

SEPTEMBER – DEZEMBER 2023

Goldbekhaus Winterhude KURSE | WORKSHOPS | PROJEKTE | VEREINSANGEBOTE



auf zu neuen Ufern

GOLDBEKHAUS BÜHNENREIF



Drei hauseigene Produktionen entstehen gerade auf den Bühnen des Goldbekhauses. Damit niemand einen Premierentermin verpasst: Save the dates!

Den Anfang im Premierenreigen macht **»Theater36«** vom 1. bis 3. Oktober 2023 – das formidable integrative Theaterprojekt mit seinem Regisseur Jörn Waßmund.

»Bühnenlust« begeistert uns dann vom 9. bis 11. November 2023. Wir sind gespannt auf das Stück, das das Ensemble mit seiner neuen Regisseurin Katharina Butting von der Steifen Brise zum Thema Begegnungen erarbeiten wird. **»Die Herbst-Zeitlosen«**, unser Theaterprojekt 60+, beenden die Premierensaison dann vom 1. bis 3. Februar 2024. Auch hier wird mit neuer Regie, Özlem Winkler-Özkan vom PEM-Theater, gespielt, geforscht und inszeniert. Erscheint zahlreich – und wer weiß, vielleicht wollt ihr danach in dem einen oder anderen Projekt mitmachen und euch in der nächsten Saison auch beklatschen lassen.



IMPROVISATIONSTHEATER FÜR JEDE FRAU & JEDERMANN



Workshop für Anfänger*innen

Was heißt es, wirklich im Moment zu sein?

Was braucht es, ohne festen Text und langer Probe eine lustige oder berührende Szenen zu spielen? Improtheater bedient sich vieler Haltungen, die nicht nur auf der Bühne Wunder bewirken können. Diese wollen wir an den zwei Tagen entdecken, ausprobieren und damit in Beziehungen, Geschichten und Szenen springen. Viviane lädt euch mit ihren, in über 18 Jahren Spielerfahrungen gesammelten Philosophien ein, eure Komfortzone zu verlassen. Mit viel Spaß entdeckt ihr was, oder wer noch so in euch steckt!

Leitung: Viviane Eggers | Schauspielerin, Improvisationskünstlerin und Trainerin u.a. bei der »Steifen Brise«

Freitag 25. August 18 – 20 Uhr

Samstag 26. August 10 – 16 Uhr

Seminarraum 1 | 70,- / 40,-



GOLD IMPRO

Kurs für Spieler*innen mit Vorerfahrung



Improherzen. Mittlerweile hat sich im Goldbekhaus ein Ensemble von Improherzen zusammen gefunden, die mit viel Spielfreude gemeinsam die spannenden Gefilde des Improtheaters erleben und Geschichten und Beziehungen auch mit Tiefe, aus dem Moment heraus entstehen lassen. Es handelt sich um eine sehr offene Gruppe, die auch gerne neue Gesichter willkommen heißt. Allerdings wird eine gewisse Vorerfahrung vorausgesetzt. Solltest du dir nicht ganz sicher sein, ob du das erfüllst, schreibe uns gerne an. Es wird viel gelacht und mutig ausgehandelt, was den Menschen wirklich bewegt. Schauspiel im Moment! Am 12. Dezember präsentieren wir eine Werkschau in Form einer öffentlichen Probe.

Leitung: Viviane Eggers | Schauspielerin, Improvisationskünstlerin und Trainerin u.a. bei der »Steifen Brise«
Werkschau: 12. Dezember 2023

dienstags 19 – 21 Uhr | Start: 5.9.

Seminarraum 1 | 195,- / 120,- | 12 Termine



THEATER ADD-ON Workshop Audiodeskription

Alle blinden und sehenden Neugierigen

sind herzlich dazu eingeladen, zusammen die erste Live-Audiodeskription der Goldbekhaus-Geschichte auf die Beine zu stellen!

Das Theater ist eine sehr beliebte Kultursparte unter blinden und seheingeschränkten Kulturgenießer*innen. Bisher bieten nur große Schauspielhäuser vereinzelt Vorführungen mit Live-Audiodeskription an. Wir wollen dem Abhilfe schaffen. Unter professioneller Anleitung zweier Audiodeskriptor*innen könnt ihr den Herstellungsprozess einer Audiodeskription zum aktuellen Stück unserer Theatergruppe »Bühnenlust« erleben. Nach einer Einführung und ersten Übungen, erarbeitet ihr eine Live-AD, die zusammen mit einer taktilen Bühneneinführung zur Premiere des Stücks »Begegnungen« Ton ins Dunkel bringt.

Leitung: Marit Bechtloff und Hela Michalski
Infos auf www.goldbekhaus.de | Anmeldung: hannes.engl@goldbekhaus.de | Gefördert von Aktion Mensch

an ausgewählten Terminen | Start: 27.9.

Seminarraum 2 & Bühne zum Hof

Gefördert durch die

**AKTION
MENSCH**



BAUCHTANZ Workshop

Für Frauen* jeden Alters. Gemeinsam mit »Über den Tellerrand Hamburg« laden wir alle Frauen* zum Bauchtanz-Workshop ein. Mit Kursleiterin Raneem erlernt ihr verschiedene Körperbewegungen, um zusammen den traditionell arabischen Tanz zu üben.

Leitung: Raneem Alromalli

Anmeldung: anmeldung.hh@ueberdentellerrand.org
Ein Kooperationsprojekt mit Q 8 – Quartiere bewegen und der Kirchengemeinde Winterhude-Uhlenhorst

Termine: 8.9. | 22.9. | 6.10. | 20.10. | 3.11. 17.11. | 1.12. | 15.12. jew. freitags 18 – 20 Uhr
Deck 9 d / optional Seminarraum 1 | 3,-/Termin



DABKA Workshop

Gemeinsam Dabka tanzen. Mit Kursleiter Ahmad werdet ihr Arabische Folklore lernen und den traditionell arabischen Tanz üben. Vorkenntnisse braucht ihr keine, auch Anfänger*innen sind herzlich willkommen.

Leitung: Ahmad Al Zaher

Anmeldung: Linda Heeschen | Fon: 040 278 702-23
linda.heeschen@goldbekhaus.de

Ein Kooperationsprojekt mit Q 8 – Quartiere bewegen und der Kirchengemeinde Winterhude-Uhlenhorst

Termine: 1.9. | 15.9. | 29.9. | 13.10. | 27.10. 10.11. | 24.11. | 8.12. jew. freitags 19 – 21 Uhr
Deck 9 d / optional Seminarraum 1 | kostenfrei



TANGO ARGENTINO Kurs

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. Nicht nur die traditionelle Tangomusik kommt zum Einsatz, sondern auch Electro-Tango, der dem Tango neue Möglichkeiten und Perspektiven verleiht.

Die drei Kurse finden auf drei unterschiedlichen Niveaus statt – so werden Neulinge, aber auch Tangoerfahrene fündig.

Leitung: Team Tango Orange | www.tangoorange.com
Start: 24. September 2023

Dancer 6 + 7 | sonntags 15:30 – 17 Uhr

Dancer 2 | sonntags 17 – 18:30 Uhr

Dancer 1 | sonntags 18:30 – 20 Uhr

Halle | 120,- / 70,- p. Pers. | 10 Termine



FERIENPROJEKT MIT DER KINDERKULTURKARAWANE Projekt für 10 – 14-jährige

Akrobatik und Tanz. Kigamboni sind fünf Jugendliche aus Tansania, die beeindruckende akrobatische Kunststücke auf die Bühne bringen – und Tanzen können sie auch. Sie besuchen in ihrer Freizeit die »Talent Academy«, wo ihre besondere Begabung gefördert wird. Nun möchten sie ihr Können weitergeben und freuen sich auf bewegungsfreudige Hamburger*innen. Und weil der Workshop auf Englisch stattfindet, solltet ihr ein bisschen verstehen und sprechen können.

Neben dem Training machen wir einen Ausflug zu einer Kletterwand und gucken einen Film.

Dieses Projekt ist eine Kooperation mit der KinderKulturKarawane und wird gefördert aus dem Sportfonds des Bezirksamts Hamburg-Nord. Montag bis Freitag 9:30 – 13 Uhr | Dienstag und Donnerstag zusätzlich 13:30 – 18 Uhr

Montag 23. Oktober bis Freitag 27. Oktober

Bühne zum Hof | 40,- / 25,-

**KinderKultur
Karawane**

Eine Bühne für die Jugend der Welt


Freie und Hansestadt Hamburg
Bezirkamt Hamburg-Nord
Bezirksversammlung



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

Leitung: Birgit Schaper | Tänzerin, Lizenz Haltung und Bewegung, Entspannung und Stressbewältigung

montags 9 – 10:30 Uhr

montags 10:30 – 12 Uhr

Deck 9d | 17,- / Monat



COMPLETE BODYWORKOUT I

kulturNverein

Von oben bis unten fit. Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit steigern, das allgemeine Wohlbefinden verbessern, Stress ab- und Muskeln aufbauen.

Leitung: Elske Müller-Rawlins | Lizenz Fitness und Gesundheit, Haltung, Bewegung

montags 19:45 – 21 Uhr

Halle | 17,- / Monat

COMPLETE BODYWORKOUT II

kulturNverein

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

Leitung: Johann Hartmann | Lizenz Fitness

mittwochs 19 – 20:15 Uhr

Halle | 17,- / Monat



ROLLERSKATING – KEEP ROLLIN'!

kulturVerein

Du möchtest jamskatzen wie Oumi Janta

oder einfach mal wieder rollschuhlaufen? Egal ob Anfänger*in oder Rollschuhdisco-Queen – komm ins »Boogie Wonderland« des Goldbekhauses. Jeder übt nach seiner Façon und wir geben uns gegenseitig Tipps von den »Crazy legs« bis zum »Snake walk«. Keep rollin'!

Kontakt: Nina Günther | nina.a.guenther@gmail.com

dienstags 18:15 – 19:50 Uhr

Halle | 11,- / Monat



ZUMBA Kurs

Fitness mit Spaß und Partystimmung. Mit lateinamerikanischen und weltweiten Rhythmen gestaltet Melli ein komplettes Workout, das Elemente aus dem Fitness-, Cardio- und Muskelaufbautraining sowie Übungen für Balance und Flexibilität kombiniert.

Leitung: Melanie Seiffart | Zumba-Trainerin

mittwochs 17:30 – 18:45 Uhr | Start: 6.9.

Bühne zum Hof | 120,- / 70,- | 10 Termine



VOLLEYBALL MIXED kulturMverein

Training in einer Mixed-Volleyball-Gruppe.

Wir freuen uns vor allem über motivierte Spielerinnen und Spieler, die keine Anfänger*innen sind. Neben dem Spiel wird auch moderat trainiert. Kommt vorbei!

Kontakt: Dorthe Kieckbusch | Fon 040 299 53 98

dienstags 20 – 22 Uhr

Halle | 11,- / Monat



TISCHTENNIS kulturMverein

Training in einer Mixed-Gruppe. Wer hat schon eine Tischtennisplatte im Keller? Kaum einer. Also kommt zu uns und spielt in unserer Tischtennisgruppe mit!

Kontakt: Matthias Völlmer | Fon: 040 46 77 79 99

mittwochs 20:30 – 23 Uhr

Halle | 11,- / Monat



INLINEHOCKEY kulturNverein

Vorbeikommen und mitmachen. Du hast schon einmal auf Inlineskates gestanden? Wenn Du auch schon weißt wie Bremsen, Kurven und Fallen geht, bist Du in unserer fröhlichen Skater-Gruppe 30+ herzlich willkommen.

Leitung: Sven Boye

donnerstags 20:15 – 22 Uhr

Halle | 11,- / Monat



WINTERHUDER JONGLIERTEFF

selbstorganisierte Gruppe

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

sonntags 20 – 22 Uhr

Halle | 2,- / Termin





SLACKLINE offenes Training

Beim offenen Slackline-Training ab Oktober 2023 in der Halle können Anfänger*innen und Fortgeschrittene begleitet vom Slackline Hamburg e.V. trainieren und sich ausprobieren. In der Halle werden Lines unterschiedlicher Längen gespannt, auch Rodeo-Lines und Matten wird es geben. Darüber hinaus bietet die Halle Platz sich mit Balance-Boards oder ähnlichen Spielgeräten auszutoben. Jedes Alter ist willkommen!

Kontakt: Linda Heeschen | Fon: 040 278 702-23
linda.heeschen@goldbekhaus.de

Ein Kooperationsprojekt mit Q 8 – Quartiere bewegen und der Kirchengemeinde Winterhude-Uhlenhorst

Termine folgen

Halle | kostenfrei – gegen Spende



SLACKLINE IM STADTPARK



Im Rahmen des Active City Summer bieten wir wieder das Slackline-Training an der frischen Luft an. Hier können Anfänger*innen und Fortgeschrittene begleitet vom Slackline Hamburg e.V. trainieren und sich ausprobieren. Auf der Wiese werden Slacklines unterschiedlicher Längen gespannt. Jedes Alter ist willkommen!

Leitung: Gerald, Maria, Josua und Pauli
Anmeldungen über www.activecitysummer.de
Kontakt: Linda Heeschen | Fon: 040 278 702-23
linda.heeschen@goldbekhaus.de
Ein Projekt von WIR IM QUARTIER

donnerstags 17 – 20 Uhr | 6.7. – 28.9.
Stadtpark – Slacklinewiese | kostenfrei



BEACHVOLLEYBALL IM STADTPARK



Die Beachvolleyball-Saison läuft noch! Im Rahmen des Active City Summer bieten wir bis zum 29. September jeden Freitag um 19 Uhr eine offene Beachvolleyball-Gruppe im Stadtpark auf Feld #6 an.

Leitung: Aron Weldegergis
Anmeldungen über www.activecitysummer.de
Kontakt: Linda Heeschen | Fon: 040 278 702-23
linda.heeschen@goldbekhaus.de
Ein Projekt von WIR IM QUARTIER

freitags 19 – 21 Uhr | bis zum 29.9.
Stadtpark – Feld #6 | kostenfrei



AKTION SAUBERER KANAL



SUP-Aktion

Damit Fische nicht im Tetra Pak wohnen

und Enten nicht gegen Flaschen schwimmen müssen, möchten wir zu Beginn und Ende der SUP-Saison auf den und um die Kanäle herum klar Schiff machen. Das Goldbekhaus stellt für die Aktion zwei SUP-Trainer*innen, SUPs, ein BIG-SUP, Paddel, Schwimmwesten, Neoprenanzüge für Kids, Mülltüten und -greifer, um vom Wasser aus dem Müll die Stirn zu bieten. Alle sind herzlich aufgerufen, sich zu beteiligen, um den Bewohner*innen der Kanäle ein schönes Zuhause zurückzugeben.

Leitung: Team SUPKultur | Wer paddeln möchte, muss sicher schwimmen können. Minderjährige (ab 8 Jahren) müssen nachweislich schwimmen können und eine erwachsene Begleitperson mit anmelden.
Gefördert durch den Hamburger Sportbund aus Mitteln der GlücksSpirale.

Samstag 2. September 11 – 14 Uhr
Kostenfrei aber mit Anmeldung!





SUP INKLUSIV Workshop

Auf's Wasser mit dem Rollstuhl-SUP! Wir knüpfen an eine tolle Tradition an und lassen ein Kooperationsformat des ehemaligen Projekts »All Inclusive« wieder aufleben. Zusammen mit erfahrenen Workshopleitern der Nature Guides aus Lüneburg geht es auf eine Ausfahrt auf die Kanäle vor unserer Haustür. Und jede*r kann mitkommen! Nach einer Einweisung in die Paddel-Technik und dem sicheren Verhalten auf dem Wasser geht es mit dem Rollstuhl-SUP auf eine kleine Tour (Dauer: etwa 2,5 Stunden) über's Wasser.

Infos und Anmeldung auf unserer Homepage unter **Fit + Kreativ – Workshops – SUP Inklusiv**.

Mit: SUP Nature Guides

SUP Inklusiv ist Teil der Veranstaltungsreihe Move it! Alle in Bewegung. Um Spenden wird gebeten.

Freitag 8. September 15 – 18 Uhr

Anleger Goldbekhaus | Teilnahme kostenfrei



Foto: SUP Unity

TANDEMGRUNDTOUR AM ALSTER-LAUF

für Sehende, Blinde und Seheingeschränkte

Wir bringen die Sache ins Rollen! Gemeinsam mit dem Weiße Speiche e.V. laden wir alle sehenden, blinden und seheingeschränkten Radbegeisterten zu einer etwa 50 km langen Tandemrundtour am Alsterlauf ein. Was gibt es Schöneres als den Fahrtwind um die Ohren zu spüren und in geselliger Runde in die Pedale zu treten? Als Steuermann/Steuerfrau (vorne auf dem Tandem) wird die Kondition trainiert und es ermöglicht es einem Blinden oder Sehbehinderten das Gleiche zu tun. Als Kapitän*in (hinten auf dem Tandem) lässt sich die Natur hautnah miterleben.

Leitung und Anmeldung: Ulli Staniullo | Tel. 040 – 831 64 01

vorstand@tandemclub.de | Tourenleiter: Pitt Schmidt

Die Tandemrundtour ist Teil der Veranstaltungsreihe Move it! Alle in Bewegung. Um Spenden wird gebeten.

Sonntag 8. Oktober um 9:30 Uhr

S/U-Bahnhofs Ohlsdorf | Teilnahme kostenfrei



GOOD VIBES – FEEL THE MUSIC!

Bodypercussion-Workshop

Musik zum Spüren! Nach der erfolgreichen Premiere im letzten Herbst bringen wir euch alle erneut zum Schwingen, wohltuender Schwindel inklusive. Musik ist bei Weitem nicht nur eine akustische Angelegenheit. Sie ist viel mehr als reines Hören, ihre Wahrnehmung bleibt nicht auf akustische Signale begrenzt. Im Bodypercussion-Workshop erkundet ihr zusammen mit Workshopleiter*in Keo Hundius in praktischen Übungen, wie ihr Rhythmen mit eurem Körpergefühl aufnehmt und in Körpersounds wiedergebt: Schwingungen, Vibrationen und die treibenden Bässe, die sich ihren Weg durch eure tanzenden Körper bahnen.

Mit: Keo Hundius | Good Vibes – Feel the Music! ist Teil der Veranstaltungsreihe Move it! Alle in Bewegung. Um Spenden wird gebeten.

Freitag 20. Oktober 17 – 19 Uhr

Bühne zum Hof | Teilnahme kostenfrei



KLEINKINDER IN BEWEGUNG

für Eltern und Kinder von 1 – 4 Jahren im kulturMverein

Wir bauen Gerätelandschaften mit euch, in denen die Kinder spielen, klettern, balancieren, schwingen und schaukeln können - Spiele und Lieder sind auch dabei.

Leitung: Gisela Dührkop

dienstags 15 – 15:55 Uhr

dienstags 15:55 – 16:50 Uhr

dienstags 16:50 – 17:45 Uhr

Halle | 13,- / Monat

KINDERTURNEN

für Eltern und Kinder von 3 – 5 Jahren im kulturMverein

Klettern, rennen, laut sein! Hier könnt ihr toben – los geht's.

Leitung: Gisela Dührkop

mittwochs 16 – 16:55 Uhr

mittwochs 16:55 – 17:50 Uhr

Halle | 13,- / Monat



ABENTEUER BEWEGUNG



für Eltern und Kinder von 1 – 6 Jahren im kulturMverein

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.

Leitung: Sabine Elsner

Kontakt: Linda Heeschen | Fon: 040 278 702-23

linda.heeschen@goldbekhaus.de

Ein Kooperationsprojekt mit Q 8 – Quartiere bewegen und der Kirchengemeinde Winterhude-Uhlenhorst

donnerstags 16 – 18 Uhr

Halle | 13,- / Monat



PILATES Kurs

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 | DTB-Trainerin für Wellness und Gesundheit

dienstags 18 – 19 Uhr | Start: 5.9.

donnerstags 19:15 – 20:15 Uhr | Start: 7.9.

Deck 9d | 96,- / 54,- | 12 Termine



RÜCKENPOWER Kurs

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 | DTB-Trainerin für Wellness und Gesundheit

dienstags 19:15 – 20:15 Uhr | Start: 5.9.

donnerstags 18 – 19 Uhr | Start: 7.9.

Deck 9d | 96,- / 54,- | 12 Termine



KUNDALINI YOGA Kurs Hybrid

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 in Einklang durch die gezielte Kombination von dynamischen Körperübungen, Atemführung und Meditation. Dies führt zu körperlicher und geistiger Entspannung, Vitalität und Lebensfreude.

Leitung: Annette Hagel-Ruscher | Kundalini Yogalehrerin Stufe II

montags 18 – 19:25 Uhr | Start: 11.9.

montags 19:30 – 21 Uhr | Start: 11.9.

Deck 9d | 120,- / 70,- | 10 Termine



QI GONG Kurs für Frauen 50+

Mit dem Herzen lächeln lernen. Die sanften Übungen wirken ausgleichend auf Körper, Geist und Psyche. Sie erweitern die Körperwahrnehmung und bewirken eine Stabilisierung des Kreislaufes und des Nervensystems.

Leitung: Beate Mönkedieck | Dipl. Qigong-Lehrerin

freitags 10 – 11:30 | Start: 15.9.

freitags 11:45 – 13:15 Uhr | Start: 15.9.

Deck 9d | 120,- / 70,- | 10 Termine



CHANMIGONG Workshop für Frauen

Tanz der Wirbelsäule. Meditative Qigong-übungen im Sitzen und bewegte Wirbelsäule-übungen im Stehen. Ein buddhistisches Qigong, bei dem die Wirbelsäule, alle Gelenke und damit der ganze Körper sanft und fließend bewegt wird. Für jedes Alter geeignet.

Leitung: Beate Mönkedieck | Dipl. Qigong-Lehrerin

Freitag 8. Dezember 10 – 14:30 Uhr

Deck 9d | 40,- / 25,-



SONGS FROM HOME

Chor für Frauen und Liedertausch der Kulturen



Lieder erzählen Geschichten. Der Chor ist für Frauen aller Nationalitäten die Möglichkeit, die Freude am Singen und an Geschichten aus ihrer Heimat zu teilen.

Angeleitet durch die Sängerin und Musikethnologin Imke McMurtrie studieren die Sängerrinnen Lieder aus bekannten und unbekanntem Heimaten ein. Der Einstieg ist jederzeit möglich und wir freuen uns auf Frauen mit oder ohne Singerfahrung.

Der Chor findet an unterschiedlichen Orten statt, im Goldbekhaus sowie in Unterkünften.

Leitung: Imke McMurtrie | Für den Chor gibt es aktuell eine Warteliste. Kontakt: Linda Heesch | Fon: 040 278 702-23
linda.heesch@goldbekhaus.de

Ein Kooperationsprojekt mit Q 8 – Quartiere bewegen und der Kirchengemeinde Winterhude-Uhlenhorst

14-tägig jew. montags 18:30 – 20:30 Uhr

Ort t.b.a. | gegen Spende



DEUTSCHE SPRACHE – FRAUENTREFFPUNKT

für Frauen mit und ohne Kleinkindern



Alphabetisierung. Lesen, Schreiben und Sprechen. Wir laden Frauen zu einer neuen Form unseres Angebotes ein, wo sie gemeinsam mit anderen in die deutsche Sprache eintauchen können. In dem Angebot geht es nicht um die perfekte Ausdrucksweise oder um fehlerloses Schreiben, sondern um den angstfreien Austausch und einen unbeschwertem Zugang zur deutschen Sprache in einer familiären Atmosphäre.

Leitung: Sonja Hemme und Simmin Robab Nayeri
Anmeldung: Astrid Jawara | Fon: 040 278 702-16
astrid.jawara@goldbekhaus.de

Ein Kooperationsprojekt mit Q 8 – Quartiere bewegen und der Kirchengemeinde Winterhude-Uhlenhorst

montags 10 – 12 Uhr

Seminarraum 3 | kostenfrei



FAHRRADSELBSTHILFE- WERKSTATT

offene Werkstatt



Zusammen mit Nachbar*innen aus dem Quartier haben wir 2016 im Quartiersverbund WIR IM QUARTIER eine kleine ehrenamtlich betriebene Fahrradselbsthilfewerkstatt eingerichtet. Seitdem haben Geflüchtete aus den Unterkünften in unserem Quartier die Gelegenheit unter unserer Anleitung gespendete Fahrräder zu reparieren und sie dann mitzunehmen.

Inzwischen haben wir unsere Arbeit erweitert, gegen eine kleine Spende können darüber hinaus auch alle Nachbarinnen und Nachbarn bei uns ihre Fahrräder, unter Mithilfe der Ehrenamtlichen reparieren.

Leitung: Klaus Schepe | 040 229 89 61 / 0163 144 67 66
Ein Kooperationsprojekt mit Q 8 – Quartiere bewegen und der Kirchengemeinde Winterhude-Uhlenhorst

mittwochs 10 – 18 Uhr

Heilandskirche | Winterhuder Weg 132



NÄHWERKSTATT

offene Werkstatt



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. Ihr werdet von einem ausgebildeten Schneider unterstützt.

Leitung: Youssef Nahar

Kontakt: Linda Heeschen | Fon: 040 278 702-23

linda.heeschen@goldbekhaus.de

Ein Kooperationsprojekt mit Q 8 – Quartiere bewegen und der Kirchengemeinde Winterhude-Uhlenhorst

donnerstags 18 – 21 Uhr

Goldbekhof 9e | kostenfrei



AQUARELLMALEN 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.

Leitung: Ernesto Heen

Kontakt: Alex Persiel | Fon: 040 278 702-21

14-tägiger Wechsel montags 13:30 – 15:30 Uhr oder montags 19:00 – 21:00 Uhr

Digital oder nach Absprache im Kreativraum im Hof 9d | 17,- / Monat



ZEICHNEN TIPPS UND TRICKS

kulturNverein

Kreative Köpfe mit Interesse am gegenständlichen 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.

Leitung: Ernesto Heen

Kontakt: Alex Persiel | Fon: 040 278 702-21

14-tägiger Wechsel montags 13:30 – 15:30 Uhr oder montags 19:00 – 21:00 Uhr

Digital oder nach Absprache im Kreativraum im Hof 9d | 17,- / Monat



FIT + KREATIV

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

Weitere Informationen und Anmeldung unter www.goldbekhaus.de/fit_kreativ

AUF EINEN BLICK

Unter **Fit + Kreativ** bietet das Goldbekhaus sowohl Vereinsangebote als auch Kurse, Workshops und Projekte.

Vereinsangebote sind mit »kulturNverein« gekennzeichnet. An diesen Angeboten können Sie gegen einen monatlichen Mitgliedsbeitrag teilnehmen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Werden Sie Vereinsmitglied und nutzen Sie die diversen Gruppenangebote.

Kurse, Workshops und **Projekte** buchen Sie für eine feste Anzahl von Terminen. Darüber hinaus gibt es eine Reihe an Angeboten (offene Werkstätten etc.), die kostenfrei sind. Detaillierte Informationen zur Anmeldung sowie zu Zahlungs- und Rücktrittsmodalitäten sind auf unserer Website unter www.goldbekhaus.de zu finden.

VEREINSMITGLIED WERDEN

Monatliche Vereinsbeiträge:

- **Aufnahmegebühr € 10,-**
- **Grundbeitrag Erwachsene € 11,-**
- **Grundbeitrag Kinder € 7,-**
- **Zusatzbeitrag für
trainer*innengeleitete Angebote € 6,-**

KURSANMELDUNG

Für **Kurse, Workshops** und **Projekte** können Sie sich unter www.goldbekhaus.de anmelden. Für Fragen ist unser Infobüro per Fon unter **040 278 702-0** (Di | Mi | Do 15 – 20 Uhr) oder per Mail an **info@goldbekhaus.de** erreichbar.

IMPRESSUM

Goldbekhaus e.V.

Stadtteilkulturzentrum Winterhude
Moorfuhrweg 9, 22301 Hamburg
Fon 040 278 702-0 | Fax 040 278 702-20
info@goldbekhaus.de | www.goldbekhaus.de
 www.facebook.com/goldbekhaus
 www.instagram.com/goldbekhaus
USt-IdNr.: DE118720190

Registergericht: Amtsgericht Hamburg
Vereinsnummer 9024

V.i.S.d.P. Katharina Behrens | Goldbekhaus
Winterhude | Moorfuhrweg 9 | 22301 Hamburg

Bankverbindung Hamburger Sparkasse
IBAN DE96 2005 0550 1301 1200 26
BIC HASPDEHHXXX

Spende für die Vielfalt
www.wirwunder.de/hamburg
Projekt: WIR IM QUARTIER