

APRIL – AUGUST 2026

Goldbekhaus Winterhude KURSE | WORKSHOPS | PROJEKTE | VEREINSANGEBOTE



auf zu neuen Ufern

THEATER36 Inklusives Theater



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: Nadine Voss | Fon: 040 270 790 510

montags 10:15 – 12:15 Uhr

Bühne zum Hof | kostenfrei



Foto: Gisela Köhler



GOLD IMPRO

Kurs für Spieler*innen mit Vorerfahrung



Improherzen. Mittlerweile hat sich im Goldbekhaus ein Ensemble von Improherzen zusammen gefunden, die mit viel Spielfreude und Offenheit gemeinsam die spannenden Gefühle des »Impros« 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. Es wird viel gelacht und mutig ausgehandelt, was den Menschen wirklich bewegt. Schauspiel im Moment.

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

montags 19 – 21 Uhr | Start: 4.5.

Bühne zum Hof | 195,- / 110,- | 9 Termine



DIE HERBST-ZEITLOSEN

Theaterprojekt 60+



Die Bühne ruft! Die ambitionierte Amateur-Theatergruppe 60+ ist auch nach über 35 Jahren und einigen Herausforderungen quicklebendig. Unter der künstlerischen Leitung von Jörn Waßmund hat die Gruppe gerade wieder eine umjubelte Premiere gefeiert. Bald startet die neue Projektphase und Interessierte, die auch mal den/die Schauspieler*in in sich entdecken wollen, sind herzlich eingeladen mitzuspielen.

Leitung: Jörn Waßmund | Regie, Theaterpädagogik
Premierenwoche: Letzte Februarwoche

dienstags 14 – 17 Uhr | Start: 2.6.

Bühne zum Hof | 700,- / 400,-



BÜHNENLUST

Theaterprojekt für Erwachsene



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: Leela Alette Hinrichs | Sängerin, Schauspielerin,
Regie, Stimmtraining, Präsenzcoaching
Öffentliche Präsentationen: Frühjahr 2027

mittwochs 19 – 21:30 Uhr | Start: Herbst

Bühne zum Hof | 700,- / 400,-



ENTDECKE DIE WELT DES IMPROTHEATERS

Workshop für Anfänger*innen



Das improvierte Theater aus dem Stegreif heraus. Was ist das, wie geht das und wie kann ich dabei eine richtig gute Zeit haben? Wenn Improtheater noch Neuland für dich ist oder du vor Ewigkeiten mal was gemacht hast und das nun auffrischen möchtest, dann bist du hier genau richtig!

Wir werden diesen Sonntag in die Welt des Improvisationstheaters tauchen, werden wertvolle Techniken erlernen um aus dem Moment heraus Geschichten und Szenen zu gestalten. Du wirst vielleicht mal deine Kopfortzone verlassen, aber dabei ganz sicher viel Spaß haben. Gemeinsam werdet ihr in Figuren schlüpfen, ungewohnte Dinge ausprobieren, neue Welten erschaffen und dabei euch sowie eure Mitspielenden überraschen.

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

Sonntag 31. Mai 10:30 – 17:30 Uhr

Deck 9d | 120,- / 70,-



JUST WANNE HAVE FUN

Workshop für Spielende mit wenig Vorerfahrung



Die Game-Party. Ist Improvisationstheater noch Neuland für dich? Du hast mal in die Basics geschnuppert und wie geht es weiter? Oder du bist gerade an einem Punkt, an dem du eigentlich einfach „nur“ spielen und lachen willst? Dann lass uns gemeinsam loslassen und einfach Spaß haben. Mit Games, die uns fordern und vielleicht sogar überfordern. Wir werden uns dem Moment hingeben, voll und ganz auf unsere*n Tanzpartner*in einlassen und gucken wo uns der Beat hinführt. Lass dich ein und los !

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

Samstag 20. Juni 10:30 – 17:30 Uhr

Halle | 120,- / 70,-



CHARACTER WORK FOR IMPROS

Workshop für Spielende mit Vorerfahrung



Charaktere mit Ecken und Kanten, mit Höhen und Tiefen, mit Geschichte, voll von Liebe oder düsteren Antrieben. Entwickle individuelle Figuren, weg von Klischees, und lerne diese zu halten. Wir werden Möglichkeiten kennen lernen, Figuren von innen wachsen zu lassen oder von äußeren Merkmalen eine ganzes Gefühlsspektrum zu erschaffen. Welche Art wird dir besser liegen und welche vermag dich sogar zu überraschen? Schlüpfe in die Haut einer/eines anderen und genieße die Freiheit, die damit einher geht. Da wir an diesem Tag auch ein bisschen in die Tiefe gehen möchten, kann es sein, dass ihr eine Kleinigkeit vorbereiten bzw. mitbringen könnt. Für Improspielende mit Vorerfahrung, die regelmäßig proben – wenn du dir unsicher bist, schreib uns gerne an!

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

Samstag 4. Juli 10:30 – 17:30 Uhr

Deck 9d | 120,- / 70,-



HELGA – REGIE-THEATERPROJEKT

Projekt für Erwachsene



Charaktere mit Ecken und Kanten, Die Moritat von Einer, die in Rente ging und noch 25 Jahre lebte. Helga, eine ganz normale Rentnerin, tut, was viele Rentner und Rentnerinnen tun: sie geht auf Reisen, sie treibt Sport, sie muss zum Arzt, sie geht einkaufen, sie wird älter ... HELGA entstand 2011 im Goldbekhaus mit den »Herbst-Zeitlosen«. Die Produktion stieß auf große Resonanz und wurde vielfach, auch auf Festivals, aufgeführt. 2026 kommt HELGA in einer Neuinszenierung auf die Bühne, – dazu suchen wir acht theatererfahrene Spieler*innen. Bewerbungen für das Casting bitte mit Kurzbeschreibung der eigenen Theatererfahrung.

Leitung: Hedwig Bumiller | Zusätzliche Wochenendproben: 9. Mai | 30. Mai | 27. Juni | 29. August, jeweils 11 – 18 Uhr
Premierenwoche: 20. – 27. September 2026
In dieser Zeit finden die Haupt- und Generalprobe sowie diverse öffentliche Vorstellungen statt.«

mittwochs 19 – 21:30 Uhr | 29.4. (Casting)

Bühne zum Hof | 400,- / 250,- (29.4. – 16.9.)



BEATOGHEITER – MIXED-ARTS-PROJEKT

Projekt für Erwachsene



The masterclass, is open to dancers, acrobats, musicians, actors, mask performers, improvisers, and visual artists. Here, they will expand their artistic repertoire, discover new forms of expression, and learn to combine their art with other disciplines—live, authentic, and inspiring.

The masterclass will be taught in English.

Leitung: Felipe Ortiz (Spoundpainting + Bewegung) und Linda Habitante (Soundpainting + vocal improv) aus Bogotá, Viviane Eggers (Schauspiel) und Lennart Hamann (Poetry Slam) aus Deutschland

Öffentliche Präsentationen: 16. Mai um 20 Uhr

12 – 16. Mai 10:30 – 17:30 Uhr

Bühne zum Hof | 355,- / 275,-



BEATOGHEITER – FULL MASK WORKSHOP

Workshop



»**Vollmaske**« – Der stumme Körper im Ausdruck. Wir erforschen die tiefe Verbindung zwischen Stille und dem ausdrucksstarken Körper durch die Kunst der Vollmasken-Performance. Ohne die Hilfe von Gesichtsausdruck oder gesprochenen Worten werden die Teilnehmer entdecken, wie sie allein durch ihre körperliche Präsenz Emotionen vermitteln, Geschichten erzählen und ein Publikum fesseln können.

Felipe Ortiz wird in leicht verständlichem Englisch unterrichten.

Leitung: Felipe Ortiz (Bogotá/Kolumbien)

Donnerstag 14. Mai 11 Uhr – 14 Uhr

Deck 9d | 70,- / 45,-





BEATOGETHER – IMPRO-SONGS MIT KIEßLING & KAFFKA Workshop

Es geht um starke Charaktere mit emotionalen Texten und hookigen Refrains. Trainiert mit Kießling&Kaffka, fantastische Songs zu improvisieren, die echten Hitcharakter haben. Wenn ihr teilnehmen möchtet ist es unerheblich, auf welchem musikalischen Niveau ihr bereits seid, denn Jannis Kaffka und Nele Kießling werden euch dabei helfen, euren persönlichen Impro-Gesang und eure Gesangs-Performance auf die nächste Stufe zu heben.

Leitung: Nele Kießling und Jannis Kaffka

Samstag 16. Mai 10 – 17 Uhr

Sonntag 17. Mai 10 – 14:30 Uhr

Deck 9d | 240,- / 180,-



BEATOGETHER – SHINING THROUGH SUPPORT Workshop



True power lies in the people who don't let you fall when you take that step in the unknown. It is the improvisers on stage that strive to lift up others that shine the brightest. It is the ones, who master the art of letting go of their own ego, in order to serve and soar, that generate a safe and inviting space, where we feel loved, heard and called to play. Their cunning eye always notices little twitches, nervousness of their coplayers and through unconditional support, they bring out the best of us. This workshop will be taught in English.

Leitung: Sara Šoukal (Slovenia)

Samstag 16. Mai 10 – 17 Uhr

Sonntag 17. Mai 10 – 14:30 Uhr

Bühne zum Hof | 240,- / 180,-





BAUCHTANZ Kurs

Für Frauen*. 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, Teilnahme kostenfrei, Spende erwünscht. Vereinsmitglieder willkommen!

Leitung: Raneem Alromalli

Termine: 2.4. | 16.4. | 30.4. | 28.5. | 11.6. | 25.6. | 9.7.2026

Siehe die aktuellen Termine auf www.goldbekhaus.de/programm/kurse-workshops

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

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

donnerstags 14-tägig | 18:15 – 19:45 Uhr
Halle | kostenfrei – Spende erwünscht



LINE DANCE FÜR ANFÄNGER*INNEN

Tanzkurs

American Line & Western Dances. Wir tanzen zu Country und New Country Music, zu Irish Folk Music, Oldies oder Popsongs. Das Tanzen in Reihen fördert sanft deine Ausdauer, die Schrittkombis stärken deine Koordinationsfähigkeit und machen den Kopf frei. Line Dance ist für alle Altersstufen geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Letztendlich geht es allen nur um Eines: Spaß am Tanzen in Gemeinschaft!

Leitung: Christine Zandbergen

mittwochs 18:30 – 20 Uhr | Start: 15.4.

Deck 9d | 100,- / 60,- | 8 Termine





DABKA TANZEN Kurs

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! Teilnahme kostenfrei – Spende erwünscht. Vereinsmitglieder willkommen!

Leitung: Ahmad Al Zaher

Termine: 9.4. | 23.4. | 7.5. | 21.5. | 4.6. | 18.6. | 2.7. | 27.8.2026

Siehe die aktuellen Termine auf www.goldbekhaus.de/programm/kurse-workshops/

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

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

donnerstags 14-tägig | 18:15 – 19:45 Uhr

Halle | kostenfrei – Spende erwünscht



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 Kurse finden auf unterschiedlichen Niveaus statt.

Leitung: Team Tango Orange | www.tangorange.com

Start: 19.4.2026

Dancer 7+ | sonntags 14 – 15:30 Uhr

Dancer 1 | sonntags 15:30 – 17 Uhr

Dancer 4 | sonntags 17 – 18:30 Uhr

Dancer 6+ | sonntags 18:30 – 20 Uhr

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



NEWSTYLE TANZKURS – HIPHOP ACADEMY

Kurs für Jugendliche und junge Erwachsene



Tanzkurs für Kids und junge Erwachsene

von 12 bis 20 Jahren. Aus dem ursprünglichen Breakdance der Straße schuf die Tanzindustrie eine Version für die Tanzstudios. Bekannt auch als HipHop Tanz. Der Kurs beginnt mit Grundwissen über die HipHop Kultur. Basics aus Experimental, Modern, Jazz, Swing, Hype Dance werden getanz. Nach Anleitung gestaltet der Kurs kleinere Choreografien. Keine Vorkenntnisse nötig – Einstieg jederzeit möglich.

Leitung: Tri An Bui

Kontakt: hanna.schienke@goldbekhaus.de

Der Kurs findet wöchentlich bis zum Beginn der Sommerferien statt (8.7.2026). Ein Angebot von KulturQuartier Winterhude, gefördert vom Bezirksamt Hamburg-Nord. Anmeldung unter:

goldbekhaus.de/programm/kurse-workshops

mittwochs von 17:15 bis 18:45 Uhr

Bühne zum Hof | Teilnahme kostenfrei

**HIP HOP
ACADEMY**
HAMBURG


Hamburg | Bezirksamt
Nord

FIT AB 50 I UND II kulturVerein

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 kulturVerein

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

Foto: Tobi Meneses



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 | 19,- / 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. 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 tanzst 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



BASKETBALL kulturNverein

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 kulturNverein

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 kulturNverein

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

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



Foto: FreePic



BEACHVOLLEYBALL IM STADTPARK offene Gruppe



Die Beachvolleyball-Saison beginnt! Im Rahmen des Active City Summer bieten wir vom 10. Juli bis 18. September wieder jeden Freitag um 19 Uhr eine offene Beachvolleyball-Gruppe im Stadtpark an.

Leitung: N.N.

Anmeldungen über www.activecitysummer.de
Rückfragen: Lina Schienke | lina.schienke@goldbekhaus.de
Ein Angebot von KulturQuartier Winterhude. Gefördert vom Hamburger Sportbund als Teil des Förderprogrammes Integration durch Sport.

freitags 19 – 20:30/21 Uhr | 10.7. – 18.9.

Stadtpark – Volleyballfeld #5 & #6 | kostenfrei



KAJAKPADDELN Kurse für Anfänger*innen

Paddeln – oder wie fahre ich verflucht 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: 6.5.

mittwochs 18:30 – 20:30 Uhr | Start: 15.7.

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





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: 4.6.

donnerstags 19 – 21 Uhr | Start: 6.8.

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

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 und so lange es Freude bereitet.

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

Leitung montags: Susanne R. | 0176 789 909 75 und
Katja W. | 0176 485 709 86 | Start: 13. April
Leitung donnerstags: Stefan M. | 0176 22 74 16 27 |
s.mondenschein@web.de | Start: 16. April
Treffpunkt: Paddelcontainer im Hof

montags 18:15 Uhr bis zur Dämmerung

donnerstags 18:30 Uhr bis zur Dämmerung

135,- / 80,- | Saisongebühr April bis Oktober



STAND UP PADDLING

Törns für geübte Erwachsene



Entspannung und Fun auf dem Wasser pur und selbstorganisiert! Beim Stand Up Paddling Hamburgs Kanäle 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

Anleger im Hof hinter der Halle | Einfach vorbeikommen, Beitrag bezahlen und Spaß haben. Boards, Paddel und Schwimmwesten sind inklusive!

dienstags 19 – 21 Uhr | 2.6. – 25.8.

freitags 10 – 12 Uhr | 5.6. – 28.8.

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 11. Juli

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

Sonntag 8. August

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

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



STAND UP PADDLING

für Kids ab 10 Jahren | 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 **13. – 17. Juli | 10 – 13 Uhr** (I)

Montag – Freitag **13. – 17. Juli | 14 – 17 Uhr** (II)

Montag – Freitag **20. – 24. Juli | 10 – 13 Uhr** (III)

Montag – Freitag **20. – 24. Juli | 14 – 17 Uhr** (IV)

Montag – Freitag **10. – 14. Aug | 10 – 13 Uhr** (V)

Montag – Freitag **10. – 14. Aug | 14 – 17 Uhr** (VI)

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

MANTA ACTION FORTBILDUNG

SUP-Fortbildung



Handlings des großen SUP Manta. Ein erfahrener Übungsleitender von SUP Unity führt euch spielerisch in Theorie und Praxis unseres großen Manta Boards. In einem Tagesworkshop lernt ihr verschiedene Behindertungsbilder, die Handhabung des Equipments, die Sicherheitsstandards, Rollstuhlhandling, 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 einsteigen. Auch für rollstuhlfahrende Teilnehmende.

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

Sonntag 28. Juni 10 – 17 Uhr

Anleger Goldbekhaus | Teilnahme kostenfrei



MANTA ACTION – SUP SOMMERSAISON

SUP für alle



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 übers Wasser.

Die Termine finden **vorbehaltlich einer Förderzusage** statt. Anmeldung unter: www.goldbekhaus.de/programm/kurse-workshops/#Workshops

Treffpunkt: Anleger Goldbekhaus | Leitung: Team SUPKultur
Schwimm- und Paddel- Kenntnisse sind nicht zwingend erforderlich (Alle Rolli-TN tragen spezielle Westen) | Kontakt: hannes.engl@goldbekhaus.de | Gefördert vom Hamburger Sportbund

dienstags 18:15 – 20 Uhr | 30.6. – 15.9.

wöchentlich | 8,- pro Person und Ausfahrt



AKTION SAUBERER KANAL

SUP-Aktion



Damit Fische nicht im Tetra Pak wohnen und Enten nicht gegen Flaschen schwimmen müssen, möchten wir 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!

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 die NUE aus Erträgen der Lotterie BINGO! Die Umweltlotterie.

Sonntag 28. Juni 15 – 18 Uhr

Sonntag 30. August 15 – 18 Uhr

Anleger Goldbekhaus | 15,- / 5,- | mit Anmeldung!



Foto: Jochan Brinkhoveit

KLEINKINDER IN BEWEGUNG I-III

für Eltern und Kinder von 1 – 4 Jahren im KulturVerein

Wir bauen Gerätelandschaften, in denen die Kinder spielen, klettern, balancieren, schwingen und schaukeln können – Spiele und Lieder sind auch dabei. Wir freuen uns, wenn ihr zu einer unverbindlichen Probestunde kommt.

Leitung: N. N. – aktuell mit Warteliste!

dienstags 15 – 15:55 Uhr

dienstags 15:55 – 16:50 Uhr

dienstags 16:50 – 17:45 Uhr

Halle | 15,- / Monat

KINDERTURNEN I UND II

für Eltern und Kinder von 3 – 5 Jahren im KulturVerein

Klettern, rennen, laut sein! Kommt zu einer unverbindlichen Probestunde.

Leitung: N. N. – aktuell mit Warteliste!

mittwochs 16 – 16:55 Uhr

mittwochs 16:55 – 17:50 Uhr

Halle | 15,- / Monat



ABENTEUER BEWEGUNG I UND II

für Eltern und Kinder

von 1 – 6 Jahren im KulturVerein



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. Momentan sind alle Plätze belegt. Gerne nehmen wir euch in die Warteliste auf.

Leitung: Aron Weldegergis, Shewit Shishay & Sabine Elsnér
Kontakt: Lina Schienke | lina.schienke@goldbekhaus.de
Ein Angebot von KulturQuartier Winterhude

Kurs I donnerstags 16 – 18 Uhr

Kurs II montags 15:30 – 17:30 Uhr

Halle | 15,- / Monat





YOGA & SPRACHCLUB Kurs

KUNDALINI YOGA Kurs

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: 13.4.

montags 19:30 – 21 Uhr | Start: 13.4.

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



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: Lisa Kotiuk

Kontakt: Lina Schienke | lina.schienke@goldbekhaus.de
Ein Angebot von KulturQuartier Winterhude | Gefördert vom Bezirksamt Hamburg-Nord

dienstags 17:30 – 19:30 Uhr

Sonnendeck | kostenfrei – mit Anmeldung



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.

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

dienstags 19:15 – 20:15 Uhr | Start: 14.4.

Deck 9d | 120,- / 70,- | 12 Termine

donnerstags 18 – 19 Uhr | Start: 16.4.

Deck 9d | 100,- / 60,- | 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: 17.4.

freitags 11:45 – 13:15 Uhr | Start: 17.4.

Deck 9d | 110,- / 65,- | 8 Termine

PILATES Kurs

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: 14.4.

Deck 9d | 120,- / 70,- | 12 Termine

donnerstags 19:15 – 20:15 Uhr | Start: 16.4.

Deck 9d | 100,- / 60,- | 10 Termine



Foto: LSB NRW | Andrea Bovinkelmann



Foto: LSB NRW | Andrea Bovinkelmann

ALPHABETISIERUNG FÜR FRAUEN

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 Simin Robab Nayeri
Anmeldung: Astrid Jawara | Fon: 040 278 702-16
astrid.jawara@goldbekhaus.de

montags und donnerstags 10 – 12 Uhr
Seminarraum 3 | Seminarraum 1 | kostenfrei



INTERKULTURELLES FRAUENFRÜHSTÜCK

offenes Angebot

Für Frauen aller Kulturen. Beim interkul- turellen Frauenfrühstück können Frauen in entspannter Atmosphäre neue Kontakte knüpfen, gemeinsam essen und miteinander ins Gespräch kommen. Das Frühstück wird unter der Leitung von Raneem Alromalli und Rama Tabbaa, zwei deutsch- und arabischspra- chigen Gastgeberinnen, gemeinsam zuberei- tet. 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

dienstags von 10 bis 13 Uhr
Termine: 21.4. | 26.5. | 30.6. und weitere
Deck 9d | kostenfrei – Spende erwünscht



GRAFFITI-KURS – HIPHOP ACADEMY

Kurs für Jugendliche und junge Erwachsene



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. Wir freuen uns über Geld- und Sachspenden, also: durchsucht Schränke, Keller, Dachböden nach Kurzwaren, Stoffen und funktionierenden Nähmaschinen!

Leitung: Youssef Nahar

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

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

donnerstags 18 – 21 Uhr

Eingang Goldbekhof 9e | kostenfrei



Graffiti für Kids und junge Erwachsene

von 12 bis 20 Jahren. In unserem Graffiti-Kurs werden künstlerisch Bilder, Schriftzüge und Zeichen mit verschiedenen Techniken im privaten Raum erstellt. Mit Markern und Cans erarbeiten wir unseren eigenen Styles und kleine Kunstwerke. Gleichzeitig lernt ihr zeichnerische und malerische Grundlagen, wie perspektivisches Arbeiten. Keine Vorkenntnisse nötig – Einstieg jederzeit möglich.

Leitung Graffiti: Benny (Stok La Rock)

Kontakt: hanna.schienke@goldbekhaus.de

Der Kurs findet wöchentlich bis zum Beginn der Sommerferien statt (2.7.2026). Ein Angebot von KulturQuartier Winterhude, gefördert vom Bezirksamt Hamburg-Nord.

Anmeldung unter:

goldbekhaus.de/programm/kurse-workshops

donnerstags von 17:30 bis 19 Uhr .

Seminarraum 1 | Teilnahme kostenfrei



AQUARELLIEREN & ZEICHNEN

kulturMverein

Aquarellieren und Zeichnen bietet Raum für kreatives Forschen und Entdecken an drei Terminen zum Wochenstart!

Themen-Workshops und gemeinsame Projekte beschäftigen sich mit Materialien, Techniken sowie der künstlerischen Umsetzung. Handwerkliche Fähigkeiten und Freude am Malen und Zeichnen stehen dabei genauso im Fokus wie die individuelle Ausdruckskraft und kreative Entwicklung.

Leitung: Julia Saur (Illustratorin)

Kontakt: Alex Persiel | alex.persiel@goldbekhaus.de

Teilnahmevoraussetzung: Probestunde

Bitte eigene Materialien einplanen.

montags 12:30 – 14:30 Uhr | Zeichnen

montags 15 – 17 Uhr | Aquarellieren

montags 18:30 – 20:30 Uhr | Zeichnen

14-tägig im Seminarraum 3

Deck 9d | 19,- / Monat



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.

Kontakt: Hanna Schienke |

hanna.schienke@goldbekhaus.de

Ein Angebot von KulturQuartier Winterhude

rund um die Uhr geöffnet

Am Goldbekhaus | kostenfrei zugänglich



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 € 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 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

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: Goldbekhaus