

# 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](http://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](mailto: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](http://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

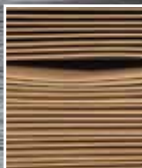
---

**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](mailto:info@goldbekhaus.de) | [www.goldbekhaus.de](http://www.goldbekhaus.de)  [www.facebook.com/goldbekhaus](https://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](http://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](http://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](http://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/vverein

**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 kulturVerein

---

**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 kulturVerein

---

**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 kulturVerein

---

**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 kulturVerein

---

**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** ab 14 Jahren

**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  
Kinderetage 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



## 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](http://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](http://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](http://www.tangorange.com)

---

**Lars Trabandt** 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](http://www.goldbekhaus.de) oder im Büro des Goldbekhauses. Die **Satzung** des Goldbekhaus e.V. sowie die aktuelle **Beitragsordnung** können unter [www.goldbekhaus.de](http://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](mailto: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.