

APRIL – AUGUST 2017

Goldbekhaus Winterhude KURSE | WORKSHOPS | PROJEKTE | VEREINSANGEBOTE



auf zu neuen Ufern

Bewerbungsberatung

Von der Wahl der richtigen Strategie bis hin zur Umsetzung im Vorstellungsgespräch – ich begleite Sie professionell in allen Bewerbungsfragen auf Ihrem Weg in eine bessere berufliche Zukunft.

***Private und berufliche Standortbestimmung –
Karriereplanung – Erstellen von Bewerbungsunterlagen
Überzeugen im Vorstellungsgespräch – Coaching***

Axel-M. Schröder - Fon: 040 / 350 70 889 - www.axel-michael-schroeder.de



GOLDBEKHAUS ALS GASTGEBER

Yoga im Seminarraum 1
Kreatives Gestalten im Kreativraum
Tanzen und Fitness in der Halle
Kreatives Schreiben im Seminarraum 3
Coaching im Seminarraum 4
Theaterprojekte in der Bühne zum Hof

Auch Sie können als langfristige MieterIn Ihre Ideen und Konzepte in den Räumen des Goldbekhauses verwirklichen.

Für weitere Informationen:
astrid.jawara@goldbekhaus.de | 040 278 702-16

Genießen wir Frühling und Sommer grenzenlos!

Theater + Tanz

Masken bauen und sie dann im Stadtteil spazieren führen, endlich mal Tango Argentino lernen, erleben wie Tanzen beflügeln kann.

Fitness + Spiel

Workouts, Zumba, Nia oder doch lieber mit dem Ball unterwegs? Toben Sie sich bei uns aus. Ab April / Mai auch wieder auf Hamburgs Kanälen in Kajaks oder auf SUPs.

Gesundheit + Entspannung

Mit dem Herzen lächeln lernen, Körper und Psyche stärken, gemeinsam entspannen und selbstfürsorglich sein.

Wort + Farbe

Ob Zeichenstift, Öl- oder Aquarellfarben oder doch lieber Schraubenzieher oder Kamera, entdecken Sie Ihre künstlerisch-kreativen Seiten.

Wir freuen uns auf Sie und Ihre Ideen – Ihr Goldbekhaus-Team

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

Auf einen Blick | Seite 4 – 7

Goldstück – Tanzen beflügelt | Seite 8 – 9

Kurse / Workshops / Vereinsangebote | Seite 10 – 26

KursleiterInnen | Seite 28 – 31

Vereinsmitglied werden | Seite 31

Anmeldung Kurse, Workshops, Projekte | Seite 32

AUF EINEN BLICK

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

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

FÜR ERWACHSENE

MONTAG

- 9 – 10:30 **Fit ab 50** | Seite 14
10 – 13 **theater 36** | Seite 10
10 – 14 **Fahrradwerkstatt** | Seite 27
10:30 – 12 **Fit ab 50** | Seite 14
11 – 13 **Zeichnen Malen Reden** | Seite 26
15 – 17 **Kajakpaddeln** für Menschen mit Vorkenntnissen | Seite 17
18 – 19:20 **Kundalini Yoga I** | Seite 23
18 – 20 **Stand Up Paddling** | Seite 19
19 – 22 **Atelier im Hof** | Seite 26
19:30 – 21 **Kundalini Yoga II** | Seite 23
19:45 – 21 **Complete Bodyworkout** | Seite 14

DIENSTAG

- 9:45 – 11 **Pilates** | Seite 23
13:30 – 16:30 **Die Herbst-Zeitlosen** | Seite 10
17:45 – 19 **Pilates** | Seite 23
18 – Dämmerung **Kajakpaddeln** für Frauen
Seite 17
18 – 19:30 **Kundalini Yoga** | Seite 23
18:30 – 20:30 **Ölmalen** | Seite 26
19 – 20:15 **Rücken Workout** | Seite 22
20:15 – 21:30 **Nia** | Seite 13
20 – 22 **Goldbek-Chor** | Seite 11
20:30 – 23 **Volleyball** | Seite 15

MITTWOCH

- 10:30 – 12 **Tanz dich fit 50+** | Seite 13
11 – 14 **Freies Malen** | Seite 27
18:10 – 19 **Zumba I** | Seite 13
18:30 – 20 **Basketball** | Seite 15
18:30 – 20:30 **Kajakpaddeln** für AnfängerInnen | Seite 16
19 – 21 **Aquarellmalen** | Seite 26
19 – 21 **Stand Up Paddling** | Seite 19
19:10 – 20 **Zumba II** | Seite 13
19:10 – 20 **Bauch-Beine-Rücken-Po** | Seite 14
20 – 20:50 **Workout** | Seite 14
21 – 23 **Tischtennis** | Seite 15

DONNERSTAG

- 18 – 19:15 **Wirbelsäulen Wellness** | Seite 2
18:30 – Dämmerung **Kajakpaddeln** für alle
Seite 17
18:45 – 20 **Nia & Relax** | Seite 13
19:30 – 21 **Hatha Yoga** | Seite 2
19:30 – 21 **Pilates** | Seite 23
20:15 – 22 **Inline-Skating** | Seite 16
20 – 22 **Stadtteildokumentation** | Seite 26

FREITAG

9:45 – 11:15 **Qigong für Frauen 50+**

Anfängerinnen | Seite 25

11:30 – 13 **Qigong für Frauen 50+**

Fortgeschrittene | Seite 25

14 – 18 **Fahrradwerkstatt** | Seite 26

SONNTAG

15:15 – 16:45 **Tango Argentino** Dancer 4

Seite 12

17 – 18:30 **Tango Argentino** Dancer 1

Seite 12

18:30 – 20 **Tango Argentino** Dancer 2 + 3

Seite 12

20 – 22 **Jongliertreff** | Seite 16

WORKSHOPS FÜR ERWACHSENE

Maskentheater: Bau – Spiel – Aktion

Samstag 29. April / 6. + 13. + 20. Mai | Seite 11

Freiräume Inklusives Tanzprojekt

April – August | Seite 12

Stand Up Paddling Schnuppertage

So 4.6. / Sa. 17.6. / So. 2.7. / Sa 15.7. / So. 6.8. /

Sa. 19.8. | Seite 18

Aktion sauber Kanal Stand Up Paddling

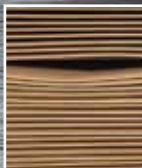
Sonntag 4. Juni + Samstag 19. August

Seite 18

Single SUP 40+ Workshops

Samstag 17. Juni + Samstag 15. Juli | Seite 19

Anzeige



Druckerei in St. Pauli
Große Freiheit 70
22767 Hamburg
Telefon 040-31 7767-0

info@stpaulidruck.de
www.stpaulidruck.de

DRUCKEREI ST. PAULI

IHRE SPENDE ZÄHLT!

<https://www.zusammen-fuer-fluechtlinge.de/projects/45596>



WIR IM QUARTIER – Gemeinsam mit Geflüchteten entstehen wunderbare Projekte, die leider noch nicht alle finanziert sind. Aus diesem Grund haben wir auf einer Spendensammelplattform einen Spendenaufruf angelegt. Jede kleine und große Spende hilft weiter! Zum Onlinespenden geht es hier: <https://www.zusammen-fuer-fluechtlinge.de/projects/45596>

Goldbekhaus Winterhude

Moorfuhrweg 9 | 22301 Hamburg | info@goldbekhaus.de | www.goldbekhaus.de  www.facebook.com/goldbekhaus

AUF EINEN BLICK

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

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

FÜR KIDS

MONTAG

15:30 – 17:15 **Eltern-Kind-Gruppe** 1,5 – 3 Jahre
Seite 21

DIENSTAG

15 – 15:55 **Mit Kleinkindern in Bewegung**

1 – 4 Jahre | Seite 21

15:30 – 17:30 **Eltern-Kind-Gruppe**

8 Monate – 3 Jahre | Seite 21

15:55 – 16:50 **Mit Kleinkindern in Bewegung**

1 – 4 Jahre | Seite 21

16:50 – 17:45 **Mit Kleinkindern in Bewegung**

1 – 4 Jahre | Seite 21

MITTWOCH

10 – 12:30 **Eltern-Kind-Gruppe** 0,5 – 1 Jahr

Seite 21

nachmittags **SUP** ab 14 Jahren im Projekt All In | Seite 20

16 – 16:55 **Kinder turnen mit ihren Eltern**

3 – 5 Jahre | Seite 21

16:55 – 17:50 **Kinder turnen mit ihren Eltern**

3 – 5 Jahre | Seite 21

DONNERSTAG

10 – 12 **Miniturnen** 1,5 – 3 Jahre | Seite 21

17 – 19 **SUP** 12 – 16 Jahre | Seite 19

17:15 – 18:45 **Tischtennis** 8 – 12 Jahre und die Eltern | Seite 15

FREITAG

16 – 18 **SUP** 8 – 12 Jahre | Seite 19

WORKSHOPS UND PROJEKTE

Yoga Eltern-Kind 4 – 6 Jahre

Samstag 8. April | Seite 24

Stand up! Media Workshops im Projekt All In ab 14 J. | 5. – 7. + 19. – 21. Mai | Seite 25

SUP Startworkshops im Projekt All In ab 14 J.

Mo 29. Mai + Sa 10. Juni | Seite 20

SUP Ferienaktion 8 – 12 Jahre

Montag 31. Juli – Freitag 4. August | Seite 20

SUP Ferienaktion 8 – 12 Jahre

Montag 21. – Freitag 25. August | Seite 20

SOZIALFONDS

Die Kinderkultur im Goldbekhaus verfügt über einen Sozialfonds, aus dem wir Kindern aus finanziell benachteiligten Familien einen stark vergünstigten Zugang zu unseren Angeboten ermöglichen können. Bei Bedarf sprechen Sie uns gerne an!





TANZEN BEFLÜGELT Integratives Tanzprojekt

TANZ-FILM-PERFORMANCE **Samstag 1. April um 16 Uhr** und **Sonntag 2. April um 15 Uhr**

Abheben, schweben, (durch)drehen. Verwirbeln, schwerelos, ziellos. Als würden einem Flügel wachsen. Kraftvoll und doch zart. Auf den Boden kommen, landend oder fallend, der einen trägt oder schwer werden lässt. Die Tanzgruppe von 9 Jugendlichen kennt das Gefühl von Stress und Traurigkeit und weiß, was helfen kann: Tanzen!

Die Gruppe hat ihre tänzerischen Ausdrucksmöglichkeiten erweitert beim Betrachten von Naturbewegungsbeispielen im Luftraum mit der Frage: Welche ungeahnten Inspirationen entfalten sich hier für unsere Tänze? Das Ergebnis ist eine in gemeinsamer Arbeit gestaltete Tanz – Film – Performance.

Seit Oktober hat sich die Gruppe regelmäßig getroffen und gefunden und dabei einen intensiven Prozess durchlaufen, mit viel Freude, Ausgelassenheit, Anstrengungen, Reibungen, Zankereien, Tränen, Verzeihen, Freundschaften. Alle Gefühlslagen waren dabei, doch mit einem sind sich alle sicher: Tanzen beflügelt. Und genau das bringen die Jugendlichen choreographiert und unterstützt durch die künstlerischen Leiterinnen auf die Bühne und die Leinwand und laden herzlich ein.

Mit: Nadja Frerichs und Magdalena Erdmann (Künstlerische Leitung), Yin-Chun Fan (Film), Ines Linn Gödecken (Piano), Simona von Zmuda (Assistenz), Angel, Antonio, Heiko, Helen, Jessica, Johann, Lisa , Marie, Martha (TänzerInnen)

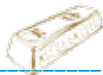
In Kooperation mit dem Rauhen Haus und der Stadtteilschule Winterhude.

Gefördert von Kultur macht stark – Bündnisse für Bildung in Kooperation mit Tanz in Schulen e.V. – Chance Tanz

Bühne zum Hof | Eintritt frei | Anmeldung empfohlen



THEATER 36 Integratives Theater



Gemeinsam künstlerische Pfade erkunden.

Die seit 2008 bestehende Theatergruppe von Darstellern mit und ohne Behinderung hat bereits fünf erfolgreiche Produktionen inszeniert. Nach »Tanz der Sardine«, »Romeo. Julia. Liebe. Wahrheit.« sowie »Der Brief« feierte in diesem Jahr das Stück »Nur eine Nacht – Faustus, Katzenfutter und ein Supermarkt.« im Goldbekhaus Premiere. Wir sind gespannt, wohin die Wege weiter führen.

Leitung: Jörn Waßmund

Anmeldung bei: Petra Amde, Fon: 040 270 790 519

montags 11:30 – 13:30 Uhr | Bühne zum Hof

In Kooperation mit Leben mit Behinderung Hamburg



DIE HERBST-ZEITLOSEN Theater 60+



Mit Esprit, Witz und ein bisschen Gift. Die Herbst-Zeitlosen sind die erste und inzwischen wohl auch bekannteste Amateur-Altentheatergruppe Hamburgs. Am 30. September und 1. Oktober feiert das Ensemble sein 30jähriges Bühnenjubiläum – mit einer Best-Off-Produktion, einer umfassenden Chronik und natürlich einer festlichen Gala. Wenn Sie die Theatergruppe und ihre herausragende Leistung fördern und unterstützen möchten, nehmen Sie gerne Kontakt zu uns auf.

Leitung: Hedwig Bumiller-Fechner

dienstags 13:30 – 16:30 Uhr | Bühne zum Hof

Unterstützen Sie das 30jährige Bühnenjubiläum der Herbst-Zeitlosen mit Ihrer Spende:

www.betterplace.org/p45600



MASKENTHEATER: BAU – SPIEL – AKTION

Workshopreihe für Menschen aller Kulturen



Faszinierend und überraschend. In vier Workshops werden die TeilnehmerInnen mit dem Maskenbau und -spiel vertraut gemacht. Maskentheater ist eine alte und traditionsreiche Darstellungsform. Mit sehr wenigen Mitteln lassen sich faszinierende und überraschende Aktionen kreieren, die beim Publikum sehr viel Aufmerksamkeit und Diskussionen erzeugen. Es spricht viele Sinne an, funktioniert ohne Sprache und es braucht keine Vorerfahrung, außer der Lust am Spielen. Am Ende stehen Auftritte und Aktionen mit den Masken im Stadtteil.

Leitung: Gundula Runge

Bew KB 8486.2 **Samstags 10 – 17 Uhr**

Samstag 29. April: Bau der Masken

Samstag 6. Mai: Endbearbeitung der Masken, Anmalen etc.

Samstag 13. Mai: Erstes Spielen mit den Masken, Figurenfindung etc.

Samstag 20. Mai: Spielaktionen im Stadtteil

Kreativraum und Kinderetage im Hof

140,- / 60,- | für Geflüchtete ist die Teilnahme frei



GOLDBEKCHOR Goldbekhaus als Gastgeber

Frischer Wind. Gemischter Chor singt gemischtes Repertoire und tritt auch sehr gerne auf. Mehr als 25 Sängerinnen und Sänger sind in sechs Stimmen aktiv.

Mit dem Chorleiter Harald Krösser findet der Goldbekchor seinen ganz eigenen Stil und beschreitet neue Wege. Das Repertoire ist breit gefächert und besteht aus Titeln unterschiedlichster Stilrichtungen. Von mittelalterlichen Gesängen und romantischen Sätzen über Schlager bis hin zu aktuellen Bearbeitungen gegenwärtiger Populärmusik spannt sich der Bogen über fünf Jahrhunderte.

Kontakt: Harald Krösser | www.goldbek-chor.de

dienstags 20 – 22 Uhr | Seminarraum 1 | Kostenumlage



Wir füllen die freien Räume des Goldbekhaus mit unserem Tanz. Die Choreografien dafür entwickeln wir gemeinsam während der Proben. Dafür nehmen wir uns Zeit, wärmen unsere Körper mit einem Tanztraining auf und improvisieren spielerisch. Dabei entstehen Ideen und Bewegungsabläufe für eine Tanzperformance – mit der ganzen Gruppe oder nur einigend oder sogar ganz alleine.

Leitung: Anke Böttcher

Proben: 8.+ 9. April / 12. + 13. Mai / 2. + 3. + 23. + 24. Juni
22. + 23. Juli / 4. + 5. August

freitags 16 – 18, samstags 12 – 17, sonntags 12 – 16 Uhr

Intensivwoche: 21. – 26. August 11 – 16 Uhr

Premiere: Samstag 26. August 2017

Bühne zum Hof / Halle (barrierefrei) |
150,- / 70,- für das gesamte Projekt (Ratenzahlung und
weitere Kostensenkung nach Absprache möglich).

Gefördert von:

Aktion
MENSCH



Hamburg | Kulturbehörde



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. Durch das Spiel mit den zwei Achsen, den zwei Energien, bilden TanzpartnerInnen und Musik eine Einheit.

Leitung: Team Tango Orange www.tangorange.com

Tanz Kur 8512.2 für Paare | Dancer 4

sonntags 15:15 – 16:45 Uhr

Drewssaal der Heilandskirche

Winterhuder Weg 132, 22085 Hamburg

Tanz Kur 8509.2 für Paare | Dancer 1

sonntags 17 – 18:30 Uhr Halle im Goldbekhaus

Tanz Kur 8510.2 für Paare | Dancer 2 + 3

sonntags 18:30 – 20 Uhr Halle im Goldbekhaus

Start: 23. April | weitere Termine: 7. + 14. + 21. + 28. Mai

11. + 18. + 25. Juni / 2. + 9. Juli 2017

95,- / 50,- pro Person | 10 Termine



TANZ DICH FIT 50+ kultur/Verein

Musik im Körper spüren. Beim Tanzen nach Musik aus aller Welt halten wir Geist und Körper fit, lernen nette Menschen kennen und haben dabei eine Menge Spaß. Wir tanzen paarweise, im Kreis, in Squareaufstellungen, in Blockaufstellung und anderen Formen und genießen unsere Choreographien.

Leitung: Karin Mädje

mittwochs 10:30 – 12 Uhr

Bühne zum Hof | 16,- / Monat

ZUMBA Kurse

Lasst euch mitreißen! Zumba, ist ein latein-amerikanisch inspiriertes Tanz-Workout. Mit Spaß am Tanzen und Lust auf Latino-Rhythmen seid ihr hier genau richtig.

Leitung: Doris Leon Granda

Bew G 8444.2 **mittwochs 18:10 – 19 Uhr** Start: 26. April

Bew G 8448.2 **mittwochs 19:10 – 20 Uhr** Start: 26. April
Kinderetage im Hof 9d | 60,- / 35,- | 8 Termine



NIA Kurse

Freude an der Bewegung! Nia ist ein ganzheitliches Tanz- und Fitnesskonzept. Es verbindet die Leichtigkeit von Tanz mit kraftvollen und präzisen Bewegungen aus dem Kampfsport und meditativen Entspannungstechniken. Der Wechsel von schnellen Sequenzen zu ruhigen und meditativen, von kraftvollen, präzisen Bewegungen zu stillen, fließenden stärkt die äußere und innere Flexibilität. Ein guter Weg zu mehr Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Entspannung.

Leitung: Christiane Goetz

Bew G 8445.2 **dienstags 20:15 – 21:30 Uhr**

Start: 25. April

75,- / 40,- | 10 Termine

Leitung: Petra Teige

Bew G 8439.2 **donnerstags 18:45 – 20 Uhr**

Start: 27. April

75,- / 40,- | 10 Termine

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Nia ist für alle – unabhängig von Alter, Vorkenntnissen und Trainingszustand – geeignet.



COMPLETE BODYWORKOUT kulturVverein

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

Leitung: Elske Müller-Rawlins

montags 19:45 – 21 Uhr

Halle | 16,- / Monat

BAUCH-BEINE-RÜCKEN-PO kulturVverein

Erst gekräftigt, dann relaxt. Das Training umfasst ein Ganzkörper-Warm up mit sehr leichten Aerobic Elementen, die selbst für AnfängerInnen geeignet sind. Danach folgt ein spezielles BBRP Workout, in welchem die Körperregionen Bauch, Beine, Rücken und Gesäß im Vordergrund stehen. Die Stunde endet mit einem Relax- und Entspannungsprogramm sowie leichtem Stretching.

Leitung: Anna von dem Berge

mittwochs 19:10 – 20 Uhr | Halle | 16,- / Monat



WORKOUT kulturVverein

Muskelstraffung und Muskelaufbau. Workout ist eine Fitnessvariante mit dem Ziel der Kräftigung der gesamten Skelettmuskulatur. Zum Teil wird mit kleinen Hanteln, Tubes oder anderen Fitnesskleingeräten trainiert. Die Stunde endet mit einem leichten Stretching.

Leitung: Anna von dem Berge

mittwochs 20 – 20:50 Uhr

Halle | 16,- / Monat

für AnfängerInnen und Fortgeschrittene geeignet

FIT AB 50 I UND II kulturVverein

Körperliche Fitness ohne Wettk(r)ampf.

Auch mit zunehmendem Alter die Beweglichkeit erhalten und fördern – egal, wann Sie damit beginnen. Machen Sie mit!

Leitung: Birgit Schaper

montags 9 – 10:30 Uhr | montags 10:30 – 12 Uhr

Halle | 16,- / Monat



VOLLEYBALL MIXED kulturVerein

Lust zu trainieren und perspektivisch auch ein Team für die Hamburger Hobby Mixed Runde aufzubauen? Unsere nette Mixed-Volleyball-Gruppe freut sich über motivierte SpielerInnen, die neben dem Spiel auch Lust auf moderates Training haben. Auch, wenn ihr eigentlich mit Volleyball schon aufhören wolltet, es aber nicht lassen könnt, kommt vorbei!

Kontakt: Harry Berndt, Fon 040 491 82 70
dienstags 20:30 – 23 Uhr | Halle | 10,50 / Monat

BASKETBALL kulturVerein

Sport ohne Leistungsdruck bietet unsere selbstorganisierte Basketballgruppe. Keine lästigen Spiel- oder Turniertermine am Wochenende, sondern einfach ungezwungenes Zusammenkommen, um sich fit zu halten.

Kontakt: Thomas Heinig, Fon 040 87 00 71 68
mittwochs 18:30 – 20 Uhr
Winterhude – Grasweg 72 (Halle I) | 10,50 / Monat



TISCHTENNIS kulturVerein

Wer hat schon eine Tischtennisplatte im Keller? Selbstorganisierte Tischtennisgruppe

Kontakt: Matthias Vollmer, Fon 040 46 77 79 99
mittwochs 21 – 23 Uhr
Halle | 10,50 / Monat

TISCHTENNIS für Eltern und Kinder von 8 – 12 Jahren
im kulturVerein

Die Hand-Auge-Koordination lässt sich nicht nur mit Bildschirm und Maus verbessern. Greift zum Holz, trefft auf reale GegnerInnen, erlebt geniale Ballwechsel!

Kontakt: Peter Nagel-Langenkamp, Fon 040 270 10 79
donnerstags 17:15 – 18:45 Uhr
Halle | 10,50 (Erw.) + 6,50 (Kind) / Monat
Bitte eigene Tischtennisschläger und Bälle mitbringen.



INLINE-SKATING kulturNverein

Vorbei kommen und mitmachen. Wenn du Lust auf Bewegung hast, bist du bei uns genau richtig. Schwing deine Inliner und los geht's! Die meisten von uns sind über 35 Jahre alt – dein Alter ist uns aber egal. Wir spielen in der Halle Inline-Hockey und haben Spaß dabei. Noch nie gemacht? Macht nichts, komm trotzdem vorbei. Wir freuen uns auf dich.

Kontakt: Sven Boye – einfach vorbei kommen
donnerstags 20:15 – 22 Uhr
Halle | 10,50 / Monat

WINTERHUDER JONGLIERTREFF

kulturNverein

Halbprofis, Profis und AnfängerInnen üben gemeinsam und profitieren voneinander.

Kontakt: Vera Schorbach
vera.schorbach@gmx.de
sonntags 20 – 22 Uhr | Halle | 2,- / Termin



KAJAKPADDELN Kurse für AnfängerInnen

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
Bew G 8465.2 **mittwochs 18:30 – 20:30 Uhr**
Start: 26. April

Bew G 8466.2 **mittwochs 18:30 – 20:30 Uhr** Start: 12. Juli
Treff: Paddelcontainer im Hof
150,- / 100,- | pro Kurs à 10 Terminen



KAJAKPADELN AM NACHMITTAG

Kurse für Menschen mit Vorkenntnissen

Hamburg von der Wasserseite kennenlernen. In einer kleinen Gruppe paddeln wir durch die Hamburger Kanäle, hinaus auf die Binnen- und Außenalster und den Alsterlauf entlang. Wer schon erste Vorkenntnisse und Spaß am Kajak fahren hat, ist herzlich willkommen.

Leitung: Iris Greiner

Bew G 8468.2 **montags 15 – 17 Uhr** Start: 8. Mai

Bew G 8478.2 **montags 15 – 17 Uhr** Start: 10. Juli

Treff: Paddelcontainer im Hof
95,- / 60,- | pro Kurs à 6 Termine



KAJAKPADELN

Gruppen für Fortgeschrittene

Selbstorganisierte EtwaskönerInnen! 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.

Kontakt: Katrin Stange | Fon 0176 500 944 47
stange.k@gmx.de

Bew 8469 Für Frauen **dienstags 18 Uhr** bis zur Dämmerung
Start: 25. April

Kontakt: Mario Marquard | Fon 040 220 50 85 und
Geli Engelau | Fon 040 278 056 07

Bew 8467 Für alle **donnerstags 18:30 Uhr** bis zur Dämmerung | Start: 20. April

Paddelcontainer im Hof
95,- / 60,- | Saisongebühr April bis Oktober



STAND UP PADDLING Schnuppertage

Ab auf's Wasser? Ausprobieren! Parallel zu den Flohmärkten von Juni bis August kann nach Herzenslust gepaddelt werden. Wir stellen Boards, Paddel, Schwimmwesten und kompetente AnsprechpartnerInnen, die eine sichere Einführung geben. Wer zuerst kommt, paddelt zuerst. Wer warten muss, genießt den Flohmarkt.

So 4.6. / Sa. 17.6. / So. 2.7. / Sa 15.7. / So. 6.8. / Sa. 19.8.
jeweils 11 – 16 Uhr | Anleger im Hof hinter der Halle
5,- Erwachsene / 2,50 Kids für 30 Minuten

Wer paddeln möchte muss sicher schwimmen können. Kinder, die ohne Begleitung ihrer Eltern kommen, müssen eine schriftliche Einverständniserklärung dabei haben. KeineR paddelt ohne Schwimmweste!



Damit Fische nicht im Tetra Pak wohnen und Enten nicht gegen Flaschen schwimmen müssen, wollen wir gemeinsam zu Beginn und zum Ende unserer Saison auf den und um die Kanäle herum klar Schiff machen. Wir laden alle NutzerInnen und SympathisantInnen der Kanäle zum gemeinsamen Müllsammeln ein. Wir stellen die SUP- Boards und Fachpersonal zur Verfügung, um vom Wasser aus dem Müll die Stirn zu bieten. JedeR hat die Möglichkeit 30 Minuten mit dem Board Müll zu sammeln. Bei erfolgreichem Müllsammeln entfällt die Leihgebühr von 5,- €. Um die Müllberge sichtbar zu machen gibt es eine Müllwaage. Wir freuen uns auf jegliche Form der Beteiligung, um den BewohnerInnen der Kanäle ein schönes zu Hause zurück zu geben.

Leitung: SUPKultur-Team

Sonntag 4. Juni 11 – 16 Uhr und

Samstag 19. August 11 – 16 Uhr

Anleger im Hof hinter der Halle
Wer paddeln möchte, muss sicher schwimmen können.



SINGLE SUP 40+ Abendtörns

Paddel sucht Finne. Wir suppen auf Entdeckungstour, genießen die Zeit auf dem Wasser und nutzen den Abend zum Entspannen und Leute kennenlernen.

Wer mag geht danach quer über den Hof zur Winterhuder Tanznacht Ü40-Party im Goldbekhaus.

Leitung: SUPKultur-Team

Bew G 8474.2 **Samstag 17. Juni 18 – 20 Uhr**

Bew G 8475.2 **Samstag 15. Juli 18 – 20 Uhr**

Anleger im Hof hinter der Halle | 35,- / 20,- pro Termin
Wer paddeln möchte, muss sicher schwimmen können.

STAND UP PADDLING Abendtörns für Erwachsene

Entspannung pur! Beim Stand Up Paddling den Abend auf Hamburgs Kanälen genießen.

Leitung: SUPKultur-Team

Bew G 8471.2 **montags 18 – 20 Uhr** Start: 12. Juni

Bew G 8479.2 **mittwochs 19 – 21 Uhr** Start: 7. Juni

Anleger im Hof hinter der Halle
180,- / 120,- Saisongebühr Juni – August



STAND UP PADDLING Kurse für 8 – 12jährige und 12 – 16jährige

Auf die Boards, fertig, los. Ihr lernt den Auf- und Abstieg ohne naß zu werden, die Paddel zum Vorwärtskommen und Lenken zu benutzen und touret dann über die Kanäle. Tricks, Teambattles und Wasserspaß sind auf jeden Fall auch dabei! Zieht euch schon mal die Schwimmwesten an!

Leitung: SUPKultur-Team

Bew G 8477.2 für Jugendliche 12 – 16 Jahre

donnerstags 17 – 19 Uhr Start: 1. Juni

Bew G 8472.2 für Kids 8 – 12 Jahre

freitags 16 – 18 Uhr Start: 2. Juni

Anleger im Hof hinter der Halle

140,- / 90,- Saisongebühr Juni – August | weitere Ermäßigung auf Anfrage möglich | Einverständniserklärung der Eltern sowie Schwimmweste muss sein!



STAND UP PADDLING für 8 – 12jährige Kids
Ferienpassaktion

Spiel-Spaß-Spannung. Die Sommerspiele und Touren auf den Boards und auf den Kanälen sind für alle Kids eine super Sommeraktivität. Angeleitet von zwei TrainerInnen bekommt ihr eine SUP Einführung und dann geht's ab auf's Wasser.

Leitung: SUPKultur-Team
Bew G 8473.2 **Montag bis Freitag 31. Juli – 4. August**
Bew G 8476.2 **Montag bis Freitag 21. – 25. August**
täglich 9 – 12 Uhr
Anleger im Hof hinter der Halle | 170,- / 120,- pro Kurs
weitere Ermäßigung auf Anfrage möglich
Einverständniserklärung sowie Schwimmweste muss sein!



Zusammen rauskommen. Spaß haben, fitter werden, neue Leute und Gegenden in Hamburg kennenlernen – das geht beim Stand Up Paddling im Goldbekhaus. Von professionellen TrainerInnen lernst du Tricks und Spiele auf dem Wasser und machst Entdeckungstouren.

Leitung: Carmen Naske und Lars Trabandt
Startworkshops:

Montag 29. Mai und **Samstag 10. Juni 12 – 16 Uhr**
Danach **mittwochs am Nachmittag** – die genauen Zeiten werden bei den Startworkshops vereinbart .
Start: 14. Juni (nicht bei Unwetter)
60,- / 35,- | Saisongebühr Juni – August
für Geflüchtete ist die Teilnahme frei
Anleger am Goldbekhaus
Deutschkenntnisse sind nicht erforderlich. Allerdings musst du schwimmen können. Bitte bring dir Badekleidung, Handtücher und eventuell Badeschuhe mit.
Der Anleger ist barrierefrei.



ELTERN UND KINDER IN BEWEGUNG

kultur/verein

Nestgeflüster oder Spielen, Singen, Freundschaft schließen – mit gleichaltrigen Kindern spielen und sich mit anderen Eltern austauschen. Die selbstorganisierten Eltern-Kind-Gruppen können gerne unser Spiel- und Bewegungsmaterial für Kleinkinder nutzen.

Infos: Regine Hüttl, Fon 040 278 702-15
Kindererage im Hof 9d bzw. Halle | 6,50 / Monat

montags 15:30 – 17:15 Uhr | 1,5 – 3 Jahre

Kontakt: Daniela Bielenberg, Fon 0151 149 321 07
Katrin Stroemer, Fon 0178 661 27 48

dienstags 15:30 – 17:30 Uhr 8 Monate – 3 Jahre

mehrsprachige Gruppe
Kontakt: Josie Leguennec, Fon 0177 358 69 52
A. Sillitti , Fon 0163 700 17 89

mittwochs 10 – 12:30 Uhr

Neugründungen möglich!
Kontakt: Regine Hüttl, Fon 040 278 702-15

donnerstags Miniturnen 10 – 12 Uhr | 1,5 – 3 J.-Plätze frei

Kontakt: Helga Thomsen, Fon 0151 750 164 54



MIT KLEINKINDERN IN BEWEGUNG für Eltern und Kinder von 1 – 4 Jahren im kultur/verein

Gerätelandschaften bauen, in denen die Kinder spielen, Klettern, balancieren, schwingen und schaukeln können – Spiele und Lieder sind auch dabei.

Leitung: Gisela Dührkop | Halle | 12,- / Monat

dienstags 15 – 15:55 Uhr

dienstags 15:55 – 16:50 Uhr

dienstags 16:50 – 17:45 Uhr

KINDER TURNEN MIT IHREN ELTERN für

Eltern und Kinder von 3 – 5 Jahren im kultur/verein

Klettern, rennen, laut sein, toben – los geht's.

Leitung: Gisela Dührkop

mittwochs 16 – 16:55 Uhr

mittwochs 16:55 – 17:50 Uhr

Halle | 12,- / Monat

Kommen Sie gern mit Ihrem Kind zu einer Probestunde vorbei.



RÜCKEN WORKOUT Kurs

Alles im Lot? Um Beschwerden und Haltungsschäden vorzubeugen, werden gezielt jene Muskelgruppen trainiert, die für die Stärkung und Gesunderhaltung des Rückens verantwortlich sind. Die eigene Körperwahrnehmung und -haltung wird geschult und verbessert.

Leitung: Frauke Richter
Bew G 8436.2 **dienstags 19 – 20:15 Uhr** Start: 25. April
Kinderetage im Hof 9d | 90,- / 48,- | 12 Termine



WIRBELSÄULEN WELLNESS Kurs

Klassische Rückenschule, Pilates und Yoga.

Diese speziellen Bewegungsformen zielen auf die Vermeidung und Reduzierung von Rückenschmerzen ab. Durch schonendes und individuelles Üben, wird genau die Muskulatur gekräftigt, die wir für eine ausgewogene Stabilität und zur Verbesserung der Körperhaltung benötigen. Durch langsame und kontrollierte Bewegungen, spüren wir in den Körper hinein und können mit Unterstützung bewussten Atmens den Rücken ins Gleichgewicht bringen.

Leitung: Dalina Otto
Bew G 8437.2 **donnerstags 18 - 19:15 Uhr** Start: 27. April
Kinderetage im Hof 9d | 75,- / 40,- | 10 Termine
Dieser Kurs ist für Sie geeignet, wenn bereits Rückenbeschwerden bestehen oder Sie diesen Vorbeugen möchten. Die Stunde schließt mit einer kurzen geführten Entspannung ab.



PILATES Kurse

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

Bew G 8443.2 **dienstags 9:45 – 11 Uhr** Start: 25. April

Bew G 8435.2 **dienstags 17:45 – 19 Uhr** Start: 25. April

Bew G 8447.2 **donnerstags 19:30 – 21 Uhr** Start: 27. April

Kinderetage im Hof 9d | 90,- / 48,- | 12 Termine



KUNDALINI YOGA Kurse

Selbstfürsorge. Bewegung, tiefe Erfahrung des eigenen Atems, Entspannung und Meditation fördern körperliche Gesundheit und innere Ruhe. Wir üben eine gezielte Kombination von dynamischen Körperübungen, Atemführung und Meditation.

Leitung: Annette Hagel-Ruscher

Bew G 8461.2 **montags 18 – 19:20 Uhr** Start: 24. April
Kinderetage im Hof (Zugang über die Außentreppe)

Bew G 8450.2 **montags 19:30 – 21 Uhr** Start: 24. April
Kinderetage im Hof (Zugang über die Außentreppe)

Leitung: Werner Wrobel

Bew G 8451.2 **dienstags 18 – 19:30 Uhr** Start: 25. April
Seminarraum 1

75,- / 40,- | 10 Termine



HATHA YOGA Kurs

Körperorientiertes Yoga. Durch körperliche Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation, wirkt Hatha Yoga harmonisierend auf unser ganzes System. Schlafstörungen, Rückenschmerzen, Bluthochdruck, chronische Kopfschmerzen, Atemwegserkrankungen, innere Unruhe, Trägheit sowie Konzentrationschwierigkeiten können gelindert werden. Nach einer Yoga Sitzung ist der Geist ruhig und gelassen. Der Kopf ist klar, der Körper im Gleichgewicht.

Achtsames Üben ist für Yoga-Neulinge geeignet und für Fortgeschrittene, die Ihre Aufmerksamkeit mehr nach Innen richten möchten.

Leitung: Dalina Otto
Bew G 8454.2 **donnerstags 19:30 – 21 Uhr**
Start: 27. April | Seminarraum 1
75,- / 40,- | 10 Termine



YOGA Workshops für Eltern und Kinder | 4 – 6 Jahre

Gemeinsam entspannen. Hier werden mit viel Freude und Spaß Eltern mit Kind spielerisch zu Yoga-Übungen im Frühling eingeladen, bei denen Sie neue Kraft, Ruhe, Gelassenheit und Entspannung tanken können. Eine gesunde Möglichkeit, frühzeitig mit den Kindern gemeinsam einen Ausgleich für die Anforderungen des häufig hektischen Alltags zu finden.

Leitung: Regina Brand
Ki WS 8538.2 **Samstag 8. April 14 – 15:30 Uhr**
Kinderetage | TB Kind + Eltern 20,- / 10,-
Bitte bequeme Kleidung für die Yoga-Übungen mitbringen.



STAND UP! MEDIA Workshops ab 14 Jahren

Bewegte Bilder. Wolltest Du schon immer wissen, wie ein Film entsteht? Und wusstest Du, dass Du auch ohne weiteres selbst einen Film machen kannst? Was gehört alles dazu: Idee, Drehbuch, Drehorte, Technik und was noch? Das und alles andere klären wir gemeinsam an zwei Wochenenden und zwei einzelnen Tagen, die wir dafür nutzen unseren eigenen, kurzen Film zu produzieren.

Leitung: Ute Tschirner und Meisam Amini

Fr – So 5. – 7. Mai + 19. – 21. Mai, freitags 15 – 19 Uhr, samstags und sonntags 11 – 19 Uhr
Plus 2 Tage zum Schneiden, die wir gemeinsam festlegen.
Centro Sociale, Sternstraße 2, 20357 Hamburg
Kostenlose Teilnahme | Keine Vorerfahrungen erforderlich.
Die Räume sind barrierefrei.

QIGONG 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

Bew G 8456.1 für Anfängerinnen

freitags 9:45 – 11:15 Uhr Start: 28. April

Bew G 8455.1 für Fortgeschrittene

freitags 11:30 – 13 Uhr Start: 28. April

Kinderstage im Hof 9d | 80,- / 45,- | 10 Termine



Gefördert durch die
**AKTION
MENSCH**



STADTTEILDOKUMENTATION kulturNverein

Unser Stadtteil in Bildern. Aktuelle Entwicklungen, Veranstaltungen, Projekte – alles, was sich fotografieren und dokumentieren lässt, kann vor die Linse kommen.

Kontakt: Norbert Gudzuhn, Fon: 0173-94 92 833
Uwe Dunker, Fon: 0176-500 89 466 | www.stadtteildoku.de
donnerstags 20 – 22 Uhr | Besprechungsraum, 2.Stock

ZEICHNEN MALEN REDEN

kulturNverein

Gleich zu Beginn der Woche kreativ sein ...
mal zeichnen, mal malen, vor Ort – z.B. an der Alster oder im Hafen. Aber auch zusammen ins Museum oder in die Galerie gehen sowie Gedanken austauschen.

Leitung: Hermann Hinrichsen
montags 11 – 13 Uhr
Kreativraum im Hof 9d | 16.- / Monat
Bitte eigene Materialien mitbringen.



ATELIER IM HOF kulturNverein

Persönliche Auseinandersetzung. Wir sind eine offene Gruppe von Malerinnen. Jede von uns arbeitet an ihrem Thema, in ihrer Technik und in ihrem Tempo. Wichtig ist uns allen der Austausch über unsere Arbeit, Anregung und Bestärkung.

Kontakt: Crucita Unbehaun, Fon: 040 278 847 28
montags 19 – 22 Uhr
Kreativraum im Hof 9d | 10,50 / Monat
Bitte eigene Malutensilien mitbringen.

ÖLMALEN kulturNverein

Schöpferische Impulse. Menschen, die den Kontakt und die Inspiration mit Gleichgesinnten suchen, sind in hier genau richtig.

Kontakt: Ute Thormählen-Börck
dienstags 18:30 – 20:30 Uhr
Kreativraum im Hof 9d | 10,50 / Monat



FREIES MALEN kultur/Verein

Freiraum gestalten. Dieses Angebot richtet sich an MalerInnen, die ihre Arbeiten ohne Anleitung entwickeln, dabei aber nicht auf den Austausch mit anderen Menschen verzichten möchten.

Kontakt: Susanne Wiens, Fon: 040 675 800 05
mittwochs 11 – 14 Uhr Kreativraum im Hof | 10,50 / Monat

AQUARELLMALEN I + II kultur/Verein

Mit Feingefühl und Mut zum Risiko. Vom behutsamen Farbauftrag auf trockenem Papiergrund bis zum temperamentvollen Umgang mit Wasser und Farbe kann hier aquarelliert werden. Dabei werden handwerkliche Fähigkeiten und individuelle Entwicklungsimpulse vermittelt.

Leitung: Hermann Hinrichsen
mittwochs 19 – 21 Uhr
Kreativraum im Hof 9d | 16,- / Monat



FAHRRADWERKSTATT



Zusammen mit NachbarInnen aus dem Quartier wurde eine kleine Fahrradreparaturwerkstatt eingerichtet. Geflüchtete haben dort die Gelegenheit, unter Anleitung alte Fahrräder zu reparieren. Die Räder werden an die Geflüchteten weitergegeben. Wer mag lernt Radfahren auf dem Hof und nimmt an Kursen zur Verkehrssicherheit teil.

Kontakt: Klaus Schepe 040 229 89 61 | 0163 144 67 66
montags 10 – 14 Uhr | freitags 14 – 18 Uhr
Heilandskriche, Winterhuder Weg 132, 22085 Hamburg

Wer hat alte Räder / Kinderräder übrig – im Haus, auf dem Dachboden oder an der Straße? Wer spendet Fahrradhelm oder Schloss?

Kontakt: Miriam Krohn 040 413 466-15 | 0157 3088 7802

Ein Kooperationsprojekt von Q 8 - Quartiersentwicklung, Kirchengemeinde Winterhude-Uhlenhorst, Welcome to Hamburg Barmbek, Kirchengemeinde St. Sophien



KURSLEITER/INNEN

Harry Berndt begeisterter Volleyballer

Anke Böttcher Pädagogin, Tanzlehrerin und Choreografin

Sven Boye Schnellster am Hockeyschläger

Michael Brackhahn Kajakpaddler

Regina Brand Yogalehrerin für Eltern und Kinder, Lachyoga, Pädagogin

Hedwig Bumiller Theaterpädagogin

Gisela Dührkop Lizenzen Turnen und Tanzen, Kleinkindturnen

Uwe Dunker Fotodokumentierer

Magdalena Erdmann vom Tanzen beflügelt

Nadja Frerichs Tanzen ist ihr Leben

Christiane Goetz Nia blue belt, Advanced Bodybliss Trainerin, Tanz- und Bewegungstherapeutin i.A.

Iris Greiner Künstlerin und Paddlerin

Norbert Gudzuhn fotografischer Stadtteildokumentierer

Annette Hagel-Ruscher Kundalini Yogalehrerin Stufe II

Thomas Heinig Sprunggewaltigster am Korb

Christina Heitfeld Regisseurin, Theaterpädagogin

Hermann Hinrichsen Architekt, Künstler, Mitglied der Hamburger Aquarellwerkstatt

Claudia Hottendorf begeisterte Paddlerin

Andrea Keller Journalistin, Regisseurin, Theaterpädagogin



Matthias Vollmer



Beate Mönkedieck



Christiane Goetz



Hedwig Bumiller



Hermann
Hinrichsen



Ilias Oikonomou

Anne Katrin Klinge Schauspielerin, Regisseurin, Theaterpädagogin, Performancekünstlerin

Harald Krösser leidenschaftlicher Chorleiter und ausgebildeter Schulmusiker

Doris Leon Granda Zumba-Instruktorin

Karin Mädje zertifizierte Tanzanleiterin des Bundesverbands Seniorentanz e.V.

Mario Marquardt Eskimorolle schreckt ihn nicht

Beate Mönkedieck Dipl. Qigong-Lehrerin

Elske Müller-Rawlins Lizenz Fitness und Gesundheit, Haltung und Bewegung

Peter Nagel-Langenkamp Schnippelkönig am Zelloidball

Carmen Naske Pädagogin, begeisterte SUP-Anleiterin



Anna von dem Berge



Sven Boye



Jörn Waßmund



Elske Müller-
Rawlins



Peter Nagel-
Langenkamp



Carmen Naske

Ilias Oikonomou Tangotänzer,
www.tangorange.com

Dalina Otto Yogalehrerin, DTB-Rückentrainerin, Lizenzen Fitness und Gesundheit, Haltung und Bewegung

Frauke Richter DTB-Trainerin für Wellness und Gesundheit

Gundula Runge Schauspielerin, Theaterpädagogin

Birgit Schaper Tänzerin, Lizenz Haltung u. Bewegung, Entspannung und Stressbewältigung

Vera Schorbach inspirierende Jongleurin

Katrin Stange Kajaks begeistern sie

Petra Teige Lehrerin für Nia, Qigong und Faszien-Training

Ute Thormählen-Börck farbsicher in Öl

Laura Toledo Tangotänzerin,
www.tangorange.com

Lars Trabant SUP- und Surflehrer

Maika Viehstädt Choreografin Tanz und Theater

Matthias Vollmer Held an der Tischtennisplatte

Anna von dem Berge Personal Trainerin, Fitnesscoach

Jörn Waßmund Dipl. Kulturwissenschaftler, Theaterpädagoge

Susanne Wiens Architektin, Malerin

Werner Wrobel Kundalini Yogalehrer Stufe II



Harald Krösser



Gundula Runge



Dalina Otto



Regina Brand



Anne Katrin Klinge



Thomas Heinig



Claudia
Hottendorff



Annette Hagel-
Ruscher



Karin Mädje



Petra Teige



Laura Toledo



Curcita Unbehaun



Michael Brack-
hahn



Birgit Schaper



Werner Wrobel

VEREINSMITGLIED WERDEN

Werden Sie Mitglied im Goldbekhaus e.V. und nutzen Sie die diversen Gruppenangebote. Mitmachen kann jedeR, der bzw. die nach einer Probestunde dem Goldbekhaus e.V. beigetreten ist.

BEITRITTSFORMULARE

finden Sie unter www.goldbekhaus.de oder im Büro des Goldbekhauses. Die **Satzung** des Goldbekhaus e.V. sowie die aktuelle **Beitragsordnung** können unter www.goldbekhaus.de eingesehen werden.

VEREINSANGEBOTE

In **angeleiteten Gruppen** werden Sie von kompetenten LeiterInnen in die jeweiligen Techniken eingeführt und durch die Stunden begleitet.

Die **selbstorganisierten Gruppen** nutzen Räume und Materialien des Goldbekhauses und bestimmen ansonsten selbst, was in den jeweiligen Stunden passieren soll. AnsprechpartnerInnen (siehe jeweiliger Kontakt) sind Vereinsmitglieder, die sich für dieses Amt zur Verfügung gestellt haben und Ihnen gern weiterhelfen.

MITGLIEDSBEITRÄGE

Die zu zahlenden monatlichen Vereinsbeiträge richten sich nach Alter und Angebot:

- **Aufnahmegebühr € 10,-**
- **Grundbeitrag Erwachsene € 10,50**
- **Grundbeitrag Kinder € 6,50**
- **Zusatzbeitrag für trainerInnengeleitete Angebote € 5,50**

→ **Beitragskonto:** Goldbekhaus e.V.

Hamburger Sparkasse

BIC: HASP DE HH XXX

IBAN: DE 62 2005 0550 1301122287

Bitte unbedingt **Name** und **Gruppe** angeben.

EIN BEISPIEL

Wer also die Aufnahmegebühr von einmalig € 10,- bezahlt hat und monatlich 1. € 10,50 Grundbeitrag plus 2. € 5,50 Zusatzbeitrag entrichtet, kann für € 16,- monatlich an allen Angeboten im kulturVerein teilnehmen. Das könnte so aussehen, dass Sie z.B. montags zum Workout gehen, dienstags Ölmalen, mittwochs BBRP und Workout genießen und dann donnerstags auch noch Inlineskaten.

WIR IM QUARTIER WINTERHUDE

Wenn Sie bereits Mitglied im kulturVerein des Goldbekhaus e.V. sind und unsere Vereinsangebote nutzen, bringen Sie gern kostenfrei einen Geflüchteten mit.

Bitte rufen Sie vorher an oder schreiben eine Mail an alex.lueken@goldbekhaus.de, damit wir mit Hilfe des HSB den Versicherungsschutz gewährleisten können.

ANMELDUNG

Für **Kurse, Workshops** und **Projekte** können Sie sich anmelden per

→ **Fon 040 278 702-0** (Di, Mi, Do 15 – 20 Uhr)

→ **info@goldbekhaus.de**

→ **www.goldbekhaus.de/kurseworkshops**

Wir bearbeiten Ihre Anmeldung in der Reihenfolge des Eingangs.

Sollte in dem gewünschten Angebot kein Platz mehr frei sein, werden Sie von uns benachrichtigt, ansonsten ist Ihre Anmeldung verbindlich. Wir versenden keine (!) Kursplatzbestätigungen.

ZAHLUNGSBEDINGUNGEN

Mit Ihrer Anmeldung verpflichten Sie sich zur Zahlung des Teilnahmebeitrages, dessen Höhe in unseren Veröffentlichungen ausgewiesen ist. Die Beiträge sind gestaffelt:

→ **Normaler Beitrag** für Berufstätige, PensionärInnen.

→ **Ermäßigter Beitrag** für Arbeitslose ALG I und II, GrundsicherungsempfängerInnen, SchülerInnen, StudentInnen.

Gegebenenfalls anfallende Materialkosten und Nutzungspauschalen sind in voller Höhe zu zahlen.

ZAHLUNGSWEISE

Nach erfolgter Anmeldung ist der Teilnahmebeitrag **sofort fällig** und zu zahlen.

→ **Barzahlung** im Büro des Goldbekhauses

→ **Überweisung** an: Goldbekhaus e.V.

Hamburger Sparkasse

BIC: HASP DE HH XXX

IBAN: DE 96 2005 0550 1301120026

Bitte unbedingt **Name** und **Kursnummer** angeben.

RÜCKTRITT

Wenn Sie Ihre Anmeldung bis eine Woche vor Kursbeginn stornieren, wird die Hälfte des Beitrages erstattet. Eine Stornierung Ihrer Anmeldung ist in schriftlicher Form an das Goldbekhaus zu richten. Nichterscheinen oder Abmeldung bei der Kursleitung werden von uns nicht als Rücktritt akzeptiert.

Das **Zustandekommen** eines Kurses, Workshops oder Projekts hängt vom Erreichen einer MindestteilnehmerInnenzahl ab. Kommt ein Angebot von Seiten des Goldbekhauses nicht zustande, wird der volle Teilnahmebeitrag erstattet.