

SEPTEMBER – DEZEMBER 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



GOLDBEKHAUS ALS GASTGEBER

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

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

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

Theater + Tanz

Die Bühnenlust im Goldbekhaus bleibt ungebrochen! Wir starten voller Elan in die neue Saison und bieten in unseren Theatergruppen wieder Platz für neue MitspielerInnen. Getanzt wird bei uns mal wild und kraftvoll, mal entschleunigend und meditativ; in jedem Fall immer mit Freude an der Bewegung und an Rhythmen aus aller Welt.

Fitness + Spiel

Die nächste Ski-Saison kommt bestimmt und dafür lohnt es sich, bereits jetzt Ausdauer und Kraft zu trainieren. Complete Bodyworkout und Bauch-Beine-Rücken-Po sind dafür die perfekten Kurse. Unsere SUP-Saison startet, wie sie begonnen hat: Wir kümmern uns um unseren geliebten Goldbekhaus bei unserer Müllsammel-Aktion auf den Bords.

Gesundheit + Entspannung

Achtsamkeit, Gelassenheit und innere Ruhe: Neben dem Training der körperlichen Gesundheit sind unsere Yoga- und Pilates Kurse hervorragende Entschleuniger. Wer einen ganzen Tag die innere Aufmerksamkeit ausschließlich auf sich richten will, ist bei dem Workshop Ruhe & Gelassenheit richtig.

Wort + Farbe

Schreiben. Malen. Reden. Fotografieren. Bei uns ist Kunst vielfältig, bunt und manchmal auch laut.

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

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

FÜR ERWACHSENE

MONTAG

- 9 – 10:30 **Fit ab 50** | Seite 16
10 – 12 **Alphabetisierung** | Seite 23
10:30 – 12:30 **theater 36** | Seite 10
10:30 – 12 **Fit ab 50** | Seite 16
11 – 13 **Zeichnen Malen Reden** | Seite 25
15 – 18 **Nähwerkstatt** | Seite 24
16 – 18 **Songs from Home** | Seite 9
18 – 19:20 **Kundalini Yoga F** | Seite 21
19 – 22 **Atelier im Hof** | Seite 26
19:30 – 21 **Kundalini Yoga A** | Seite 21
19:45 – 21 **Complete Bodyworkout** | Seite 15

DIENSTAG

- 9:45 – 11 **Pilates** | Seite 20
10:45 – 11:45 **Tumba 50+** | Seite 12
13:30 – 16:30 **Die Herbst-Zeitlosen 60+**
Seite 11
17:45 – 19 **Pilates** | Seite 20
18:15 – 19:45 **Kundalini Yoga A + F** | Seite 21
19 – 20:15 **Rücken Workout** | Seite 19
20:15 – 21:30 **Nia** | Seite 13
20:30 – 23 **Volleyball** | Seite 16

MITTWOCH

- 10 – 18 **Fahrradwerkstatt** | Seite 24
10:30 – 12 **Tanz dich fit 50+** | Seite 13
18 – 21 **Leben.Wohnen.Kunst!** | Seite 25
18:30 – 20 **Basketball** | Seite 16
19 – 21 **Aquarellmalen** | Seite 26
19 – 21:30 **Bühnenlust** | Seite 10
19:10 – 20 **Bauch-Beine-Rücken-Po** | Seite 16
20 – 20:50 **Workout** | Seite 15
21 – 23 **Tischtennis** | Seite 17

DONNERSTAG

- 18 – 19:15 **Wirbelsäulen Wellness** | Seite 20
18 – 21 **Nähwerkstatt** | Seite 24
18:45 – 20 **Nia & Relax** | Seite 13
19:30 – 20:30 **Hatha Yoga** | Seite 21
19:30 – 21 **Pilates** | Seite 20
20 – 22 **Stadtteildokumentation** | Seite 25
20:15 – 22 **Inline-Skating** | Seite 17

WORKSHOPS | PROJEKTE

Swingtanz Workshops

Samstag 25. August + Sonntag 24. September

Samstag 13. Oktober + Samstag 10. November

Seite 11

Stand Up Paddling Schnuppertage

Sonntag 2. September und

Samstag 15. September | Seite 14

SUP inklusiv Sonntag 16. September | Seite 14

Stand Up Paddling Aktion sauberer Kanal

Samstag 15. September | Seite 15

Ruhe und Gelassenheit

Sonntag 23. September | Seite 22

Letze Hilfe Samstag 20. Oktober | Seite 23

FREITAG

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

Anfängerinnen | Seite 22

11:30 – 13 **Qigong für Frauen 50+**

Fortgeschrittene | Seite 22

SONNTAG

15:30 – 17 **Tango Argentino** Dancer 7 | Seite 12

17 – 18:30 **Tango Argentino** Dancer 1 | Seite 12

18:30 – 20 **Tango Argentino** Dancer 6

Seite 12

20 – 22 **Jongliertreff** | Seite 18

Anzeige



**RESET ST. PAULI
DRUCKEREI**

Virchowstraße 8 | 22767 Hamburg
040-284-1878-0 | 040-31 77 67-0
info@resetstpauli.de | www.resetstpauli.de



IHRE SPENDE ZÄHLT!

<https://www.gut-fuer-hamburg.de/projects/45596>



Foto: Mona Dahmen

WIR IM QUARTIER – Gemeinsam mit Geflüchteten entstehen wunderbare Projekte, für deren Finanzierung wir Ihre Unterstützung benötigen. Aus diesem Grund haben wir gemeinsam mit der Kirchengemeinde Winterhude-Uhlenhorst und Q 8 – Quartiere bewegen auf der Spendensammelplattform »Gut für Hamburg« einen Spendenaufruf angelegt. Jede kleine und große Spende hilft weiter! Zum Onlinespenden geht es hier: <https://www.gut-fuer-hamburg.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

15 – 18 **Kindersport** parallel zur Nähwerkstatt
Seite 24

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

DIENSTAG

15 – 15:55 **Mit Kleinkindern in Bewegung**
1 – 4 Jahre | Seite 19

15:30 – 17:30 **Eltern-Kind-Gruppe**
8 Monate – 3 Jahre | Seite 18

15:55 – 16:50 **Mit Kleinkindern in Bewegung**
1 – 4 Jahre | Seite 19

16:50 – 17:45 **Mit Kleinkindern in Bewegung**
1 – 4 Jahre | Seite 19

MITTWOCH

10 – 12:30 **Eltern-Kind** 0,5 – 2 Jahre | Seite 18

15:30 – 17:30 **Eltern-Kind-Gruppe**

1,5 – 3 Jahre | Seite 18

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

3 – 5 Jahre | Seite 19

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

3 – 5 Jahre | Seite 19

DONNERSTAG

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

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!



SONGS FROM HOME

Chor für Frauen und Liedertausch der Kulturen



Lieder erzählen Geschichten. Mit einem neu gegründeten Chor für Frauen wollen wir Geschichten aus aller Welt gemeinsam neu erzählen. Angeleitet durch die Sängerin und Musikethnologin Imke McMurtrie werden wir Lieder aus bekannten und unbekanntem Heimatland einstudieren. Der Chor »Songs From Home« ist für Frauen aller Nationalitäten die Möglichkeit, die Freude am Singen, an Begegnungen und an Geschichten aus ihrer Heimat zu teilen. Wir freuen uns auf Frauen, die schon etwas Singerfahrung haben und solche, die das Singen neu für sich entdecken möchten. Gerne könnt ihr Liedtexte und Noten mitbringen, egal in welcher Sprache oder Tonlage!

Leitung: Imke McMurtrie

An jedem zweiten und vierten Montag im Monat von 16 bis 18 Uhr. Start: 24. September

Atelier Jutta Bauer im Goldbekhof 9d | die Teilnahme ist kostenlos

Anmeldung bei Lea Romaker | Fon: 040 278 702- 23 | lea.romaker@goldbekhaus.de

Gefördert von der Bezirksversammlung Hamburg-Nord



WIR IM QUARTIER – Gemeinsam mit Geflüchteten

Im Goldbekhaus gibt es viele Angebote für Refugees und Locals: Sport, Musik, Kunst und Kultur. Wir laden Sie hierzu herzlich ein. Viele Aktivitäten sind für Geflüchtete kostenfrei. Kommen Sie vorbei und lernen Sie Ihre Nachbarschaft kennen!

Spenden hilft! Gemeinsam mit Geflüchteten entstehen wundervolle Projekte, die noch nicht alle finanziert sind. Finden

Sie uns auf der Spendenplattform <https://www.zusammen-fuer-fluechtlinge.de/projects/45596>

und helfen Sie uns, Willkommenskultur zu leben.



BÜHNENLUST Theaterprojekt für Erwachsene

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

Leitung: Anne Katrin Klinge

Bew KB 8480 **mittwochs 19 – 21:30 Uhr** Start: 17. Oktober plus Probenstage Samstag 17.11. + 1.12.2018 / 26.1. + 9.2. + 9.3. + 13.4. + 27.4. + 11.5.2019 jeweils von 11 – 18 Uhr

Öffentliche Generalprobe Do 23.5.2019

Premiere Fr 24.5.2019

Derniere Sa 25.5.2019

Bühne zum Hof | € 600,- / 400,- für das gesamte Projekt oder 8 Monatsraten à € 80,- / 55,-



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 »Die Denkfabrik – retten wir die Welt«. Nach der Derniere 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



DIE HERBST-ZEITLOSEN Theater 60+



2018 weht der Wind der Veränderung. Mit neuer Leitung und größtenteils neuen TeilnehmerInnen fliegen die Herbst-Zeitlosen in ein erfolgreiches viertes Jahrzehnt. Falls Sie noch Interesse haben, in der Gruppe mitzuwirken, melden Sie sich noch schnell bei uns – bevor es zu spät ist. Und merken Sie sich bereits jetzt das Premierendatum – 14. und 15.9.2019 – die Karten sind begrenzt und begehrt.

Ganz besonders freuen wir uns auch, wenn Sie die herausragende Leistung der Gruppe mit einer Spende fördern und unterstützen möchten (Überweisungszweck: Altenkultur).

Leitung: Juliana Oliveira

We Proj 8831 **dienstags 13:30 – 16:30 Uhr** Start Mitte

August 2018 – Einstieg noch bis Oktober möglich

Premiere September 2019

Bühne zum Hof | 500,- / 400,- oder 10 Raten à 55,- / 45,-



SWINGTANZ Workshops



Swingtanz, 6-Count, Basics und Variationen

Damit kann man auf der nächsten Party schon mithalten.

Leitung: Kerlín da Silva vom Tanzstudio Dancealot
www.dancealot.de | info@dancealot.de

Samstag 25. August | 15 – 18 Uhr mit Pausen

Samstag 24. September | 15 – 18 Uhr mit Pausen

Samstag 13. Oktober | 15 – 18 Uhr mit Pausen

Samstag 10. November | 15 – 18 Uhr mit Pausen

35,- pro Workshop | Anmeldungen und Informationen über die Inhalte der Workshops ausschließlich unter info@dancealot.de

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!



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. Alle TänzerInnen lernen beide Rollen. Nicht nur die traditionelle Tangomusik kommt zum Einsatz, sondern auch ElectroTango, der dem Tango neue Möglichkeiten und Perspektiven verleiht.

Leitung: Team Tango Orange www.tangorange.com
Tanz Kur 85123 Dancer 7 | **sonntags 15:30 – 17 Uhr**

Tanz Kur 85093 Dancer 1 | **sonntags 17 – 18:30 Uhr**

Tanz Kur 85103 Dancer 6 | **sonntags 18:30 – 20 Uhr**

Start: 16. September | Halle im Goldbekhaus
105,- / 60,- p. Pers. | 10 Termine
Termine: 16. + 23. + 30.9. / 7. + 14. + 21.10.
4. + 11. + 18. + 25.11.2018



TSUMBA 50+ Kurs

Ein entschleunigter Fitnessstanz zu lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merengue, 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 8490,3 **dienstags 10:45 – 11:45 Uhr**
Start: 18. September | Bühne zum Hof
64,- / 36,- | 8 Termine



TANZ DICH FIT 50+ kulturVverein

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.



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 8445,3 **dienstags 20:15 – 21:30 Uhr**
Start: 4. September | 112,- / 63,- | 14 Termine

Leitung: Petra Teige | Nia & Relax | Halle
Bew G 8439,3 **donnerstags 18:45 – 20 Uhr**
Start: 6. September | 80,- / 45,- | 10 Termine

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.
Nia ist für alle – unabhängig von Alter, Vorkenntnissen und Trainingszustand – geeignet.
Die nächste **NIA-Party** im Goldbekhaus findet am Freitag 16. November statt.



SUP INKLUSIV Rollstuhl-SUP-Event



Mit oder ohne Handicap – alle sind herzlich eingeladen zu paddeln. Auf den Wheely SUPs kann stehend und sitzend gepaddelt werden und unsere prima ausgebildeten SUP-Guides begleiten alle sicher.

Zwei große Wheely SUPs, Zurrgurte, Paddel und rollstuhlaugliche Schwimmwesten sowie mindestens einen Rollstuhl und natürlich einige Einzel-SUPs sind am Start. Nun fehlen nur noch Neugierige mit und ohne Handicap, die Lust auf SUPpen haben.

Leitung: Team SOV SUP & Outdoor Verein Lüneburg e.V.

Sonntag 16. September | 11 – 16 Uhr

Kostenfreie Teilnahme | ohne Anmeldung einfach vorbei kommen



STAND UP PADDLING Schnuppertage



Ab auf's Wasser? Ausprobieren! Parallel zu den Flohmärkten auf dem Hof kann nach Herzenslust gepaddelt werden. Wir stellen Boards, Paddel, Schwimmwesten und kompetente AnsprechpartnerInnen, die eine sichere Einführung geben. Wer zuerst kommt, paddelt zuerst. Wer warten muss, kann genüsslich über den Flohmarkt schlendern. Wer die Badehose vergessen hat, wird bestimmt auf dem Flohmarkt fündig.

Termine: So 2.9. + Sa 15.9.2018 | jeweils 11 – 16 Uhr

Anleger im Hof hinter der Halle

5,- Erwachsene / 2,50 Kids für 30 Minuten

Wer paddeln möchte muss sicher schwimmen können.

Kinder, die ohne Begleitung ihrer Eltern kommen, müssen

eine schriftliche Einverständniserklärung dabei haben.

KeineR paddelt ohne Schwimmweste!





AKTION SAUBERER KANAL SUP-Aktion

Damit Fische nicht im Tetra Pak wohnen

und Enten nicht gegen Flaschen schwimmen müssen, wollen wir gemeinsam zu Beginn und zum Ende unserer Saison auf den und um die Kanäle herum klar Schiff machen. Wir laden alle NutzerInnen und SympathisantInnen der Kanäle zum gemeinsamen Müllsammeln ein. Wir stellen die SUP- Boards und Fachpersonal zur Verfügung, um vom Wasser aus dem Müll die Stirn zu bieten. JedeR hat die Möglichkeit 30 Minuten mit dem Board Müll zu sammeln. Bei erfolgreichem Müllsammeln entfällt die Leihgebühr von 5,- €. Um die Müllberge sichtbar zu machen gibt es eine Müllwaage. Wir freuen uns auf jegliche Form der Beteiligung, um den BewohnerInnen der Kanäle ein schönes zu Hause zurück zu geben.

Leitung: SUPKultur-Team

Samstag 15. September | 11 – 16 Uhr

Anleger im Hof hinter der Halle

Wer paddeln möchte, muss sicher schwimmen können.



COMPLETE BODYWORKOUT kultur/Wverein

Fit für die Skisaison. 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/Wverein

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.

Info: Kathleen Czech, Fon 040 278 702-15, kathleen.czech@goldbekhaus.de
Kinderetage im Hof 9d bzw. Halle | 7,- / Monat

montags 16 – 17:30 Uhr | 1 – 5 Jahre
Kontakt: Katrin Stroemer, Fon 0178 661 27 48
Neue AnsprechpartnerInnen gesucht | Plätze frei!

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 | 0,5 – 2 Jahre
Kontakt: Jenny Eid, Fon 0176 239 964 65
Aljona Schwan, Fon 0160 939 286 70

mittwochs 15:30 – 17:30 Uhr | 1,5 – 3 Jahre
Kontakt: Tessa Petzoldt, Fon 0179-606 34 11
Shiwa Ahmadi, Fon 0179 233 54 24

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 8436,3 **dienstags 19 – 20:15 Uhr** Start: 4. September
Kinderetage im Hof 9d | 96,- / 54,- | 12 Termine



WIRBELSÄULEN WELLNESS Kurs

Yoga für den Rücken zielt 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. Stark beanspruchte sowie verspannte Muskeln werden entlastet, gedehnt und entspannt. Durch langsame und kontrollierte Bewegungen, spüren wir in den Körper hinein und können mit Unterstützung bewussten Atmens den Rücken ins Gleichgewicht bringen.

Leitung: Barbara Kleymann

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

Start: 6. September

Kinderetage im Hof 9d | 96,- / 54,- | 12 Termine

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



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 84433 **dienstags 9:45 – 11 Uhr** Start: 4. September

Bew G 84353 **dienstags 17:45 – 19 Uhr**

Start: 4. September

Bew G 84473 **donnerstags 19:30 – 21 Uhr**

Start: 6. September

Kinderetage im Hof 9d | 96,- / 54,- | 12 Termine



KUNDALINI YOGA Kurse

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 durch die gezielte Kombination von dynamischen Körperübungen, Atemführung und Meditation. in Einklang. Dies führt zu körperlicher und geistiger Entspannung, Vitalität und Lebensfreude.

Leitung: Annette Hagel-Ruscher
Bew G 84613 für Fortgeschrittene

montags 18 – 19:20 Uhr Start: 10. September
Kinderetage im Hof (Zugang über die Außentreppe)
112,- / 63,- | 14 Termine

Leitung: Annette Hagel-Ruscher
Bew G 84503 für AnfängerInnen

montags 19:30 – 21 Uhr Start: 10. September
Kinderetage im Hof (Zugang über die Außentreppe)
112,- / 63,- | 14 Termine

Leitung: Werner Wrobel

Bew G 84513 für AnfängerInnen und Fortgeschrittene
dienstags 18:15 – 19:45 Uhr Start: 11. September
Seminarraum 1 | 96,- / 54,- | 12 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: Barbara Kleymann

Bew G 84543 **donnerstags 19:30 – 20:30 Uhr**
Start: 6. September
Seminarraum 1 | 80,- / 45,- | 12 Termine



RUHE UND GELASSENHEIT Workshop

Einen Tag nichts tun! Entspannen! Freie Zeit nur für dich! Geführte sowie stille Meditationen unterstützen dich, gelassen den Tag zu genießen. Atemübungen beruhigen deinen Geist und lassen die Gedanken abklingen, leichte Dehnübungen schenken deinem Körper Aufmerksamkeit, lockern ihn und lösen leichte Blockaden. Der gesamte Tag basiert darauf, nichts tun zu müssen. Du hast die Möglichkeit, mit den oben genannten »Hilfsmitteln« die Aufmerksamkeit ganz auf dich zu richten. Oft genug denken wir daran was, wann, wie zu tun ist. Ob wir gut genug sind, ob wir das alles schaffen. Denken über Andere nach oder darüber was Andere über uns denken. All das rückt an diesem Tag in den Hintergrund.

Leitung: Dalina Otto

Bew G 84603 **Sonntag 23. September** 10 – 16 Uhr

Seminarraum 1 | 50,- / 30,-

Für unsere Mittagspause bitte ich Dich eine unkomplizierte, vegetarische Speise mitzubringen (z.B. Suppe, Salat o.ä.)



QIGONG Kurse für Frauen 50+

Die sanften Übungen wirken ausgleichend auf Körper, Geist und Psyche, erweitern die Körperwahrnehmung und bewirken eine Stabilisierung von Kreislaufes und Nervensystem.

Leitung: Beate Mönkedieck

Bew G 84563 für Anfängerinnen

freitags 9:45 – 11:15 Uhr Start: 21. September

Bew G 84553 für Fortgeschrittene

freitags 11:30 – 13 Uhr Start: 21. September

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



Sterben ist ein Teil des Lebens. Fragt man die Menschen in Deutschland wo sie sterben möchten, dann antworten 90% aller Befragten: ZUHAUSE

Wir möchten mit unseren Kursen ermutigen, sich dem Sterben und dem Tod wieder zuzuwenden und uraltes Wissen, dass in Zeiten der Industrialisierung verloren gegangen ist, in unserer Gesellschaft wieder lebendig zu machen. Sterbebegleitung ist keine Geheimwissenschaft, die gänzlich Institutionen überlassen werden muss. Sterbebegleitung ist auch in Familie und Nachbarschaft möglich: Sterben ist ein Teil des Lebens | Vorsorgen und Entscheiden | Körperliche, psychische, soziale und existentielle Nöte lindern | Abschied nehmen vom Leben

Leitung: Ambulanter Hospizdienst Bodelschwingh
GUT:HABEN Ws **Samstag 20. Oktober** 12 – 16 Uhr
Seminarraum 2 | kostenfrei
Das Konzept des Kurses (www.letztehilfe.info) orientiert sich an den Kursen zur Ersten Hilfe



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 – Teilnehmerinnenzahl begrenzt.
Anmeldung bei Astrid Jawara | Fon: 040 278 702-16
astrid.jawara@goldbekhaus.de



Neue Kleidung entwerfen oder Altes reparieren. In unserer Nähwerkstatt stehen viele bunte Stoffe, Nähmaschinen und Garne bereit. AnfängerInnen, Fortgeschrittene oder Profis – alle sind willkommen – gerne auch mit eigener Nähmaschine. An beiden Terminen unterstützen Sie ausgebildete SchneiderInnen. Montags bieten wir **parallel** ein betreutes Kindersportangebot.

Wir freuen uns über Geld- und Sachspenden, also: Durchsuchen Sie Schränke, Keller, Dachböden nach Kurzwaren, Stoffen und funktionierenden Nähmaschinen und schreiben Sie uns eine kurze Mail!

Leitung: Nike Clausing (Mo.) und Youssef Nahar (Do.)
montags 15 – 18 Uhr + donnerstags 18 – 21 Uhr
Goldbekhof 9e | kostenfreie Teilnahme
Kontakt: Lea Romaker, Fon: 040 278702-23
lea.romaker@goldbekhaus.de



FAHRRADWERKSTATT



Zusammen mit NachbarInnen aus dem Quartier wurde eine kleine Fahrradreparaturwerkstatt eingerichtet. Geflüchtete haben dort die Gelegenheit, unter Anleitung alte Fahrräder zu reparieren. Die Räder werden an die Geflüchteten weitergegeben.

Kontakt: Klaus Schepe 040 229 89 61 | 0163 144 67 66
mittwochs 10 – 18 Uhr
Heilandskirche, 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 Meyer 040 413 466-15 | 0157 3088 7802
m.meyer@q-acht.net

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

LEBEN. WOHNEN. KUNST! Workshop

Was (alte) Häuser uns erzählen. Fotografie, Theater, Malerei oder Kreatives Schreiben – vier verschiedene kreative Ausdrucksmöglichkeiten stehen gleichzeitig zur Wahl und regen sich gegenseitig an. Mit professioneller Unterstützung durch den Theaterpädagogen, Regisseur und Lehrer für Kreatives Schreiben, Jörn Waßmund, wird das Thema Wohnen und Leben an sich erkundet.

Das Projekt richtet sich an AnfängerInnen sowie bereits in einzelnen Künsten Aktive.

Leitung: Jörn Waßmund

We Proj 8838 14-tägig **mittwochs 18 – 21 Uhr**

Termine: 29.8. / 12. + 26.9. / 10. + 24.10. / 7.11. und noch ein Tagesworkshop Ende Oktober

Kinderetage 9d | 52,- / 30,- für 6 Termine

Wohnen. Leben. Kunst! ist ein erster Baustein für weitere Kulturprojekte rund um das Thema Wohnen. Eine Auswahl der Ergebnisse wird am Ende präsentiert.

Kurzentschlossene aus ganz Hamburg und unabhängig von der Zugehörigkeit zur Baugenossenschaft DHU können gerne noch eintreten!



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 | Seminarraum 5, 2.Stock

ZEICHNEN MALEN REDEN

kulturNverein

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

Leitung: Ernesto Heen

Kontakt: alex.lueken@goldbekhaus.de | Fon: 278 702-21

montags 11 – 13 Uhr

Kreativraum im Hof 9d | 17,- / Monat

Bitte eigene Materialien mitbringen.



ATELIER IM HOF kulturNverein

Persönliche Auseinandersetzung. Wir sind eine 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.

Dazu gehört auch gemeinsames Schnell-skizzieren, gegenseitiges Portraitieren oder Bearbeiten von Collagen mit mehreren Personen. So entstehen neue Sichtweisen und das Einfühlen in die Arbeitsweise anderer kann besser wahrgenommen werden. MitmalerInnen sind jederzeit herzlich willkommen.

Kontakt: Crucita Unbehaun, Fon: 040 278 847 28

montags 19 – 22 Uhr

Kreativraum im Hof 9d | 11./ Monat

Bitte eigene Malutensilien mitbringen.



AQUARELLMALEN kulturNverein

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: Ernesto Heen

Kontakt Alex Lüken, Fon: 040 278 702-21

alex.lueken@goldbekhaus.de

mittwochs 19 – 21 Uhr

Kreativraum im Hof 9d | 17./ Monat

Bitte eigene Materialien mitbringen.



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

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

Helena Hayward bringt Kids in Bewegung

Ernesto Heen Kunstmaler, internationaler
Projektmanager und Gründer der Artinum
Academy

Thomas Heinig Sprunggewaltigster am Korb

Sonja Hemme Sprachlehrerin, Alphabetisierung



Matthias Vollmer



Beate Mönkedieck



Christiane Goetz



Anne Katrin
Klinge



Ernesto Heen



Ilias Oikonomou

Barbara Kleymann Yogalehrerin 1. Grad

Anne Katrin Klinge Schauspielerin, Regisseurin, Theaterpädagogin, Performancekünstlerin

Karin Mädje zertifizierte Tanzanleiterin des Bundesverbands Seniorenanz e.V.

Imke McMurtrie Sängerin und Musikethnologin

Beate Mönkedieck Dipl. Qigong-Lehrerin

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

Peter Nagel-Langenkamp Schnippelkönig am Zelluloidball

Youssef Nahar Schneider

Carmen Naske Pädagogin, begeisterte SUP-Anleiterin

Simmin Robab Nayeri Kinderbetreuung

Ilias Oikonomou Tangotänzer,
www.tangorange.com



Anna von dem
Berge



Sven Boye



Jörn Waßmund



Elske Müller-
Rawlins



Peter Nagel-
Langenkamp



Dalina Otto

Juliana Oliveira Theater- und Performancekünstlerin

Dalina Otto Yogalehrerin, DTB-Rückentrainerin, 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

Katrin Stange kajakbegeistert

Petra Teige Lehrerin für Nia, Qigong und Faszien-Training

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

Laura Toledo Tangotänzerin

Lars Trabandt SUP- und Surflehrer



Karin Mädje



Birgit Schaper



Werner Wrobel



Annette Hagel-Ruscher



Imke McMurtrie



Thomas Heinig

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



Barbara Kley-
mann



Petra Teige



Laura Toledo



Sabina Thiele



Crucita Unbehaun



Juliana Oliveira



Carmen Naske

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.