

JANUAR – MÄRZ 2019

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

GAST:SPIEL und erzeuge einen Widerhall im Quartier

Theater + Tanz

Ob abgründig tragisch oder abwegig absurd, für jede und jeden gibt es eine Rolle. Vom feurigem Tango bis zu entspannten Schrittabfolgen, ein Spiel der Rhythmen, ein Reigen und Drehen für alle Altersgruppen.

Fitness + Spiel

In unserer Halle rollen, springen und fliegen Bälle in allen Größen und es rennen, toben und schwitzen Menschen in allen Altersgruppen.

Gesundheit + Entspannung

Die hektische Schnappatmung in einen gleichmäßigen Rhythmus tiefer Atemzüge verwandeln. Entspannt ankommen statt kopflos herumhasten: Unsere Yoga- und Qigong-Kurse bieten Ihnen dazu die perfekte Gelegenheit.

Wort + Farbe

Ob mit Pinsel oder der Nähnadel in der Hand, ob beim Basteln oder Singen, ob bei nachbarschaftlichen Kennenlernrunden oder Nachbarschaftscafès, das antreibende Moment heißt: Gemeinsam Kultur- und Lebensraum gestalten

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

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

Auf einen Blick | Seite 4 – 7

Goldstück – All inklusive | Seite 8 – 9

Kurse / Workshops / Vereinsangebote | Seite 10 – 25

Vereinsmitglied werden | Seite 26

Anmeldung Kurse, Workshops, Projekte | Seite 27

KursleiterInnen | Seite 28 – 31

AUF EINEN BLICK

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

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

FÜR ERWACHSENE

MONTAG

- 9 – 10:30 **Fit ab 50** | Seite 14
10 – 12 **Alphabetisierung** | Seite 22
10:30 – 12:30 **theater 36** | Seite 10
10:30 – 12 **Fit ab 50** | Seite 14
11 – 13 **Aquarellmalen II** | Seite 24
15 – 18 **Nähwerkstatt** | Seite 23
16 – 18 **Songs from Home** | Seite 22
18 – 19:20 **Kundalini Yoga F** | Seite 19
19 – 22 **Atelier im Hof** | Seite 25
19:30 – 21 **Kundalini Yoga A** | Seite 19
19:45 – 21 **Complete Bodyworkout** | Seite 14

DIENSTAG

- 9:45 – 11 **Pilates** | Seite 19
10:45 – 11:45 **Tumba 50+** | Seite 12
14 – 17 **Die Herbst-Zeitlosen 60+** | Seite 11
17:45 – 19 **Pilates** | Seite 19
18:15 – 19:45 **Kundalini Yoga A + F** | Seite 19
19 – 20:15 **Rücken Workout** | Seite 18
20:15 – 21:30 **Nia** | Seite 13
20:30 – 23 **Volleyball** | Seite 15

Anzeige

KAMPFKUNST FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE



Mit Energie in das neue Jahr starten!

Der Körper wird gestärkt, deine Aufmerksamkeit geschult,
deine Energie in Balance gebracht.

Eine Probestunde ist kostenlos! Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Wo: Halle im Goldbekhaus
Moorfuhrweg 9, 22301 Hamburg
Wann: Immer Dienstag von 13:45-14:45 Uhr

Mail: charlotte@pakua-hamburg.de
Mobil: +49 (0)176 63470185

MITTWOCH

- 10 – 18 **Fahrradwerkstatt** | Seite 23
10:30 – 12 **Tanz dich fit 50+** | Seite 13
16:30 – 18:30 **Zeichnen** | Seite 25
18:30 – 20 **Basketball** | Seite 15
19 – 21 **Aquarellmalen I** | Seite 25
19 – 21:30 **Bühnenlust** | Seite 10
19:10 – 20 **Bauch-Beine-Rücken-Po** | Seite 14
20 – 20:50 **Workout** | Seite 14
21 – 23 **Tischtennis** | Seite 15

DONNERSTAG

- 18 – 19:15 **Wirbelsäulen Wellness** | Seite 18
18 – 21 **Nähwerkstatt** | Seite 23
18:45 – 20 **Nia & Relax** | Seite 13
19:30 – 20:30 **Hatha Yoga** | Seite 20
19:30 – 21 **Pilates** | Seite 19
20 – 22 **Stadtteildokumentation** | Seite 24
20:15 – 22 **Inline-Skating** | Seite 16

FREITAG

- 9:45 – 11:15 **Qigong für Frauen 50+**
Anfängerinnen | Seite 21
11:30 – 13 **Qigong für Frauen 50+**
Fortgeschrittene | Seite 21

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 2
Seite 12
20 – 22 **Jongliertreff** | Seite 16

WORKSHOPS | PROJEKTE

- Swingtanz** Workshops | Seite 11
All inclusive Theaterprojekt | Seite 9
Yin Yoga Samstag 23. März | Seite 20
Ruhe und Gelassenheit
Sonntag 24. März | Seite 21

Anzeige



**RESET ST. PAULI
DRUCKEREI**

Virchowstraße 8 | 22767 Hamburg
040 284 18 78-0 | 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 23

16 – 17:30 **Bewegungsnest** 1 – 5 Jahre

Seite 17

DIENSTAG

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

1 – 4 Jahre | Seite 17

15:30 – 17:30 **Bewegungsnest**

8 Monate – 3 Jahre | Seite 17

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

1 – 4 Jahre | Seite 17

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

1 – 4 Jahre | Seite 17

MITTWOCH

10 – 12:30 **Bewegungsnest** 0,5 – 2 Jahre

Seite 17

15:30 – 17:30 **Bewegungsnest** 1,5 – 3 Jahre

Seite 17

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

3 – 5 Jahre | Seite 17

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

3 – 5 Jahre | Seite 17

DONNERSTAG

15 – 17 **Bewegungsnest** 0,5 – 3 Jahre | 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!



Foto: Christina Heitfeld



Muss ich anderen Menschen in Not helfen, auch wenn ich es nicht darf? Diese Frage stellt sich Antigone, die Heldin in unserem gleichnamigen Stück, frei nach der berühmten Tragödie des klassischen Dichters Sophokles. Diese Frage stellen sich auch heute diejenigen, die in ihren Schiffen auf dem Mittelmeer nach Ertrinkenden Ausschau halten, um sie vor dem Tod zu retten. Dabei verstoßen sie gegen geltendes Recht und sehen sich mit den Sanktionen dafür konfrontiert. Bei Sophokles wird Antigone für ihren Gesetzesbruch mit dem Tod bestraft. Die privaten Seenotretter*innen auf dem Mittelmeer nehmen Geld- oder Haftstrafen in Kauf.

Die Differenz zwischen Recht und Gerechtigkeit empfinden beschäftigt uns als Gesellschaft gerade sehr. Was müssen wir tun, um Menschen in Not zu helfen – auch wenn es nicht um ihren Tod, sondern ihre Würde geht? Und welche Werkzeuge stehen uns dafür zur Verfügung? Diese Fragen und Probleme projizieren wir auf das Theaterstück Antigone, das wir mit einer Gruppe von Spieler*innen umsetzen wollen. Wir nehmen Bezug auf unsere Lebenswirklichkeit und beziehen diese in unser Stück ein. Und wir nutzen die Gruppe als Demokratielabor: Jede*r ist zum Mitmachen aufgerufen.

Leitung: Christina Heitfeld und Andrea Keller

Anmeldung über <https://www.goldbekhaus.de/kursanmeldung/?oid=1156> | Die Anmeldung ist verpflichtend.

Informationen bei: Jan Knackstedt | 040 278 702-22 | jan.knackstedt@goldbekhaus.de

Probentage freitags und samstags im Wechsel, plus zwei Wochenend-Workshops auf dem Land

Premiere im Juni 2019 | Alle Angaben unter Vorbehalt

Orte: Thalia Theater, Gaußstraße 190, 22765 Hamburg und

Gemeindesaal, Bei der Matthäuskirche 6, 22301 Hamburg | Die Teilnahme ist kostenfrei

Antigone ist eine Produktion vom Goldbekhaus und dem Projekt All Inclusive, in Kooperation mit dem Thalia Theater und der Embassy of Hope. All Inclusive setzt sich seit 2015 für eine inklusive Lebenspraxis als Normalität ein und organisiert Sport-, Bildungs-, Kunst- und Kulturveranstaltungen mit Menschen, deren gesellschaftliche Partizipation erschwert ist. Das Projekt beschäftigt sich in den kommenden zwei Jahren vor allem mit dem Medium Theater, aber auch Film und Foto. Bei Antigone gibt es kleine und große Rollen. Wir suchen noch Interessierte. Es sind keine Vorerfahrung oder Deutschkenntnisse nötig. Unsere Proberäume sind barrierefrei.





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**
Öffentliche Generalprobe Do 23.5.2019
Premiere Fr 24.5.2019
Derniere Sa 25.5.2019
Bühne zum Hof



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 Dernière 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 NEUEN HERBST-ZEITLOSEN Theater 60+

Beim Theater 60+ alles auf Neustart! Mit neuer Leitung, mit neuen Gesichtern und neuem Elan geht es jetzt wieder los mit dem 60+ Amateur-Theater im Goldbekhaus. In den letzten Monaten hat sich eine neue Besetzung gefunden, die auf die Bühne möchte. Jetzt kann an der Schauspielerei getüftelt und Bühnenluft geschnuppert werden. Im neuen Jahr wird ein neues Theaterstück entstehen, das natürlich auf die Bühne muss.

Wer noch Lust hat, Teil der Gruppe zu werden oder sehen möchte, dass Theaterspielen im Alter das Richtige ist, schaut am Besten mal vorbei. Vielleicht ergibt sich noch eine Chance!

Leitung: Juliana Oliveira
We Proj 8831 **dienstags 14 – 17 Uhr**
Bühne zum Hof



SWINGTANZ Workshops



Swingtanz, 6-Count, Basics und Variationen

Damit kann man auf der nächsten Party schon mithalten.

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

samstags und sonntags | 15 – 18 Uhr mit Pausen
Die genauen Termine standen bei Redaktionsschluss leider noch nicht fest.

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 8512.1 Dancer 7 | **sonntags 15:30 – 17 Uhr**

Tanz Kur 8509.1 Dancer 1 | **sonntags 17 – 18:30 Uhr**

Tanz Kur 8510.1 Dancer 2 | **sonntags 18:30 – 20 Uhr**

Start: 20. Januar | Halle im Goldbekhaus
105,- / 60,- p. Pers. | 10 Termine



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 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 8490.2 **dienstags 10:45 – 11:45 Uhr**
Start: 2. April | Bühne zum Hof
80,- / 45,- | 10 Termine



TANZ DICH FIT 50+ kulturVerein

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 8445.1 **dienstags 20:15 – 21:30 Uhr**
Start: 15. Januar | 80,- / 45,- | 10 Termine

Leitung: Petra Teige | Nia & Relax | Halle
Bew G 8439.1 **donnerstags 18:45 – 20 Uhr**
Start: 17. Januar | 64,- / 36,- | 8 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 15. Februar statt.



COMPLETE BODYWORKOUT kultur/Verein

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/Verein

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 kultur/Verein

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 kultur/Verein

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 kulturVverein

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: Matthias Wurch, Fon 0163 252 99 11
dienstags 20:30 – 23 Uhr | Halle | 11,- / Monat

BASKETBALL kulturVverein

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 kulturVverein

Wer hat schon eine Tischtennisplatte im Keller? Kaum eineR. Also kommt zu uns und spielt in unserer selbstorganisierten Tischtennisgruppe mit, greift zum Schläger und erlebt geniale Ballwechsel!

Kontakt: Matthias Vollmer, Fon 040 46 77 79 99
mittwochs 21 – 23 Uhr
Halle | 11,- / Monat



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



WINTERHUDER JONGLIERTREFF

kultur/Verein

Wir werfen fröhlich Keulen und Bälle in die Luft, spielen Flower- oder Devilstick und Poi, lassen Diabolos auf der Schnur tanzen, machen Kontaktjonglage, spielen Hoop, akrobatisieren und musizieren gerne. Sicher fehlt in dieser Aufzählung noch eine ganze Menge. Du bist herzlich dazu eingeladen, uns mal zu besuchen und mit uns zu jonglieren! Außerdem fahren wir häufig auf Conventions. Halbprofis, Profis und AnfängerInnen üben gemeinsam und profitieren voneinander.

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



BEWEGUNGSNEST kultur/Verein

Spiele, Singen, Freundschaft schließen.

Die Kindereritage bietet Eltern mit Babys und Kleinkindern die Gelegenheit sich zu treffen. Hier besteht die Möglichkeit mit ihrem und gleichaltrigen Kindern zu spielen und sich mit anderen Eltern auszutauschen. Die selbst-organisierten Eltern-Kind-Gruppen können gerne unser Spiel- und Bewegungsmaterial für Kleinkinder nutzen.

Melden Sie sich bei der jeweiligen Ansprechpartnerin der Gruppe.

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

montags 16 – 17:30 Uhr | 1 – 5 Jahre
Kontakt: Susann Brandt | susann_brandt@hotmail.com

dienstags 15:30 – 17:30 Uhr | 8 Monate – 3 Jahre
mehrsprachige Gruppe
Kontakt: 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

donnerstags 15 – 17 Uhr | 0,5 – 3 Jahre
mehrsprachige Gruppe
Kontakt: Silvia Pestke | diespaziergaengerin@yahoo.de

MIT KLEINKINDERN IN BEWEGUNG für Eltern und Kinder von 1 – 4 Jahren im kultur/Verein

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 kultur/Verein

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

Leitung: Gisela Dührkop
mittwochs 16 – 16:55 Uhr
mittwochs 16:55 – 17:50 Uhr
Halle | 13,- / Monat
Kommen Sie gern mit Ihrem Kind zu einer Probestunde vorbei.



RÜCKEN WORKOUT Kurs

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

Leitung: Frauke Richter
Bew G 8436.1 **dienstags 19 – 20:15 Uhr** Start: 15. Januar
Kinderetage im Hof 9d | 80,- / 45,- | 10 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 8437.1 **donnerstags 18 – 19:15 Uhr** Start: 21. Februar
Kinderetage im Hof 9d | 50,- / 30,- | 6 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.



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 8461.1 für Fortgeschrittene

montags 18 – 19:20 Uhr Start: 14. Januar
Kinderetage im Hof (Zugang über die Außentreppe)

Leitung: Annette Hagel-Ruscher
Bew G 8450.1 für AnfängerInnen

montags 19:30 – 21 Uhr Start: 14. Januar
Kinderetage im Hof (Zugang über die Außentreppe)

Leitung: Werner Wrobel
Bew G 8451.1 für AnfängerInnen und Fortgeschrittene
dienstags 18:15 – 19:45 Uhr Start: 15. Januar
Seminarraum 1

80,- / 45,- | 10 Termine

PILATES Kurse

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

Leitung: Frauke Richter

Bew G 8443.1 **dienstags 9:45 – 11 Uhr** Start: 15. Januar

Bew G 8435.1 **dienstags 17:45 – 19 Uhr** Start: 15. Januar

Bew G 8447.1 **donnerstags 19:30 – 21 Uhr** Start: 17. Januar

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



HATHA YOGA Kurs

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

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

Leitung: Barbara Kleymann

Bew G 8454.1 **donnerstags 19:30 – 20:30 Uhr**

Start: 21. Februar

Seminarraum 1 | 45,- / 25,- | 6 Termine



YIN YOGA Workshop

Ein ruhiger, sanfter und eher passiver Yogastil, der hauptsächlich im Sitzen oder Liegen praktiziert wird. Im Yin Yoga gehen wir langsam in die Stellung (Asana) und verweilen darin mehrere Minuten. Es geht vor allem darum, in die Asana hinein zu entspannen und den Atem frei fließen zu lassen. Auf diese Weise kommen wir zu innerer Ruhe und können unerschwellige Spannungen in den inneren Organen und Muskelpartien loslassen. Yin Yoga eignet sich besonders als Ausgleich zu unserem meist schnelllebigen und angespannten Alltag.

Leitung: Dalina Otto

Bew G 8458.1 **Samstag 23. März** 10 – 13 Uhr

Kindereritage im Hof 9d | 35,- / 20,-

Bitte mitbringen: Warme Kleidung, eine Decke, ein Kissen, Wasser oder Tee zu trinken.



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 8460.1 **Sonntag 24. März** 10 – 14 Uhr
Kinderetage im Hof 9d | 35,- / 20,-

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



QIGONG Kurse für Frauen 50+

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

Leitung: Beate Mönkedieck

Bew G 8456.1 für Anfängerinnen

freitags 9:45 – 11:15 Uhr Start: 18. Januar

Bew G 8455.1 für Fortgeschrittene

freitags 11:30 – 13 Uhr Start: 18. Januar

Kinderetage im Hof 9d | 64,- / 36,- | 8 Termine



SONGS FROM HOME

Liedertausch und Chor für Frauen



Lieder erzählen Geschichten. Unter diesem Motto ist im September unser neuer Chor für und von Frauen »Songs from home« gestartet. Die Idee besteht darin, gemeinsam Lieder aus aller Welt einzustudieren, sich darüber auszutauschen und – wie sich herausstellt – dabei viele Gemeinsamkeiten zu entdecken. So konnten unter der Anleitung der Musikethnologin und Sängerin Imke McMurtrie bereits Lieder auf Persisch, Arabisch und Italienisch einstudiert werden! Wir freuen uns über neue MitsängerInnen. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

Leitung: Imke McMurtrie

Anmeldung und weitere Informationen bei:

Lea Romaker | Fon: 040 278 702-23

lea.romaker@goldbekhaus.de

montags 16 – 18 Uhr

Termine: 14.1. / 28.1. / 11.2. / 25.2. / 11.3. / 25.3.2019

Atelier Jutta Bauer im Goldbekhof ge

Die Teilnahme ist kostenfrei. | Mit Kinderbetreuung



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 kostenfrei.

Anmeldung bei Astrid Jawara | Fon: 040 278 702-16

astrid.jawara@goldbekhaus.de



NÄHWERKSTATT offene Werkstatt

für Menschen aller Kulturen



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 an.

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: Anna-Thetis Höge (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

Heilandskriche, Winterhuder Weg 132, 22085 Hamburg

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

Kontakt: Miriam 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



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



AQUARELLMALEN II

kulturNverein

Kreatives Forschen und Entdecken. In Themen-Workshops und gemeinsamen Projekten beschäftigen wir uns mit Materialien, Techniken sowie der künstlerischen Umsetzung. Handwerkliche Fähigkeiten und Freude am Malen stehen dabei genauso im Fokus wie die individuelle Ausdruckskraft und kreative Entwicklung. Dieser Kurs nimmt gerne noch neue TeilnehmerInnen auf. Kommen Sie gern zu einer unverbindlichen Probestunde vorbei!

Leitung: Ernesto Heen

Kontakt: alex.persiel@goldbekhaus.de

Fon: 040 278 702-21

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 Schnellskizzieren, 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.



ZEICHNEN Tipps und Techniken im kulturNverein

Kreative Köpfe mit Interesse am gegenseitlichen Zeichnen können ihre Fähigkeiten und ihren eigenen Stil weiterentwickeln. Abwechslungsreiche Themen, die Vermittlung gezielter Techniken und Zeit zum Üben bieten auch Gelegenheit, eigene Ideen umzusetzen. Dieses Vereinsangebot ist im November 2018 gestartet, kreative MitzeichnerInnen können gerne noch einsteigen. Kommen Sie einfach zu einer unverbindlichen Probestunde im Kreativraum vorbei!

Leitung: Ernesto Heen

Kontakt Alex Persiel, Fon: 040 278 702-21

alex.persiel@goldbekhaus.de

mittwochs 16:30 – 18:30 Uhr

Kreativraum im Hof 9d | 17,- / Monat

Bitte eigene Materialien mitbringen.

AQUARELLMALEN I kulturNverein

Kreatives Forschen und Entdecken. In Themen-Workshops und gemeinsamen Projekten beschäftigen wir uns mit Materialien, Techniken sowie der künstlerischen Umsetzung. Handwerkliche Fähigkeiten und Freude am Malen stehen dabei genauso im Fokus wie die individuelle Ausdruckskraft und kreative Entwicklung. Dieser Kurs nimmt momentan keine neuen TeilnehmerInnen mehr auf.

Leitung: Ernesto Heen

mittwochs 19 – 21 Uhr | Kreativraum im Hof 9d

17,- / Monat | Bitte eigene Materialien mitbringen.

VEREINSMITGLIED WERDEN

Werden Sie Mitglied im Goldbekhaus e.V. und nutzen Sie die diversen Gruppenangebote. Diese sind mit »kultur/Verein« gekennzeichnet. Mitmachen kann jedeR, der bzw. die nach einer Probestunde dem Goldbekhaus e.V. beigetreten ist.

BEITRITTSFORMULARE

finden Sie unter <https://www.goldbekhaus.de/vereinsanmeldung/> 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 kultur/Verein 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 kultur/Verein des Goldbekhaus e.V. sind und unsere Vereinsangebote nutzen, bringen Sie gern kostenfrei einen Geflüchteten mit.

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

ANMELDUNG

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

- **Fon 040 278 702-0** (Di, Mi, Do 15 – 20 Uhr)
- **info@goldbekhaus.de**
- **www.goldbekhaus.de/kurseworkshops**

Wir bearbeiten Ihre Anmeldung in der Reihenfolge des Eingangs.

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

ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

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

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

ZAHLUNGSWEISE

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

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

Hamburger Sparkasse

BIC: HASP DE HH XXX

IBAN: DE 96 2005 0550 1301120026

Bitte unbedingt **Namen** und **Kursnummer** angeben.

RÜCKTRITT

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

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

KURSLEITER/INNEN

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

Gresche Groth Theaterregisseurin und
-pädagogin

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

Christina Heitfeld Theaterregisseurin und
-pädagogin

Sonja Hemme Sprachlehrerin, Alphabetisie-
rung



Matthias Vollmer



Beate Mönkedieck



Christiane Goetz



Anne Katrin
Klinge



Ernesto Heen



Ilias Oikonomou

Anna Thetis Höge kompetent an der Nähmaschine

Andrea Keller Journalistin, Theater- und Film-
macherin, Medienpädagogin

Barbara Kleymann Yogalehrerin 1. Grad

Anne Katrin Klinge Schauspielerin, Regisseu-
rin, Theaterpädagogin, Performancekünstlerin

Karin Mädje zertifizierte Tanzanleiterin des
Bundesverbands Seniorenanz e.V.

Imke McMurtrie Sängerin und Musikethno-
login

Patrick Merz Regisseur, Autor, Medienpäda-
goge

Beate Mönkedieck Dipl. Qi Gong-Lehrerin

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

Peter Nagel-Langenkamp Schnippelkönig am
Zelluloidball

Youssef Nahar Schneider



Anna von dem
Berge



Sven Boye



Jörn Waßmund



Elske Müller-
Rawlins



Peter Nagel-
Langenkamp



Dalina Otto

Simmin Robab Nayeri Kinderbetreuung

Ilias Oikonomou Tangotänzer,
www.tangorange.com

Juliana Oliveira Theater- und Performance-
künstlerin

Dimitri Ostroglad Theater- und Filmmacher,
Medien- und Musikpädagoge

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

Frauke Richter DTB-Trainerin für Wellness
und Gesundheit

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

Klaus Schepe Fahrradreparateur aus Leiden-
schaft

Petra Teige Lehrerin für Nia, QiGong und
Faszien-Training

Sabina Thiele Übungsleiterin für ganzheit-
liche Seniorengymnastik und »Tumba für
Ältere«

Laura Toledo Tangotänzerin



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

Matthias Wurch springt am Höchsten am
Netz



Petra Teige



Laura Toledo



Sabina Thiele



Crucita Unbehaun



Juliana Oliveira



Barbara Kleymann