

## FIT & KREATIV: KURSE | VEREINSANGEBOTE | PROJEKTE

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

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

Weitere Informationen, Teilnahmebedingungen und Anmelde links unter [www.goldbekhaus.de/fit\\_kreativ](http://www.goldbekhaus.de/fit_kreativ)

## FÜR ERWACHSENE

### MONTAG

**9 – 10:30 Fit ab 50** fortlaufendes Vereinsangebot | 17,- / Monat

**10 – 12 Deutsche Sprache – Frauentreffpunkt** Alphabetisierungskurs | kostenlos  
Anmeldung via [astrid.jawara@goldbekhaus.de](mailto:astrid.jawara@goldbekhaus.de)

**10:30 – 12:30 theater 36** Integratives Theater Anmeldung via [petra.amende@lmbhh.de](mailto:petra.amende@lmbhh.de)

**10:30 – 12 Fit ab 50** fortlaufendes Vereinsangebot | 17,- / Monat

**13:30 – 15:30 Aquarellmalen** fortlaufendes Vereinsangebot | per Zoom | 17,- / Monat

**18 – 19:25 Kundalini Yoga hybrid** Kurs  
120,- / 70,- | 10 Termine | Start 19.9.

**18:30 – 20:15 Songs from Home** Chor für Frauen | kostenlos | ausgewählte Termine

**19 – 21 Zeichnen Tipps und Tricks** fortlaufendes Vereinsangebot | 17,- / Monat

**19:30 – 21 Kundalini Yoga hybrid** Kurs  
120,- / 70,- | 10 Termine | Start 19.9.

**19:45 – 21 Complete Bodyworkout**  
fortlaufendes Vereinsangebot 17,- / Monat

### DIENSTAG

**18 – 19 Pilates hybrid** Kurs | 96,- / 56,-  
12 Termine | Start 20.9.

**20 – 22 Rollerskating – Keep rollin'!**  
fortlaufendes Vereinsangebot | 11,- / Monat

**19 – 21 Impulsgenerator Improtheater**  
Kurs 450,- / 300,- für das gesamte Projekt  
oder 5 Monatsraten à 95,- / 65,- | Start: 13.9.

**19:15 – 20:15 Rückenpower hybrid** Kurs  
96,- / 56,- | 12 Termine | Start 20.9.

**20 – 22 Volleyball mixed** fortlaufendes Vereinsangebot | 11,- / Monat

### MITTWOCH

**10 – 18 Fahrradwerkstatt** offene Werkstatt  
kostenlos | Winterhuder Weg 132

**16:30 – 18:30 Zeichnen selbstorganisiert**  
fortlaufendes Vereinsangebot | 11,- / Monat

**18:30 – 20 Basketball** fortlaufendes Vereinsangebot | 11,- / Monat

**19 – 21 Aquarellmalen selbstorganisiert**  
fortlaufendes Vereinsangebot | 11,- / Monat

**19 – 20:15 Complete Bodyworkout**  
fortlaufendes Vereinsangebot | 17,- / Monat

**20:30 – 23 Tischtennis** fortlaufendes Vereinsangebot | 11,- / Monat

### DONNERSTAG

**10 – 12 Deutsche Sprache – Frauentreffpunkt** Alphabetisierungskurs | kostenlos  
Anmeldung via [astrid.jawara@goldbekhaus.de](mailto:astrid.jawara@goldbekhaus.de)

**18 – 19 Rückenpower hybrid** Kurs | 96,- / 56,-  
12 Termine | Start 22.9.

**18 – 21 Nähwerkstatt** offene Werkstatt  
kostenlos | Goldbekhof 9e

**19:15 – 20:15 Pilates hybrid** Kurs | 96,- / 56,-  
12 Termine | Start 20.9.

**20:15 – 22 Inline-Skating** fortlaufendes Vereinsangebot | 11,- / Monat

### FREITAG

**10 – 11:30 Qigong für Frauen 50+** Kurs  
120,- / 70,- | 10 Termine | Start 9.9.

**11:30 – 13 Qigong für Frauen 50+** Kurs  
120,- / 70,- | 10 Termine | Start 9.9.

**18 – 20 Bauchtanz** kostenlos | alle 14 Tage  
Anmeldung via [anmeldung.hh@ueberdentelerrand.org](mailto:anmeldung.hh@ueberdentelerrand.org)

**19 – 21 Beachvolleyball im Stadtpark**  
kostenlos | Anmeldung via [www.activecitysummer.de](http://www.activecitysummer.de)

### SONNTAG

**15:30 – 17 Tango Argentino** Kurs | Dancer 7  
120,- / 70,- | 10 Termine | Start 25.9.

**17 – 18:30 Tango Argentino** Kurs | Dancer 1  
120,- / 70,- | 10 Termine | Start 25.9.

**18:30 – 20 Tango Argentino** Kurs | Dancer 2  
120,- / 70,- | 10 Termine | Start 25.9.

## FÜR KIDS

### DIENSTAG

**15 – 15:55 Kleinkinder in Bewegung** 1 – 4  
Jahre | fortlaufendes Vereinsangebot  
13,- / Monat

**15:55 – 16:50 Kleinkinder in Bewegung**  
1 – 4 Jahre | fortlaufendes Vereinsangebot  
13,- / Monat

**16:50 – 17:45 Kleinkinder in Bewegung**  
1 – 4 Jahre | fortlaufendes Vereinsangebot  
13,- / Monat

### MITTWOCH

**16 – 16:55 Kinder turnen mit ihren Eltern**  
3 – 5 Jahre | fortlaufendes Vereinsangebot  
13,- / Monat

**16:55 – 17:50 Kinder turnen mit ihren Eltern**  
3 – 5 Jahre | fortlaufendes Vereinsangebot  
13,- / Monat

### DONNERSTAG

**16 – 18 Abenteuer Bewegung** 1 – 6 Jahre  
fortlaufendes Vereinsangebot 13,- / Monat



## HEUTE IST MORGEN SCHON GESTERN

Als ich vor dreißig Jahren im Goldbekhaus angefangen habe, war da ein Bauzaun, hinter dem bei laufendem Betrieb das Gelände saniert und später die Gebäude im Goldbekhof renoviert wurden. Auch heute wird bald wieder Baustelle sein, wenn die Halle abgerissen und neugebaut wird, mit den vielen Möglichkeiten, Dinge anders und besser zu machen. Meiner Nachfolgerin Katharina Behrens wünsche ich viel Energie, Elan, Esprit und Erfolg auf dem Weg in eine hoffentlich goldene Zukunft. Einiges bleibt beim Abschied unvollendet und vieles ist im Fluss. Mit Hilfe der übrigen Bauarbeiter\*innen im Goldbekhaus wird es sicher gelingen, die Dinge aufzuheben, die behaltenswert sind, und das aufzuheben, was nicht mehr notwendig ist. Ich sage Tschüß und Danke für eine gute Zeit. Bernd Haß



Geschäftsführer Bernd Haß und Katharina Behrens, die wir zum 1. August als seine Nachfolgerin herzlich willkommen heißen!



### 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

**V.i.S.d.P.** Bernd Haß | Goldbekhaus Winterhude | Moorfuhrweg 9 | 22301 Hamburg

**Bankverbindung** Hamburger Sparkasse

IBAN DE96 2005 0550 1301 1200 26, BIC HASPDEHHXXX

# SEPTEMBER 2022

Goldbekhaus Winterhude VERANSTALTUNGEN | KURSE | INFORMATION

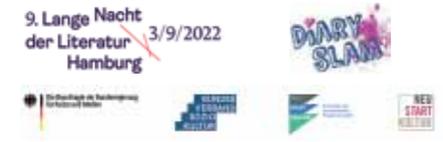
mit allen Wassern gewaschen

## LANGE NACHT DER LITERATUR: DIARY SLAM

### Ein Tagebuch ist wie ein guter Schinken:

Eine Zeit lang abgehangen, gewinnt es an Reife. Und mit ein paar Jahren Distanz lässt es sich so richtig schön genießen. Deshalb ist das Tagebuch viel zu schade dafür, verlassen auf Dachböden und in Kellern vor sich hin zu modern. Der Diary Slam bietet Tagebüchern eine Bühne, denn dort lesen Menschen öffentlich aus ihren jugendlichen Aufzeichnungen vor und versetzen das Publikum zurück in die Vergangenheit.

Moderiert wird der Abend im Rahmen der Langen Nacht der Literatur 2022 von Sven Onken | Gefördert durch Neustart Kultur, Bundesverband Soziokultur und der Bundeskulturstaatsministerin.



**Samstag 3. September um 19:30 Uhr**  
Bühne zum Hof | AK 10,- | VVK 8,- (zzgl. Gebühren)



## FLOHMARKT AUF DEM HOF

### Einer der schönsten Flohmärkte Hamburgs.

Auch im Juni kann an zwei Terminen auf unserem Outdoor-Flohmarkt 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: 1. Okt.

**Sonntag 4. & Samstag 17. September von 11 bis 16 Uhr**  
Hofgelände Goldbekhaus | Tageskasse 1,-



## STELLA'S MORGENSTERN UND FRANK LONDON: BEAUTIFUL CHANSONS & LIEDER VON HEIMATEN UND SEHNSUCHTSORTEN

### Erzählkonzert in der Reihe »Angekommen«.

Sie haben dafür neue Songs geschrieben und lassen auch andere prominente Stimmen zu Wort kommen – darunter viele deutsche Juden, die aus ihrer Heimat ins Exil vertrieben wurden: Künstlerinnen wie Valeska Gert, Rajzel Zychlinski oder Beyle Schaechter-Gottesman, Komponisten wie Kurt Weill, Friedrich Hollaender und natürlich Heinrich Heine, mit dem sich Stella's Morgenstern schon lange beschäftigt und eigens für diesen Abend neue Gedichte von Heine vertont hat. Aus New York, Knotenpunkt für Migranten aus aller Welt, reist Frank London als Ehrengast ins Goldbekhaus.

Mit: Stella Jürgensen, Frank London, Andreas Hecht, Guido Jäger | Gefördert durch Neustart Kultur der Initiative Musik und der Bundeskulturstaatsministerin.



**Samstag 10. September um 20 Uhr**  
Halle | AK 15,- | VVK 10,- (zzgl. Gebühren)



Frank London © Anya Roz

## SOMMER JAM: FAMILY JAM, INTERKULTUR JAM & JUNK JAM



**Particip8 ist eine Jam Session** für erfahrene und weniger erfahrene Musiker\*innen und Sänger\*innen, geleitet von the mighty howard. Das Ziel ist es, gemeinsam improvisiert Musik zu spielen, miteinander zu kommunizieren und überraschende Momente zu kreieren. Die Termine im September haben jeweils einen eigenen Schwerpunkt: Am 11. heißt es »Family Jam«, hier können Jung & Alt zusammen kommen. Am 18. steht die Jam Session »Interkultur Jam« an, hier sind Menschen aller Muttersprachen eingeladen. Und am 25. spielen wir beim »Junk Jam« auf allen möglichen Gegenständen, wie Mülleimer, Töpfe, usw. – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Mit: Mighty Howard | Gefördert durch Neustart Kultur, Bundesverband Soziokultur und der Bundeskulturstaatsministerin.



**Sonntag 11., 18 & 25. September, jeweils um 11 Uhr**  
Bühne zum Hof | Eintritt frei



## BAROCCO BLUE: JAZZ IM KAMMERMUSIKALISCHEN GEWAND

### Barocco Blue kredenzen Jazzstandards

und Eigenkompositionen in einer Art, wie sie Barockmusiker in ihrer Zeit vielleicht gespielt hätten. Kammermusikalisch, lauschend und schöpfend (also improvisierend), oft dem linearen Spiel zugeneigt, in dem sich Melodielinien umtanzen, während der Generalbass Form und Konstanz gibt. Es erstaunt, wie leichtfüßig dieser Jazz dabei klingt, immer melodios, konkret und beschwingt. Spielende wie Hörende erleben bekannte Melodien und Stücke, die sich zu neuen Fragmenten und Melodien wandeln, in einem neckischen Um- und Miteinanderspielen widerhallen, und hier und da im Eruptiven ihren Höhepunkt finden.

Mit: Massoud Godemann, Stefan Back, Gerd Bauder  
Gefördert durch Neustart Kultur der Initiative Musik und der Bundeskulturstaatsministerin.



**Samstag 17. September um 20 Uhr**  
Bühne zum Hof | AK 15,- | VVK 10,- (zzgl. Gebühren)



## BODYPERCUSSION: GOOD VIBES – FEEL THE MUSIC! FÜR HÖRENDE UND GEHÖRLOSE (MIT DGS-DOLMETSCHUNG)

### Bodypercussion-Workshop.

Musik ist bei Weitem nicht nur eine akustische Angelegenheit! Im Bodypercussion-Workshop erkundet ihr zusammen mit Workshopleiter\*in Keo Hundius in praktischen Übungen, wie ihr Rhythmen mit eurem Körpergefühl aufnehmt und in Körpersounds wiedergibt: Der taktile Zugang zu Musik steht hier im Mittelpunkt: Schwingungen, Vibrationen, der kitzelnde Bass und die treibenden Beats, die rhythmischen Erschütterungen, die sich ihren Weg durch eure tanzenden Körper bahnen. Eine ordentliche Portion guter Laune im Percussion-Format!

Mit: Keo Hundius. Mit Gebärdensprachdolmetscher\*in  
Gefördert durch Neustart Kultur, Bundesverband Soziokultur und der Bundeskulturstaatsministerin und der Aktion Mensch.



**Sonntag 18. September um 16 Uhr**  
Bühne zum Hof | Eintritt frei



## JOHANNES KIRCHBERG UND BAND – TESTSIEGER, ODER: WAS TUT MAN NICHT ALLES NICHT

**Unpolitisch korrektes Musikkabarett.** Im aktuellen Programm ist Johannes Kirchberg ganz der Alte. Aber schwer in Mode. Äußerlich mit gut sichtbaren »Gebraucht-aber-geliebt-Spuren«, doch innen läuft er auf der neuesten Version: Kirchberg 2.0.2.2.

Lassen Sie sich überraschen von Ohrwürmern, die mit großer Geste die kleinen Haken und Ösen des Lebens feiern. Lakonisch und lässig, schön und schön böse. Kirchbergs Testsiegersiegemelodien klingen spätestens beim zweiten Hören so, als hätte man sie schon einmal gehört: Echte Hits eben, voller Wiederhaken und immer nach dem Motto: »Solange es schwer geht, geht es bergauf!«. Chansons, die man noch vor sich herpfeifen kann, auch wenn man sich gerade getrennt hat.

Und so ist »Testsieger« eine humoristische Hommage an den Menschen im Jahr 2022.

Mit: Frank Meiller, Henning Kiehn, Tobias Günemann

**Freitag 23. September um 20 Uhr**  
Bühne zum Hof | AK 17,- | VVK 15,- (zzgl. Gebühren)



## TURID MÜLLER: VERDECKTER NARZISSMUS IN BEZIEHUNGEN | LESUNG

**Sie sind zurückhaltend**, freundlich und allseits beliebt. Doch hinter ihrer unauffälligen Fassade treten Menschen mit verdecktem Narzissmus in Beziehungen manipulativ auf und unterhöhlen subtil das Selbstwertgefühl ihrer Liebsten.

Die Diplom-Psychologin Turid Müller kennt das Problem aus fachlicher Sicht und aus eigenem Erleben. Sie deckt die giftigen Verhaltensmuster auf und skizziert den Weg zur Heilung von emotionalem Missbrauch. Das Thema hat es in sich. Doch der Abend begegnet ihm (wie ein Gespräch mit einer guten Freundin) mit einer gelungenen Balance aus Tiefe und Leichtigkeit. Psychoedukation, die Spaß macht!

Turid Müller liest, plaudert aus dem Nähkästchen, geht ins Gespräch, und gibt praktische Tipps für das Leben und Überleben im Haifischbecken Narzissmus.

Mit: Turid Müller

**Freitag 30. September um 20 Uhr**  
Bühne zum Hof | AK 16,- | VVK 14,- (zzgl. Gebühren)



© TorgeNiemann