



## EIN KULTURELLES POTPOURRI

Der Sommer rückt langsam näher und damit auch vermehrt Programm auf dem Goldbekhof. Neben unserem Flohmarkt auf dem Hof, lassen wir Ende Mai die Räder rollen – bei Spinning Wheels, dem inklusiven Skatetag auf dem Goldbekhof. Was ist geboten? Unter anderem: Ein Workshop für Anfänger\*innen in der Halle, draußen freies Cruisen auf dem Asphalt und ordentlich Nervenkitzel auf den extra dafür aufgestellten Rampen. Ob mit oder ohne Rolli, ob blind oder ohne jeglichen Sinn für Gleichgewicht, ob mit oder bisher ohne Erfahrung. Inklusiv!

Was erwartet uns sonst noch? Psychedelische Jahrmarktsmusik und krummtaktiger Pop der Hamburger Band Evantgarde und das zweite Erzählkonzert in der Reihe »ANGEKOMMEN? Juden in Deutschland«. Sonja Gründemann stolpert mit Humor und Musik quer durch die Sinnfrage der Frau um die 40 und Jan Preuß beleuchtet schonungslos seinen Alltag als Erzieher. Besonders ans Herz legen möchten wir Ihnen »WIR IM QUARTIER feiert den Tag der Nachbarschaft« – eine tolle Möglichkeit, sich mit Menschen aus der Nachbarschaft auszutauschen und mehr über lokale Projekte zu erfahren. Und auch bei unseren Bewegungs- und Kreativangeboten gibt es wieder einiges zu entdecken. Von Kajakpaddeln und Yoga bis zu Nähen oder Zeichen ist bei uns für jede\*n etwas dabei. Schauen Sie doch mal vorbei!

Ihr/ euer Goldbekhaus

Und: Da es weiterhin regelmäßig zu Änderungen der Corona-Regeln kommt, informieren Sie sich vor einem Besuch am besten über die aktuell geltenden Regelungen auf [www.goldbekhaus.de](http://www.goldbekhaus.de).

## IMPRESSUM

**Goldbekhaus e.V.** Stadtteilkulturzentrum Winterhude

Moorfuhrweg 9, 22301 Hamburg

Fon 040 278 702-0, Fax 040 278 702-20

[info@goldbekhaus.de](mailto:info@goldbekhaus.de) | [www.goldbekhaus.de](http://www.goldbekhaus.de)

[www.facebook.com/goldbekhaus](https://www.facebook.com/goldbekhaus) | [www.instagram.com/goldbekhaus/](https://www.instagram.com/goldbekhaus/)

USt-IdNr.: DE118720190 | Registergericht: Amtsgericht Hamburg | Vereinsnummer 9024

**Bankverbindung** Hamburger Sparkasse,  
IBAN DE96 2005 0550 1301 1200 26, BIC HASPDEHXXX

## KUNDALINI YOGA | HYBRID

**Freude an Bewegung sowie Gelassenheit und Geistesruhe entwickeln.** Besser für sich selbst sorgen und das Vertrauen in sich stärken. Dem inneren Kritiker auch einmal eine Verschnaufpause gönnen.

Feste Bestandteile einer typischen Kundalini Yogastunde sind: Aufwärmübungen, ein Einstimmen mit Mantra (Klangwort), aufeinander aufbauende Asanas (Übungen) in einer Kriya (Übungsreihe, die einem Thema gewidmet ist), eine lange tiefe Entspannung sowie eine Meditation.

Das Kursangebot findet hybrid statt, es kann also digital oder analog teilgenommen werden. Vor Ort gilt die 3G-Regel.

Anmeldung und Infos unter: [www.goldbekhaus.de](http://www.goldbekhaus.de)

**Yoga I | mittwochs 18 – 19:25 Uhr | Start: 16. Mai**  
**Yoga II | mittwochs 19:30 – 21 Uhr | Start: 16. Mai**  
Kinderetage | Kosten je Kurs: 180,- / 105,- | 15 Termine



## PILATES & RÜCKENPOWER | HYBRID

**Körper und Psyche stärken.** Wer Freude an Bewegung hat und seine Körperhaltung verbessern möchte: Im Mai starten wieder neue Pilates- und Rückenpowerkurse.

Weil es so gut funktioniert hat, bleiben wir erst einmal beim hybriden Kursangebot. Es kann also digital von zu Hause oder im Goldbekhaus teilgenommen werden. Vor Ort gilt die 3G-Regel.

Anmeldung und Infos unter: [www.goldbekhaus.de](http://www.goldbekhaus.de)

**Pilates | dienstags 18 – 19 Uhr | Start: 10. Mai**  
**Pilates | donnerstags 19:15 – 20:15 Uhr | Start: 12. Mai**  
**Rückenpower | dienstags 19:15 – 20:15 Uhr | Start: 10. Mai**  
**Rückenpower | donnerstags 18 – 19 Uhr | Start: 12. Mai**  
Kinderetage | Kosten je Kurs: 120,- / 70,- | 15 Termine



## KAJAKPADDELN FÜR ANFÄNGER\*INNEN

**Paddeln – oder wie fahre ich verflixt nochmal 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!

Anmeldung und Infos unter: [www.goldbekhaus.de](http://www.goldbekhaus.de)

**mittwochs 18:30 – 20:30 Uhr | Start: 4. Mai**  
Paddelcontainer im Hof | Kosten: 175,- / 100,- | 10 Termine



## ÜBERLEBENDE... ABER! FILMVORFÜHRUNG



**Gemeinsam gegen Rassismus.** Das Goldbekhaus lädt in Zusammenarbeit mit der Behörde für Kultur und Medien Hamburg zur Veranstaltung »Gemeinsam gegen Rassismus« ein. Es wird der Film »Überlebende... aber!« von Ahmed Al-Zaher gezeigt, der sich mit Rassismus in Deutschland beschäftigt und im Rahmen des INTRO-Programms entstanden ist. Mit dem Programm INTRO wird die Zusammenarbeit von Hamburger Kultureinrichtungen mit geflüchteten Künstlerinnen und Künstlern gefördert. Außerdem zu hören ist die Ali Shibly Band, die in verschiedenen Sprachen spielen und singen wird. Im Anschluss findet ein gemeinsames arabisches Abendessen mit Musik statt.

Von und mit: Ahmed Al-Zaher, Ali Shibly Band | Der Film ist entstanden und gefördert im Rahmen des Programms INTRO der Behörde für Kultur und Medien Hamburg.

**Montag 23. Mai um 18 Uhr**  
Bühne zum Hof | Eintritt frei



## FLOHMARKT AUF DEM HOF

**Staunen, stöbern, schnacken** auf einem der schönsten Flohmärkte Hamburgs. An zwölf Terminen kann in 2022 auf dem Goldbekhof nach Herzenslust verkauft und gekauft werden. Keine kommerziellen Händler, keine Neuware, aber tolle Dinge, Bratwürstchen, Kaffee und Butterkuchen in lauschiger Atmosphäre am Goldbekkanal.

Und für alle Verkäufer\*innen: Neuerdings können Wunsch-Standplätze ganz einfach bei der Anmeldung online ausgesucht und selbst gebucht werden.

Standbuchung unter: [www.goldbekhaus.de](http://www.goldbekhaus.de)  
Weitere Termine in 2022: 5. Juni, 18. Juni, 3. Juli, 16. Juli, 7. Aug., 20. Aug., 4. Sep., 17. Sep., 1. Okt.

**Samstag 7. Mai | 21. Mai, jeweils von 11 bis 16 Uhr**  
Goldbekhof | VVK 1,- | TK 1,50



## EVANTGARDE: RE-RELEASE BLING BLANG

**Psychedelische Jahrmarktsmusik und krummtaktiger Popsong** – irgendwo dazwischen bewegt sich das Oeuvre der Hamburger Band Evantgarde um die Komponistin und Sängerin Eva Engelbach. Der Hang zu fröhlich-unbekümmerten Genre- sowie Takt- und Harmoniewechseln ist Evantgarde eigen, die Eigenwilligkeit der Texte, die Verspieltheit und Launen ihres musikalischen Naturells schlagen immer wieder Haken und stellen Beine. 2019 erschien das Debüt Album »Bling Blang«. Neben Songs des Albums haben Evantgarde neue, unveröffentlichte Stücke im Gepäck und feiern das Release ihres neuen Musikvideos.

Mit: Eva Engelbach (Piano, Gesang), Ramón Lazzaroni (Bass, Synthesizer, Kontrabassflöte, Gesang), Jakob Perko (Gitarre, Gesang), Stefan Wiegand (Schlagzeug, Percussion).  
Gefördert durch Neustart Kultur der Initiative Musik und der Bundeskulturstaatsministerin.

**Samstag 7. Mai um 20 Uhr**  
Bühne zum Hof | AK 15,- | VVK 12,- (zzgl. Gebühren)



© Niklas Hemker

## SONJA GRÜNDEMANN: ALLTAGSWAHSINN

**Täglich grüßt der Alltag:** Kind & Karriere, Business & die persönliche Bühne. Wie viele Rollen verträgt eine Frau, bevor sie wahnsinnig wird? Das Kind möchte spielen, der Partner will nicht nur Papa sein, die Familie kommt zu Besuch, die Putzfrau hat einen anderen Job angenommen, die beste Freundin möchte einen Rat und die schwangeren Muttis fragen ständig, ob denn nun noch ein zweites Kind geplant ist. Sonja Gründemann jongliert amüsant den Alltag: Kind, Job, Yoga, Zumba, Auszeit, Kampf gegen die Schwerkraft, Altersanzeigen und dann die Frage, ob das der Mann ist, mit dem sie den Rest des Lebens verbringen möchte...

Die Hamburger Sängerin und Schauspielerin Sonja Gründemann stolpert mit Humor und Musik quer durch die Sinnfrage der Frau um die Vierzig.

Mit: Sonja Gründemann und Markus Schell | Buch und Regie: Sonja Gründemann

**Freitag 13. Mai um 20 Uhr**  
Bühne zum Hof | AK 17,- | VVK 15,- (zzgl. Gebühren)



## SASHA LURJE, CRAIG JUDELMAN & SANNE MÖRICKE: LEBEDIK – SHLEPPING GOLES

**Träume und Sehnsüchte der Diaspora** beim zweiten Erzählkonzert der Reihe »ANGEKOMMEN? Juden in Deutschland«. Die jüdische Geschichte ist schon immer mit Migration verbunden. Juden in der Diaspora (Goles) träumten vom gelobten Land in Palästina und vom goldenen Land des amerikanischen Traums in den USA. Sie trugen diese Last – »shlepping Goles« – auf ihren Reisen mit sich. Das Trio begibt sich auf eine historisch-musikalische Reise, rekonstruiert die Wege ihrer Vorfahren über die Lieder, die sie damals auf ihren Wander-Routen und Fluchtbewegungen begleiteten und hält diese Tradition lebendig!

Mit: Sasha Lurje (LV/DE) (Gesang), Sanne Möricke (NL/DE) (Akkordeon), Craig Judelman (USA/DE) | Gefördert durch Neustart Kultur der Initiative Musik und der Bundeskulturstaatsministerin.

**Samstag 14. Mai um 20 Uhr**  
Halle | AK 15,- | VVK 12,- (zzgl. Gebühren)



## WIR IM QUARTIER FEIERT DEN TAG DER NACHBARSCHAFT

**Eröffnung des WIQ-Cafés.** Am Freitag, den 20. Mai wollen wir den Tag der Nachbarschaft zum Anlass nehmen, um das WIQ-Café im Winterhuderweg 134 zu eröffnen. WIQ steht für WIR IM QUARTIER. Dahinter stehen Projekte im Stadtteil, die gemeinsam vom Goldbekhaus, der Kirchengemeinde Winterhude-Uhlenhorst und Q8 umgesetzt werden und bei denen es um das Miteinander geht. Das WIQ-Café bietet den Projekten von WIQ sowie den Menschen aus der Nachbarschaft eine Möglichkeit, zusammen zu finden. Mehr Infos bald unter [www.goldbekhaus.de](http://www.goldbekhaus.de).

WIR IM QUARTIER ist ein Zusammenschluss des Goldbekhauses, Q8 – Quartiere entwickeln und der Kirchengemeinde Winterhude-Uhlenhorst.

**Freitag 20. Mai um 16 Uhr**  
Winterhuderweg 134 | Eintritt frei



## JAN PREUSS: VERZIEHER

**Jan Preuß wird von den Frauen belagert.**

Das bleibt als Erzieher halt nich aus. Nicht aber, weil er so wahnsinnig attraktiv und erfolgreich auf Frauen wirkt, im Gegenteil. Womit sollte der Dauersingle in einem von Frauen dominierten Beruf denn angeben? Frauen stehen zwar auf Männer mit Humor, allerdings nur in Kombination mit Geld. Davon gibt es nun wirklich wenig im Erzieherberuf, dafür aber unglaubliche und zum Brüllen komische Geschichten aus der Arbeit mit Kindern. Frech, schonungslos ehrlich und manchmal auch fies beleuchtet Jan Preuß eine Welt, in der eine Männerquote durchaus angebracht wäre. Eine Show für Pädagog\*innen aller Art und alle, die es aktuell noch werden wollen.

Von und mit: Jan Preuß

**Freitag 20. Mai um 20 Uhr**  
Bühne zum Hof | AK 17,- | VVK 15,- (zzgl. Gebühren)



## WINTERHUDER TANZNACHT

**Die Kultparty.** Das Goldbekhaus lädt an jedem dritten Samstag im Monat zur Winterhuder Tanznacht – am 21. Mai versorgt uns DJ OS mit aktuellen Hits und altbewährten Sounds. Endlich wieder Tanzen!

Mit: DJ OS | Bitte informieren Sie sich vorab über die aktuellen Corona-Zugangsregeln.

**Samstag 21. Mai um 20 Uhr**  
Halle | AK 10,- | VVK 8,- (zzgl. Gebühren)



## SPINNING WHEELS – INKLUSIVER SKATETAG

**Inklusiver Skatetag auf dem Goldbekhof.**

Wir lassen die Räder rollen. Unter dem Namen »Spinning Wheels« veranstaltet das Goldbekhaus zusammen mit sechs Heilerziehungspfleger\*innen einen inklusiven Skatetag. Um 11 Uhr beginnt ein Workshop für Anfänger\*innen in der Halle, um sich an das Stehen auf dem Board heranzutasten. Menschen mit und ohne Behinderung werden hier von Workshopleitungen begleitet, welche individuelle Förderbedarfe mit einbeziehen. Auf dem Hof können die Brettsporler\*innen frei cruisen und sich mit Rampen an die nächste Herausforderung wagen. Als spezielles Highlight wartet ein Kreativworkshop zur Gestaltung der Skateboards auf die Teilnehmer\*innen.

Eine Veranstaltung von sechs Heilerziehungspfleger\*innen in Ausbildung in Kooperation mit WIR IM QUARTIER.

**Sonntag 22. Mai um 11 Uhr**  
Goldbekhof | Eintritt frei | barrierefrei

