

SEPTEMBER – DEZEMBER 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

Kommt in unser Fahrwasser – rudern müsst ihr selbst

Theater + Tanz

Improvisiert, inszeniert, frei entfaltet, auf die Spitze getrieben und in Prozessen gewachsen, getanzt wie gesprungen. Unsere Theatergruppen halten für jede und jeden eine Rolle bereit, Jahrgang nebensächlich.

Fitness + Spiel

*Vom schweißtreibenden Workout für bürogeplagte Menschen über die gesamte Ballsportpalette für Teamplayer*innen bis zum Bewegungsknast für Eltern mit ihrem hüpfenden Nachwuchs.*

Gesundheit + Entspannung

Dem Alltagsstress ein Schnippchen schlagen, den Gang mal rausnehmen und zu sich selbst kommen. Unsere Kurse und Workshops vermitteln Ihnen Techniken der Entschleunigung und Konzentration, für Ihren persönlichen Einklang und Ausgleich.

Wort + Farbe

Zeichnen und aquarellieren, singen und basteln, vernetzen und austauschen. Interkulturell, intergenerativ, inklusiv: Nachbarschaft einen Stempel aufdrücken, miteinander statt nur nebenan.

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

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

Auf einen Blick | Seite 4 – 7

Goldstück – BÜHNENLUST | Seite 8 – 9

Kurse / Workshops / Vereinsangebote | Seite 10 – 23

Vereinsmitglied werden | Seite 24

Anmeldung Kurse, Workshops, Projekte | Seite 25

KursleiterInnen | Seite 26 – 29

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

DIENSTAG

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

Anzeige



MITTWOCH

- 10 – 18 **Fahrradwerkstatt** | Seite 21
10:30 – 12 **Tanz dich fit 50+** | Seite 12
16:30 – 18:30 **Zeichnen** | Seite 23
18:30 – 20 **Basketball** | Seite 14
19 – 21 **Aquarellmalen I** | Seite 22
19 – 21:30 **Bühnenlust** | Seite 9
19:10 – 20 **Bauch-Beine-Rücken-Po** | Seite 13
20 – 20:50 **Workout** | Seite 14
21 – 23 **Tischtennis** | Seite 15
-

DONNERSTAG

- 18 – 19:15 **Rückenfit** | Seite 17
18 – 21 **Nähwerkstatt** | Seite 21
18:45 – 20 **Nia & Relax** | Seite 13
19:30 – 21 **Pilates** | Seite 17
20 – 22 **Stadtteildokumentation** | Seite 22
20:15 – 22 **Inline-Skating** | Seite 15
-

FREITAG

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

Anzeige

SONNTAG

- 15:30 – 17 **Tango Argentino** Dancer 7 | Seite 11
17 – 18:30 **Tango Argentino** Dancer 1 | Seite 11
18:30 – 20 **Tango Argentino** Dancer 4
Seite 11
20 – 22 **Jongliertreff** | Seite 15
-

WORKSHOPS | PROJEKTE

All inclusive Performance | Seite 10

Yin Yoga Samstag 7. September | Seite 18

Sonnengruß – Special

Samstag 2. November | Seite 19



**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 21

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

Seite 16

DIENSTAG

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

1 – 4 Jahre | Seite 16

15:30 – 17:30 **Bewegungsnest**

8 Monate – 3 Jahre | Seite 16

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

1 – 4 Jahre | Seite 16

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

1 – 4 Jahre | Seite 16

MITTWOCH

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

Seite 16

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

Seite 16

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

3 – 5 Jahre | Seite 16

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

3 – 5 Jahre | Seite 16

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!



BÜHNENLUST 2019/2020 Theaterprojekt für Erwachsene



Der Prozess zur Premiere. Äußerst erfolgreiche Theaterpremieren mit sehr unterschiedlichen thematischen Schwerpunkten konnten wir in den letzten Jahren feiern. Und wieder freut sich die Spielleiterin Anne Katrin Klinge auf Teilnehmer*innen, die auch einmal die/den Schauspieler*in 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 – Schauspielerin, Theaterpädagogin, Performancekünstlerin
Geplant wird ab 18. September 2019 mittwochs von 19 – 21:30 Uhr plus Probenstage am Wochenende
Samstags 19. Oktober + 2. November + 7. Dezember 2019 | 11. Januar + 15. Februar + 21. März + 25. April + 9. Mai 2020
jeweils von 11 – 18 Uhr

Öffentliche Generalprobe Donnerstag 14.5.2020 | Premiere Freitag 15.5.2020 | Dernière Samstag 16.5.2020

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

Bei Mitspielinteresse melden Sie sich bitte im Goldbekhaus: suse.hartmann@goldbekhaus.de oder 040 278 702-13

NISCHENGOLD im Goldbekhaus

NISCHENGOLD sind professionell geleitete künstlerische Prozesse, in denen Amateur*innen eine Produktion entwickeln, die öffentlich präsentiert wird. Wir arbeiten genreübergreifend: Theater, Tanztheater, Impro, Cross-Over/Performance, Musical/Chor/Musiktheater.

NISCHENGOLD ist als Festival ein Amateur-Theater-Performance-Fest, das zum Diskurs einlädt.

NISCHENGOLD sind Veranstaltungsreihen, die den Festivalgedanken aufgreifen.

ALL INCLUSIVE – PERFORMANCE

Aktionen im öffentlichen Raum



Zeigen, wie es ist. Spieler*innen der aktuellen Produktion »Antigone« wollen in einer weiteren, kleinen Gruppe Performances und Aktionen entwickeln, die sie dann draußen auf der Straße zeigen werden. Es sind keine Vorerfahrung oder Deutschkenntnisse nötig. Unsere Proberäume sind barrierefrei.

Leitung: Gesche Groth-Drammeh

Anmeldung über die Webseite des Goldbekhaus oder bei Jan Knackstedt (verpflichtend)

Informationen/Anmeldung bei: Jan Knackstedt | 040 278

702-22 | jan.knackstedt@goldbekhaus.de

Goldbekhaus und andere | Teilnahme ist kostenfrei

Probenstage stehen noch nicht fest und werden sobald wie möglich bekannt gegeben.



Gefördert durch die
**AKTION
MENSCH**



THEATER 36 Integratives Theater

Gemeinsam künstlerische Pfade erkunden.

Die seit 2008 bestehende Theatergruppe von Darsteller*innen mit und ohne Behinderung hat bereits fünf erfolgreiche Produktionen inszeniert. Zuletzt feierte sie im November 2017 die Premiere „Die Denkfabrik – retten wir die Welt“. Nun arbeitet die Gruppe wieder an einer neuen Produktion mit einer Werkschau im November 2019 und einer Premiere im Februar 2020. Dafür brauchen sie noch Verstärkung.

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+



Auf in den Herbst! Mit neuer Leitung, überwiegend neuen Gesichtern und neuem Elan arbeitet das Projekt seit Anfang des Jahres an einer neuen Produktion. Eine Aufführung wird am 13. und 14. September stattfinden. Die Gruppe nimmt derzeit keine Neuzugänge auf. Wer Interesse hat, kann sich aber schon mal für die nächste Spielzeit 2019 / 2020 bei Jan Knackstedt melden.

Leitung: Juliana Oliveira
We Proj 8831 **dienstags 14 – 17 Uhr**
Teilnahme ist kostenpflichtig | Beitrag richtet sich nach Einstiegstermin
Informationen: Jan Knackstedt | 040 278 702-22
jan.knackstedt@goldbekhaus.de
Bühne zum Hof



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 Tanzpartner*innen und Musik eine Einheit. Alle Tänzer*innen 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
Start: 15. September | Halle im Goldbekhaus
105,- / 60,- p. Pers. | 10 Termine
Termine: 15. + 22. + 29. September / 6. + 13. + 20. Oktober
3. + 10. + 17. November / 1. Dezember 2019

Tanz Kur 85123 | Dancer 7 | **sonntags 15:30 – 17 Uhr**

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

Tanz Kur 85103 | Dancer 4 | **sonntags 18:30 – 20 Uhr**



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 8490.3 **dienstags 10:45 – 11:45 Uhr**

Start: 3. September | Bühne zum Hof
112,- / 63,- | 14 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 Anfänger*innen und Menschen mit Vorkenntnissen an.

Leitung: Karin Mädje

mittwochs 10:30 – 12 Uhr | Bühne zum Hof | 17,- / Monat
Ein*e Partner*in 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: 3. September | 96,- / 54,- | 12 Termine

Leitung: Petra Teige | Nia & Relax | Halle
Bew G 8439,3 **donnerstags 18:45 – 20 Uhr**
Start: 5. 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 15. November 2019 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 Anfänger*innen 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 Anfänger*innen 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 Spieler*innen, 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 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? Kaum eine*r. 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 Anfänger*innen üben gemeinsam und profitieren voneinander.

Kontakt: Markus Hanke | markus.hanke@web.de

www.jonglieren-hamburg.de

sonntags 20 – 22 Uhr | Halle | 2,- / Termin



BEWEGUNGSNEST kulturNverein

Spielen, Singen, Freundschaft schließen.

Die Kinderetage 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
Kinderetage im Hof 9d bzw. 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: Helene Ginkel | 0151 59 246 297

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

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.



RÜCKENFIT Kurse

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

Leitung: Frauke Richter

Bew G 8436.3 **dienstags 19 – 20:15 Uhr**

Start: 3. September

Bew G 8437.3 **donnerstags 18 – 19:15 Uhr**

Start: 5. September

Kinderetage im Hof 9d | 96,- / 54,- | 12 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 8443.3 **dienstags 9:45 – 11 Uhr** Start: 3. September

Bew G 8435.3 **dienstags 17:45 – 19 Uhr** Start: 3. September

Bew G 8447.3 **donnerstags 19:30 – 21 Uhr**

Start: 5. 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: 9. September
Kinderetage im Hof (Zugang über die Außentreppe)
80,- / 45,- | 10 Termine

Leitung: Annette Hagel-Ruscher
Bew G 84503 für Anfänger*innen

montags 19:30 – 21 Uhr Start: 9. September
Kinderetage im Hof (Zugang über die Außentreppe)
80,- / 45,- | 10 Termine

Leitung: Werner Wrobel
Bew G 84513 für Anfänger*innen und Fortgeschrittene
dienstags 18:15 – 19:45 Uhr Start: 3. September
Seminarraum 1 | 112,- / 63,- | 14 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 84583 **Samstag 7. September 10 – 13 Uhr**
Seminarraum 1 | 35,- / 20,-
Bitte mitbringen: Warme Kleidung, eine Decke, ein Kissen, Wasser oder Tee zu trinken.



Surya Namaskar. Der Sonnengruß ist in vielen Yogastunden zu einem wesentlichen Bestandteil geworden. Oftmals reicht die Zeit jedoch nicht aus, um die einzelnen Asanas (Körperhaltungen) detailliert zu erlernen. Der Sonnengruß, auf Sanskrit „Surya Namaskar“, besteht aus 8 unterschiedlichen Asanas. Wir üben jede Asana einzeln, um sie so gut es geht zu verinnerlichen - körperlich sowie geistig. So kann der Sonnengruß in jeder Yogastunde mit mehr Leichtigkeit und Sicherheit praktiziert werden. Durch genaue anatomische Ausrichtungen und Hilfsmittel wie z.B. Blöcke oder Kissen, kann auf unterschiedliche physiologische Begebenheiten eingegangen werden.

Leitung: Dalina Otto

Bew G 8460.3 **Samstag 2. November 10 – 13 Uhr**

Seminarraum 1 | 35,- / 20,-

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

Dieser Workshop ist etwas für dich, wenn du bereits einige Erfahrungen mit dem Sonnengruß gemacht hast; unabhängig von deiner körperlichen Verfassung.



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 8456.3 für Anfängerinnen

freitags 9:45 – 11:15 Uhr Start: 13. September

Bew G 8455.3 für Fortgeschrittene

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

Kinderetage im Hof 9d | 72,- / 41,- | 9 Termine



SONGS FROM HOME

Chor für Frauen und Liedertausch der Kulturen



Lieder erzählen Geschichten. 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. Angeleitet durch die Sängerin und Musikethnologin Imke McMurtrie studieren die Sängerinnen Lieder aus bekannten und unbekanntem Heimen ein. Der Einstieg ist jederzeit möglich und wir freuen uns auf Frauen, die schon etwas Singenerfahrung haben und solche, die das Singen neu für sich entdecken möchten.

Leitung: Imke McMurtrie

montags 18:30 – 20:30 Uhr | Bühne zum Hof

Termine 2019: 27.5. / 17.6. / 26.8. / 9. + 23.9. / 14. + 28.10. 11. + 25.11. / 9.12.2019

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

Die Teilnahme ist kostenfrei.



ALPHABETISIERUNGSKURS

Frauen und Kleinkinder Treffpunkt



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 gerne 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 | Kostenfreie Teilnahme

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. Anfänger*innen, Fortgeschrittene oder Profis – alle sind willkommen. An beiden Terminen unterstützen Sie ausgebildete Schneider*innen.

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: Anna-Thetis Höge (Mo) und Youssef Nahar (Do)

montags 15 – 18 Uhr + donnerstags 18 – 21 Uhr

Goldbekhof 9e | Kostenfreie Teilnahme

Kontakt: Lea Romaker, Fon: 040 278 702-23

lea.romaker@goldbekhaus.de



FAHRRADWERKSTATT



Zusammen mit Nachbar*innen aus dem Quartier wurde eine kleine Fahrradreparaturwerkstatt eingerichtet. Geflüchtete haben dort die Gelegenheit, unter Anleitung Fahrräder zu reparieren, die danach an sie weitergegeben werden. Wir freuen uns über alle Nachbar*innen, die gegen eine kleine Spende Werkzeug und Know-how für ihre Fahrradreparatur nutzen möchten.

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: Lea Romaker, Fon: 040 278702-23 oder

lea.romaker@goldbekhaus.de

Ein Kooperationsprojekt mit Q 8 – Quartiersentwicklung, Kirchengemeinde Winterhude-Uhlenhorst, 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 I kulturNverein

Raum für 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 Teilnehmer*innen mehr auf.

Leitung: Ernesto Heen
Kontakt: Alex Persiel, Fon: 040 278 702-21 oder
alex.persiel@goldbekhaus.de
mittwochs 19 – 21 Uhr
Kreativraum im Hof 9d | 17,- / Monat
Bitte eigene Materialien mitbringen.

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 Teilnehmer*innen auf. Kommen Sie gern zu einer unverbindlichen Probestunde vorbei!

Leitung: Ernesto Heen
Kontakt: Alex Persiel, Fon: 040 278 702-21 oder
alex.persiel@goldbekhaus.de
montags 11 – 13 Uhr | Kreativraum im Hof 9d
17,- / Monat | Bitte eigene Materialien mitbringen.



Persönliche Auseinandersetzung. Wir sind eine offene Gruppe von Maler*innen mit unterschiedlichen Berufen aus Hamburg. Jede*r von uns arbeitet an einem eigenen Thema, in der eigenen Technik und im bevorzugten 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. Mitmaler*innen sind jederzeit herzlich willkommen.

Kontakt: Alex Persiel, Fon: 040 278 702-21 oder alex.persiel@goldbekhaus.de

montags 19 – 22 Uhr

Kreativraum im Hof 9d | 11,- / Monat
Bitte eigene Malutensilien mitbringen.



ZEICHNEN Tipps und Techniken im kulturVerein

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 Mitzeichner*innen 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.



VEREINSMITGLIED WERDEN

Werden Sie Mitglied im Goldbekhaus e.V. und nutzen Sie die diversen Gruppenangebote. Diese sind mit »kulturNverein« gekennzeichnet. Mitmachen kann jede*r, 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** und die **DSGVO** können unter www.goldbekhaus.de eingesehen werden.

VEREINSANGEBOTE

In **angeleiteten Gruppen** werden Sie von kompetenten Leiter*innen 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. Ansprechpartner*innen (siehe jeweiliger Kontakt) sind Vereinsmitglieder, die sich für dieses Amt zur Verfügung gestellt haben und Ihnen gerne weiterhelfen.

MITGLIEDSBEITRÄGE

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

- **Aufnahmegebühr € 10,-**
- **Grundbeitrag Erwachsene € 11,-**
- **Grundbeitrag Kinder € 7,-**
- **Zusatzbeitrag für trainer*innengeleitete 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 kulturNverein teilnehmen. Das könnte so aussehen, dass Sie z.B. montags zum Workout gehen, dienstags Ölmalen, mittwochs BBRP und Workout genießen und dann donnerstags auch noch Inlineskaten.

WIR IM QUARTIER WINTERHUDE

Wenn Sie bereits Mitglied im kulturNverein des Goldbekhaus e.V. sind und unsere Vereinsangebote nutzen, bringen Sie gern kostenfrei eine*n Geflüchtete*in mit.

Bitte rufen Sie vorher an oder schreiben eine Mail an alex.persiel@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 (!) Platzbestätigungen.

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, Pensionär*innen.
 - **Ermäßigter Beitrag** für Arbeitslose ALG I und II, Grundsicherungsempfänger*innen, Schüler*innen, Student*innen.
- 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 Angebotsbeginn 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 Angebotsleitung werden von uns nicht als Rücktritt akzeptiert.

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

KURSLEITER*INNEN

Schiwa Ahmadi Organisationstalent des Bewegungsnests

Sven Boye Schnellster am Hockeyschläger

Susann Brandt Begeisterte Eltern-Kind-Organisatorin

Gisela Dührkop Lizenzen Turnen und Tanzen, Kleinkindturnen

Uwe Dunker Fotodokumentierer

Helene Ginkel Aktiv im Bewegungsnests

Christiane Goetz Nia blue belt, Advanced Bodybliss Trainerin

Gresche Groth Theaterregisseurin und -pädagogin

Norbert Gudzuhn Stadtteildokumentierer

Sophia Guttenhöfer Choreographin

Franziska Haas Ehrenamtlich in der Kindertage

Annette Hagel-Ruscher Kundalini Yogalehrerin Stufe II

Markus Hanke Inspirierender Jongleur

Helena Hayward Bringt Kids in Bewegung



Matthias Vollmer



Beate Mönkedieck



Christiane Goetz



Anne Katrin
Klinge



Ernesto Heen



Ilias Oikonomou

Ernesto Heen Kunstmaler, internationaler Projektmanager und Gründer der Artinuum Academy

Thomas Heinig Sprunggewaltigster am Korb

Christina Heitfeld Theaterregisseurin und -pädagogin

Sonja Hemme Sprachlehrerin, Alphabetisierung

Anna Thetis Höge kompetent an der Nähmaschine

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

Anne Katrin Klinge Schauspielerin, Regisseurin, Theaterpädagogin, Performancekünstlerin

Karin Mädje Zertifizierte Tanzanleiterin des Bundesverbands Seniorentanz e.V.

Imke McMurtrie Sängerin und Musikethnologin

Patrick Merz Regisseur, Autor, Medienpädagoge



Anna von dem
Berge



Sven Boye



Jörn Waßmund



Elske Müller-
Rawlins



Juliana Oliveira



Dalina Otto

Beate Mönkedieck Dipl. Qigong-Lehrerin

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

Youssef Nahar Schneider

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

Le Dung Sam Organisationstalent des Bewe-
gungsneests

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



Karin Mädje



Birgit Schaper



Werner Wrobel



Annette Hagel-
Ruscher



Imke McMurtrie



Thomas Heinig

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

Laura Toledo Tangotänzerin

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

