

# MAI – AUGUST 2025

**Goldbekhaus Winterhude** KURSE | WORKSHOPS | PROJEKTE | VEREINSANGEBOTE



*auf zu neuen Ufern*



## THEATER36 Inklusives Theaterprojekt

**Bühnenkunst inklusiv.** Jörn Waßmund, Theaterpädagoge und Regisseur dieser inklusiven Gruppe, führt spielerisch in das Theaterspiel ein. Über Körper- und Stimmübungen sowie Improvisationen wird die Phantasie angeregt und das spielerische Vermögen erweitert. Nach und nach entsteht so eine Geschichte, die am Ende auch präsentiert werden soll. Theater 36 ist eine seit 2008 bestehende Theatergruppe von Darsteller\*innen mit und ohne Behinderung.

Leitung: Jörn Waßmund | Regie  
In Kooperation mit Leben mit Behinderung Hamburg  
Anmeldung und Info: Nadine Voss | Fon: 040 270 790 510

**montags 10:15 – 12:15 Uhr**

Bühne zum Hof | kostenfrei



## DIE HERBST-ZEITLOSEN

Theaterprojekt 60+



**Die Bühne ruft!** Die ambitionierte Amateur-Theatergruppe 60+ ist auch nach über 35 Jahren und einigen Herausforderungen quicklebendig. Gerade hat die Gruppe wieder eine umjubelte Premiere gefeiert. Jetzt startet die neue Projektphase und Interessierte, die auch mal den/die Schauspieler\*in in sich entdecken wollen, sind herzlich eingeladen mitzuspielen. Die ersten beiden Probentermine sind zum Reinschnuppern, danach erfolgt eine verbindliche Anmeldung für das Projekt.

Leitung: Gundula Runge | Schauspielerin, Theaterpädagogin  
Wöchentlicher Termin plus Probenstage am Wochenende.  
Öffentliche Präsentationen: Öffentliche Generalprobe  
19.2.2026, Premiere 20.2.2026, 2. Vorstellung 21.2.2026

**dienstags 14 – 17 Uhr | Start: 3. Juni 2025**

Bühne zum Hof | 700,- / 400,-



Foto: Kirsten Haarmann



## BAUCHTANZ kulturVerein

**Für Frauen\* jeden Alters.** Alle zwei Wochen könnt ihr gemeinsam mit anderen Frauen den arabischen Tanz lernen – ein ausdrucksstarker Tanzstil, der fließende Bewegungen mit Rhythmus verbindet und dabei Körpergefühl und Haltung stärkt. Anfängerinnen und fortgeschrittene Frauen sind herzlich willkommen! Nutzt die kostenlose Probestunde und entscheidet euch danach: 3 € pro Termin oder 19 € monatlich als Vereinsmitglied mit Zugang zu allen Angeboten des kulturVereins.

Termine: 3. April | 17. April | 15. Mai | 12. Juni | 26. Juni | 10. Juli usw. | Leitung: Raneem Alromali  
Kontakt: Lina Schienke | lina.schienke@goldbekhaus.de  
Ein Angebot von KulturQuartier Winterhude

**donnerstags 14-tägig | 18:15 – 20:15 Uhr**  
Halle | 3,-/Termin oder 19,- als Vereinsmitglied



## BÜHNENLUST Theaterprojekt

**Der Prozess bis zur Premiere.** Äußerst erfolgreiche Theaterpremieren mit sehr unterschiedlichen thematischen Schwerpunkten konnten wir in den letzten Jahren feiern. Es wird mit theatralen und performativen Umsetzungen gearbeitet, Medien ins Spiel gebracht, in Texten geforscht, improvisiert, inszeniert und ganz viel gespielt.

Leitung: N.N. | Öffentliche Präsentationen: Frühjahr 2026

**mittwochs 19 – 21:30 Uhr | Start: Herbst 2025**  
Bühne zum Hof | 700,- / 400,-



Foto: Kirsten Haarmann





## IRANISCHER TANZ

Tanzworkshop für Frauen

**Im Rahmen der Woche der Vielfalt** bieten wir einen iranischen Tanzworkshop an. Trotz politischer und religiöser Konflikte hat die Region eine reiche Tanzkultur. In diesem Workshop stellen wir euch traditionelle iranische Musik vor und tanzen gemeinsam eine Choreografie mit grundlegenden Schritten. Geleitet wird der Workshop von Mahsa Narimani. Sie möchte allen Interessierten die iranische Tanzkultur näherbringen. Der Workshop findet zweisprachig statt. Frauen jeden Alters, mit oder ohne Tanzerfahrung, sind willkommen.

Leitung: Mahsa Narimani | Anmeldung über:  
[www.goldbekhaus.de/programm/kurse-workshops](http://www.goldbekhaus.de/programm/kurse-workshops)  
Kontakt: Lina Schienke | [lina.schienke@goldbekhaus.de](mailto:lina.schienke@goldbekhaus.de)  
Ein Angebot von KulturQuartier Winterhude.

### Samstag 31. Mai | 16 – 19 Uhr

Bühne zum Hof | kostenfrei – gegen Spende



Hamburg | Bezirksamt Nord



## DABKA TANZEN FÜR ALLE

kulturNverein



### Energie, Rhythmus und Gemeinschaft.

Ihr wolltet schon immer den traditionellen arabischen Tanz kennenlernen? Im Goldbekhaus habt ihr die Möglichkeit, alle 14 Tage als Gruppe zu arabischer Musik zu tanzen, stimmungsvoll in Bewegung zu kommen und neue Menschen kennenzulernen. Wir freuen uns auf euch! Nutzt die kostenlose Probestunde und entscheidet euch danach: 3 € pro Termin oder 19 € monatlich als Vereinsmitglied mit Zugang zu allen Angeboten des kulturNvereins.

Termine: 10. April | 24. April | 8. Mai | 22. Mai | 5. Juni | 19. Juni | 3. Juli usw.

Leitung: Ahmad Al Zaher

Kontakt: Lina Schienke | [lina.schienke@goldbekhaus.de](mailto:lina.schienke@goldbekhaus.de)

Ein Angebot von KulturQuartier Winterhude

### donnerstags 14-tägig | 18:15 – 20:15 Uhr

Halle | 3,-/Termin oder 19,- als Vereinsmitglied



Foto: Mahsa Narimani

## TÄNZE AUS DEM IRAN

Tanzkurs für Frauen



**Neu ab Mai!** Trotz seiner jahrhundertalten Tanzkultur sind die Tänze aus dem Iran hierzulande noch relativ unbekannt. Iran ist ein großes Land und in jeder Provinz tanzt man auf eine besondere Art und Weise. Der Kurs „Tänze aus dem Iran“ findet ab Mai 2025 im wöchentlichen Rhythmus unter der Leitung der Tanzlehrerin und Tanzwissenschaftlerin Mahsa Narimani statt. Sie wird den Tanzschülerinnen kleine Choreografien aus verschiedenen Städten beibringen. Der Kurs findet zweisprachig statt. Frauen jeden Alters sind willkommen. Vorkenntnisse des persischen/orientalischen Tanzes sind erwünscht, aber keine Voraussetzung.

Leitung: Mahsa Narimani | Anmeldung über:  
[www.goldbekhaus.de/programm/kurse-workshops](http://www.goldbekhaus.de/programm/kurse-workshops)  
Kontakt: Lina Schienke | [lina.schienke@goldbekhaus.de](mailto:lina.schienke@goldbekhaus.de)  
Ein Angebot von KulturQuartier Winterhude

**mittwochs 17:15 – 18:45 Uhr | Start: 7. Mai**  
Bühne zum Hof | 120,- / 70,- | 10 Termine

Foto: Morteza Zilabari, Mori Photos



## TANGO ARGENTINO Kurse

**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 Kurse finden auf unterschiedlichen Niveaus statt.

Leitung: Team Tango Orange | Start: 11. Mai 2025

**Dancer 6 – 7 | sonntags 14 – 15:30 Uhr**  
**Dancer 2 | sonntags 15:30 – 17 Uhr**  
**Dancer 1 | sonntags 17 – 18:30 Uhr**  
**Dancer 3 – 4 | sonntags 18:30 – 20 Uhr**  
Halle | 120,- / 70,- p. Pers. | 10 Termine



## FIT AB 50 I UND II kultur/Verein

---

**Körperliche Fitness** ohne Wettk(ri)ampf. Auch mit zunehmendem Alter die Beweglichkeit erhalten und fördern.

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

---

**montags 9 – 10:25 Uhr**

**montags 10:35 – 12 Uhr**

Halle | 19,- / Monat

## TANZ DICH FIT 60+ I / II kultur/Verein

---

**Mit jeder Menge Spaß fit und aktiv bleiben!**

Bei Tanz dich fit laden wir Teilnehmer\*innen 60+ ein, ihre Ausdauer, Koordination, Kraft und Flexibilität zu verbessern. Unter Anleitung erarbeiten wir spaßbringende und schweißtreibende Dance Moves. Einsteiger\*innen und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen!

Leitung: Anja Steffen | Gruppentrainerin B-Lizenz, Kursleiterin Pilates

---

**donnerstags 11 – 12 Uhr**

Deck 9d | 19,- / Monat



## COMPLETE BODYWORKOUT I

---

kultur/Verein

**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 | 19,- / Monat

## COMPLETE BODYWORKOUT II

---

kultur/Verein

**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. Die Stunde endet mit einem leichten Stretching.

Leitung: Johann Hartmann | Lizenz Fitness

---

**mittwochs 19 – 20:15 Uhr**

Halle | 19,- / Monat



## ROLLERSKATING kulturNverein

---

**Keep Rollin'!** Möchtest du lernen, wie du auf Rollschuhen tanzt oder einfach entspannt ein paar Runden durch die Halle rollen? Egal ob Anfänger\*in oder Jamskate-Profi – im Goldbekhaus sind alle willkommen. Jede\*r kann nach Belieben eigene Schritte üben, bei Bedarf gibt es Tipps und Tricks von den anderen oder wir basteln gemeinsam an kleinen Choreos!

Kontakt: Janina Zielecki | blueskysunhigh@gmail.com

---

**dienstags 18:15 – 19:50 Uhr**

Halle | 11,- / Monat

## VOLLEYBALL MIXED kulturNverein

---

**Training in einer Mixed-Volleyball-Gruppe.**

Wir freuen uns vor allem über motivierte Spieler\*innen, die keine Anfänger\*innen sind. Neben dem Spiel wird moderat trainiert.

Kontakt: Naim Nawrozi | naimhamburg@gmx.de

---

**dienstags 20 – 22 Uhr**

Halle | 11,- / Monat



## HULA HOOP kulturNverein

---

**Ein Ausdauer- und Kräftigungstraining**

der besonderen Art. Wir bringen das Herz-Kreislauf-System in Schwung. Gleichzeitig mobilisieren wir die Wirbelsäule und trainieren die Bauch- und Rückenmuskulatur.

Der neue Hula Hoop Kurs für Frauen jeden Alters bietet eine großartige Möglichkeit Spaß zu haben und fit zu bleiben.

Zusammen bauen wir Stress ab, stärken unser Selbstbewusstsein und unsere Körpermitte.

Egal ob du Anfängerin oder Fortgeschrittene bist, lass uns zusammen durchdrehen.

Wenn du schon einen Reifen hast, kannst du ihn gerne mitbringen. Ansonsten haben wir aber auch diverse Reifen hier.

Leitung: Anja Steffen | Gruppentrainerin B-Lizenz, Kursleiterin Pilates

---

**mittwochs 17:55 – 18:55**

Halle | 19,- / Monat



## BASKETBALL kultur/Verein

**Sport ohne Leistungsdruck** bietet unsere selbstorganisierte Basketballgruppe.

Leitung: Thomas Heinig | Fon 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 einer. Also kommt zu uns!

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

**mittwochs 20:30 – 23 Uhr**

Halle | 11,- / Monat

## INLINEHOCKEY kultur/Verein

**Vorbeikommen und mitmachen.** Du hast schon einmal auf Inlineskates gestanden? Wenn du auch schon weißt, wie Bremsen, Kurven, Fallen geht, bist du herzlich willkommen.

Leitung: Sven Boye

**donnerstags 20:15 – 22 Uhr**

Halle | 11,- / Monat



## BEACHVOLLEYBALL IM STADTPARK offene Gruppe



**Die Beachvolleyball-Saison beginnt!** Im Rahmen des Active City Summer bieten wir vom 4. Juli bis 26. September wieder jeden Freitag um 19 Uhr eine offene Beachvolleyball-Gruppe im Stadtpark auf Feld #6 an.

Termine: 4.7. – 23.7., 19:30 – 21 Uhr auf Feld #6,  
24.7. – 3.9., 19 – 20:30/21 Uhr auf Feld #5 & #6,  
4.9. – 30.9., 19 – 20:30/21 Uhr auf Feld #6

Leitung: Aron Weldegergis

Anmeldungen über [www.activecitysummer.de](http://www.activecitysummer.de)

Rückfragen: Lina Schienke | [lina.schienke@goldbekhaus.de](mailto:lina.schienke@goldbekhaus.de)

Ein Angebot von KulturQuartier Winterhude. Gefördert vom Hamburger Sportbund.

**freitags 19 / 19:30 Uhr | Saison: 4.7. – 26.9.**

Stadtpark – Volleyballfeld #5/#6 | kostenfrei



## KAJAKPADDELN 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 und so lange es Freude bereitet.

Wer paddeln möchte, muss sicher schwimmen können und die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Leitung montags: Susanne Roloff | 0176 789 909 75 und Katrin Krüger | 0171 363 30 76 | Start: 14. April  
Leitung donnerstags: Stefan Mondenschein | 0176 22 74 16 27 | s.mondenschein@web.de | Start: 17. April  
Treffpunkt: Paddelcontainer im Hof

**montags 18:30 Uhr bis zur Dämmerung**  
**donnerstags 18:30 Uhr bis zur Dämmerung**  
135,- / 80,- | Saisongebühr April bis Oktober



## KAJAKPADDELN 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  
Treffpunkt: Paddelcontainer im Hof

**mittwochs 18:30 – 20:30 Uhr | Start: 7.5.**  
**mittwochs 18:30 – 20:30 Uhr | Start: 17.7.**  
175,- / 100,- | pro Kurs mit 10 Terminen



## MANTA ACTION FORTBILDUNG

**Handlings unseres großen SUP Manta.** Ein erfahrener Übungsleitender von SUP Unity führt euch spielerisch in Theorie und Praxis des Handlings unseres großen Manta Boards ein. In einem gemeinsamen Tagesworkshop lernt ihr verschiedene Behinderungsbilder, die Handhabung des Equipments, die Sicherheitsstandards, Rollstuhlhandlung, Paddeltechniken und ganz nebenbei die Stadt von einer ganz anderen Seite kennen. Und wenn es euch gefällt, könnt ihr als Übungsleitende für die SUP Manta Saison 2025 einsteigen. Diese Schulung ist auch für rollstuhlfahrende Teilnehmende geeignet. Für Getränke und Snacks ist gesorgt.

Leitung: SUP Unity | Kontakt: hannes.engl@goldbekhaus.de  
Anmeldung unter: [www.goldbekhaus.de/eventmanager/manta-action-fortbildung](http://www.goldbekhaus.de/eventmanager/manta-action-fortbildung) | Gefördert vom Hamburger Sportbund und der Bezirksversammlung Hamburg-Nord.

**Samstag 31. Mai 10 – 17 Uhr**

Anleger Goldbekhaus | Teilnahme kostenfrei



## MANTA ACTION – SUP FÜR ALLE SOMMERSAISON 2025

**Unser großformatiges Stand Up Paddling Board** geht im Sommer regelmäßig zu Wasser. Zusammen mit unseren Übungsleiter\*innen geht es 12 x auf gemeinsame Ausfahrt auf die malerischen Kanäle vor unserer Haustür. Und jede\*r kann mitkommen! Nach einer Crash-Einweisung in die grundlegende Paddel-Technik geht es mit dem Rollstuhl-SUP auf eine kleine Tour (Dauer: etwa 1,75 Stunden) übers Wasser. Schwimm- und Paddel- Kenntnisse sind nicht zwingend erforderlich (Alle Rolli-TN tragen spezielle Westen).

Treffpunkt: Anleger Goldbekhaus | Leitung: Team SUPKultur  
Anmeldung unter: [www.goldbekhaus.de/programm/kurse-workshops/#Workshops](http://www.goldbekhaus.de/programm/kurse-workshops/#Workshops) | Kontakt: hannes.engl@goldbekhaus.de Gefördert vom Hamburger Sportbund

**dienstags 18:15 – 20 Uhr | Start: 3. Juni 18:15**

Termine: 10./17./24. Juni | 1./8./15./22./29. Juli | 5./12./19. August | 8,- pro Person und Ausfahrt



## STAND UP PADDLING

SUP für Anfänger\*innen



**Zusammen paddeln lernen**, Leute treffen, Spaß haben! Du hast ein eigenes SUP-Brett, aber so ganz sicher fühlst du dich noch nicht mit dem Handling? Du bist noch unentschlossen ob und welches SUP-Board du kaufen solltest? Du möchtest nicht so gerne allein auf dem Wasser unterwegs sein?

Die SUP-Kurse beginnen mit ein bisschen Theorie zu den Themen: Verkehrsregeln, Sicherheit, Materialkunde, Ökologie und Tourenplanung. Im praktischen Teil lernst du die wichtigsten SUP-Paddeltechniken kennen: die richtige Länge und Haltung des Paddels, der sichere Stand und das sichere Auf- und Absteigen. Im Vordergrund steht aber der Spaß am Paddeln.

Leitung: Team SUPKultur | Pitt Schmidt  
Treffpunkt: Paddelcontainer im Hof

**donnerstags 19 – 21 Uhr | Start: 5.6.**

**donnerstags 19 – 21 Uhr | Start: 7.8.**

80,- / 50,- Goldbekhaus-SUP | 50,- / 30,-  
eigenes SUP | pro Kurs 4 Termine



Foto: Jochen Brunkhorst

## STAND UP PADDLING

Abendtörns für geübte Erwachsene



**Entspannung und Fun auf dem Wasser** pur und selbstorganisiert! Beim Stand Up Paddling den Abend auf Hamburgs Kanälen sowie auf der Binnen- und Außenalster genießen. Wer schon die wichtigsten Paddelschläge zum Lenken, Bremsen und kräfteschonenden Geradeausfahren kennt, kann sehr gerne teilnehmen. GeSUPpt wird auf den Goldbekhaus-SUPs, ohne Anleitung, aber mit gegenseitiger Unterstützung und solange es Freude bereitet. Wer SUPpen möchte, muss sicher schwimmen können und die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr.

Infos: [suse.hartmann@goldbekhaus.de](mailto:suse.hartmann@goldbekhaus.de)  
Anleger im Hof hinter der Halle | Einfach vorbeikommen,  
Beitrag bezahlen und Spaß haben. Boards, Paddel und  
Schwimmwesten sind inklusive

**dienstags 19 – 21 Uhr | Saison: 3.6 – 26.8.**

Anleger im Hof | 20,- / 10,- pro Termin



Foto: Jochen Brunkhorst



## STAND UP PADDLING

SUP-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: Team SUPKultur | Anleger im Hof hinter der Halle  
Wer paddeln möchte, muss sicher schwimmen können.  
Boards, Paddel, Schwimmwesten, Neoprenanzüge für Kids und kompetente Trainer\*innen des Teams SUPKultur sind inklusive.

### Sonntag 27. Juli

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

### Sonntag 10. August

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

### Sonntag 24. August

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

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



## STAND UP PADDLING

für 9 – 13 jährige 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: Team SUPKultur | Anleger im Hof hinter der Halle  
Weitere Ermäßigung auf Anfrage. Wir stellen Boards, Paddel, Schwimmwesten, Neoprenanzüge. Eine Einverständniserklärung deiner Eltern ist nötig. Solltest du mit körperlichen oder psychischen Beeinträchtigungen leben und es dir dennoch zutrauen, alleine auf einem SUP unterwegs zu sein, sollen deine Eltern uns gerne ansprechen. Wir finden sicher eine Lösung.

### 5-Tage-Kurse in den Sommerferien

Montag – Freitag **28. Juli – 1. Aug | 10 – 13 Uhr** (I)

Montag – Freitag **28. Juli – 1. Aug | 14 – 17 Uhr** (II)

Montag – Freitag **4. – 8. Aug | 10 – 13 Uhr** (III)

Montag – Freitag **4. – 8. Aug | 14 – 17 Uhr** (IV)

Montag – Freitag **25. – 29. Aug | 10 – 13 Uhr** (V)

Montag – Freitag **25. – 29. Aug | 14 – 17 Uhr** (VI)

205,- / 175,- pro 5-Tage-Kurs à 3 Stunden



## 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 | 15,- / 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 | 15,- / Monat



## ABENTEUER BEWEGUNG

für Eltern und Kinder von 1 – 6 Jahren im kulturMverein

**Wir bringen Kinder und Eltern in Aktion.**

Mit Bewegungslandschaften, anderen Kindern und Eltern aus der Nachbarschaft haben hier Familien die Möglichkeit sich bei jedem Wetter zu bewegen und sich neuen Herausforderungen zu stellen. Bei Interesse an diesem Angebot ist eine Anmeldung vorab für einen Schnuppertermin nötig.

Leitung: Aron Weldegergis & Sabine Elster

Kontakt: Lina Schienke | lina.schienke@goldbekhaus.de

Ein Angebot von KulturQuartier Winterhude

**donnerstags 16 – 18 Uhr**

Halle | 15,- / Monat





## YOGA & SPRACHCLUB

### Yoga und Sprachförderung für Migrant\*innen.

Dieses Angebot konzentriert sich auf die ganzheitliche Förderung von körperlichem Wohlbefinden sowie auf die Verbesserung der Sprachkompetenzen von Migrant\*innen. Yoga dient der Reduzierung von Stress und stressbedingten Erkrankungen. Die zusätzliche Sprachförderung soll helfen, sprachliche Hemmschwellen zu überwinden.

Leitung: Tetiana Karpenko | Anmeldung über:  
[www.goldbekhaus.de/programm/kurse-workshops](http://www.goldbekhaus.de/programm/kurse-workshops)  
Kontakt: Lina Schienke | [lina.schienke@goldbekhaus.de](mailto:lina.schienke@goldbekhaus.de)  
Ein Angebot von KulturQuartier Winterhude. Gefördert vom Hamburger Sportbund.

### dienstags 16:30 – 18:30 Uhr

Seminarraum 1 | kostenfrei – mit Anmeldung



## 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 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: 28.4.**

**montags 19:30 – 21 Uhr | Start: 28.4.**

Deck 9d | 125,- / 75,- | 10 Termine



## PILATES Kurse

**Körper und Psyche stärken.** Genießt jedes kleine Detail einer Übung und erfahrt, wie eure Bewegungen immer weicher und anmutiger werden. Der richtige Rhythmus fördert Grazie, Beweglichkeit sowie das Zusammenspiel aller Muskelgruppen und verbessert so auch 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: 6.5.**  
**donnerstags 19:15 – 20:15 Uhr | Start: 8.5.**  
Deck 9d | 95,- / 55,- | 10 Termine



## RÜCKENPOWER Kurse

**Alles im Lot?** Um Beschwerden und Haltungsschäden vorzubeugen, werden gezielt jene Muskelgruppen trainiert, die für die Stärkung und Gesunderhaltung des Rückens verantwortlich sind.

Leitung: Frauke Richter | DTB-Trainerin für Wellness und Gesundheit

**dienstags 19:15 – 20:15 Uhr | Start: 6.5.**  
**donnerstags 18 – 19 Uhr | Start: 8.5.**  
Deck 9d | 95,- / 55,- | 10 Termine

## QI GONG Kurse 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: 16.5.**  
**freitags 11:45 – 13:15 Uhr | Start: 16.5.**  
Deck 9d | 110,- / 65,- | 9 Termine



## DEUTSCHE SPRACHE – FRAUEN TREFFPUNKT

mit und ohne Kleinkinder



**Alphabetisierung.** Lesen, Schreiben und Sprechen. Wir laden Frauen zu einer beliebten Form unseres Angebotes ein, bei dem 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 unbeschwer- ten Zugang zur deutschen Sprache in einer familiären Atmosphäre.

Leitung: Sonja Hemme und Mandana von Wrede  
Interessierte Frauen können sich gern bei Astrid Jawara anmelden unter: [astrid.jawara@goldbekhaus.de](mailto:astrid.jawara@goldbekhaus.de) | Fon: 040 278 702-16. Ein Angebot von KulturQuartier Winterhude. Gefördert vom Hamburger Spendenparlament.

### montags und donnerstags 10 – 12 Uhr

Seminarraum 3 | Seminarraum 1 | kostenfrei



## 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 und an Geschichten aus ihrer Heimat zu teilen. Angeleitet durch die Musiktherapeutin und Diplom-Pädagogin Kathrin Kunze studieren die Sängerinnen Lieder aus bekannten und unbekanntem Heimaten ein. Der Einstieg ist je- derzeit möglich und wir freuen uns auf Frauen mit oder ohne Singerfahrung.

Leitung: Kathrin Kunze  
Anmeldung (derzeit Warteliste):  
Lina Schienke | [lina.schienke@goldbekhaus.de](mailto:lina.schienke@goldbekhaus.de)  
Ein Angebot von KulturQuartier Winterhude. Gefördert vom Bezirksamt Hamburg-Nord.

### montags 18:30 – 20:30 Uhr | 14-tägig

Seminarraum 2 | kostenfrei – Spende erwünscht



## INTERKULTURELLES FRAUENFRÜHSTÜCK

offenes Angebot



**Für Frauen aller Kulturen.** Unter der Leitung von Raneem Alromalli und Rama Tabbaa, zwei arabisch sprechende Frauen, könnt ihr neue Kontakte knüpfen, gemeinsam essen und entspannt miteinander in Austausch kommen. Das Frühstück wird gemeinsam zubereitet. Ihr braucht nichts mitbringen. Kinder sind herzlich willkommen.

Leitung: Raneem Alromalli & Rama Tabbaa

Kontakt: Lina Schienke | lina.schienke@goldbekhaus.de

Ein Angebot von KulturQuartier Winterhude. Gefördert vom Bezirksamt Hamburg-Nord.

**Termine: 27. Mai | 24. Juni | 22. Juli**

jeweils dienstags von 10 bis 12 Uhr

Deck 9d | kostenfrei – Spende erwünscht



## NÄHERKSTATT

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. An allen 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: Youssef Nahar

Kontakt: Lina Schienke | lina.schienke@goldbekhaus.de

Ein Angebot von KulturQuartier Winterhude. Gefördert vom Hamburger Sportbund.

**donnerstags 18 – 21 Uhr**

Goldbekhof 9e | kostenfrei



## NÄHWORKSHOP – EXKLUSIV FÜR FRAUEN

mit Kinderbetreuung

### Im Rahmen der Woche der Vielfalt.

Näh' dir ein kleines Lieblingstäschchen! Wer wollte nicht schon einmal richtig gut nähen und sich Kleidung und Accessoires selber machen können? An diesem Tag wird uns eine Schneiderin die Nähmaschine erklären und uns einfache Aufgaben geben. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Wir bitten um Anmeldung.

Parallel können Kinder in begrenzter Anzahl betreut werden. Bitte bei der Anmeldung angeben. Gefördert durch das Bezirksamt Hamburg-Nord.

### Montag 26. Mai von 10 bis 13 Uhr

Bühne zum Hof | Spende erwünscht



Hamburg

Bezirksamt  
Nord



## KINDERBÜCHERSCHANK

für alle öffentlich zugänglich

**Tauschbörse für Kinderbücher** in verschiedenen Sprachen. Unser Ziel: Kinder für Bücher und das Lesen begeistern! Hier können Kinderbücher kostenlos entnommen und hineingestellt werden. Zusätzlich dient der Bücherschrank als Treffpunkt für die Anwohner\*innen der umliegenden Nachbarschaft. Finanziert über die Plattform betterplace.org und dem Spendenaufruf von Pias Kids. Gestaltet mit der Künstlerin marambolage und Kindern aus der Nachbarschaft. Wir freuen uns über Kinderbuchspenden auf allen Sprachen!

Kontakt: Hanna Schienke | [hanna.schienke@goldbekhaus.de](mailto:hanna.schienke@goldbekhaus.de)  
Ein Angebot von KulturQuartier Winterhude.

### rund um die Uhr geöffnet

Am Goldbekhaus | kostenfrei zugänglich



## AQUARELLIEREN UND ZEICHNEN

kulturWverein

**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: Nico Maresch | Kontakt: Alex Persiel  
alex.persiel@goldbekhaus.de | Fon: 040 278 702-21  
Bitte eigene Materialien einplanen  
Teilnahmevoraussetzung: Probestunde

**montags 12:30 – 14:30 Uhr | kreativ am Mittag**  
**montags 15 – 17 Uhr | kreativ am Nachmittag**  
**montags 18:30 – 20:30 Uhr | kreativ am Abend**  
Deck 9d / Seminarraum 1 | 19,- / Monat



## INKLUVENTION – DAS OFFENE UND MIXEDABLE KREATIVLABOR Workshops

**Inkluvention geht auf Intervention!** Im Rahmen von 10 Wochenendworkshops (je Samstag und Sonntag) über den Zeitraum 2024 – 2026 könnt ihr euch in zahlreichen künstlerischen Ausdrucksformen austesten: Drucktechniken, die künstlerische und handwerkliche Arbeit mit Naturstoffen, Soundkunst, Upcycling, bildende Kunst, Fotografie – es gilt wie immer: wie ihr lustig seid, was ihr machen wollt!

Leitung: Manuel Gies und Elena Pisi  
Inkluvention ist ein Kooperationsprojekt des Goldbekhauses mit der Alsterdorfer Assistenz West, gefördert von der Aktion Mensch. | Kontakt: hannes.engl@goldbekhaus.de

**Termine: 17. & 18. Mai | 19. & 20. Juli |  
15. & 16. November**

jeweils Sa 10:30 – 17 Uhr & So 10:30 – 15 Uhr  
treffpunkt.jarrestadt | Teilnahme kostenlos



# FIT + KREATIV

---

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

Weitere Informationen und Anmeldung unter [www.goldbekhaus.de/fit\\_kreativ](http://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](http://www.goldbekhaus.de) zu finden.

## VEREINSMITGLIED WERDEN

---

Monatliche Vereinsbeiträge:

- **Aufnahmegebühr € 15,-**
- **Grundbeitrag Erwachsene € 11,-**
- **Grundbeitrag Kinder € 7,-**
- **Zusatzbeitrag für trainer\*innengeleitete Angebote € 8,-**

## KURSANMELDUNG

---

Für **Kurse, Workshops** und **Projekte** können Sie sich unter [www.goldbekhaus.de](http://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

Moorfuhrtweg 9, 22301 Hamburg

Fon 040 278 702-0

[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.** Katharina Behrens | Goldbekhaus  
Winterhude | Moorfuhrtweg 9 | 22301 Hamburg

**Bankverbindung** Hamburger Sparkasse

IBAN DE96 2005 0550 1301 1200 26

BIC HASPDEHHXXX

**Spende für die Vielfalt**

[www.wirwunder.de/hamburg](http://www.wirwunder.de/hamburg)

Projekt: KulturQuartier Winterhude