

# KULTURNVEREIN GOLDBEKHAUS

TANZ | FITNESS + SPIEL | WORT + FARBE  
DANCE | FITNESS + PLAY | WORD + COLOUR  
نوللا + قملكلا | بعلللا + ققايلا | صقرلا


*Der kulturNverein im  
Goldbekhaus ist etwas  
Besonderes!*

*The kulturNverein in the  
Goldbekhaus is something  
special!*

بعلللا لم اكنتي !  
ع ادبلا او قكرحلا عم  
زكرملا يف

## GOLDBEKHAUS WINTERHUDE

---

Moorfuhrweg 9 | 22301 Hamburg | 040 278 702-0 | info@goldbekhaus.de  
www.goldbekhaus.de |  www.facebook.com/goldbekhaus

---

Tanz Fitness + Spiel Wort + Farbe Dance Fitness + Play Word + Colour

نوللا + قملكللا بعلللا + ققاي لللا صقرلا

## WAS UNS AUSMACHT

---

**Der kulturNverein** im Goldbekhaus ist etwas Besonderes! Spiel, Bewegung und Kreativität, integriert im Zentrum für Stadtteilkultur – hier finden Sie eine ganz besondere Atmosphäre. Spaß und Freude an Bewegung und Ausdruck stehen bei uns im Vordergrund. Kein Leistungsdruck, keine lästigen Spiel- oder Turniertermine am Wochenende, sondern einfach ungezwungenes Zusammenkommen, um sich fit und kreativ zu halten. Unser Angebot bietet etwas für die ganz »Kleinen« bis zu den ganz »Großen«.

**Angeleitet oder selbstorganisiert.** Wir unterscheiden bei unseren Vereinsangeboten angeleitete und selbstorganisierte Gruppen. Bei Ersteren werden Sie von kompetenten LeiterInnen in die jeweiligen Bewegungsformen oder kreativen Techniken eingeführt und durch die Stunden begleitet.

Die selbstorganisierten Gruppen nutzen Räume und Ausstattung des Goldbekhauses und bestimmen ansonsten selbst, was in den jeweiligen Angebotsstunden passieren soll. AnsprechpartnerInnen sind engagierte Vereinsmitglieder, die Ihnen gern weiter helfen.

Das dritte Element unseres Angebotes sind die beliebten Eltern-Kind-Gruppen. Wir bieten Ihren Kindern in verschiedenen, nach Altersstufen gegliederten Gruppen ab einem Alter von 6 Monaten bis zum 13. Lebensjahr, die Möglichkeit sich auszutoben, sich mit anderen Kindern oder Erwachsenen zu bewegen oder an und mit unseren Geräten ein wenig zu turnen.

## WHAT MAKES US WHO WE ARE

**The kulturNverein** in the Goldbekhaus is something special! Games, movement and creativity, integrated into the Zentrum für Stadtteilkultur – here you will find a very special atmosphere. Fun and the enjoyment of movement and expression are in the foreground. No pressure, no annoying game or tournament dates on weekends, but simply casual get togethers to keep fit and be creative. Our range offers something for the »very young« to »grown ups«.

**Guided or self-organised.** We differentiate between guided and self-organised groups in our association offers. In the former, you are introduced to the respective techniques and accompanied through the courses by competent leaders.

The self-organised groups use the rooms and materials of the Goldbekhaus and decide what should happen during the respective offered hours. Contact persons are committed members of the association who will be happy to help you further.

The popular parent-child groups are the third element of our offer. We offer your children the opportunity to move with other children or adults or to exercise a little on and with our devices in groups of different ages from 6 months up to 13 years of age.

## نيرخال نعانزيمي يذالام

عادبالو قفجرال عم بلعلال لمالكتي إديرف نالكم اقح يه سواه كيبدلوج يف عيفاقثلا عي عمجال  
ةياغلل ازي ميم انخام نودجت فوس انه - قطنم لمل عيفاقثلا زكمرلما يف  
طغض قمت سيلف ،ان تاياولوا بلصل يف يه عديجل تااعابطنال او تفرجل يف عدا عسلاو ععتلما  
لكب لكانم يف ،عوبسالا ةيامن لطلع لالاخ عجزم تالوطب وأ باعلل اذ عواوم الو اءالال عيائتن لمحت  
ةيندبالا كفتقايل لعل ظافجل ان عم كراشت نا ةيربج نسلو ةيراي تاخا فروصبو قطاسب  
«امربكا» يتحو عاونال «رغصا» نم ةعونتم ةعساو عومجم انضرعل مشي .ةيعادبالا كفتاردقو  
تااعومجال انيدان ضرورع يف نيرخال نعان فلتنخن نحن .ميظنتلا ةيتاذ وأ ةهجوملا ضرورعل  
يف افاكنا نيبردم لبق نم كل اهميدقت مبي لوالا عومجم ل قنسنلاب .ايتاذ قطنم ل او ةهجوملا  
اهيف سوردا احاصيو قركت بجال تاينق تلباو قيايل ل قسرامم لكشا نم لك  
يذالام امسفن بدحتو سواه كيبدلوج قفارمو تااحاسم مدختست ايتاذ قطنم ل تااعومجال  
نوبجرني نذالو اعاشنل انيدانل اعاضع امه راو حال اعكشر .مل قمدق ل تااعاسل يف تدرجي نا بجي  
عونل وهف ان ضرورع نم ثلاثل عونل ام .قدعاسجال نم ديزمل تاجتح لاه يف كفتدعاسمب  
عم مهنقاظن عسي فن تنلل قنصر يف كلال اطفال مذن نحن .لفطل ان ذلالا تااعومجال لضم ل  
تااعومجم لالاخ نم ان تزهج امدختساب قضايرل نم ليلقل قسرامم وأ رابكل عم وال اطفالا نم مريغ  
ام 13 يتحو رشأ قست رمع نم ةيرمعل تايفل بسح عوزوم قفلتنم

## TANZ DICH FIT 50 +

**Musik im Körper spüren.** Beim Tanzen nach Musik aus aller Welt bringen wir Geist und Körper in Schwung. Dabei lernen wir nette Menschen kennen und haben dabei eine Menge Spaß. Getanzt 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 | für Geflüchtete kostenlos  
Ein Partner ist willkommen, aber keinesfalls Bedingung  
fürs Mitmachen.



## DANCE YOURSELF FIT 50 +

**Feel the music in your body.** We energise mind and body while dancing to music from all over the world. Here we meet nice people and have a lot of fun. We dance in pairs in circles, in square line ups, in block line ups and other forms and enjoy our choreographies.

Course leader: Karin Mädje  
Wednesdays 10:30 - 12:00  
Bühne zum Hof | €16/month | free of charge for refugees  
A partner is welcome, but not required for participating..

## 50+ نس يتح ققاييل لكيب صقروا

لالاخ نم دسجلا يف يرسي ققيسوملا سراسح  
ققحن ققاييل عل ققيسوملا عقو عل صقروا  
نم فرعتست .حورلاو دسجلا نيب مغانتلا  
رعشت فوسو ءافطل سانأ عل لكلا لالاخ  
عل صقروا متي فوس .عتمتلا نم ريشكلاب  
تافافطصا يف يرئاد لكش يف ،جوزأ لكش  
يرخا لكشأ يفو ،لتك ليكشت يف ،عبرم  
انيدل تااصقروا ميمصتبت عتمتست فوسو

هجديم نيرك :فارشاو هي جوت  
12 عاسلا نياغل - 10:30 عاسلا نم ءعبال مايا  
نيئجالل 'اناجم | رهشلا / ءانفلا ايل ءيدوملا صنملا - 16,  
تكراشملل 'اطرش سيل منكلو جب بحر'م وه كيرشلا راضح  
'ادبا

## COMPLETE BODYWORKOUT

**Von oben bis unten fit.** Hier wird Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit gesteigert. Das allgemeine Wohlbefinden soll sich verbessern und der Stress sich ab- und die Muskeln aufbauen.

Leitung: Elske Müller-Rawlins

montags 19:45 – 21 Uhr

Halle | 16,- / Monat | für Geflüchtete kostenlos.

## COMPLETE BODY WORKOUT

**Fit from top to bottom.** Here endurance, strength, coordination and mobility are increased. Improve general well-being and reduce stress while building up muscles.

Course leader: Elske Müller-Rawlins

Mondays 19:45 - 21:00

Hall | €16/month | free of charge for refugees



## مسجل لمامك بي ردت

هدايز انه دمتي لفسس ألى ىتح ىلع ألام نم ققايى  
قردقلاو مغانتلاو توقلاو لمحتلا ىلع قردقلا  
ةحارلاب روعسلا نيسحت دمتي فوس .ةيكرحلا  
تالضعل انا بنو داهج اىل رتوتلا فيفختو

زني لور رللوم طفسلا :فشارش او هي جوت

21 ةحاسلا ةياغل - 19:45 ةحاسلا نم نينثالا ماي

نينا جلال اناجم | رهشلا / - 16 | ةعقلا



## BAUCH-BEINE-RÜCKEN-PO

**Erst gekräftigt, dann relax.** Effektive und vielfältige funktionelle Übungen zur Kräftigung der Bauch-, Bein-, Rücken- und Gesäßmuskulatur, stets nach den neuesten Erkenntnissen.

Leitung: Anna von dem Berge | mittwochs 19:10 – 20 Uhr | Halle | 16,- / Monat | für Geflüchtete kostenlos

## ABDOMEN LEGS BACK BUTTOCKS

**First strengthen, then relax.** Effective and diverse functional exercises to strengthen the abdominal, leg, back and buttock muscles, always according to the latest findings.

Course leader: Anna von dem Berge  
Wednesdays 19:10 - 20:00  
Hall | €16/month | free of charge for refugees

## رهظل-نيقاسل-نطبل

نيرامت مهتچارا، مٹ نمو مهتيوقت ال و امتيس  
نطبالا اي وقتل عونتمو ةلاعف اي فيظو  
امئادو، سولجال تالضعو رهظل او ني قاسل او  
جئانتل اشدحل اقفو

هخریب مېد نوف ان: فشارشو هيجوت  
20 ةعاسلا ئي اغل - 19:10 ةعاسلا نم اعبرالما ماي  
ني جالال اناجم رهظل / -، 16، ةعاقلا



## WORKOUT

**Muskelstraffung und Muskelaufbau.** Workout ist eine Fitnessvariante mit dem Ziel der Kräftigung der gesamten Muskulatur. 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 Geflüchtete kostenlos  
Für AnfängerInnen und Fortgeschrittene geeignet

## WORKOUT

**Muscle toning and building.** Workout is a physical fitness variant with the aim of strengthening the entire musculature. Small dumbbells, tubes or other small gym equipment will be used in some of the training. The hour ends with light stretching.

Course leader: Anna von dem Berge  
Wednesdays 20:00 - 20:50  
Hall | €16/month | free of charge for refugees  
Suitable for beginners and advanced students

## يندب نيرمت

يندب نيرمتلا بتالضعلان ابوتالضعلادش  
ةيندبلا ةقايلا نيرامت نم عون وه يندبلا  
بتالضعل اعيمج ةيوقت يلا فدهي يذلا  
لبان دلا مادختساب متي نيرامتلا هذه ضعب  
ةزهجال نم ادرغ وأ ريساوملاو، ةريغصلا  
ةعاساهنا متي. ةيندبلا ةقايلا ةريغصلا  
م.سجلل فيفخ دمب بي ردتلا

هغريب ميديونوف انأ: فارشاو هي جوت  
20:50 ةعاسلا ةياغل - 20 ةعاسلا نم اعبرالا مايأ  
نيئجالل اناجم | رهشلا / - | 16 | ةعاقلا  
نشايتبملل نيئيتبملل قيسانم



## FIT AB 50 I UND II

**Körperliche Fitness ohne Wettk(r)ampf.** Auch mit zunehmendem Alter die Beweglichkeit erhalten und fördern – egal, wann Sie damit beginnen.

Leitung: Birgit Schaper  
montags 9 – 10:30 Uhr und montags 10:30 – 12 Uhr  
Halle | 16,- / Monat | für Geflüchtete kostenlos

## 50+ AND FIT I AND II

**Physical fitness without competition or cramps.** Maintain and promote agility with increasing age - no matter when you start.

Course leader: Birgit Schaper  
Mondays 09:00 - 10:30  
Mondays 10:30 - 12:00  
Hall | €16/month | free of charge for refugees



## ن س ن م أراب ت ع ا ة ي ن د ب ل ل ا ة ق ا ي ل ل ا م ت ا ي ف ن ك 50, I و II

تالضعل ا ي ف ج نش ت نود ن م ة ي ن د ب ة ق ا ي ل  
ل و ص ح ل ا ك ن ك م ي ر م ع ل ن م م د ق ت م ن س ي ف ي ت ح  
ر ظ ن ل ا ض غ ب - ا ه ز ي ز ع ت و ة ي ك ر ح ل ا ة ر د ق ل ا ل ع  
ة س ر ا م ل ا ب ء د ب ل ل ا ن س ن ع

ر باش ت ي غ ي ر ب : ف ا ر ش ا و ه ي ج و ت  
10:30 ة ع ا س ل ا ة ي ا غ ل - 9 ة ع ا س ل ا ن م ن ي ن ت ا ل ا م ا ي  
12 ة ع ا س ل ا ة ي ا غ ل - 10:30 ة ع ا س ل ا ن م ن ي ن ت ا ل ا م ا ي  
ن ي ن ج ا ل ل ا ن ا ج م | ر م ش ل ا / - / 16 | ة ع ا ق ل ا





## VOLLEYBALL MIXED

### Lust in einer netten Mixed-Volleyball-Gruppe zu trainieren?

Wir freuen uns vor allem über motivierte Spielerinnen(!), die keine Anfängerinnen sind. Neben dem Spiel wird auch moderat trainiert. Wenn ihr eigentlich schon mit Volleyball aufgehört hattet, es aber doch nicht lassen könnt, kommt gerne vorbei! Wenn ihr noch Fragen habt, ruft gern an!

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

## VOLLEYBALL MIXED

### Fancy a nice mixed volleyball group to train with?

We are particularly seeking motivated players(!) who are not beginners. In addition to the game, there is also moderate training. If you stopped playing volleyball in the past but miss playing it now, feel free to try us out! If you still have questions, don't hesitate to call!

Contact: Harry Bernd, Tel.: +49 (0) 40 491 82 70  
Tuesdays 20:30 - 23:00  
Hall | €10.50/month | free of charge for refugees

## مطلبتختمل قرىاطلا ترك

سرامم ىل ع بر دتلا يف تبغر كيدل له  
؟ نيس نجلل عطلت تختمل قرىاطلا تركلا عبل  
تابعاللاب عصاخو بيحرتلا اندعسي  
مه اوسيل يتاوللا (!) ددجل تاسمحتملا  
متي فوس عبللا ىل عفاضللاب بتاىدتبم  
متمنك اذى لدتعم لكشب بي ردتلا اضيأ  
قرىاطلا تركلا عبل سرامم نع متفوقوت دق  
اولاعتف اهنع يل ختمل نوديرتال مكنكلو  
! انيل! او مضمناو  
اوددرتتالف ءلئسأ مكيدل تنك اذى  
! انب لاصتلاب

0404918270 فستاظا مقر دنريب يراه: ل لاصتال  
23 ءاسلا ءياغل - 20.30 ءاسلا نمءاتالما ماي  
نئىجالل اناجم | رهشلا / 10.50 ءاعقلا



## BASKETBALL

**Sport ohne Leistungsdruck** und nur zum Spaß könnt Ihr in unserer selbstorganisierten Basketballgruppe erleben.

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

## BASKETBALL

**You can experience sports without any pressure** and just for fun of it in our self-organised basketball group.

Contact: Thomas Heinig, Tel.: +49 (0) 87 00 71 68  
Wednesdays 18:30 - 20:00  
Winterhude – Grasweg 72 (Hall I) | €10,50/month | free of  
charge for refugees

## ةلسلا ةرك

قئقحت تاطوغض نودب ةلسلا ةرك ةسرامم  
مكناكم اب ةعتملا لجا نم طقفو تازاجنإ  
ةلسلا ةركل انقئرف ئف كلذل كةب رجت  
انل بق نم لكشُملا

87007168 فستاها مقر ،غنئني ياه ساموت :لاصتالل  
ةعاسلا ئفاغل - 18:30 ةعاسلا نم ءاعبرال اما  
رهشلا / 10,50 | (I مقر ةعاقلا) Winterhude – Grasweg 72  
ئئفاجالل اناجم |



## TISCHTENNIS

**Wer hat schon eine Tischtennisplatte im Keller?** Kaum einer. Also kommt zu uns und spielt in unserer Tischtennisgruppe mit.

Kontakt: Matthias Völlmer, Fon 46 77 79 99  
mittwochs 21:05 – 23 Uhr  
Halle | 10,50 / Monat | für Geflüchtete kostenlos

## TABLE TENNIS

**Who has a table tennis table in the basement?** Hardly anyone. So come and play in our table tennis group.

Contact: Matthias Völlmer, Tel.: +49 (0) 46 77 79 99  
Wednesdays 21:05 - 23:00  
Hall | €10.50/month | free of charge for refugees

### ٺل واطلا ءرك

ؤبقل ال يف ءل واطلا ءرك بع لل ءدضنم ه يدل نم  
ءرك بع ل او ان ل ل لاعت اذل . دجوي دالكل نم  
ءل واطلا ءرك ل انت عوم جم يف ءل واطلا

46777999 فتا طلا مؤر ، رملوف س ايتام : لاصت الل  
23 ءعاسلما ءياغل - 21:05 ءعاسلما نم ءاعبرال اماي  
ن يىجالل ان اجم | رهشلا / 10,50 | ءعاقلا





## INLINESKATING

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

Contact: Sven Boye, Fon 0172-414 90 86

donnerstags 20:15 – 22 Uhr | Halle | 10,50 / Monat | für Geflüchtete kostenlos

## IN-LINE SKATING

**Have you ever used in-line skates?** If you already know how things like brakes, curves and falling work, you're welcome in our merry skaters group 30+.

Contact: Sven Boye, Tel.: +49 (0) 172 -414 90 86

Thursdays 20:15 - 22:00

Hall | €10.50/month | free of charge for refugees

## تال جعلاب جليزتلا

تنك اذا ؟ جليزتلا تال جع يلى ع ةرم ةم تاذ تفق و له  
فاطعن ال او لم ارفل ا مدختس تُت فيك فرعت  
ح حصلنا ناكملا يى نوكتس كن ايف , طوقس ل او  
يى ان ع م

الء او 30+ نس نم اءءتبا تال جعلاب جليزتلل انءعوم جم  
مكعب الءسو

01724149086 فتاطلا مقرر .هيو ب نفس :ل اصتالل

22 ةعاسلا ةي اغل - 20:15 ةعاسلا نم سيمءلا ما يى

ن يى جالل اناجم / رهشلا / 10,50, ةعاقلا



## ELTERN UND KINDER IN BEWEGUNG

---

**Nestgeflüster oder Spielen, Singen, Freundschaft schließen.** In der Kinderetage des Goldbekhauses könne Eltern mit Babys und Kleinkindern sich zu treffen. Hier besteht die Möglichkeit mit ihrem und gleichaltrigen Kindern zu spielen und sich mit anderen Eltern auszutauschen. Die selbstorganisierten Eltern-Kind-Gruppen können gerne unser Spiel- und Bewegungsmaterial für Kleinkinder nutzen.

---

Infos: Regine Hüttel, Fon 040 278 702-15  
Di und Do 15 – 17 Uhr  
montags 10 – 12 Uhr | 1 – 3 Jahre  
Kinderetage im Hof 9d | 6,50 / Monat  
für Geflüchtete kostenlos  
montags 12 – 13:30 Uhr | 3 Monate – 1 J.  
Kinderetage im Hof 9d | 6,50 / Monat  
für Geflüchtete kostenlos  
montags 15:30 – 17:15 Uhr | 1,5 – 3 Jahre  
Kinderetage im Hof 9d | 6,50 / Monat  
für Geflüchtete kostenlos  
dienstags 15:30 – 17:30 Uhr | 8 Monate – 3 Jahre  
mehrsprachige Gruppe  
Kinderetage im Hof 9d | 6,50 / Monat  
für Geflüchtete kostenlos  
donnerstags Miniturnen 10 – 12 Uhr | 1,5 – 3 Jahre  
Halle | 6,50 / Monat | für Geflüchtete kostenlos

## PARENTS AND CHILDREN ON THE MOVE

---

**Nest whispering or playing, singing, making friends.** On the children's floor of the Goldbekhaus, parents can meet together with their babies and small children. Here, there is the possibility for your children and other children of the same age to play and to interact with you and other parents. The self-organised parent-child groups are welcome to enjoy our games and movement material for toddlers.

---

Info: Regine Hüttel, Tel.: +49 (0) 40 278 702-15  
Tu and Th 15:00 - 17:00  
Mondays 10:00 - 12:00 | 1 - 3 years  
Kinderetage im Hof 9d | €6.50/month  
free of charge for refugees  
Mondays 12:00 - 13:30 | 3 months - 1 yr.  
Kinderetage im Hof 9d | €6.50/month  
free of charge for refugees  
Mondays 15:30 - 17:15 | 1.5 - 3 years  
Kinderetage im Hof 9d | €6.50/month  
free of charge for refugees  
Tuesdays 15:30 – 17:30 | 8 months - 3 years  
multilingual group  
Kinderetage im Hof 9d | €6.50/month  
free of charge for refugees  
Thursdays Mini-gymnastics 10:00 - 12:00 | 1.5 - 3 years  
Hall | €6.50/month | free of charge for refugees

## فكر حل اتي عضو يف لافطال او ني اول

دق و، وان غل، بعلل، واشاش عل اب سم هل  
مهض عب عم اقل تل ال لهال ن الكم اب. بتا ق ادصل  
عضر ل مهل افطاً مه عم اوبل ج و اًض عب  
ت ي ب يف ل افطال ا تي اعر راد يف مهل افطاً  
دال وال عم بعلل ا تي ن الكم! دجوت انه. ك ي ب دل و غ  
ثي د ا حل ل د اب تو رام عال سفن نم ل افطال او  
ع و م ج مل هذه ن الكم اب. ني ر خ ال ل افطال ا يل اه ا عم  
با عل ال م اد خ ت س ل افطال او لهال م ض ت ي ت ل ا  
را غ ص ل ل افطال ا ص ص خ م ل بعلل ا ت اد ع و



04027870215 فحتا ل مّوّر، لي توه اني غو ير : بتامول عملل  
17 عاسل ا تي اغل - 15 عاسل ا نم سي م خ ل ا تي اغل ء ائال ثل ا نم  
3 - 1 نم / 12 عاسل ا تي اغل - 10 عاسل ا نم ني ن ثال ا ماي  
تا ون س

اناجم | رمشل / 6,50 مّوّر | 9d ء ان فل ا يف ل افطال ا تي اعر ل راد  
ني ن ي حل ل

3 نس نم / 13:30 عاسل ا تي اغل - 12 عاسل ا نم ني ن ثال ا ماي  
د ح و ق ن س ر م ع تي اغل - رمشاً

اناجم | رمشل / 6,50 مّوّر | 9d ء ان فل ا يف ل افطال ا تي اعر ل راد  
ني ن ي حل ل

نس نم / 17:15 عاسل ا تي اغل - 15:30 عاسل ا نم ني ن ثال ا ماي  
تا ون س 3 - 1,5

اناجم | رمشل / 6,50 مّوّر | 9d ء ان فل ا يف ل افطال ا تي اعر ل راد  
ني ن ي حل ل

نس نم / 17:30 عاسل ا تي اغل - 15:30 عاسل ا نم ء ائال ثل ا ماي  
تا ون س 3 عي اغل - رمشاً 8

تا غ ل ل ك د ع ت م ع و م ج م

ارمشل / 6,50 مّوّر | 9d ء ان فل ا يف ل افطال ا تي اعر ل راد  
ني ن ي حل ل اناجم

12 عاسل ا تي اغل - 10 عاسل ا نم را غ ص ل ل ز اب م ج سي م خ ل ا ماي  
تا ون س 3 - 1,5 نس نم /

ني ن ي حل ل اناجم | رمشل / 6,50 | عا ق ل ا



## I,II,III ةكرحلا يف راغصل لافطال

4 نس ةياغل - 1 نس نم) لافطال اوله لل  
(تاونس

### KLEINKINDER IN BEWEGUNG I,II,III

Für Eltern und Kinder (1 - 4 Jahre)

**Gerätelandschaften**, in denen die Kinder spielen, klettern, balancieren, schwingen und schaukeln können. Spiele und Lieder werden nach den Bedürfnissen der Kinder ausgesucht.

Leitung: Gisela Dührkop  
dienstags 15 – 15:55 Uhr  
dienstags 15:55 – 16:50 Uhr  
dienstags 16:50 – 17:45 Uhr  
Halle | 12,- / Monat | für Geflüchtete kostenlos

### TODDLERS ON THE MOVE I, II, III

For parents and children (1 - 4 years)

**Device landscapes**, where the children can play, climb, balance, swing and rock. Games and songs are selected according to the needs of children.

Course leader: Gisela Dührkop  
Tuesdays 15:00 – 15:55  
Tuesdays 15:55 – 16:50  
Tuesdays 16:50 – 17:45  
Hall | €12/month | free of charge for refugees

ثيح .ةيعي بطل ا رطانم ا تازي هجتو ةزهجأ  
،قل ستلا نوس راميو ،لافطال بعلي  
راي تخا متي سو .نوح جرأتيو ، نون زاوتي و  
لافطال تاجاحو تابلطتم بسح ين اغال

بوكرو اليزيغ :فارش او هيجوت  
15:55 ةعاسلا ةياغل - 15 ةعاسلا نم ءاثلثلا مايأ  
16:50 ةعاسلا ةياغل - 15:55 ةعاسلا نم ءاثلثلا مايأ  
17:45 ةياغل - 16:50 ةعاسلا نم ءاثلثلا مايأ  
ينى جال اناجم | رثلا - / ، 12 | ةعاقلا





## CHILDREN'S GYMNASTICS I AND II

For parents and children (3 - 5 years)

**Climbing, running, being loud, romping - off you go.**

Course leader: Gisela Dührkop

Wednesday 16:00 - 16:55 clock

Wednesdays 16:55 - 17:50 clock

Hall | €12/month | free of charge for refugees

## KINDERTURNEN I UND II

Für Eltern und Kinder (3 – 5 Jahre)

**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 | für Geflüchtete kostenlos

## I و II لافطال زابمچلا

(تا ونس 5 ةياغل - 3 ن نس م) لافطال اوله آلل

- حرم ل اولي اعلا توصول اول ضكزل اول قلس تل  
ان ب اي ه

سوكفرو د اليزي غ: فاشا او ميچوت

16:55 ةعاسلا ةياغل - 16 ةعاسلا نم اعبرال اماي

17:50 ةعاسلا ةياغل - 16:55 ةعاسلا نم اعبرال اماي

نيئجالل اناجم | رهشل / - | 12 ةعاقلا



## ZEICHNEN MALEN REDEN

**Gleich zu Beginn der Woche kreativ sein ...** mal zeichnen, mal malen, ab Frühjahr auch draussen – z.B. an der Alster oder im Hafen. Aber auch zusammen zum Bilder gucken ins Museum oder in die Galerie gehen.

Und dazu auch noch Gedanken austauschen. Das nehmen wir uns vor.

Leitung: Hermann Hinrichsen

montags 11 – 13 Uhr

Kreativraum im Hof 9d | 16,- / Monat | für Geflüchtete kostenlos

Bitte eigene Materialien mitbringen.

## DRAWING PAINTING SPEAKING

**Be creative right at the beginning of the week ...** draw, paint, go outdoors in the spring – for example, on the Alster or to the harbour. But also go together to look at pictures in a museum or in the gallery.

Course leader: Hermann Hinrichsen

Mondays 11:00 - 13:00

Kreativraum im Hof 9d | €16/month | free of charge for refugees

Please bring your own materials



## شدحتل ا مسرلا طي طختل ا

ةرم ططخ ... عوبسأل ا عيادب عم اعدبم نك  
عيبرلا لصف نم ازابتعا ،يرخ ا ةرم مسراو  
الثم - جراخلا يف كذلذ ل عف اضي ا ك نكمي  
ةدهاشم كذلذكو .ءان يمل ا يف و ا رتسل ا رهن ي ل ع  
ضراعمل ا يف و ا اوس فحت م ا يف تاحوللا  
اذه .كذلذ م ا ي قلا ءانثا ر كفال ا لدابت و  
هل عف ل ططخ نام

نسشيري ني ه نامريه :فارش او هي جوت  
13 ةعاسلا ةي اغل - 11: ةعاسلا نم نينثالا ماي  
ني يجالل اناجم | رهشلا / 16,- | d9 | ءانفلا يف ع ادبلا ءعاق  
كعم قصاخلا لعتادم راضح ا جري



## ATELIER IM HOF

**Persönliche Auseinandersetzung mit einem Thema.** Dazu gehört gemeinsames Schnellskizzieren, gegenseitiges Portraitieren oder Bearbeiten von Collagen mit mehreren Personen. So entstehen neue Sichtweisen und das Einfühlen in die Arbeitsweise von kann wahrgenommen werden.

Kontakt: Eva Biesenbender, Fon: 040 400 670  
montags 19 – 22 Uhr  
Kreativraum im Hof 9d | 10,50 / Monat | für Geflüchtete kostenlos  
Für MitmalerInnen offene Gruppe von MalerInnen mit unterschiedlichen Berufen aus Hamburg. 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.  
Bitte eigene Malutensilien mitbringen.

## ATELIER IM HOF

**Personal examination of a topic.** This includes quick sketching, mutual portrait painting or editing of collages with several people. Thus, new perspectives and empathy for the functioning can be perceived.

Contact: Eva Biesenbender, Tel.: +49 (0) 40 400 670  
Mondays 19:00 - 22:00  
Kreativraum im Hof 9d | €10.50/month | free of charge for refugees  
For fellow painters open group of painters with different professions from Hamburg. Each of us is working on our own theme, in our own technique and at our own pace. The exchange on our work, inspiration and encouragement is important to us all.  
Please bring your own materials.

## ي ج را خ ل ا ن ف ل ا ي ف م س ر م ل ا

لمشي اذهو. ام عوضومل ةي صخش ةجل اعم  
هيرتروبل مسرو كرتشمل ا عيرسلا مسرلا  
صاخشأ ةدع عم ءالمزل نم ةجل اعم وأ لدابتمل  
لكارد! نكميو ةديج رظن تاهو قو قو قو قو قو  
لمعل ا قرو

فتااطل مقر ردين ني زي ب افني! لاصتال ل  
22 ةعاسلا ةياغل - 19 ةعاسلا نم نينثال ا ماي  
انا جم | رضلا / - 10,50, - / 9d مقر ءان فل ا ي ف ع ادب ال ةعاق  
ني ن ي ج ا ل ل

ي تاو ل ل ا تام اسرلا نم ةحوتغم ةمومم ةجوت مسرلا تا ي و ا ل  
لمعت انم ةدحاو لك. غروبم ا ه ن ي دم نم ةدع عم ن همل ن ي دم ن ي  
ءا عاق ي ا ب و صاخ ل ي ن ق ت ل ا ا ب و ل س ا ب ا ب صاخ عوضوم قو ق  
مع ل ا و تا ط ح ل ل م ل ا و ا ن ا م ع ا ل و ح ل د ا ب ت ل ا و ه ا ن ل ت ب س ن ل ا ب م م ل ا  
ع ي ع ي ج ش ت ل ا  
لك عم قصاخلا مسرلا شاد عم راضح! ي ج ري



## OIL PAINTING

**Creative impulses.** People who like to paint their pictures with oil paints, but who don't want to do it alone, are exactly right for this group.

Contact: Ute Thormählen-Börck

Tuesdays 18:30 - 20:30

Kreativraum im Hof 9d | €10,50/month | free of charge for refugees | Please bring your own materials..

## ÖLMALEN

**Schöpferische Impulse.** Menschen, die ihre Bilder gerne mit Ölfarben malen, das aber nicht alleine tun möchten, sind in dieser Gruppe genau richtig.

Kontakt: Ute Thormählen-Börck

dienstags 18:30 – 20:30 Uhr

Kreativraum im Hof 9d | 10,50 / Monat | für Geflüchtete kostenlos

Bitte eigene Materialien mitbringen..

## ي تي زلا مسرلا

مسر نوبحي نيذلا سانلا. قالخ ضبنا  
نوبغريال نيذلاو ةيتيز موسرب مهتاحول  
مهأغتبم نودجيجي فوس مهدهحول لكذب مايقلا يف  
انعم.

كروب-نيليمروت هتوأ: لاصتال  
20:30 ةعاسلا ةياعل - 18:30 ةعاسلا نم ءاتاللا مأي  
| رهشلا / 10,50 / d9 مقر ءانفلا يف عابدبالا عاق  
نيجالل اناجم  
لكعم قصاخلا لكتاعم راضح اىجري



## FREIES MALEN

**Freiraum gestalten.** Dieses Angebot richtet sich an MalerInnen, die ohne Anleitung arbeiten, sich dabei aber gerne mit anderen Menschen austauschen möchten.

Kontakt: Susanne Wiens

mittwochs 11 – 14 Uhr

Kreativraum im Hof 9d | 10,50 / Monat | für Geflüchtete kostenlos

Bitte eigene Materialien mitbringen.

## FREE PAINTING

**Create free space.** This offer is open to painters who work without guidance, but it would like to share with other people.

Contact: Susanne Wiens

Wednesdays 11:00 - 14:00

Kreativraum im Hof 9d | €10,50/month | free of charge for

refugees

Please bring your own materials.



## رحل مسرل

هجوم وه ضرعل اذه .رحل اءاضفل اديسجت  
نود مسرل ايف نبغري يتاولل تامس رل  
هسفن تقولا ايف نبغري يتاولل او هيجوت  
نيرخ اس ان اعم ل لصاوتل ايف

زنيف نازوس :لاصتالل

14 ءاسلا اءي اءل - 11 ءاسلا نم اءبرال اءي

اناجم | رهشلا / 10,50- / d9 | مقدر اءفلا اءبلا ءءاق

نئيءالل

لكعم قضاخلا لكءءاعم راضح اءري

## AQUARELLMALEN

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

Leitung: Hermann Hinrichsen  
mittwochs 19 – 21 Uhr  
Kreativraum im Hof 9d | 16,- / Monat | für Geflüchtete kostenlos  
Bitte eigene Materialien mitbringen.

## WATERCOLOURS

**With sensitivity and courage to take risks.** From the careful application of paint on a dry paper base to the spirited handling of water and colour, you can paint in watercolours here. To do this, technical skills and individual development impulses are taught.

Course leader: Hermann Hinrichsen  
Wednesdays 19:00 - 21:00  
Kreativraum im Hof 9d | €16/month | free of charge for refugees  
Please bring your own materials.



## ةي ئالمنا ناولأل اب مسرلا

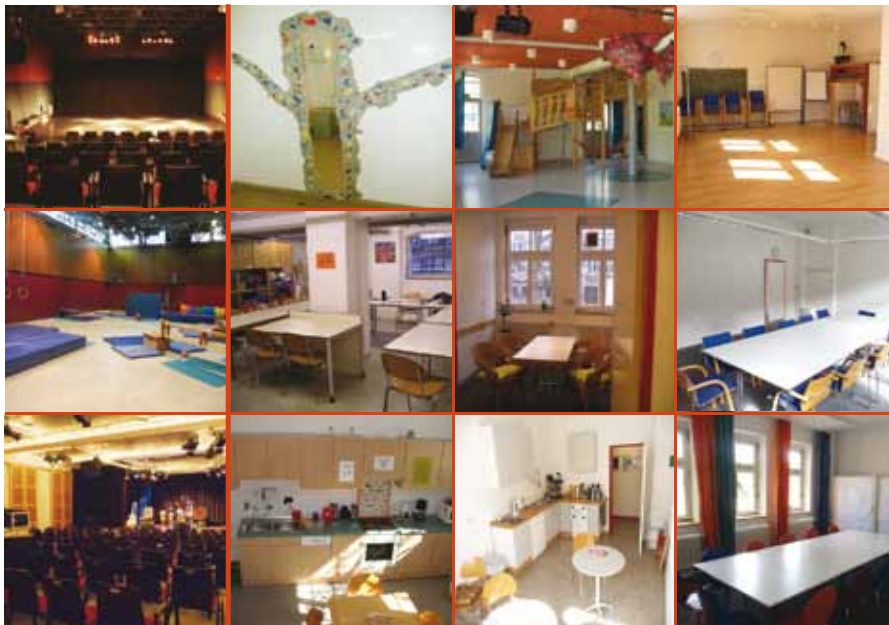
نكمي .فزازج مو ةأرجبو عباصأل اب ساسح اب  
صرحلا نم ءءب ةي ئالمنا ناولأل اب انه مسرلا  
فزازج ةي قرو ةدعاق ىلع ءالاطلا قي ببطت ىلع  
لجأ نم .نولل او ءالمنا عم سمحتملا لماعتلا ىل  
ةي فرح تاردق لاصي! مئيس كلذ قي قح  
ةي درف ريوطت عف او دو

نسسشيزنيه نامريه :فارش او مي جوت  
21 ةءاسلا قياغل - 19 . ةءاسلا نم ءا عبزال اميا  
اناجم | رهشل / 16,- | d9 مقر ءانفلا يف ءءبال ءعاق  
ني ئال  
لك عم فصائل لكتءادم راضح! جري



## FREIRÄUME NUTZEN UND MIETEN

**Sie haben kreative Ideen – wir haben den Raum.** Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie nach Räumlichkeiten für Ihre selbstorganisierte Gruppe oder für Ihr neukonzipiertes Angebot Ausschau halten! Kontakt: [astrid.jawara@goldbekhaus.de](mailto:astrid.jawara@goldbekhaus.de)



## ANZEIGENPLÄTZE SICHERN

**Hier könnte Ihre Anzeige stehen.** Vielleicht möchten Sie mit einer Anzeige in unserem Programmheft dabei sein und unserem Publikum Ihr Geschäft, Ihre Dienstleistung, Ihr Kursangebot näher bringen? Kontakt: [regine.huettl@goldbekhaus.de](mailto:regine.huettl@goldbekhaus.de)

## 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.

---

Wenn Sie bereits Mitglied im kulturNverein 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 [alex.lueken@goldbekhaus.de](mailto:alex.lueken@goldbekhaus.de), damit wir mit Hilfe des HSB den Versicherungsschutz gewährleisten können.



## BECOME AN ASSOCIATION MEMBER

---

**Become a member of the Goldbekhaus e.V.** and take advantage of the various group offers. Everyone can join Goldbekhaus e.V. or join after taking part in a trial lesson.

---

### MEMBERSHIP APPLICATION FORMS

can be found under [www.goldbekhaus.de](http://www.goldbekhaus.de) or in the Goldbekhaus office.

The **Articles of Association** of the Goldbekhaus e.V. as well as the current **fee structure** can be viewed at [www.goldbekhaus.de](http://www.goldbekhaus.de).

---

### ASSOCIATION OFFERS

In **guided groups**, you are introduced to the respective techniques and accompanied through the course by competent leaders.

The **self-organised groups** use the rooms and materials of Goldbekhaus and decide what should happen in the respective hours. Contacts (see the respective contact) are members of the association who made themselves available for this function and will be happy to help you.

---

### MEMBER FEES

The monthly association fees to be paid depend on age and the offer:

- Registration fee of €10.00
- Basic fee adult €10.50
- Basic fee child €6.50
- Additional fee for trainer-guided offers €5.50
- Fee account: Goldbekhaus e.V.

Hamburger Sparkasse

BIC: HASP DE HH XXX

IBAN: DE 62 2005 0550 1301122287

Please indicate your **name** and **group**.

---

If you are already a member of the KulturNverein of the Goldbekhaus e.V. and take advantage of our association offers, you can bring a refugee with you free of charge. Please call beforehand or write an e-mail to [alex.lueken@goldbekhaus.de](mailto:alex.lueken@goldbekhaus.de) so that we can ensure insurance protection with the help of the HSB.

## يدانل ا ةيوضع

ضورع فل تخم ىلع ل لصحت نأو «ةل جسم ةي عمج» سواه كئي بدلوج يف اوضع حبصت نأ ةي بي رجتل ا ةاسلا دعب سواه كئي بدلوجب قحتل ا نم لكف عيم جلل حاتم رمأ وه . تا عوم حمل

قاحتلال جذامن

سواه كئي بدلوج بتكم يف وأ | [ed.suahkebdlog.www](http://ed.suahkebdlog.www) بيولا عقوم يف ا دجت  
بيولا عقوم لال خ نم اهيلع عالطال انكمي موسرلا حى اول ثدحأ و سواه كئي بدلوج ةحئال  
[www.goldbekhaus.de](http://www.goldbekhaus.de)

يدانل ا ضرورع

ابحاصيو تاي نقتل ا ةفاك يف ءافنكأ نبي بر دم لبق نم كهه جوت متي ةه جومل ا تا عوم حمل ا يف  
اهي سور د

باجي يذل ا ام اسفن ب دحتو سواه كئي بدلوج قفار مو تا حاسم مدختست ايتاذ ةمظنل ا تا عوم حمل  
يدانل ا اضعا مه (ان عم لصال وتلا قرط رظنا) راوحل ا ءكرفش . مهل ةبذقُم ةعاس لك يف ثدحي نأ  
ةدعاسمل ا نم ديزمل ا مي دقت مدهعسي نيذل ا وبصنمل ا اذل ني حاتممل ا

ةيوضعل ا موسر

هب: كارتشال ا مت يذل ا ضررعل ا و رمعلل ا قبطة يرهشل ا ةيوضعل ا موسر ردقت

→ 10.00 ل ي جستل ا موسر

→ 10.50 رابكفل يساسال ا غل بمل ا

→ 6.50 ل ا فطال ل يساسال ا غل بمل ا

→ 5.50 نبي بر دمل ا نم ةه جومل ا ضرورعلل يفاضل ا غل بمل

→ (ةل جسم ةي عمج) سواه كئي بدلوج :هيل ا غل بمل ا لي وحت متي سي يذل ا باسحل ا

غروبم ا ه كئب

XXX HH ED PSAH :دوك تف يوسل ا

ED 62 05505002 7822211031 :يلودل ا يف رصمل ا باسحل ا مقر

ةعوم حمل ا و مسال ركذ يوررضل ا نم

ان يدان ضرورع يدح ا تمدختساو سواه كئي بدلوج ةي فاقثلا ةي عمجل ا يف ال عفل اب اوضع تنك اذا  
ةلسر لاسرل ا و ا قبسم لاصلتال ا يجر ي . اناجم كئعم يدانل ا ل ا نيئال ل ا دح ا راضل ا كئم يف  
ني م ا تلا ةيطغت ا مض نم كئمتن يتحت [alex.lueken@goldbekhaus.de](mailto:alex.lueken@goldbekhaus.de) ينورتكثلال ا ديربل ا لعل  
يف رصمل ا باسحل ا مدختساو اب

## 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 KulturNverein 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.

## AN EXAMPLE

---

So anyone who pays the registration fee of €10.00 once and monthly 1. €10.50 basic fee plus the 2. €5.50 additional fee, can participate in all the offers at the KulturNverein for €16 per month. It might be that you, for example, workout on Mondays, paint with oils on Tuesdays, do BBRP [abdomen, back, legs and buttocks] and workout on Wednesdays and then inline skating on Thursdays.

## لائح

---

يساساً مسر وروي 10,50 1. ايرمش عفدي وروي 10.00 قدح او قزم لي حست موسر عفد نم  
يف لكراش مال وروي 16,00 غلبم عفدب نكمي يفاضل اإل غلب مال وروي 2. 5,50 يلا ففاضل اإل  
يلا بهذت نأ لثم لائث مال لي بس يلع اذ ودي بق. عيرمش ل ا عيرمش ل ا عيرمش ل ا عيرمش ل ا  
تان يرمت سراهدتو ائثال ل ا ائثال ل ا ائثال ل ا ائثال ل ا ائثال ل ا ائثال ل ا ائثال ل ا  
جلزت ل ا سيم خ ل ا موي ائثال ل ا ائثال ل ا ائثال ل ا ائثال ل ا ائثال ل ا ائثال ل ا ائثال ل ا  
جان يئاب ل ا

