Sommerferien

Startworkshop als Schnuppertermin | Bitte unbedingt anmelden! Mittwoch 26. Januar 18 – 22 Uhr

Premiere Freitag 25. Nov. | 2. Auftritt: Samstag 26. Nov. Bühne zum Hof | 600,- / 500,- / 400,- für das gesamte Projekt oder 10 Monatsraten à 66,- / 55,- / 44,-

AUS DER ROLLE FALLEN Workshop

Untypisch ich! Welche Rolle spielen Sie immer? Und wollen Sie nicht einmal etwas anderes ausprobieren? Bei diesem Theaterworkshop werden wir uns mit der Entwicklung von Figuren beschäftigen und unsere »Antitypen« kennen lernen. Über Körpertraining, Partnerübungen, Requisiten und Texte aus der Theaterliteratur leiten wir kleinere Szenen ein, untersuchen die Wirkung von Körpersprache und erweitern die eigene Ausdrucksfähigkeit.

Leitung: Andrea Gritzke

We 8428.1 **Samstag 5. Februar 11 – 16 Uhr**

Kinderetage im Hof 9d | 55,- / 40,- / 25,-

Bitte bequeme Kleidung und Sport- bzw. Gymnastikschuhe mitbringen.

TANGO ARGENTINO

Rhythmus und Leidenschaft. Der Tango Argentino des 21. Jahrhunderts basiert auf den natürlichen Bewegungsmöglichkeiten des Körpers, so dass ihn jede und jeder lernen kann. Dabei steht die Kommunikation im Mittelpunkt. Tango ist mehr als Führen und Folgen. Durch das Spiel mit den zwei Achsen – den zwei Energien – bilden TanzpartnerInnen und Musik eine Einheit. Dabei verwenden wir nicht nur die traditionelle Tangomusik, sondern auch ElectroTango, der seit einiger Zeit die Tangomusik revolutioniert und dem Tango neue Möglichkeiten und Perspektiven verleiht.

Leitung: Team Tango Orange www.tangorange.com

Tanz Kur 8509.1 für Paare | AnfängerInnen

sonntags 17 – 18:30 Uhr Start: 16. Januar

Tanz Kur 8510.1 für Paare | mit Vorkenntnissen

sonntags 18:30 – 20 Uhr Start: 16. Januar

16. + 23. + 30. Januar / 13. + 20. + 27. Februar / 20. + 27. März
Halle | 70,- / 55,- / 40,- p. Pers. | 8 Termine



HIPHOP für Erwachsene

Bounce Bounce Bounce. Schon das Warm-Up zeigt, worum es in diesem Kurs geht: Tanz-Grundlagen des HipHop, Isolationsübungen, Stretching und jede Menge Spaß. Die verschiedenen Schritte der »old-school«, »sexy moves« und einfache Breakdance Elemente werden im Laufe der Kursstunden zu kleinen Choreographien zusammengefügt. Keine Angst vor Verrenkungen und verknoteten Beinen: dieser Kurs ist für blutige AnfängerInnen genauso geeignet wie für AnfängerInnen mit Vorkenntnissen.

Leitung: Hannah Grüning
Bew KB 8497.1 **montags 20 – 21:15 Uhr** Start: 10. Januar
Kinderetage im Hof 9d | 70,- / 55,- / 40,- | 10 Termine
Bitte bringt Turnschuhe und Sportkleidung mit.



MEDITATIVER TANZ

Tanzen einmal anders: im Kreis, nach klassischer, moderner oder traditioneller Musik. Wir lösen uns von den Schritten, geben uns der Freude an der Bewegung und Musik hin, erleben die Energie des Kreises und des gemeinsamen Tanzens.

Leitung: Juliane Kratzert
Bew G 8464.1 **dienstags 18 – 19:30 Uhr** Start: 1. Februar
Kinderetage im Hof 9d | 55,- / 45,- / 35,- | 8 Termine
Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, aber leichte Tanzschuhe und bequeme Kleidung.

NIA

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

Leitung: Petra Teige | Bühne zum Hof
Bew G 8438.1 **montags 10 – 11:30 Uhr** Start: 10. Januar

Leitung: Christiane Goetz | Kinderetage im Hof 9d
Bew G 8445.1 **dienstags 20 – 21:15 Uhr** Start: 11. Januar

Leitung: Petra Teige | Bühne zum Hof
Bew G 8439.1 **donnerstags 18:45 – 20 Uhr**
Start: 13. Januar

70,- / 55,- / 40,- | 10 Termine
Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

NEU → DIE 5 TIBETER TANZ UND ENTSPANNUNG

Freude, Kraft und Heilung. Einfache, hochwirksame, energetische Körperübungen werden durch eine spezielle, tiefe und bewusste Atmung unterstützt. Muskelverspannungen werden gelöst, der Körper gekräftigt und gedehnt und die 7 Chakren so wie die verschiedenen Körpersysteme sanft stimuliert.

Leitung: Jeannette Schmalhausen
Bew G 8452.1 **montags 10:30 – 12 Uhr** Start: 10. Januar
Seminarraum 1 | 70,- / 55,- / 40,- | 10 Termine

NEU → TÄNZERISCHE GYMNASTIK UND TANZ

Intensiv und bewusst. Nach musikalisch begleiteten Aufwärmübungen folgt ein tänzerisches Exercise, das sich aus Elementen des Modern Dance zusammensetzt. Bewusster ausgeführte Bewegungen führen zu einem intensiveren Körpergefühl, bringen Spaß und kräftigen den Körper. Eine wohltuende Dehnungsphase fördert die Mobilität und der Körper gewinnt an Flexibilität. Das Erlernen einer einfachen Choreographie rundet die Stunde ab.

Leitung: Mandana von Wrede
Bew G 8447.1 **donnerstags 10:30 – 11:45 Uhr**
Start: 13. Januar
Schule im Hof 9b | 70,- / 55,- / 40,- | 10 Termine
Vorkenntnisse sind nicht nötig.

PILATES

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

Leitung: Frauke Richter
Bew G 8443.1 mit Vorkenntnissen
dienstags 9:45 – 11 Uhr Seminarraum 1

Bew G 8442.1 für EinsteigerInnen
dienstags 11 – 12:15 Uhr Seminarraum 1

Bew G 8435.1 für alle
dienstags 18 – 19:15 Uhr Halle

Start: 11. Januar | 70,- / 55,- / 40,- | 10 Termine

NEU → CORE FITNESS

Bewegt aus starker Mitte. Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit trainieren und die zentrale Rolle einer »starken Körpermitte« und eines guten Gleichgewichts kennen lernen. Stretching und Entspannung runden das Programm ab – für einen starken, ausbalancierten und entspannten Tag.

Leitung: Alexander Frenzel

Bew G 8448.1 **mittwochs 11:15 – 12:45 Uhr**

Start: 12. Januar

Bühne zum Hof | 70,- / 55,- / 40,- | 10 Termine

Für TeilnehmerInnen aller Alters- und Fitnessstufen.

NEU → SOFT-FITNESS UND ENTSPANNUNG

Sanfte, harmonische Bewegungen fördern die Beweglichkeit und kräftigen die Muskulatur. Wer sich gerne nach Musik bewegt und den Körper durch Kräftigungs- und Dehnungsübungen in Form halten möchte, ist hier genau richtig. Ein längerer Entspannungsteil oder eine geführte Meditation schließen die Stunde ab.

Leitung: Mandana von Wrede

Bew G 8446.1 **donnerstags 9:15 – 10:30 Uhr**

Start: 13. Januar

Schule im Hof 9b | 70,- / 55,- / 40,- | 10 Termine

Auch Menschen, die schon etwas älter sind, werden hier schonend an sportliche Bewegung herangeführt.

NEU → DIE KRAFT AUS DER MITTE

Ein Ganzkörpertraining, in dem speziell die Rumpfmuskulatur sowie der Beckenboden trainiert werden. Durch gezielte Übungen lernen Sie die eigene Kraft zu nutzen, Bewegungen effektiver auszuführen und die »innere Haltung« zu verbessern. Die Termine bauen aufeinander auf und beinhalten Körper-, Atem-, Entspannungs- und Wahrnehmungsübungen. Und: kleine Phantasiereisen.

Leitung: Dalina Otto

Bew G 8449.1 **donnerstags 20 – 21:15 Uhr** Start: 13. Januar

Schule im Hof 9b | 70,- / 55,- / 40,- | 10 Termine



RÜCKENPOWER

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

Leitung: Frauke Richter
Bew G 8436.1 **dienstags 19:15 – 20:30 Uhr** Start: 11. Januar
Halle | 70,- / 55,- / 40,- | 10 Termine

NEU → RÜCKEN UND ENTSPANNUNG

Den Alltag hinter sich lassen und sich bewusst etwas Gutes tun! Stressbedingte Verspannungen, angeeignete Bewegungsmuster und sogenannte »Schonhaltungen« können Sie mit Hilfe von effektiven, modernen sowie altbewährten Bewegungsabläufen und Entspannungstechniken auflösen oder verringern. Es wird kein leistungsorientiertes Konzept verfolgt, sondern speziell darauf geachtet, Ihren Rücken schonend zu stärken, zu stabilisieren, zu mobilisieren und zu entspannen.

Leitung: Dalina Otto
Bew G 8437.1 **donnerstags 18:30 – 19:45 Uhr**
Start: 13. Januar
Schule im Hof 9b | 70,- / 55,- / 40,- | 10 Termine
Dieser Kurs dient der Linderung akuter Beschwerden und der Prävention.

MAKKO HO MERIDIAN STRETCHING

»**Verstopft**« oder »**blockiert**«? Alle Rufe nach »Downshifting« und »einen Gang zurück schalten« helfen nichts, wenn wir nicht selbst etwas für uns und unser Wohlbefinden tun. Oft helfen gezielte einfache Übungen, die, regelmäßig durchgeführt, eine erstaunliche Wirkung haben. Praktische Makko Ho Übungen werden jeweils ergänzt durch einen kleinen Vortrag zu unterschiedlichen, Meridian bezogenen Themen.

Leitung: Vivian Abena Ansuhenne
Bew G 8459.1 **donnerstags 18:15 – 19:45 Uhr** Start: 3. März
Seminarraum 1 | 55,- / 45,- / 35,- | 6 Termine
Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und Wasser mitbringen.

MAKKO HO Workshop

Wie stärke ich meine Mitte? Entwickeln Sie Verständnis für die eigene Mitte und den Stoffwechsel. Welche Nahrungsmittel sind eher gut oder besser für mich? Welche Bewegungen und Selbstmassagen unterstützen meine Mitte und sorgen für Stabilität?

Leitung: Vivian Abena Ansuhenne
Bew G 8460.1 **Samstag 16. April 14 – 17:30 Uhr**
Seminarraum 1 | 50,- / 35,- / 20,-
Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und Wasser oder Tee mitbringen.

NEU → PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG FÜR DEN BÜROALLTAG

Fast unsichtbare Übungen, die kaum jemandem auffallen. Progressive Muskelentspannung ist ein anerkanntes, effektives und zudem leicht zu erlernendes Entspannungsverfahren. In diesem Kurs konzentrieren wir uns auf die Bereiche Nacken, Schultern, Rücken und Gesicht – hier auch besonders den Kieferbereich. Wir üben im Liegen und im Sitzen, um diese Übungen gut in den Büroalltag übertragen zu können.

Leitung: Ines Carstensen

Bew G 8458.1 **montags 18:15 – 19:45 Uhr** Start: 10. Januar
Kinderetage im Hof 9d | 70,- / 55,- / 40,- | 10 Termine
Bitte eine Decke (ggf. auch Kissen) und dicke Socken mitbringen.

KUNDALINI YOGA Workshop

Mit Kundalini Yoga ins neue Jahr!

Leitung: Ursula Schnatmeyer

Bew G 8453.1 a **Samstag 29. Januar 14:30 – 18 Uhr**
Seminarraum 1 | 50,- / 35,- / 20,-

KUNDALINI YOGA Workshop

Glücklich sein – wie geht das? Selbstunterstützung durch Kundalini Yoga in Zeiten des Wandels.

Leitung: Ursula Schnatmeyer

Bew G 8453.1 b **Samstag 19. Februar 14:30 – 18 Uhr**
Seminarraum 1 | 50,- / 35,- / 20,-

KUNDALINI YOGA

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

Leitung: Ursula Schnatmeyer

Bew G 8461.1 für AnfängerInnen
montags 18 – 19:15 Uhr Start: 10. Januar

Bew G 8450.1 für Fortgeschrittene

montags 19:30 – 21 Uhr Start: 10. Januar

Leitung: Werner Wrobel

Bew G 8451.1 für AnfängerInnen und Fortgeschrittene
dienstags 18 – 19:30 Uhr Start: 11. Januar

Seminarraum 1 | 70,- / 55,- / 40,- | 10 Termine



QIGONG für Frauen

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

Leitung: Beate Mönkediack

Bew G 8454.1 **mittwochs 19:45 – 21:15 Uhr** Start: 12. Januar
Seminarraum 1 | 60,- / 50,- / 40,- | 8 Termine

Bew G 8456.1 für Anfängerinnen 50+

freitags 9:45 – 11:15 Uhr Start: 14. Januar

Kinderetage im Hof 9d | 60,- / 50,- / 40,- | 8 Termine

Bew G 8455.1 für Fortgeschrittene 50+

freitags 11:30 – 13 Uhr Start: 14. Januar

Kinderetage im Hof 9d | 60,- / 50,- / 40,- | 8 Termine

Bei regelmäßiger Teilnahme ist eine Teilkostenerstattung durch Ihre Krankenkasse möglich.

STILLES QIGONG UND CHAN MI GONG

Workshop für Frauen

Chinesischer Tanz des Lebens – Wirbelsäulenqigong. Mit stillen Qigong-Übungen Achtsamkeit schulen und das innere Lächeln erfahren. Das Chan Mi Gong ist ein weiches, sinnliches, Yin betonendes Qigong, in dem die Wirbelsäule, alle Gelenke sowie der gesamte Körper wellenartig bewegt werden.

Leitung: Beate Mönkediack

Bew G 8457.1 **Samstag 19. Februar 10 – 17 Uhr und**

Sonntag 20. Februar 10 – 14 Uhr

Seminarraum 1 | 120,- / 90,- / 60,-

Bitte eine Decke (ggf. auch Kissen) und dicke Socken mitbringen.

NEU → ENERGIEWORKSHOP

Tanke Energie – einfach und kraftvoll! Es ist erstaunlich, wie viel Energie wir im Alltag vergeuden, ohne es zu bemerken. Noch erstaunlicher ist es, dass ganz einfache Techniken ausreichen, um Energie aufzunehmen und zu halten. In diesem Workshop kann erfahren werden, welche alltäglichen Verhaltensmuster die Energie rauben und wie dies vermieden werden kann. Leichte Körperübungen, Atemtechniken, Meditationstechniken, Entspannungsübungen verhelfen, den Körper und Geist aufzufrischen und Energie zu wecken!

Leitung: Maria Lorenz und Dalina Otto

Bew G 8463.1 **Freitag 14. Januar | 11. Februar | 11. März jeweils 19 – 20:30 Uhr**

Kinderetage im Hof 9d | 10,- / 7,50 / 5,- pro Workshop

VEREINSANGEBOTE

COMPLETE BODYWORKOUT

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

Leitung: Elske Müller-Rawlins

montags 19:45 – 21 Uhr

Halle | 8,- / Monat

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. Wenn Sie also etwas für sich und Ihren Körper tun wollen, machen Sie mit!

Leitung: Birgit Schaper

montags 9 – 10:30 Uhr

montags 10:30 – 12 Uhr

Halle | 8,- / Monat

BODY CONNECTIONS FÜR FRAUEN

Bewusstsein für gesunde Körperhaltung

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

Leitung: Birgit Schaper

dienstags 19:45 – 21:15 Uhr

Gymnastikraum Meerweinstraße 28 | 8,- / Monat

BAUCH-BEINE-RÜCKEN-PO

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

Leitung: Anna von dem Berge

mittwochs 19 – 19:50 Uhr

Halle | 8,- / Monat

WORKOUT

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

Leitung: Anna von dem Berge

mittwochs 19:50 – 21 Uhr

Halle | 8,- / Monat

für AnfängerInnen und Fortgeschrittene geeignet

VOLLEYBALL

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

Kontakt: Harry Berndt, Fon 491 82 70
dienstags 20:30 – 23 Uhr
Halle | 8,- / Monat

BASKETBALL

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

Kontakt: Thomas Heinig, Fon 87 00 71 68
mittwochs 18:30 – 20 Uhr
Winterhude – Grasweg 72 (Halle I) | 8,- / Monat



TISCHTENNIS

Wer hat schon eine Tischtennisplatte im Keller? Selbstorganisierte Tischtennisgruppe ohne leistungssportliche Orientierung nutzt gern die Platten des Goldbekhauses.

Kontakt: Matthias Vollmer, Fon 46 77 79 99
mittwochs 21:05 – 23 Uhr
Halle | 8,- / Monat

INLINESKATING

Fröhliche Skater-Gruppe 30+ Inlineskating für alle, die schon gelernt haben, wie das mit dem Bremsen, Kurven und Fallen geht und jetzt den Spaß der acht Rollen beim Inline-Hockey und ähnlichem genießen wollen.

Kontakt: Sven Boye, Fon 0172-414 90 86
donnerstags 20:15 – 22 Uhr
Halle | 8,- / Monat

JONGLIEREN

Winterhuder Jongliertreff. Halbprofis, Profis und AnfängerInnen üben gemeinsam und profitieren reichlich voneinander.

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

KURSLEITER/INNEN

Vivian Abena Ansuhenne Heilpraktikerin,
Dipl. Akupunktur, Autorin

Sabina Angerer Ethnologin und Kunsthand-
werkerin

Harry Berndt begeisterter Volleyballer

Sven Boye Schnellster am Hockeyschläger

Michael Brackhahn Kajak-Fan

Hedwig Bumiller Theaterpädagogin

Ines Carstensen Entspannungspädagogin
IFLW

Gisela Dührkop Lizenz Turnen, Kleinkind-
turnen

André Fecher Heilerzieher

Alexander Frenzel Diplomsporststudium,
B-Lizenz

Christiane Goetz Nia-Trainerin, Bodybliss-
Anleiterin

Bärbel Greinert Heldin auf acht Rollen

Andrea Gritzke Theaterpädagogin

Hannah Grüning HipHop-Trainerin, Sport-
lehrerin

Katrin Hase Musicaldarstellerin, Tanzpäda-
gogin



Niels Meyer -
Muchlinsky



Claudia Hotten-
dorff



Dalina Otto



Andrea Gritzke



Anne Katrin Klinge



Gabriele Schwark

Thomas Heinig Sprunggewaltigster am Korb

Hermann Hinrichsen Architekt, Künstler,
Mitglied der Hamburger Aquarellwerkstatt

Claudia Hottendorff begeisterte Paddlerin

Anne Katrin Klinge Schauspielerin,
Regisseurin, Theaterpädagogin

Martin Koch Journalist, Philosoph, Literatur-
wissenschaftler



Astrid Korth



Alexander Frenzel



Katrin Hase

Astrid Korth Stimpfpädagogin

Juliane Kratzert DaF-Lehrerin, Tanzanleiterin

Kai Krüger Sozialpädagoge, Bildungsreferent

Niels Meyer-Muchlinsky Diplom Grafik-
Designer



Bärbel Greinert



Beate Mönkedieck



Christiane Goetz



Hedwig Bumiller



Hermann
Hinrichsen



Ilias Oikonomou

Beate Mönkedieck Dipl. Qigong-Lehrerin

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

Ilias Oikonomou Tangotänzer,
www.tangorange.com

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



Ines Carstensen



Mandana von
Wrede



Jörn Waßmund



Elske Müller-
Rawlins



Juliane Kratzert



Kai Krüger

Natiya Pisuthipornkul Holzbildhauerin und
Studentin der Sozialpädagogik

Frauke Richter DTB-Trainerin für Wellness
und Gesundheit

Birgit Schaper Tänzerin, Lizenz Haltung u. Be-
wegung, Entspannung und Stressbewältigung

Ursula Schnatmeyer Yogalehrerin 2. Grad

Gabriele Schwark Fotografin, Medien-
künstlerin

Laura Toledo Tangotänzerin,
www.tangorange.com

Petra Teige Nia-Tänzerin, Lizenz Fitness und
Gesundheit

Matthias Vollmer Held an der Tischtennis-
platte

Anna von dem Berge Personal Trainerin,
Lizenz Fitness

Mandana von Wrede TAM-Lehrerin Tanz Affirmation Meditation

Jörn Waßmund Dipl. Kulturwissenschaftler, Theaterpädagoge

Werner Wrobel Yogalehrer 2. Grad

Rebecca Zaubel langjährige Trainerin bei der Circusschule TriBühne



Jeannette
Schmalhausen



Vivian Abena
Ansunhene



Sven Boye



Rebecca Zaubel



Natuya
Pisuthipornkul



Petra Teige



Laura Toledo



Martin Koch



Michael Brackhahn



Sabina Angerer



Werner Wrobel

VEREINSMITGLIED WERDEN

Werden Sie Mitglied im Goldbekhaus e.V. und nutzen Sie die diversen Gruppenangebote. Mitmachen kann jedeR, der bzw. die nach einer Probestunde dem Goldbekhaus e.V. beigetreten ist.

BEITRITTSFORMULARE

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

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

VEREINSANGEBOTE

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

Die **selbstorganisierten Gruppen** nutzen Räume und Materialien des Goldbekhauses und bestimmen ansonsten selbst, was in den jeweiligen Trainingsstunden passieren soll. AnsprechpartnerInnen (siehe jeweiliger Kontakt)

sind Vereinsmitglieder, die sich für dieses Amt zur Verfügung gestellt haben und Ihnen gern weiterhelfen.

MITGLIEDSBEITRÄGE

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

- **Erwachsenenbeitrag** 8,-
- **Eltern-Kleinkind-Angebote** bis 5 Jahre Erwachsene | 4,- + Kind | 3,-
- **Eltern-Kind-Angebote** ab 6 Jahre Erwachsene | 8,- + Kind | 4,-
- **Kinderbeitrag** ab 6 Jahre | 4,- ab dem 2. Kind einer Familie | 3,-

ANMELDUNG

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

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

→ **info@goldbekhaus.de**

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

Wir bearbeiten Ihre Anmeldung in der Reihenfolge des Eingangs.

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

ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

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

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

→ **Normaler Beitrag** für Berufstätige, PensionärInnen

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

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

ZAHLUNGSWEISE

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

→ **Barzahlung** im Büro des Goldbekhauses

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

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

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

RÜCKTRITT

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

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