

APRIL – AUGUST 2023

Goldbekhaus Winterhude KURSE | WORKSHOPS | PROJEKTE | VEREINSANGEBOTE



auf zu neuen Ufern



THEATER36 Integratives Theater

Gemeinsam künstlerische Pfade erkunden.

Jörn Waßmund, Theaterpädagoge und Regisseur dieser integrativen Gruppe, führt spielerisch in das Theaterspiel ein. Über Körper- und Stimmübungen sowie Improvisationen wird die Phantasie angeregt und das spielerische Vermögen erweitert. Nach und nach entsteht so eine Geschichte, die am Ende auch präsentiert werden soll.

Theater 36 ist eine seit 2008 bestehende Theatergruppe von Darsteller*innen mit und ohne Behinderung.

Leitung: Jörn Waßmund

In Kooperation mit Leben mit Behinderung Hamburg

Anmeldung: Petra Amende | Fon: 040 270 790 519

montags 10:30 – 12 Uhr

Bühne zum Hof | kostenfrei



DIE HERBST-ZEITLOSEN



Theaterprojekt 60+

Genau so bunt und vielseitig, wie das Leben ist auch der Theaterkurs des wohl bekanntesten Senior*innentheaters Hamburgs.

Unter professioneller Anleitung und viel Raum zum Gestalten lernen die Teilnehmenden elementare Theater Techniken. Wir erstellen ein eigenes, abendfüllendes Theaterstück mit viel Sinn für Humor und tiefen Einblicken in unsere Lebensrealitäten.

Wir erarbeiten Szenen, festigen Improvisationen und probieren uns in Grundlagen der Theaterarbeit wie Energiewerk nach der PEM, Körperarbeit, Stimme und Sprachtraining.

Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Eure Geschichten stehen hier im Vordergrund!

Leitung: Özlem Winkler-Özkan | Die ersten beiden Proben können als Schnuppertage genutzt werden.

Neben den Dienstagsproben gibt es zusätzliche Wochenendproben am 7.5. | 27.8. | 15.10. | 26.11. | 20.1. jew. 11 – 18 Uhr
Start: 18. April 2023 | Premiere: 2. Februar 2024

dienstags 14 – 17 Uhr

Bühne zum Hof | 700,- / 400,- | 8 Monate





IMPROTHEATER Theaterworkshop

Intensivworkshop für Improbegeisterte.

Ob Anfänger*in oder alte*r Häs*in – das Handwerk der Schauspielkunst ist für alle Improspieler*innen und Spielwütigen spannend.

In diesen 1,5 Tagen wollen wir unverwechselbare, ehrliche Charaktere erschaffen. Lernen in Szenen zu gehen und für das »Anliegen« der Figur zu kämpfen. Was passiert da gerade wirklich zwischen den Figuren?

Mit Viviane lernt ihr in einem sicheren Umfeld, unterschiedliche Methoden kennen; auch, improvisierte Szenen mit Tiefe und »Wums« zum Leben zu erwecken. Nicht zu kurz kommen wird dabei der Spaß am Ausprobieren!

Leitung: Viviane Eggers – Schauspielerin, Improvisationskünstlerin und Trainerin u.a. bei der »Stiefen Brise«
21. April 18 – 20 Uhr | 22. April 10 – 16 Uhr

Freitag 21. April & Samstag 22. April

Deck 9d | 70,- / 40,-



SWINGTANZ Tanzworkshops

Der beliebte Tanz der 1920er. Ab Juni bieten wir Workshops zu verschiedenen Themen rund um Swing an. Von Charleston bis zu Shim Sham lernt ihr mit Kerlin Da Silva verschiedene Swingtanzstile kennen.

Leitung: Kerlin da Silva | Dancealot
Weitere Infos folgen in Kürze auf www.goldbekhaus.de.

an ausgewählten Montagen 19 – 22 Uhr
Bühne zum Hof | Preise folgen





BAUCHTANZ Workshop

Für Frauen* jeden Alters. Gemeinsam mit »Über den Tellerrand Hamburg« laden wir alle Frauen* zum Bauchtanz-Workshop ein. Mit Kursleiterin Raneem erlernt ihr verschiedene Körperbewegungen, um zusammen den traditionell arabischen Tanz zu üben.

Wir freuen uns darauf, mit euch gemeinsam zu tanzen! Vorkenntnisse braucht ihr keine, auch Anfängerinnen sind herzlich willkommen.

Leitung: Raneem Alromalli

Anmeldung: anmeldung.hh@ueberdentellerrand.org

Ein Kooperationsprojekt mit Q 8 – Quartiere bewegen und der Kirchengemeinde Winterhude-Uhlenhorst

Termine: 5.5. | 19.5. | 2.6. | 16.6. | 30.6. | 14.7. | 28.7. | 11.8. | 25.8. jew. freitags 18 – 20 Uhr

Deck 9d / Seminarraum 1 | 3,- pro Termin



DABKA Workshop

Gemeinsam Dabka tanzen. Gemeinsam mit Kursleiter Ahmad werdet ihr Arabische Folklore lernen und den traditionell arabischen Tanz üben. Vorkenntnisse braucht ihr keine, auch Anfänger*innen sind herzlich willkommen.

Leitung: Ahmad Al Zaher

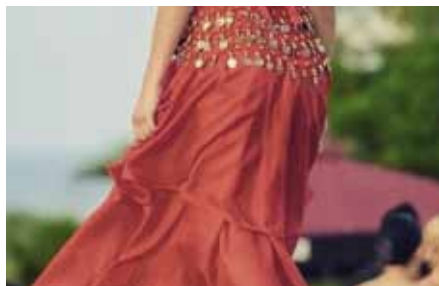
Anmeldung: Linda Heeschen | Fon: 040 278 702-23

linda.heeschen@goldbekhaus.de

Ein Kooperationsprojekt mit Q 8 – Quartiere bewegen und der Kirchengemeinde Winterhude-Uhlenhorst

Termine: 28.4. | 12.5 | 26.5 | 9.6. | 23.6 | 7.7. | 21.7. | 4.8. | 18.8. jew. freitags 19 – 21 Uhr

Deck 9d / Seminarraum 1 | gegen Spende



TANGO ARGENTINO Kurs

Rhythmus und Leidenschaft. Der Tango Argentino des 21. Jahrhunderts basiert auf den natürlichen Bewegungsmöglichkeiten des Körpers, so dass ihn jede und jeder lernen kann. Dabei steht die Kommunikation im Mittelpunkt. Tango ist mehr als Führen und Folgen. Nicht nur die traditionelle Tangomusik kommt zum Einsatz, sondern auch Electro-Tango, der dem Tango neue Möglichkeiten und Perspektiven verleiht.

Die drei Kurse finden auf unterschiedlichen Niveaus statt – Fortgeschrittene (Dancer 7), Anfänger*innen (Dancer 1) und Mittelstufe (Dancer 5).

Leitung: Team Tango Orange | Start: 16. April 2023

Dancer 7 | sonntags 15:30 – 17 Uhr

Dancer 1 | sonntags 17 – 18:30 Uhr

Dancer 5 | sonntags 18:30 – 20 Uhr

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



FIT AB 50 I UND II kultur/verein

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

montags 10:30 – 12 Uhr

Halle | 17,- / Monat



COMPLETE BODYWORKOUT I

kulturNverein

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

Leitung: Elske Müller-Rawlins

montags 19:45 – 21 Uhr

Halle | 17,- / Monat

COMPLETE BODYWORKOUT II

kulturNverein

Ausdauer- und Kräftigungstraining für den gesamten Körper. Das Training bietet die Möglichkeit, den Körper definiert und gesund zu halten. Zum Teil trainiert ihr mit kleinen Hanteln, Tubes oder anderen Fitnesskleingegeräten trainiert. Die Stunde endet mit einem leichten Stretching.

Leitung: Bianca Frohberg

mittwochs 19 – 20:15 Uhr

Halle | 17,- / Monat



ROLLERSKATING – KEEP ROLLIN'!

kulturNverein

Du möchtest jamskatzen wie Oumi Janta

oder einfach mal wieder rollschuhlaufen? Egal ob Anfänger*in oder Rollschuhdisco-Queen – komm ins »Boogie Wonderland« des Goldbekhauses. Jeder übt nach seiner Façon und wir geben uns gegenseitig Tipps von den »Crazy legs« bis zum »Snake walk«. Keep rollin'!

Kontakt: Nina Günther | nina.a.guenther@gmail.com

dienstags 18:15 – 19:50 Uhr

Halle | 11,- / Monat

VOLLEYBALL MIXED kulturNverein

Training in einer Mixed-Volleyball-Gruppe.

Wir freuen uns vor allem über motivierte Spielerinnen und Spieler, die keine Anfänger*innen sind. Neben dem Spiel wird auch moderat trainiert. Kommt vorbei!

Kontakt: Dorte Kieckbusch | Fon: 040 299 53 98

dienstags 20 – 22 Uhr

Halle | 11,- / Monat



TISCHTENNIS kultur/Verein

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

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

mittwochs 20:30 – 23 Uhr

Halle | 11,- / Monat

INLINEHOCKEY kultur/Verein

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

Leitung: Sven Boye

donnerstags 20:15 – 22 Uhr

Halle | 11,- / Monat



BEACHVOLLEYBALL IM STADTPARK offene Gruppe



Die Beachvolleyball-Saison beginnt! Im Rahmen des Active City Summer bieten wir vom 7. Juli bis 29. September jeden Freitag um 19 Uhr eine offene Beachvolleyball-Gruppe im Stadtpark auf Feld #6 an.

Leitung: Aron Weldegergis

Anmeldungen über www.activecitysummer.de

Kontakt: Linda Heeschen | Fon: 040 278 702-23

linda.heeschen@goldbekhaus.de

Ein Kooperationsprojekt mit Q 8 – Quartiere bewegen und der Kirchengemeinde Winterhude-Uhlenhorst

freitags 19 – 21 Uhr | Saison: 7.7. – 29.9.

Stadtpark – Volleyballfeld #6 | kostenfrei



SLACKLINE IM STADTPARK



offenes Training

Im Rahmen des Active City Summer bieten wir wieder das Slackline-Training an der frischen Luft an. Hier können Anfänger*innen und Fortgeschrittene begleitet vom Slackline Hamburg e.V. trainieren und sich ausprobieren. Auf der Wiese werden Slacklines unterschiedlicher Längen gespannt. Jedes Alter ist willkommen!

Leitung: Gerald, Maria, Josua und Pauli

Anmeldungen über www.activecitysummer.de

Kontakt: Linda Heeschchen | Fon: 040 278 702-23

linda.heeschchen@goldbekhaus.de

Ein Kooperationsprojekt mit Q 8 – Quartiere bewegen und der Kirchengemeinde Winterhude-Uhlenhorst

Zeiten folgen | Saison: Juli – September

Stadtpark – Slacklinewiese | kostenfrei



WINTERHUDER JONGLIERTEFF

selbstorganisierte Gruppe

Wir werfen fröhlich Keulen und Bälle in die Luft, spielen Flower- oder Devilstick und Poi, lassen Diabolos auf der Schnur tanzen, machen Kontaktjonglage, spielen Hoop, akrobatisieren und musizieren gerne. Sicher fehlt in dieser Aufzählung noch einige ganze Menge. Du bist herzlich dazu eingeladen, uns mal zu besuchen und mit uns zu jonglieren! Außerdem fahren wir häufig auf Conventions. Halbprofis, Profis und Anfänger*innen üben gemeinsam und profitieren voneinander.

Kontakt: Markus Hanke | markus.hanke@web.de

sonntags 20 – 22 Uhr

Halle | 2,- / Termin



KAJAKPADDELN Gruppen für Fortgeschrittene

Selbstorganisierte Etwasköner*innen! Wer schon in einem Kajakpaddelkurs geübt hat und weiß, wie sich auf den Hamburger Wasserwegen zu verhalten ist, kann hier in fröhlichen Paddelgruppen gemeinsam das Wasser und die Boote genießen. Gepaddelt wird in den Goldbekhaus-Booten, ohne Anleitung, aber mit gegenseitiger Unterstützung und so lange es Freude bereitet.

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

Leitung montags: Susanne Roloff | 0176 789 909 75 und Katrin Stange | 0176 500 94 447 | Start: 24. April
Leitung donnerstags: Stefan Mondenschein | 0176 22 74 16 27 | s.mondenschein@web.de | Start: 13. April
Treffpunkt: Paddelcontainer im Hof

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



KAJAKPADDELN Kurse für Anfänger*innen

Paddeln – oder wie fahre ich verflixt noch mal geradeaus?! Wer sich diese Frage schon öfter gestellt und neiderfüllt auf die bunten Kajaks auf Hamburgs Kanälen geblickt hat, ist hier genau richtig! Auf dem Wasser Spaß haben, spielen, sich verausgaben. Hamburg einmal anders kennen lernen. Wer schwimmen kann, kann mitmachen. Und bitte an wasserdicht verpackte Wechselkleidung denken!

Leitung: Claudia Hottendorff und Michael Brackhahn
Treffpunkt: Paddelcontainer im Hof

mittwochs 18:30 – 20:30 Uhr | Start: 3.5.
mittwochs 18:30 – 20:30 Uhr | Start: 19.7.
175,- / 100,- | pro Kurs mit 10 Terminen





STAND UP PADDLING

SUP für Anfänger*innen

STAND UP PADDLING

Abendtörns für Erwachsene



Entspannung und Fun pur! Beim Stand Up Paddling den Abend auf Hamburgs Kanälen sowie auf der Binnen- und Außenalster genießen. SUP bietet nicht nur jede Menge Spaß, sondern ist auch ein ideales Ganzkörper-Training. Bei der ursprünglich aus Hawaii stammenden Sportart werden sowohl Kraft, Ausdauer als auch Kondition gestärkt. Wer sich also gerne an der frischen Luft aufhält und an einer abwechslungsreichen Funsportart interessiert ist, sollte sich schnell anmelden. Die Abendtörns sind sowohl für Fortgeschrittene als auch für Anfänger*innen mit oder ohne eigenes SUP geeignet!

Leitung: Team SUPKultur | Anleger im Hof hinter der Halle
Die 10er-Karten sind übertragbar.

Schwimmwesten sowie Anleitung und Begleitung durch kompetente Trainer*innen sind inklusive.

dienstags 19 – 21 Uhr | Saison: 6.6 – 29.8.

10er-Karte 180,- / 140,- | 110,- / 80,- eigenes SUP
Einzeltermin 25,- / 20,- | 15,- / 10,- eigenes SUP

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

Die SUP-Kurse beginnen mit ein bisschen Theorie. Im praktischen Teil des Kurses lernst du die wichtigsten SUP-Paddeltechniken kennen: Länge und Haltung des Paddels, der sichere Stand auf dem Board, das sichere Auf- und Absteigen. Und wir lernen alle wichtigen Paddelschläge. Im Vordergrund steht aber der Spaß am Paddeln in der Gruppe.

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

donnerstags 19 – 21 Uhr | Start: 1.6.

donnerstags 19 – 21 Uhr | Start: 6.7.

donnerstags 19 – 21 Uhr | Start: 3.8.

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



AKTION SAUBERER KANAL

SUP-Aktion



Damit Fische nicht im Tetra Pak wohnen

und Enten nicht gegen Flaschen schwimmen müssen, möchten wir zu Beginn und Ende der SUP-Saison auf den und um die Kanäle herum klar Schiff machen. Das Goldbekhaus stellt für die Aktion zwei SUP-Trainer*innen, SUPs, ein BIG-SUP, Paddel, Schwimmwesten, Neoprenanzüge für Kids, Mülltüten und -greifer, um vom Wasser aus dem Müll die Stirn zu bieten. Alle sind herzlich aufgerufen, sich zu beteiligen, um den Bewohner*innen der Kanäle ein schönes Zuhause zurückzugeben.

Leitung: Team SUPKultur | Wer paddeln möchte, muss sicher schwimmen können. Minderjährige (ab 8 Jahren) müssen nachweislich schwimmen können und eine erwachsene Begleitperson mit anmelden.

Gefördert durch den Hamburger Sportbund aus Mitteln der GlücksSpirale.

Samstag 3. Juni 11 – 14 Uhr

Samstag 2. September 11 – 14 Uhr

Kostenfrei aber mit Anmeldung!



STAND UP PADDLING

SUP-Workshops für Groß mit Klein



Zusammen auf's Wasser. Bei diesem Workshop gehen (Groß-)Eltern gemeinsam mit den Kids auf die Bretter. Keine Angst, jede*r hat ein eigenes Brett. Mal sehen, wer baden gehen muss.

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

Sonntag 9. Juli

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

Sonntag 23. Juli

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

Sonntag 20. August

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

Sonntag 27. August

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

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



STAND UP PADDLING

für 9 – 13 jährige Kids | Ferienpassaktion



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

Leitung: Team SUPKultur | Anleger im Hof hinter der Halle
Weitere Ermäßigung auf Anfrage.

Wir stellen Boards, Paddel, Schwimmwesten und Neoprenanzüge. Eine Einverständniserklärung deiner Eltern ist nötig. Solltest du mit körperlichen oder psychischen Beeinträchtigungen leben und es dir dennoch zutrauen, alleine auf einem SUP unterwegs zu sein, sollen deine Eltern uns gerne ansprechen. Wir finden ganz sicher eine Lösung.

5-Tage-Kurse in den Sommerferien

Montag – Freitag **17. – 21. Juli | 10 – 13 Uhr** (I)
Montag – Freitag **17. – 21. Juli | 14 – 17 Uhr** (II)
Montag – Freitag **24. – 28. Juli | 10 – 13 Uhr** (III)
Montag – Freitag **24. – 28. Juli | 14 – 17 Uhr** (IV)
Montag – Freitag **7. – 11. Aug | 10 – 13 Uhr** (V)
Montag – Freitag **7. – 11. Aug | 14 – 17 Uhr** (VI)
Montag – Freitag **14. – 18. Aug | 10 – 13 Uhr** (VII)
Montag – Freitag **14. – 18. Aug | 14 – 17 Uhr** (VIII)
205,- / 175,- pro 5-Tage-Kurs à 3 Stunden



KLEINKINDER IN BEWEGUNG

für Eltern und Kinder von 1 – 4 Jahren im kulturMverein

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

Leitung: Gisela Dührkop

dienstags 15 – 15:55 Uhr

dienstags 15:55 – 16:50 Uhr

dienstags 16:50 – 17:45 Uhr

Halle | 13,- / Monat

KINDERTURNEN

für Eltern und Kinder von 3 – 5 Jahren im kulturMverein

Klettern, rennen, laut sein! Hier könnt ihr toben – los geht's.

Leitung: Gisela Dührkop

mittwochs 16 – 16:55 Uhr

mittwochs 16:55 – 17:50 Uhr

Halle | 13,- / Monat



ABENTEUER BEWEGUNG



für Eltern und Kinder von 1 – 6 Jahren im kultur/verein

Wir bringen Kinder und Eltern in Aktion.

Mit Bewegungslandschaften, viel Musik und auch mal dem Boxsack für die Älteren (oder die Eltern) starten wir mit euch das Abenteuer Bewegung. Wir freuen uns, dass wir dieses Angebot durch eine Förderung des Hamburgers Sportbunds für Menschen mit Fluchterfahrung kostenfrei anbieten können.

Leitung: Fariba Raeisi

Kontakt: Linda Heeschen | Fon: 040 278 702-23

linda.heeschen@goldbekhaus.de

Ein Kooperationsprojekt mit Q 8 – Quartiere bewegen und der Kirchengemeinde Winterhude-Uhlenhorst

donnerstags 16 – 18 Uhr

Halle | 13,- / Monat



PILATES Kurs

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

dienstags 18 – 19 Uhr | Start: 18.4.

donnerstags 19:15 – 20:15 Uhr | Start: 20.4.

Deck 9d | 96,- / 54,- | 12 Termine



RÜCKENPOWER Kurs

Alles im Lot? Um Beschwerden und Haltungsschäden vorzubeugen, werden gezielt jene Muskelgruppen trainiert, die für die Stärkung und Gesunderhaltung des Rückens verantwortlich sind. Durch schonendes und individuelles Üben, wird genau die Muskulatur gekräftigt, die wir für eine ausgewogene Stabilität und zur Verbesserung der Körperhaltung benötigen. Stark beanspruchte sowie verspannte Muskeln werden entlastet, gedehnt und entspannt. Die eigene Körperwahrnehmung und -haltung werden geschult und verbessert.

Leitung: Frauke Richter

dienstags 19:15 – 20:15 Uhr | Start: 18.4.

donnerstags 18 – 19 Uhr | Start: 20.4.

Deck 9d | 96,- / 54,- | 12 Termine



YOGA offene Stunde

Dynamisch. Diese offene Yoga-Stunde folgt der Hatha-Yoga-Tradition. Von Atemübungen über dynamische Sonnengrüße und Balance-stärkende Positionen bis zur Endentspannung. Die Teilnahme ist geeignet für Anfänger*innen bis Fortgeschrittene.

Leitung: Maike Lachenicht

Ohne Anmeldung | Zahlung in bar vor Ort

mittwochs 19 – 20:30 | bis 31.5.

Seminarraum 1 | 15,- / 8,- pro Termin



QI GONG Kurs für Frauen 50+

Mit dem Herzen lächeln lernen. Die sanften Übungen wirken ausgleichend auf Körper, Geist und Psyche. Sie erweitern die Körperwahrnehmung und bewirken eine Stabilisierung des Kreislaufes und des Nervensystems.

Leitung: Beate Mönkedeck

freitags 10 – 11:30 | Start: 21.4.

freitags 11:45 – 13:15 Uhr | Start: 21.4.

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



DEUTSCHE SPRACHE – FRAUEN TREFFPUNKT

für Frauen mit und ohne Kleinkindern



Alphabetisierung. Lesen, Schreiben und Sprechen. Wir laden Frauen zu einer neuen Form unseres Angebotes ein, wo sie gemeinsam mit anderen in die deutsche Sprache eintauchen können. In dem Angebot geht es nicht um die perfekte Ausdrucksweise oder um fehlerloses Schreiben, sondern um den angstfreien Austausch und einen unbeschwertem Zugang zur deutschen Sprache in einer familiären Atmosphäre.

Leitung: Sonja Hemme und Simmin Robab Nayeri

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

Ein Kooperationsprojekt mit Q 8 – Quartiere bewegen und der Kirchengemeinde Winterhude-Uhlenhorst

montags 10 – 12 Uhr

Seminarraum 3 | kostenfrei



SONGS FROM HOME

Chor für Frauen und Liedertausch der Kulturen



Lieder erzählen Geschichten. Der Chor Songs From Home ist für Frauen aller Nationalitäten die Möglichkeit, die Freude am Singen und an Geschichten aus ihrer Heimat zu teilen.

Angeleitet durch die Sängerin und Musikethnologin Imke McMurtrie studieren die Sängerinnen Lieder aus bekannten und unbekanntem Heimaten ein. Der Einstieg ist jederzeit möglich und wir freuen uns auf Frauen mit oder ohne Singerfahrung.

Leitung: Imke McMurtrie

Anmeldung: Linda Heeschen | Fon: 040 278 702-23

linda.heeschen@goldbekhaus.de

Ein Kooperationsprojekt mit Q 8 – Quartiere bewegen und der Kirchengemeinde Winterhude-Uhlenhorst

Termine: 17.4. | 24.4. jew. montags 18:30 – 20:30 Uhr | 14-tägig – Termine folgen
Seminarraum 2 | gegen Spende



SONGWRITING-WORKSHOP MIT DANIEL KAHN

Workshop

Wie entsteht ein Lied? Wie kann man einen Text oder eine Übersetzung vertonen und dafür ein Arrangement finden? Daniel Kahn nimmt uns mit in die Kunst des Songwritings und in die Eigenheiten und die Vielfalt jiddischer Musik. In diesem Workshop bringen die Teilnehmenden ihre Erfahrungen, Ideen und Kreativität mit und werden von Daniel Kahn unterstützt, diese musikalisch umzusetzen. Individuell und miteinander schöpfen wir aus verschiedensten Traditionen wie Volksmusik, Sozialprotest und natürlich Klezmer. Der Workshop ist offen für Sänger*innen, Songwriter*innen und Instrumentalist*innen, die sich von einem Aufeinandertreffen verschiedener Sprachen sowie diverser Musikstile inspirieren lassen wollen. Erfahrungen mit der jiddischen Sprache sind nicht notwendig.

Leitung: Daniel Kahn | Anmeldung und Rückfragen: Stella Jürgensen | info@stellajuergensen.de

Sonntag 25. Juni 12 – 16 Uhr
Deck 9d | 30,-



Foto: Oleg Farynyuk

WIQ-CAFÉ offenes Begegnungscafé



Bauarbeiten im WIQ-Cafe! Wir planen das Cafe im Mai wieder für euch zu öffnen. Hier gibt es Kaffee und Kuchen gegen Spenden, Stühle, Bänke und Tische und einen kleinen Vorgarten zum Verweilen. Wir freuen uns auch in der Zukunft wieder über nachbarschaftlichen Austausch und Vernetzung! Wir informieren euch über den genauen Zeitpunkt der Wiedereröffnung über unsere Internetseite und die sozialen Netzwerke.

Kontakt: Elke Steinweg | Fon: 040 413 466-15
e.steinweg@q-acht.net

Ein Kooperationsprojekt mit Q 8 – Quartiere bewegen und der Kirchengemeinde Winterhude-Uhlenhorst

mittwochs 14 – 18 Uhr | Start: Infos folgen
Heilandskirche | Winterhuder Weg 134



FAHRRADWERKSTATT

offene Werkstatt



Zusammen mit Nachbar*innen aus dem Quartier haben wir eine kleine Fahrradreparaturwerkstatt eingerichtet.

Geflüchtete haben dort die Gelegenheit, unter Anleitung Fahrräder zu reparieren, die danach an sie weitergegeben werden. Wir freuen uns über alle Nachbar*innen, die gegen eine kleine Spende Werkzeug und Know-how für ihre Fahrradreparatur nutzen möchten.
Spendenaufruf: Wer hat alte Räder / Kinderräder übrig – im Haus, auf dem Dachboden oder an der Straße? Wer spendet Fahrradhelm oder Schloss?

Leitung: Klaus Schepe | 040 229 89 61 / 0163 144 67 66

Kontakt: Elke Steinweg | Fon: 040 413 466-15
e.steinweg@q-acht.net

Ein Kooperationsprojekt mit Q 8 – Quartiere bewegen und der Kirchengemeinde Winterhude-Uhlenhorst

mittwochs 10 – 18 Uhr
Heilandskirche | Winterhuder Weg 132



NÄHWERKSTATT

offene Werkstatt



Neue Kleidung entwerfen oder Altes reparieren. Jeder Monat steht unter einem Motto: Im April könnt ihr einen Pyjama für kleine oder große Kinder nähen. Im Mai gibt es die Möglichkeit, ein »Dinokissen« anzufertigen. Es stehen viele bunte Stoffe, Nähmaschinen und Garne bereit. Anfänger*innen, Fortgeschrittene oder Profis – alle sind willkommen. Wir freuen uns über Geld- und Sachspenden, wie Kurzwaren, Stoffe oder funktionierende Nähmaschinen.

Leitung: Youssef Nahar

Kontakt: Linda Heeschen | Fon: 040 278 702-23

linda.heeschen@goldbekhaus.de

Ein Kooperationsprojekt mit Q 8 – Quartiere bewegen und der Kirchengemeinde Winterhude-Uhlenhorst

donnerstags 18 – 21 Uhr

Goldbekhof 9e | kostenfrei



AQUARELLMALEN kulturVerein

Kreatives Forschen und Entdecken. In

Themen-Workshops und gemeinsamen Projekten beschäftigen wir uns mit Materialien, Techniken sowie der künstlerischen Umsetzung. Handwerkliche Fähigkeiten und Freude am Malen stehen dabei genauso im Fokus wie die individuelle Ausdruckskraft und kreative Entwicklung.

Leitung: Ernesto Heen

Kontakt: Alex Persiel | Fon: 040 278 702-21

alex.persiel@goldbekhaus.de

14-tägiger Wechsel montags 13:30 – 15:30

Uhr oder montags 19 – 21:00 Uhr

Digital oder nach Absprache im Kreativraum
im Hof 9d | 17,- / Monat



KREATIVE WOCHEN »MENSCH IM BILD« Mal- und Zeichenworkshops

Verbinden, Loslassen und Neu-Finden – ein Bild gewinnt an Vielschichtigkeit und erzählt Geschichten. Gemeinsame frei-malerische Experimente unterstützen den individuell begleiteten Prozess jedes und jeder Einzelnen, der vom Schwelgen in farbenreicher Malerei bis hin zur klaren Linienzeichnung reichen kann.

In der Kreativwoche werden verschiedene Workshops für Anfänger*innen und Fortgeschrittene angeboten –unter anderem:

- Menschen in Aktion (Skizzenworkshop)
- Material macht Effekt mit Aquarell
- Aktzeichnen von der Wirklichkeit
- Bildbetrachtung fürs Malen und Zeichnen
- Akt in Aquarell
- Wege der Abstraktion beim Porträtieren

Leitung: Ernesto Heen | Bitte eigene Materialien einplanen.
Kontakt: Alex Persiel | alex.persiel@goldbekhaus.de
Buchung über www.goldbekhaus.de ab 1. April möglich.

Je 5 Termine in 8/2023 geplant

Kreativraum & Deck 9d | Preise folgen

ZEICHNEN TIPPS UND TRICKS

kulturNverein

Kreative Köpfe mit Interesse am gegenständlichen Zeichnen können ihre Fähigkeiten und ihren eigenen Stil weiterentwickeln. Abwechslungsreiche Themen, die Vermittlung gezielter Techniken und Zeit zum Üben bieten auch Gelegenheit, eigene Ideen umzusetzen.

Leitung: Ernesto Heen

Kontakt: Alex Persiel | Fon: 040 278 702-21

alex.persiel@goldbekhaus.de

14-tägiger Wechsel montags 13:30 – 15:30 Uhr oder montags 19 – 21 Uhr

Digital oder nach Absprache im Kreativraum im Hof 9d | 17,- / Monat



FIT + KREATIV

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

Weitere Informationen und Anmeldung unter www.goldbekhaus.de/fit_kreativ

AUF EINEN BLICK

Unter **Fit + Kreativ** bietet das Goldbekhaus sowohl Vereinsangebote als auch Kurse, Workshops und Projekte.

Vereinsangebote sind mit »kulturNverein« gekennzeichnet. An diesen Angeboten können Sie gegen einen monatlichen Mitgliedsbeitrag teilnehmen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Werden Sie Vereinsmitglied und nutzen Sie die diversen Gruppenangebote.

Kurse, Workshops und **Projekte** buchen Sie für eine feste Anzahl von Terminen. Darüber hinaus gibt es eine Reihe an Angeboten (offene Werkstätten etc.), die kostenfrei sind. Detaillierte Informationen zur Anmeldung sowie zu Zahlungs- und Rücktrittsmodalitäten sind auf unserer Website unter www.goldbekhaus.de zu finden.

VEREINSMITGLIED WERDEN

Monatliche Vereinsbeiträge:

- **Aufnahmegebühr € 10,-**
- **Grundbeitrag Erwachsene € 11,-**
- **Grundbeitrag Kinder € 7,-**
- **Zusatzbeitrag für
trainer*innengeleitete Angebote € 6,-**

KURSANMELDUNG

Für **Kurse, Workshops** und **Projekte** können Sie sich unter www.goldbekhaus.de anmelden. Für Fragen ist unser Infobüro per Fon unter **040 278 702-0** (Di | Mi | Do 15 – 20 Uhr) oder per Mail an **info@goldbekhaus.de** erreichbar.

IMPRESSUM

Goldbekhaus e.V.

Stadtteilkulturzentrum Winterhude
Moorfuhrweg 9, 22301 Hamburg
Fon 040 278 702-0 | Fax 040 278 702-20
info@goldbekhaus.de | www.goldbekhaus.de

 www.facebook.com/goldbekhaus

 www.instagram.com/goldbekhaus

USt-IdNr.: DE118720190

Registergericht: Amtsgericht Hamburg
Vereinsnummer 9024

V.i.S.d.P. Katharina Behrens | Goldbekhaus
Winterhude | Moorfuhrweg 9 | 22301 Hamburg

Bankverbindung Hamburger Sparkasse
IBAN DE96 2005 0550 1301 1200 26
BIC HASPDEHHXXX

Spende für die Vielfalt

www.wirwunder.de/hamburg

Projekt: WIR IM QUARTIER