

APRIL – AUGUST 2020

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

Es gibt GRUND:GENUG das Leben zu feiern

Theater + Tanz

Premierenfieber im Mai – wir bestaunen BÜHNENLUST mit »Geschlossene Gesellschaft« und tanzen durch den Frühling; mal mit Kreistänzen, mal mit Tumba, mal mit Tango, mal mit Nia.

Fitness + Spiel

Der Frühling geht in den Sommer über und wir auf's Wasser; endlich wieder Zeit für Kajak- und SUP-Touren. Auch Workout-Programme und Ballsportarten sind dazu geeignet, unbeschwert in die Tage zu gleiten und gute Laune zu bekommen.

Gesundheit + Entspannung

Darf's ein wenig mehr sein? Wir finden ja! Mehr Ruhe und Gelassenheit, mehr Entspannung und Wohlbefinden.

Wort + Farbe

Singen, malen, nähen, den Eindrücken einen Ausdruck geben, kreativ sein, sich lebendig fühlen.

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 – Geschlossene Gesellschaft | Seite 8 – 9

Kurse / Workshops / Vereinsangebote | Seite 10 – 25

Vereinsmitglied werden | Seite 26

Anmeldung Kurse, Workshops, Projekte | Seite 27

Kursleiter*innen | Seite 28 – 30

FÜR ERWACHSENE

MONTAG

- 9 – 10:30 **Fit ab 50** | Seite 16
10 – 12 **Alphabetisierung** | Seite 22
10:30 – 12 **Fit ab 50** | Seite 16
11 – 13 **Aquarellmalen** | Seite 24
13:30 – 15:30 **Vom Zeichnen zum Aquarell**
Seite 25
15 – 18 **Näherwerkstatt** | Seite 23
18 – 19:20 **Kundalini Yoga F** | Seite 21
18:15 – bis zur Dämmerung **Kajakpaddeln** für
Etwasköner*innen | Seite 15
18:30 – 20:30 **Songs from home** | Seite 22
19 – 22 **Atelier im Hof** | Seite 24
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 11
17:45 – 19 **Pilates** | Seite 20
18:15 – 19:45 **Kundalini Yoga** | Seite 21
19 – 20:15 **Rückenfit** | Seite 20
19 – 21 **SUP Abendtörns** | Seite 13
20:15 – 21:30 **Nia** | Seite 11
20 – 23 **Volleyball** | Seite 17

MITTWOCH

- 10 – 18 **Fahrradwerkstatt** | Seite 23
10:30 – 12 **Tanz dich fit 50+** | Seite 10
14:30 – 15:45 **Kampfsport** für Frauen und
Mädchen | Seite 16
16:30 – 18:30 **Zeichnen** | Seite 25
18:30 – 20 **Basketball** | Seite 17
18:30 – 20:30 **Kajakpaddeln** für
Anfänger*innen | Seite 14
19 – 21 **Aquarellmalen** | Seite 24
19:30 – 20:45 **Complete Bodyworkout**
Seite 15
21 – 23 **Tischtennis** | Seite 17

DONNERSTAG

- 118 – 19:15 **Rückenfit** | Seite 20
18 – 21 **Näherwerkstatt** | Seite 23
18:30 – bis zur Dämmerung **Kajakpaddeln** für
Fortgeschrittene | Seite 15
18:45 – 20 **Nia & Relax** | Seite 11
19 – 21 **SUP Abendtörns** | Seite 13
19:15 – 20:45 **Pilates** | Seite 20
20:15 – 22 **Inline-Skating** | Seite 17
20 – 22 **Stadtteildokumentation** | Seite 24

WORKSHOPS | PROJEKTE

Bühnenlust Donnerstag 14. – Samstag 16. Mai
Seite 8 – 9

Stand Up Paddling Schnuppertage
Sonntag 7. Juni | Sonntag 5. Juli
Sonntag 4. August | Sonntag 30. August
Seite 12

Stand Up Paddling Aktion sauberer Kanal am
Tag der Stadtnatur | Sonntag 14. Juni
Seite 12

Stand Up Paddling Workshops Groß mit Klein
Sonntag 28. Juni + 12. Juli + 26. Juli +
9. August | Seite 13

FREITAG

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

SONNTAG

15:30 – 17 **Tango Argentino** Dancer 7 | Seite 10
17 – 18:30 **Tango Argentino** Dancer 1 | Seite 10
18:30 – 20 **Tango Argentino** Dancer 4
Seite 10
20 – 22 **Jongliertreff** | Seite 18

Anzeige



ANZEIGENPLÄTZE SICHERN!

Sie möchten eine Anzeige in unseren Programmheften schalten?

Kontakt: mareike.goebelshagen@goldbekhaus.de



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!

FÜR KIDS

MONTAG

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

Seite 18

DIENSTAG

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

1 – 4 Jahre | Seite 19

15:30 – 17:30 **Bewegungsnest**

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 **Bewegungsnest** 0,5 – 2 Jahre

Seite 18

14:30 – 15:45 **Kampfsport** für Frauen und

Mädchen | Seite 16

15:30 – 17:30 **Bewegungsnest** 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

WORKSHOPS UND FERIEN

Stand Up Paddling Aktion sauberer Kanal am

Tag der Stadtnatur | Sonntag 14. Juni

Seite 12

Stand Up Paddling Ferienprogramm 8 – 14 J.

Montag – Freitag 29. Juni – 3. Juli | 10 – 13 Uhr

Montag – Freitag 29. Juni – 3. Juli | 14 – 17 Uhr

Montag – Freitag 6. – 10. Juli | 10 – 13 Uhr

Montag – Freitag 6. – 10. Juli | 14 – 17 Uhr

Montag – Freitag 27. – 31. Juli | 10 – 13 Uhr

Montag – Freitag 27. – 31. Juli | 14 – 17 Uhr

Seite 14

Stand Up Paddling Groß mit Klein | Workshops

Sonntag 28. Juni

10 – 12 Uhr | 12:30 – 14:30 Uhr | 15 – 17 Uhr

Sonntag 12. Juli

10 – 12 Uhr | 12:30 – 14:30 Uhr | 15 – 17 Uhr

Sonntag 26. Juli

10 – 12 Uhr | 12:30 – 14:30 Uhr | 15 – 17 Uhr

Sonntag 9. August

10 – 12 Uhr | 12:30 – 14:30 Uhr | 15 – 17 Uhr

Seite 13



GESCHLOSSENE GESELLSCHAFT nach Jean-Paul Sartre

Projektpremiere BÜHNENLUST



THEATER **Donnerstag 14. Mai** öffentliche Generalprobe, **Freitag 15. Mai** Premiere,
Samstag 16. Mai Dernière **jeweils um 20 Uhr**

Drei Fremde begegnen sich nach ihrem Tod in einem geschlossenen Raum. Ist das ein reiner Zufall oder eine Absicht? Inès, Estelle und Garcin rechnen mit dem Schlimmsten, da sie alle in ihrem Leben die Existenz der anderen Menschen zerstört haben. Es gibt keine Strafe, keine Pfähle und keinen Folterknecht. Nur das ewig brennende Licht, die unnahbaren Kellner und das quälende Dasein. Jeder ist verdammt dazu, mit den Abgründen der anderen sowie mit den eigenen Ängsten und Zweifeln konfrontiert zu werden. Wie hält man die Einsamkeit in der erzwungenen Gemeinschaft aus? Wie begegnet man sich und den anderen neu, wenn es keine Geheimnisse gibt? Wie liebt man, wenn der Dritte dabei zuschaut?

Zwischen dem, was in grausamen Machtspielen und trügerischen Verbindungen endet, suchen die Figuren ihren Platz in ihrem Abwesendsein und geraten dabei an ihre Grenzen. Denn sie müssen sich ständig behaupten, sich neu definieren und sie können doch ihre Geschichte nicht abstreifen. Und so gilt auf ewig: »Die Hölle, das sind die anderen«.

Mit: Claudia Hillebrand, Patrizia Mincione, Ines Morawitz-Plischke, Gabriela Pätzold, Bernhard Pauls, Angela Piront, Line Schindler, Birte Schmidt, Hartmut Tomaschewski (Spieler*innen), Vilija Neufeldt (Regie)

Der Prozess bis zur Premiere. Äußerst erfolgreiche Theaterpremieren mit sehr unterschiedlichen thematischen Schwerpunkten konnten wir in den letzten dreizehn Jahren feiern. Seit Oktober 2019 arbeitete die Regisseurin Vilija Neufeldt mit Teilnehmer*innen, die auch einmal die/den Schauspieler*in in sich entdecken und sich auf einen mehrmonatigen Theaterprozess einlassen wollten. Es wurde mit theatralen und performativen Umsetzungen gearbeitet, Medien ins Spiel gebracht, in Texten geforscht, improvisiert, inszeniert und ganz viel gespielt.

Bühne zum Hof

Öffentliche Generalprobe | Donnerstag 14. Mai | AK 8,- | VVK 5,-

Premiere | Freitag 15. Mai | AK 12,- / 8,- | VVK 10,- / 6,-

Derniere | Samstag 16. Mai | AK 12,- / 8,- | VVK 10,- / 6,- (jeweils zzgl. evtl. anfallender Vorverkaufsgebühren)

Gefördert von: Bezirk Hamburg-Nord | Projektförderung Stadtteilkultur

TANGO ARGENTINO Kurse

Rhythmus und Leidenschaft. Der Tango Argentino des 21. Jahrhunderts basiert auf den natürlichen Bewegungsmöglichkeiten des Körpers, so dass ihn jede*r 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.

Leitung: Team Tango Orange www.tangorange.com

Tanz Kur 8512.2 für Paare | Dancer 7

sonntags 15:30 – 17 Uhr | Halle im Goldbekhaus

Tanz Kur 8509.2 für Paare | Dancer 1

sonntags 17 – 18:30 Uhr | Halle im Goldbekhaus

Tanz Kur 8510.2 für Paare | Dancer 4

sonntags 18:30 – 20 Uhr | Halle im Goldbekhaus

Start: 19. April

85,- / 50,- p. Pers. | 8 Termine

Termine: 19. + 26.4. / 3. + 10. + 17. + 24.5. / 7. + 14.6.2020

Die nächste Milonga auf dem Hof veranstalten wir am Sonntag 28. Juni 2020 | 17 – 20 Uhr

TANZ DICH FIT 50+ kulturWverein

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.

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.



TSUMBA 50+ Kurse

Ein entschleunigter Fitnessstanz zu

latein-amerikanischen Rhythmen wie Salsa, Merenge, 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 Senior*innen, 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: 21. April | Bühne zum Hof | 64,- / 36,- | 8 Termine

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 8445.2 **dienstags 20:15 – 21:30 Uhr** Start: 21. April
64,- / 36,- | 8 Termine

Leitung: Petra Teige | Nia & Relax | Halle

Bew G 8439.2 **donnerstags 18:45 – 20 Uhr** Start: 23. April
48,- / 27,- | 6 Termine

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Nia ist für alle – unabhängig von Alter, Vorkenntnissen und Trainingszustand – geeignet.

Die nächsten **NIA-Parties** im Goldbekhaus finden am Freitag 17. April und 20. November um 20:30 Uhr statt.



STAND UP PADDLING Schnuppertage



Ab auf's Wasser? Ausprobieren! Parallel zu den Sonntags-Flohmärkten auf dem Hof im Juni, Juli und August kann nach Herzenslust gepaddelt werden. Wir stellen Boards, Paddel, Schwimmwesten und kompetente Ansprechpartner*innen, 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: **Sonntag 7. Juni | Sonntag 5. Juli**
Sonntag 4. August | Sonntag 30. August 2020
jeweils 11 – 16 Uhr | Anleger im Hof hinter der Halle

10,- Erwachsene / 5,- Kids für 30 Minuten
Wer paddeln möchte, muss sicher schwimmen können. Kinder, die ohne Begleitung ihrer Eltern kommen, müssen eine schriftliche Einverständniserklärung dabei haben. Keine*r paddelt ohne Schwimmweste!
GeSUPpt wird von 11 bis 16 Uhr. Allerdings nur, wenn es nicht stürmt und regnet und die Temperaturen nicht unter 20° C fallen.



AKTION SAUBERER KANAL BEIM LANGEN TAG DER STADTNATUR SUP-Müllsammelaktion

Damit Fische nicht im Tetra Pak wohnen und Enten nicht gegen Flaschen schwimmen müssen, wollen wir gemeinsam am langen Tag der Stadtnatur auf den und um die Kanäle herum klar Schiff machen. Wir laden alle Nutzer*innen und Sympathisant*innen 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.

Gemeinsam mit der Loki Schmidt Stiftung freuen wir uns auf jegliche Form der Beteiligung, um den Bewohner*innen der Kanäle ein schönes zu Hause zurück zu geben.

Leitung: SUPKultur-Team

Sonntag 14. Juni 14 – 15:30 Uhr und **16 – 17:30 Uhr**

Wer paddeln möchte, muss sicher schwimmen können.

Anmeldungen bitte ausschließlich via:

<https://tagderstadtnaturhamburg.de>



STAND UP PADDLING Abendtörns für Erwachsene



Entspannung und Fun pur! Beim Stand Up Paddling den Abend auf Hamburgs Kanälen sowie auf der Binnen- und Außenalster genießen. SUP bietet nicht nur jede Menge Spaß, sondern ist auch ein ideales Ganzkörper-Training. Bei der ursprünglich aus Hawaii stammenden Sportart werden sowohl Kraft, Ausdauer als auch Kondition gestärkt. Wer sich also gerne an der frischen Luft aufhält und an einer abwechslungsreichen Funsportart interessiert ist, sollte sich schnell anmelden. Die Abendtörns sind sowohl für Fortgeschrittene als auch für Anfänger*innen geeignet!

Leitung: SUPKultur-Team

dienstags 19 – 21 Uhr | 2. Juni – 25. August 2020

donnerstags 19 – 21 Uhr | 4. Juni – 27. August 2020

Anleger im Hof hinter der Halle

10er-Karte 180,- / 140,- | 5er-Karte 100,- / 80,-
Einzeltermin 25,- / 20,-

Die 5er- und 10er-Karten sind sowohl dienstags als auch donnerstags gültig.

Boards, Paddel und Schwimmwesten sowie Anleitung und Begleitung durch kompetente Trainer*innen sind inklusive.



STAND UP PADDLING Workshops für Groß mit Klein

Zusammen auf's Wasser. Bei diesem Workshop gehen (Groß-)Eltern gemeinsam mit den Kids auf die Bretter. Keine Angst, jede*r hat ein eigenes Brett. Mal sehen, wer baden gehen muss.

Leitung: SUPKultur-Team

Bew G 8464 (I – XII)

Sonntag 28. Juni 2020:

10 – 12 Uhr (I) | 12:30 – 14:30 Uhr (II) | 15 – 17 Uhr (III)

Sonntag 12. Juli 2020:

10 – 12 Uhr (IV) | 12:30 – 14:30 Uhr (V) | 15 – 17 Uhr (VI)

Sonntag 26. Juli 2020:

10 – 12 Uhr (VII) | 12:30 – 14:30 Uhr (VIII) | 15 – 17 Uhr (IX)

Sonntag 9. August 2020:

10 – 12 Uhr (X) | 12:30 – 14:30 Uhr (XI) | 15 – 17 Uhr (XII)

Anleger im Hof hinter der Halle

Erwachsene 30,- / 20,- | Kids 15,- / 10,-
pro zweistündigem Workshop

Wer paddeln möchte, muss sicher schwimmen können. Boards, Paddel, Schwimmwesten, Neoprenanzüge für Kids und kompetente Trainer*innen des Teams SUPKultur sind inklusive.



STAND UP PADDLING

für 8 – 14jährige Kids | Ferienpassaktion



Spiel-Spaß-Spannung. Die Sommerspiele und Touren auf den Boards sind für alle Kids eine super Sommeraktivität. Angeleitet von zwei Trainer*innen bekommt ihr eine SUP Einführung und dann geht's ab auf's Wasser.

Leitung: SUPKultur-Team

Bew G 8473 (I – VI)

Montag – Freitag **29. Juni – 3. Juli 2020 | 10 – 13 Uhr (I)**

Montag – Freitag **29. Juni – 3. Juli 2020 | 14 – 17 Uhr (II)**

Montag – Freitag **6. – 10. Juli 2020 | 10 – 13 Uhr (III)**

Montag – Freitag **6. – 10. Juli 2020 | 14 – 17 Uhr (IV)**

Montag – Freitag **27. – 31. Juli 2020 | 10 – 13 h (V)**

Montag – Freitag **27. – 31. Juli 2020 | 14 – 17 h (VI)**

Anleger im Hof hinter der Halle

195,- / 155,- pro 5-Tage-Kurs à 3 Stunden

Weitere Ermäßigung auf Anfrage.

Wir stellen Boards, Paddel, Schwimmwesten (keine* paddelt ohne!) und Neoprenanzüge.

Eine Einverständniserklärung eurer Eltern müsst ihr mitbringen.



KAJAKPADELN Kurse für Anfänger*innen

Paddeln – oder wie fahre ich verflixt noch mal geradeaus?! Wer sich diese Frage schon öfter gestellt und neiderfüllt auf die bunten Kajaks auf Hamburgs Kanälen geblickt hat, ist hier genau richtig! Auf dem Wasser Spaß haben, spielen, sich verausgaben. Hamburg einmal anders kennen lernen. Wer schwimmen kann, kann mitmachen. Und bitte an wasserdicht verpackte Wechselkleidung denken!

Leitung: Claudia Hottendorff und Michael Brackhahn

Bew G 8465.2 **mittwochs 18:30 – 20:30 Uhr** Start: 6. Mai

Bew G 8466.2 **mittwochs 18:30 – 20:30 Uhr** Start: 15. Juli

Treffpunkt: Paddelcontainer im Hof

175,- / 100,- | pro Kurs mit 10 Terminen



KAJAKPADELN Gruppen für Fortgeschrittene

Selbstorganisierte Etwasköner*innen! Wer schon in einem Kajakpaddelkurs geübt hat und weiß, wie sich auf den Hamburger Wasserwegen zu verhalten ist, kann hier in fröhlichen Paddelgruppen gemeinsam das Wasser und die Boote genießen. Gepaddelt wird in den Goldbekhaus-Booten, ohne Anleitung, aber mit gegenseitiger Unterstützung.

Kontakt: Katrin Stange | Fon 0176 500 944 47
stange.k@gmx.de

Bew 8469 **montags 18:15 Uhr bis zur Dämmerung**
Start: 20. April

Kontakt: Mario Marquard | Fon 040 220 50 85
Bew 8467 **donnerstags 18:30 Uhr bis zur Dämmerung**
Start: 23. April

Paddelcontainer im Hof | 125,- / 70,-
Saisongebühr April bis Oktober



COMPLETE BODYWORKOUT I kulturNverein

Fit für den Sommer. 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

COMPLETE BODYWORKOUT II kulturNverein

Muskelstraffung und Muskelaufbau. Ausdauer- und Kräftigungstraining für den gesamten Körper. Das Training bietet die Möglichkeit den Körper definiert und gesund zu halten. Zum Teil wird mit kleinen Hanteln, Tubes oder anderen Fitnesskleingeräten trainiert. Die Stunde endet mit einem leichten Stretching.

Leitung: Anna von dem Berge
mittwochs 19:30 – 20:45 Uhr
Halle | 17,- / Monat
Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.





Ausdauer, Muskelkraft und Koordination.

Mit diesem Angebot ermöglichen wir Frauen und Mädchen ein Ganzkörpertraining, bei dem Stress abgebaut wird und der gemeinsame Spaß natürlich nicht zu kurz kommt. Ganz nebenbei verhilft euch dieses Training zu mehr Selbstvertrauen und Selbstbeherrschung. Fatemeh und Maryam sind Trägerinnen des schwarzen Gurts in Karate und freuen sich darauf, ihr Können weiterzugeben. Dieser Kurs ist für Teilnehmerinnen mit und ohne Vorkenntnissen geeignet.

Leitung: Fatemeh und Maryam
mittwochs 14:30 – 15:45 Uhr

Halle | kostenfreie Teilnahme
Anmeldung und weitere Informationen:
040 278 702-23 | lea.romaker@goldbekhaus.de
Bitte bringt Turnschuhe und Sportkleidung mit.

Gefördert von:



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 kultur/Verein

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: Dorthie Kieckbusch, Fon 040 299 53 98
dienstags 20 – 23 Uhr | Halle | 11,- / Monat

BASKETBALL kultur/Verein

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: Peter Nagel-Langenkamp, Fon 040 270 10 879
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

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 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.

Infos: Tino Holzmann, Fon 040 278 702-15, tino.holzmann@goldbekhaus.de

Kinderetage im Hof 9d | 7,- / Monat

montags 16 – 17:30 Uhr | 1 – 5 Jahre

Kontakt: Julia Engel | 0151 57 22 29 23

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

mehrsprachige Gruppe

Kontakt: Le Dung Sam | 0151 155 66 494

mittwochs 10 – 12:30 Uhr | 0,5 – 2 Jahre

Kontakt: Jannis Kaffka | 0172 777 12 20

mittwochs 15:30 – 17:30 Uhr | 1,5 – 3 Jahre

Kontakt: Tessa Petzoldt | 0179 606 34 11 und
Shiwa Ahmadi | 0179 233 54 24





ABENTEUER BEWEGUNG für Eltern
und Kinder von 1 – 6 Jahren im kulturNverein

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.

Wir bringen Kinder und Eltern in Aktion.

Mit Bewegungslandschaften, viel Musik und auch mal dem Boxsack für die Älteren (oder die Eltern) starten wir mit euch das Abenteuer Bewegung. Sabine und Aaron sind selbst Eltern eines zweijährigen Wirbelwinds und wissen daher, was die Lütten zum Auspowern brauchen. Wir freuen uns, dass wir dieses Angebot durch eine Förderung des Hamburgers Sportbunds für Menschen mit Fluchterfahrung kostenfrei anbieten können! Alle anderen Interessierten sind eingeladen, Mitglieder unseres Vereins zu werden.

Leitung: Sabine und Aaron

donnerstags 16 – 18 Uhr

Halle | 13,- / Monat

Kontakt: lea.romaker@goldbekhaus.de

Gefördert von:



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 8436.2 **dienstags 19 – 20:15 Uhr** Start: 21. April
Kinderetage im Hof 9d | 64,- / 36,- | 8 Termine

Bew G 8437.2 **donnerstags 18 – 19:15 Uhr** Start: 23. April
Kinderetage im Hof 9d | 48,- / 27,- | 6 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 8443.2 **dienstags 9:45 – 11 Uhr** Start: 21. April
Kinderetage im Hof 9d | 64,- / 36,- | 8 Termine

Bew G 8435.2 **dienstags 17:45 – 19 Uhr** Start: 21. April
Kinderetage im Hof 9d | 64,- / 36,- | 8 Termine

Bew G 8447.2 **donnerstags 19:15 – 20:45 Uhr**
Start: 23. April

Kinderetage im Hof 9d | 48,- / 27,- | 6 Termine



KUNDALINI YOGA Kurse

Selbstfürsorge. Bewegung, tiefe Erfahrung des eigenen Atems, Entspannung und Meditation fördern körperliche Gesundheit und innere Ruhe. Wir üben eine gezielte Kombination von dynamischen Körperübungen, Atemführung und Meditation.

Leitung: Annette Hagel-Ruscher
Bew G 8461.2 für Fortgeschrittene

montags 18 – 19:20 Uhr Start: 20. April
Kinderetage im Hof (Zugang über die Außentreppe)
64,- / 36,- | 8 Termine

Leitung: Annette Hagel-Ruscher
Bew G 8450.2 für Anfänger*innen

montags 19:30 – 21 Uhr Start: 20. April
Kinderetage im Hof (Zugang über die Außentreppe)
64,- / 36,- | 8 Termine

Leitung: Werner Wrobel
Bew G 8451.2 für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

dienstags 18:15 – 19:45 Uhr Start: 21. April
Seminarraum 1 | 64,- / 36,- | 8 Termine



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 8456.2 für Anfängerinnen

freitags 9:45 – 11:15 Uhr Start: 24. April

Bew G 8455.2 für Fortgeschrittene

freitags 11:30 – 13 Uhr Start: 24. April

Kinderetage im Hof 9d | 48,- / 27,- | 6 Termine



SONGS FROM HOME

Liedertausch und Chor für Frauen



Lieder erzählen Geschichten. Der Chor »Songs From Home« ist für Frauen aller Nationalitäten die Möglichkeit, die Freude am Singen zu teilen. Angeleitet durch die Sängerin und Musikethnologin Imke McMurtrie studieren die Sängerinnen Lieder aus bekannten und unbekannt Heimaten ein. Der Einstieg ist jederzeit möglich und wir freuen uns auf Frauen mit oder ohne Singerfahrung.

Leitung: Imke McMurtrie

**Jeden zweiten und vierten Montag im Monat
18:30 – 20:30 Uhr**

Aula der Wohnunterkunft Averhoffstraße 38
Kostenfreie Teilnahme.

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

Gefördert von: Bezirksversammlung Hamburg - Nord



ALPHABETISIERUNGSKURS

Frauen- und Kleinkindertreff



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 | 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.

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

Gefördert von:



FAHRRADWERKSTATT

offene Werkstatt für Menschen aller Kulturen



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? 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. Saphien



Unser Stadtteil in Bildern. Aktuelle Entwicklungen, Veranstaltungen, Projekte.

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 kulturVerein

Kreatives Forschen und Entdecken. Wir beschäftigen 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.

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

montags 11 – 13 Uhr (geschlossene Gruppe)

mittwochs 19 – 21 Uhr

Kreativraum im Hof 9d | 17.- / Monat
Bitte eigene Materialien mitbringen.



ATELIER IM HOF kulturVerein

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.



VOM ZEICHNEN ZUM AQUARELL kulturVerein

Gemeinsam schlagen wir den Bogen von klaren Zeichnungen zu farbenfrohen Aquarellen. Gute Tipps und etwas Technik, die wir in unserem Kurs immer mit einbauen, bringen Spaß und Freude daran kreativ zu sein und vielleicht auch einmal etwas Neues auszuprobieren. Vorkenntnisse sind für die Teilnahme nicht erforderlich.

Leitung: Ernesto Heen

Kontakt Alex Persiel, Fon: 040 278 702-21

alex.persiel@goldbekhaus.de

montags 13:30 – 15:30 Uhr

Kreativraum im Hof 9d | 17,- / Monat



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 Info-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 zeichnen, dienstags Volleyball spielen, mittwochs 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, Rentner*innen, 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
- **Kartenzahlung** (Girocard) 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
Bewegungsneests

Sven Boye Schnellster am Hockeyschläger

Michael Brackhahn Kajak-Fan

Susann Brandt Begeisterte Eltern-Kind-
Organisatorin

Gisela Dührkop Lizenzen Turnen und Tanzen,
Kleinkindturnen

Uwe Dunker Fotodokumentierer

Christiane Goetz Nia blue belt, Advanced
Bodybliss Trainerin

Norbert Gudzuhn Stadtteildokumentierer

Franziska Haas Ehrenamtlich in der Kindere-
tage

Annette Hagel-Ruscher Kundalini Yogalehre-
rin Stufe II

Markus Hanke inspirierender Jongleur

Ernesto Heen Kunstmaler, internationaler
Projektmanager und Gründer der Artinum
Academy

Thomas Heinig Sprunggewaltigster am Korb

Sonja Hemme Sprachlehrerin, Alphabetisie-
rung



Peter Nagel-
Langenkamp



Beate Mönkedieck



Christiane Goetz



Vilija Neufeldt



Ernesto Heen



Ilias Oikonomou

Anna-Thetis Höge kompetent an der Nähmaschine

Claudia Hottendorf begeisterte Paddlerin

Dorthe Kieckbusch springt am Höchsten am Netz

Karin Mädje zertifizierte Tanzanleiterin des Bundesverbands Seniorentanz e.V.

Mario Marquard Eskimorolle schreckt ihn nicht

Imke McMurtrie Sängerin und Musikethnologin

Beate Mönkediack Dipl. Qi Gong-Lehrerin

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

Peter Nagel-Langenkamp Held an der Tischtennisplatte

Youssef Nahar Schneider

Carmen Naske Pädagogin, begeisterte SUP-Anleiterin

Simmin Robab Nayeri Kinderbetreuung

Vilja Neufeld Regisseurin, Theaterpädagogin, Coach

Ilias Oikonomou Tangotänzer,
www.tangorange.com

Juliana Oliveira Theater- und Performancekünstlerin

Frauke Richter DTB-Trainerin für Wellness und Gesundheit



Anna von dem Berge



Sven Boye



Imke McMurtrie



Elske Müller-
Rawlins



Juliana Oliveira



Michael Brack-
hahn

Le Dung Sam Organisationstalent des Bewegungsneests

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

Anna von dem Berge Personal Trainerin, Fitnesscoach

Jörn Waßmund Dipl. Kulturwissenschaftler, Theaterpädagoge

Werner Wrobel Kundalini Yogalehrer Stufe II



Carmen Naske



Petra Teige



Laura Toledo



Sabina Thiele



Karin Mädje



Birgit Schaper



Werner Wrobel



Annette Hagel-Ruscher



Claudia Hottendorf



Thomas Heinig

