



Bürgerhaus für Niendorf  
Stadtteilkulturzentrum



2019  
INFORMATIONEN  
PROGRAMM  
Juli bis Dezember

In  
for  
ma  
tio  
nen

Tref  
fen

Ver  
an  
stal  
tun  
gen

Kur  
se

Ver  
mie  
tun  
gen

BERENBERG-GOSSLER-HAUS

# THEMENÜBERSICHT

Seite	3	Willkommen!
	4	Ihr Weg zu uns
	5	In eigener Sache
	9	Informationen aus dem Bürgerhaus
	15	Bei uns gesehen und gehört
	18	Regelmäßige Treffen
	19	Veranstaltungen
	21	Veranstaltungstermine für Mitglieder
	25	<b>Kurse 2. Halbjahr 2019</b>
	25	<b>Entspannung</b>
	25	- Tai Chi und Qi Gong
	28	- Yoga
	35	- Autogenes Training
	36	- Progressive Muskelentspannung
	37	- Mantrasingen
	38	<b>Bewegung und Fitness</b>
	38	- Pilates
	41	<b>Prävention</b>
	41	- Zeitmanagement
	42	- Gedächtnistraining
	43	- Burnout
	44	<b>Sprachen</b>
	44	- Englisch
	51	- Französisch
	53	- Spanisch
	55	- Italienisch
	57	<b>Kultur</b>
	57	- Tanzen
	58	- Zeichnen und Malen
	60	- Zauberei
	61	<b>Gesundheit für das Haustier</b>
	63	<b>Datenschutzerklärung</b>
	65	<b>Anmeldung für einen Kurs der Volkshochschule</b>
	67	<b>Beitrittserklärung für das Bürgerhaus</b>
	68	<b>Anmeldung für einen Kurs des Bürgerhauses</b>
	68	<b>Impressum</b>
	69	<b>Vermietungen</b>

## WILLKOMMEN!

*Liebe Freunde des Bürgerhauses,*

*Liebe Niendorfer!*

„Wir trauern um unsere schönen alten Kastanien“, so begann ein Bericht in unserem Programmheft 2/17. Die zwei über 100 Jahre alten Kastanien, bisher untrennbar verbunden als Markenzeichen mit dem Berenberg-Gossler-Haus, Bürgerhaus für Niendorf e.V., mussten aus Krankheitsgründen und somit zu unserer Überraschung sehr schnell gefällt werden. Bürgerhäuser und Anwohner waren sehr traurig. Schnell kam der Wunsch auf, die Bäume durch eine Neuanpflanzung zu ersetzen. Die Idee der „Baumspende“ war geboren.

Was Anfang des Jahres mit einem Aufruf im Niendorfer Wochenblatt und einem Schreiben an unsere Mitglieder begann, mündete in ein großes Geschenk für die Natur und für uns alle. Dass wir eine so tolle Unterstützung erfahren, hatte ich erhofft, aber mitnichten erwartet. Ich muss mich bei allen Baumspendern wirklich sehr bedanken.

Im Herbst wird durch eine Garten- und Landschaftsbaufirma eine Blutbuche mit entsprechendem Stammumfang gepflanzt. Wir alle werden sicherlich nicht erleben wie der Baum die ehemals stattliche Größe der Kastanien erreicht, er wird uns aber in den nächsten Jahren Schatten bei unseren Außenveranstaltungen spenden.

Die Teams haben wieder einmal viel Arbeit investiert, um auch in diesem Jahr das Haus am Laufen zu halten und Ihnen ein vielseitiges Programm anzubieten. Dafür möchte ich mich herzlich bedanken.

Die Niendorfer und Gäste aus der Umgebung möchte ich ermuntern dem Bürgerhaus als Mitglied beizutreten. Eine Mitgliedschaft beinhaltet nicht automatisch die ehrenamtliche Tätigkeit, für die Sie sich dann aber jederzeit freiwillig entscheiden können.

Ihr

*Reno Malzahn*

1. Vorsitzender

## IHR WEG ZU UNS

BÜRGERHAUS FÜR NIENDORF E.V.  
Niendorfer Kirchenweg 17  
22459 Hamburg  
Telefon: 040 58 97 66 43  
E-Mail: buergerhaus.niendorf@t-online.de  
Internet: www.buergerhaus-niendorf.de  
Leserbriefe an: leserbriefe-bgh@t-online.de



Büro geöffnet:  
Mo Di Mi Fr 10-12 Uhr  
Do 16-19 Uhr

Info-Café geöffnet:  
Mo-Do 10-13 und 15-18 Uhr  
Fr 10-13 Uhr

INFO  
*Café*  
im Bürgerhaus



Gilt leider nur für  
Veranstaltungen  
im Erdgeschoss !



Für die Niendorfer ist das Bürgerhaus bequem zu Fuß (fünf Minuten Fußweg vom Tibarg) oder mit dem Fahrrad zu erreichen. Für Autofahrer gibt es genügend Parkmöglichkeiten (s. Lageplan).

Für die Benutzer öffentlicher Verkehrsmittel: U-Bahn:  
U2 bis Niendorf Markt  
Metrobus: Linie 5  
Bus: 23, 24, 191, 604, 623,  
jeweils bis zum Bus-Bahnhof Niendorf Markt.



## In eigener Sache ...

### NACHRUF ZUM TOD VON VERA JÜRS

Am 16. März 2019 verstarb unsere ehemalige Vorsitzende des Bürgerhauses Vera Jürs. Sie war nicht nur langjähriges und engagiertes Mitglied, sondern lenkte die Geschicke des Hauses über sechs Jahre von 2008 bis 2014.

Wir werden die Verstorbene in liebevoller Erinnerung behalten.

Der Vorstand



---

### WIR GRATULIEREN GANZ HERZLICH!

Der 21-jährige **Tenor Seungwoo Yang aus Südkorea** - im Mai 2018 zu Gast bei TonArt im Bürgerhaus - gewann beim Maritim Musikpreis 2018 den 2. Preis in Höhe von 3.000 €. Ferner durfte er sich über den Publikumspreis in Höhe von 500 € freuen. Auch wir haben Seungwoo Yang mit seiner Darbietung von Liedern von Robert Schumann, diversen Arien und final dem grandiosen Duett aus der Lustigen Witwe in bester Erinnerung.

Text: ERM



### GUT FÜR HAMBURG - GUT FÜR UNS

Unter dem Slogan „Gut für Hamburg“ fördert die Hamburger Sparkasse schon seit Jahren soziale Projekte in der Region. Jährlich werden bis zu 500 gemeinnützige Einrichtungen in und um Hamburg aus dem Zweckertrag - so die offizielle Bezeichnung dieser Fördermittel -

unterstützt. Die Mittel stammen aus Erträgen des Lotteriesparens der HASPA. Auch für das Jahr 2018 erhielt das Bürgerhaus eine stattliche, zweckgebundene finanzielle Unterstützung, für die wir uns an dieser Stelle bei der HASPA ganz herzlich bedanken möchten! Diese Unterstützung wurde unserem stellvertretenden Vorsitzenden Dr. Frank Runge und dem Schatzmeister des Bürgerhauses Manfred Weitzner Ende des Jahres 2018 durch Herrn Daan Scheffer von der HASPA übergeben.



Text:RHM

## In eigener Sache ...

### AUFRUF AN DIE MITGLIEDER - Ende der Fackelwanderungen?



Reiner Mennen wird am 18. Oktober 2019 ein letztes Mal, die bei Jung und Alt beliebte Fackelwanderung, durch das Niendorfer Gehege anführen. Nach langen Jahren der Organisation und Führung gibt er nun dieses Amt ab.

Wer hat Lust, diese alte Tradition des Bürgerhauses Niendorf fortzuführen? Meldungen nimmt Susanne Buske im Büro unter Telefon 58 97 66 43 gerne entgegen. Zur Ablauforganisation steht Reiner mit seinem Rat zur Verfügung.

Reiner, wir bedanken uns bei Dir, dass Du mit viel Engagement die Fackelwanderungen möglich gemacht hast. Text:TK

### VERSTÄRKUNG GESUCHT!

Wir lassen nicht locker....

In unserem letzten Programmheft hatten wir einen Aufruf gestartet, in dem wir für Unterstützung in unseren verschiedenen Teams warben. Auch unser zweiter Vorsitzender weist jetzt im Interview (siehe Seite 7) darauf hin, dass wir etwas für die Zukunft unseres Vereins tun müssen. Die Mitarbeit in den einzelnen Teams beansprucht etwas Zeit, aber es macht auch wirklich Spaß! Bei uns gibt es kein „ja, aber...“ oder ein „das haben wir schon immer so gemacht“, wenn Neues vorgeschlagen wird oder jemand Dinge anders handhabt.

Für jedes Team gibt es einen Ansprechpartner, bei dem Sie sich genauer informieren können, den man Ihnen im Sekretariat gerne nennen wird. Wenn dieser Aufruf für Sie nicht infrage kommt, kennen Sie vielleicht jemanden, der Lust und Zeit hat, bei uns aktiv zu werden.

Text: DM



### SO WOLLEN WIR DAS IN ZUKUNFT MACHEN

Die Arbeitsgruppe „Masterplan“ hat auf der diesjährigen Mitgliederversammlung des Bürgerhauses ihr Konzept vorgestellt. **Ziel ist es, ein Leitbild zu entwickeln für die strukturelle, finanzielle und inhaltliche Erneuerung des Bürgerhauses.** Das Alter unserer Mitglieder steigt stetig an. Um die Leistungsfähigkeit und Attraktivität unseres Hauses auch in Zukunft zu erhalten, bedarf es einiger Veränderungen. Dafür benötigen wir ein paar Daten von den Mitgliedern und Gästen, die unsere Veranstaltungen besuchen. Wir werden im zweiten Halbjahr 2019 damit beginnen, vor den Veranstaltungen in einer freiwilligen sehr kurzen Befragung ein paar anonyme Daten zu erheben, um sie dann auszuwerten. Außerdem bereiten wir einen Newsletter vor, der Sie rechtzeitig über Veranstaltungen und aktuellen Ereignissen unterrichtet. Basis dafür sind die vorhandenen Mailadressen unserer Mitglieder. Dieser Newsletter kann von den Empfängern jederzeit abbestellt werden (siehe dazu auch die Datenschutzverordnung auf Seite 63 in diesem Heft). Außerdem ist geplant, einen Mitgliederausweis einzuführen, der Ihnen voraussichtlich mit der Einladung zur nächsten Mitgliederversammlung zugeschickt wird. Text: RHM

## In eigener Sache ...

Unsere Interview-Reihe geht weiter mit ...

DR. FRANK RUNGE



*Hallo Frank, im Juni letzten Jahres, als Reno Malzahn 1. Vorsitzender wurde, bist du als sein Vertreter zum 2. Vorsitzenden gewählt worden. Nun war es ja nicht so, dass du seit Jahren Mitglied des Bürgerhauses warst und dich jeder kannte, ganz im Gegenteil. Wie ist es dazu gekommen?*

Wie der Zufall so spielt – meine Frau Ele und Renos Frau Hanna kennen sich seit längerem. Beide sind Künstlerinnen und haben verschiedentlich in gemeinsamen Ausstellungsprojekten zusammengearbeitet. So entstand auch der Kontakt zwischen Reno und mir. Es blieb nicht aus, dass Reno von meiner ehrenamtlichen Tätigkeit als Gesprächsleiter bei „Sprachbrücke Hamburg“ erfuhr (der Verein bietet offene Gesprächskreise für Zugewanderte an, die ihre umgangssprachliche Kompetenz verbessern möchten). Wahrscheinlich hat Reno sich gedacht „da macht er schon was freiwillig, dann wird er sich vielleicht auch noch für das Berenberg-Gossler-Haus einsetzen“. Also hat er mich gefragt und ich habe nicht lange überlegt und mich dann zur Wahl gestellt.

*Ihr kanntet euch also schon länger, und die „Chemie stimmte“ um mal ganz direkt auf deine eigentliche Profession anzuspielen, die also war...*

Ja, genauso ist es: Ich bin von Beruf Chemiker und habe bis vor zwei Jahren als Geschäftsbereichsleiter für ein Hamburger Unternehmen der Spezialchemie gearbeitet.

*Dann erreilte dich Renos Hilferuf, denn es gab unter den Mitgliedern des Bürgerhauses niemanden, der sich als Stellvertreter zur Wahl stellen wollte. Sind die speziellen Aufgaben oder Zeitmangel ein Hinderungsgrund?*

Das wüsste ich auch gern. Eigentlich erwartet man ja, dass in einem Verein dieser Größe kein Mangel an Interessenten für die Aufgaben des stellvertretenden Vorsitzenden herrschen würde. Wie dem auch sei, ich nehme mir nun die erforderliche Zeit und glaube, dass es interessante Aufgaben zu lösen gibt.

*Gibt es Dinge, die du während deiner „Amtszeit“ gerne in die Wege leiten möchtest?*

Die gibt es allerdings. Ich denke, der Verein muss etwas für seine eigene Zukunftssicherung tun. Dazu gehört für mich, unseren Bekanntheitsgrad und unsere Attraktivität als Verein auch für jüngere Generationen zu steigern. Nur so können wir unsere Relevanz für Niendorf erhalten und ausbauen. Wenn wir nichts tun wird unsere Mitgliederbasis schrumpfen und mit ihr die Bedeutung des Vereins. Meine Meinung ist, dass im Berenberg-Gossler-Haus zusätzliche Themenbereiche und auch neue Veranstaltungsformate einen Platz finden sollten. Das muss natürlich sorgfältig vorbereitet werden.

Der erste Schritt hierfür ist mit dem Vorstandsbeschluss vom 11. Februar 2019 getan: Es ist ein Planungs-Team gegründet worden, das entsprechende Vorschläge und Realisierungspläne erarbeiten wird.

*Dann wünsche ich dir und uns, dass es so läuft, wie du es dir vorgestellt hast.*

Text: DM

## In eigener Sache ...



Am Samstagvormittag, dem 27.04.2019, folgten neun Bürgerhäsler dem Aufruf, den Garten für den Frühling flott zu machen.

Bei schönstem Sonnenschein wurde gefegt, Unkraut gezupft, gehackt, beschnitten, Blumenkübel bepflanzt, mit dem Hochdruckreiniger der unschöne Haufen vor dem Haus beseitigt, den die Tauben auf dem Dach hinterlassen hatten. Alle stellten ihren grünen Daumen unter Beweis und schon nach Stunden intensiver Arbeit war der Garten wieder schön „schiefer“. Zur Belohnung gab es dann im Anschluss in geselliger Runde Kartoffelsalat und Würstchen und dazu

ein kühles Bier. Alle waren sich einig: Die Aktion wird wiederholt, denn sie hat allen Spaß gemacht. Wie wir ja wissen, wächst „Wildkraut“ besonders gut.

Text/Bilder: SB

---

### Ein Leserbrief

*Liebe Springborns! Ihr seid Spitze!*

*Bewundernd ziehn wir unsre Mütze  
(die wir trugen auf dem Kopfe-  
mit Petrus kamt Ihr nicht zu Topfe!)*

*Welch ein ausgetüftelt Ding,  
das schon an der U-Bahn anfang:  
So waren bestens wir beraten  
mit der Kollegin, die wir „baten“,  
das Protokoll für uns zu führen:  
umsichtig, geduldig, freundlich  
auch wenn es galt, zum x-ten Mal  
die Aufgaben für uns vorzulesen.  
Monika Zehner—welch liebenswürdig  
Wesen!*

*Und der Spaziergang!  
Wir sahen, wo wir sonst nicht  
hinsehn:  
Wände, Fenster, Häuser, Türen,*

*Gänge, Sträßchen, Stolpersteine  
Rotweinflaschen, Teufelsfratzen,  
Wandgemälde und Grafitti;  
hatten Leute auch getroffen,  
die uns freundlich angesprochen.*

*Es hat uns sehr viel Spaß gemacht  
und große Freude uns gebracht,  
auf den von Euch so ausgetüftelt Wegen  
das Karolinentviertel zu erleben!*

*Wir danken Euch ganz herzlich!!  
Aus Gruppe Sechse*

*Ich*

# INFORMATIONEN AUS DEM BÜRGERHAUS



## Kunst im Berenberg-Gossler-Haus

Am 11. Januar 2019 eröffneten wir die beeindruckende Ausstellung „... außerhalb des Möglichen“ von **Andrea Cziesso**. Die Fotokünstlerin und Kostümbildnerin, inspiriert vom Theater, zeigte großformatige altmeisterliche Nachbildungen, eine Serie von Fotomontagen mit geisterhaften Wesen in einem verlassenen Bauernhaus, kleine Kostbarkeiten vergangener Zeiten in Erinnerungs-Stilleben, Kästen und Szenen aus den Elblandschaften von ihrem Zuhause in den Vierlanden. Viele ihrer Bilderwelten, geprägt von Mystik und einer morbiden Ästhetik, regen zum Nachdenken, zum Gedankenaustausch und zu Diskussionen an. Während der Vernissage sorgte Wolfgang CG Schönfeld mit seiner Bassgitarre für ein auf die Bilder von Andrea Cziesso abgestimmtes Musikprogramm.

**David Sorgenfrei** präsentierte im März/April in der Ausstellung „Eingreifende Kunst-Spuren gedanklicher Abbilder“ Ölbilder, Reliefs, Scherenschnitte, Zeichnungen und Collagen sowie Arbeiten aus gesägtem Holz – eine umfassende Werkschau des Hamburger Künstlers. In seinen künstlerischen Visionen geht es ihm um gesellschaftliche, ökonomische und kulturelle Verhältnisse. Schwerpunkt der Ausstellung war das imposante Gemälde „Wir wissen nichts“, ein 3m breites und 2m hohes Bild. Es soll die Suche nach den „Wahrheiten“ der Welt, deren Abbilder nur in Spuren erkennbar sind, zeigen. Die Erschaffung dieses Werkes hat drei Jahre in Anspruch genommen. Zur Vernissage zeigte der Maler verschiedene Skizzenbücher, die seine Experimentierfreude mit unterschiedlichen Materialien, Farben und Formen dokumentierten und einen Einblick in seine fünfzigjährige Schaffenszeit boten.

Auf die Ausstellung „Somewhere“ von **Sabine Larek** im Mai/Juni wurde mit der gleichnamigen Komposition von Leonard Bernstein eingestimmt. Die Opernsängerin Corinna Meyer-Esche vom Ensemble der Hamburger Staatsoper und die Pianistin Jennifer Hymer sorgten für einen wunderschönen musikalischen Rahmen dieser vielfältigen und farbenfrohen Ausstellung. Die Poppenbütteler Malerin stellte phantasievolle Werke in Acryl und Öl sowie Arbeiten in Mischtechniken und Druckgrafik aus. Sie arbeitet sowohl gegenständlich als auch expressiv-abstrakt und überrascht durch neue Perspektiven und intensive Farben. Grundlagen der Bilder sind meist Emotionen, Wahrnehmungen oder Anregungen, die durch vielfältige (Farb-)Eindrücke hervorgerufen werden. Ihr Ziel ist es zu transformieren, hervorzuheben, sichtbar zu machen und damit den Betrachter auf eine visuelle Reise an fremde Orte einzuladen.



## Vorschau

Sie lebt in Travemünde, ist Malerin, gehört zur Gemeinschaft Lübecker Künstler, ist Mitglied im BBK Schleswig-Holstein und im Kunstverein DefactoArt Lübeck. **Michaela Berning-Tournier** beobachtet gern Menschen auf der Promenade und studiert ihre Gesichter. Im Prozess des Malens versucht sie, diese Gesichter zu enträtseln. Das gemalte Bild wird zur Metapher, es zeigt die Authentizität des

# INFORMATIONEN AUS DEM BÜRGERHAUS



Gesichts sowie die Verstellung und die Maskerade. Der Übergang vom Normalen zum Skurrilen wird fließend, Witz und Groteske sind eng miteinander verbunden. Wir freuen uns auf die Ausstellung „**Travemünder Promenadengeschichten**“ der Künstlerin Michaela Berning-Tournier

und laden Sie herzlich zur **Vernissage und Lesung am Freitag, dem 16. August, um 19 Uhr ein.**



Friederike © M. Berning-Tournier



**Am 27. September** eröffnen wir die Ausstellung „**Hamburg. Aquarelle und Skizzen**“ des berühmten **peruanisch-französischen Architekten Carlos Montúfar**. Der Künstler lebt und arbeitet seit dreißig Jahren in Hamburg. Die Bauten in seiner Wahlheimat sind ihm vertraut, zahlreiche von ihnen hat er selbst realisiert. Auch künstlerisch setzt sich Carlos Montúfar mit den Gebäuden, Kirchen, Türmen und Straßenzügen Hamburgs auseinander. Es

sind großartige und faszinierende Arbeiten, gegenständlich, detailreich und wunderschön in Farbe und Form. Schon an dieser Stelle sei auf das Buch von Carlos Montúfar, **Hamburg. Aquarelle und Skizzen** (Hrsg. V. Dirk Meyerhöfer, Junius Verlag) verwiesen.



Elbphilharmonie  
© Carlos Montúfar

**Anna Goldmund** zeigt in ihrer Ausstellung: **„Ein Leben | Mutter. Natur“** einen Teil eines größeren



Themen-Zyklus, der sich in verschiedener Weise mit der Darstellung der menschlichen Selbsterfahrung beschäftigt. Diese Reflektion über den Umgang des Menschen mit Brüchen und Problemstellungen und seine Fähigkeit zur Resilienz streift dabei, aus persönlicher Sicht erzählt, Bereiche, die auch im Allgemeinen das menschliche Leben ausmachen und ragt in Umsetzung und



Nadelcollage  
© A. Goldmund

Konzept bis hinein ins Mythologische. Die von der Wedeler Künstlerin entwickelten Techniken wie das Scrape und die Nadelcollage werden neben Malerei und Zeichnung ergänzt durch Drucke, Installationen, Objekte und eine Tanzperformance. Die spannende **Ausstellung wird am 8. November um 19 Uhr eröffnet**. Wir freuen uns, wie bei allen Vernissagen, auf viele Gäste.

Alle Texte/Bilder: HM Kuratorin

# INFORMATIONEN AUS DEM BÜRGERHAUS



## APPELTOWN WASHBOARD WORMS

Inzwischen gibt es die Appeltown Washboard Worms seit über 30 Jahren und sie werden nicht müde, immer neue Bühnen der Republik zu erobern. **Am 30. August, um 19 Uhr** wollen sie **bei uns im Bürgerhaus** den Kreis erweitern. Aus der Anfangsformation ist nur noch ein Musiker dabei. Neue, junge, "hungrige" Musiker senken das ehemals "biblische" Durchschnittsalter der Band erheblich und treiben die Altgedienten zu immer neuer Spielfreude an.



Das Programm der "Appeltowns" enthält filigrane Bluegrass-Stücke ebenso wie Country-Balladen. Fetziger Rock'n'Roll wechselt mit groovenden Boogie-Nummern, aber im Zentrum stehen immer noch die traditionellen Skiffle-Stücke der 50er und 60er Jahre. Musik, mit der sie in zahlreichen Klubs und auf Volksfesten ihre Zuhörer begeistert haben. Freuen wir uns auf diese mitreißenden Musiker.

Text: RA

## FAHRRADTOUR DER ANDEREN ART

**Sara Bernet** wird einen Film von ihrer fast zweijährigen Reise auf den Straßen unserer Welt vorstellen. Einer Reise, die aus einem Traum geboren wurde: Dem Traum, aufzubrechen, ohne zu wissen, wohin, ohne Reiserücktrittsdatum, planlos. Nur mit einer unheimlichen Lust, die Welt, in der wir leben, zu entdecken. In ihrem Film teilt sie mit uns die Freude durch unterschiedliche Begegnungen, aber auch die Schwierigkeiten eines nomadischen Lebens. Sie erzählt von allen Zweifeln und Fragen, die sie während der Reise und auch danach beschäftigt haben. Sara kommt aus Frankreich und lebt seit einem Jahr in Hamburg.



**Am 8. September 2019, 19 Uhr, bei uns im Bürgerhaus.** Sara Bernet wird ihre Bilder persönlich präsentieren und kommentieren, ferner steht sie für Fragen und Erläuterungen gern zur Verfügung. Kommen und staunen Sie.

Text/Bild:Sara Bernet

# INFORMATIONEN AUS DEM BÜRGERHAUS



In Zusammenarbeit mit der Hochschule für Musik und Theater, Hamburg

## WIEDERHÖREN MACHT FREUDE

Im Rahmen unserer Reihe **TonArt** waren 2012 zwei sehr begabte russische Pianistinnen bei uns zu erleben. Inzwischen schreiten sie auf der Karriereleiter voran, u.a. gewann das YOLOduo/ARTpianoduo den 1. Preis beim internationalen Wettbewerb "CONCOURS MUSICAL DE FRANCE". Uns wollen sie am **11. Oktober 2019** eine andere Seite ihres Könnens präsentieren: Tänze aus aller Welt sowie Bearbeitungen von ABBA, Beatles, Piazzolla u. a. Wir sind gespannt.



Text/Bild: ERM/DUO

## JAZZFRÜHSCHOPPEN MIT DEN JAZZ-O-MANIACS



Die Geschichte der Jazz-O-Maniacs begann bereits im Frühjahr 1966. Heute zählt sie zu den ältesten noch bestehenden Jazzbands in Deutschland.

Die Band spielt „Hot Jazz“ der 1920er und 1930er Jahre. Die Musiker begeistern ihr Publikum mit einem Repertoire, zu dem Blues-Titel, Stomps, Balladen und die großen Hits aus dem goldenen Jazzzeitalter gehören. Auch diese Band ist wieder ein Highlight im Bürgerhaus und wird sicher für eine tolle Veranstaltung am **15. September 2019** sorgen.

Text/Bild: RA

# INFORMATIONEN AUS DEM BÜRGERHAUS



## ARGENTINISCHER TANGO - ANDALUSISCHER FLAMENCO

Die Musiker des Tango Lírico Quartetts kommen aus vier verschiedenen Kontinenten: Die japanische Querflötistin Kanae Abe, der in Baltimore geborene Kontrabassist John Hughes und der Gitarrist Jorge Cidades, der in der Stadt des Tangos Buenos Aires aufgewachsen ist, scharen sich um die Sängerin und Tänzerin Aylén Bárbara Gerull aus Hamburg-Niendorf, zur Zeit pendelnd zwischen Sevilla und Hamburg. Bei diesem Konzert mischt sich der argentinische Tango mit neuen andalusischen Eindrücken aus Sevilla, die vom Flamenco dominiert sind. Als Gast ist der spanische Schauspieler und Sänger Antonio Romanillos Sánchez aus Badajóz dabei. Ein weiteres Gast-Solo hat die junge Nachwuchssängerin Toni Wagner aus Niendorf.  
(Termin: 20. September 2019, 19 Uhr)



Text/Bild:

## JAZZFRÜHSCHOPPEN MIT ABBI HÜBNER`S LOW DOWN WIZARDS



Wegen der unerwartet hohen Nachfrage nach Karten anlässlich des Auftritts im Januar 2019 und dem Umstand, dass viele Jazzfreunde gar keine Karten mehr bekommen haben, spielt die Band am **15. Dezember 2019, 11 Uhr**, noch einmal für uns. Abbi Hübner's Low Down Wizards wurden 1964 gegründet und gehören zu den drei ältesten

Jazzbands Hamburgs. Die Band spielt heute klassischen New Orleans Jazz und gehört zu den Hottest Jazz Bands in Town.

Wer nicht zu den regelmäßigen Jazzclub-Besuchern zählt, hat hier die Gelegenheit, praktisch vor der Haustür, die Band zu erleben.

Ich kann nur alle interessierten Gäste bitten: Besorgen Sie sich sofort, wenn der Vorverkauf beginnt, Ihre Eintrittskarten.

Text/Bild: RA

# INFORMATIONEN AUS DEM BÜRGERHAUS



## JACK IN THE GREEN - OPEN AIR

Sechs Jungs von der Waterkant, aufgewachsen in Niendorf, fanden sich 1995 zusammen, um ihre Liebe zu Irland mit den Sea Shanties ihrer Kindheit, Country Songs und mittelalterlichen Einflüssen miteinander zu vermischen. In der Zeit, wo die meisten Jugendlichen Techno begeistert waren, spielten Jack in the Green ihren Irish Folk mit genau so vielen Beats per minute. Die aktuelle Formation besteht nach einigen Wechseln seit 97/98. Drei CDs wurden bereits produziert, eine Vierte befindet sich in Vorbereitung. Vorab zu hören unter **#jackinthegreenhh bei Instagram oder Facebook** und natürlich am **07.09.2019, um 19 Uhr**, bei uns im Bürgerhaus!



Text/Bild: JP/Jack in the Green

## DER JEMEN

Einstmals „Arabia Felix“

Eine Reise durch ein faszinierendes Land und gefährdetes Weltkulturerbe.

Der Jemen: Ein Land, auf dessen Boden seit einigen Jahren ein desaströser Stellvertreterkrieg zwischen Saudi Arabien und dem Iran ausgefochten wird. Mit Tausenden von Toten, mit einer Hungerkatastrophe gigantischen Ausmaßes und mit Zerstörung wertvoller Kulturgüter.

Heute fordert das Auswärtige Amt die sich noch im Jemen aufhaltenden deutschen Staatsbürger auf, das Land umgehend zu verlassen.

Auch schon vor zehn Jahren gab das Auswärtige Amt eine Reisewarnung heraus. Wer aber trotzdem reiste, der konnte in ein Märchen aus 1001 Nacht eintauchen: ein Land, welches innerhalb weniger Jahrzehnte vom Mittelalter in die Moderne katapultiert wurde. Ein Land, das nie zur Ruhe gekommen ist. Das aber so schön ist, dass man sich glücklich schätzen darf, es besucht zu haben.

Eine Reise von Sanaa, dem architektonischen Juwel Arabiens, durch das Wadi Hadramaut bis nach Shibam, dem Manhattan der Wüste. Von Weltkulturerbe zu Weltkulturerbe. Und immer begleitet von Männern, die ohne Krummdolch genauso wenig leben können wie ohne eine tägliche Ration „dicke Backen“.

**Donnerstag 31.10.2019, um 18.30 Uhr** - Diavortrag präsentiert von Karl Grötzner über seine Reise.

Text: Karl Grötzner

# BEI UNS GESEHEN UND GEHÖRT



## JAZZ-FRÜHSCHOPPEN mit „Abbi Hübner`s Low Down Wizards“

Die Veranstaltung war außerordentlich erfolgreich. Nach dem Erscheinen der Ankündigung im Wochenblatt waren alle Karten am Montag, nachdem das Bürgerhaus aus der Weihnachtspause zurück war, bis Mittag total ausverkauft. Die Nachfrage nach weiteren Karten war ungewöhnlich hoch, wie es auch bei dieser Band nicht



anders zu erwarten war. Die ersten Gäste kamen schon um 10 Uhr. Der Saal füllte sich sehr schnell und das Bürgerhaus platzte förmlich aus allen Nähten. Die Band spielte ein tolles Repertoire an Jazzklassikern. Man konnte förmlich sehen, wie die Gäste mit der Musik mitgingen, jeden Titel feierten und sich in die Glanzzeit der 70er Jahre zurück versetzt fühlten. Alles in Allem eine gelungene Veranstaltung, bei der alle auf ihre Kosten gekommen sind. Text/Bild:RA

## DUO JAVANAISE



Mit Leidenschaft präsentierte das Duo Javanaise bekannte Chansons aus Frankreich. Von Amsterdam bis hin zu Moskau, umfasst das Programm berühmte Lieder von Edith Piaf, Charles Aznavour, Charles Trenet und Gilbert Bécaud sowie neuere Jazz-Stücke, verbunden mit lebhafter Moderation. Die Chansons wurden authentisch dargeboten von dem Bretonen Erwan Tacher, der von

Clemens Wiencke am Flügel begleitet wurde. Sie begeisterten ein volles Haus!

Text/Bild:ERM/TK

# BEI UNS GESEHEN UND GEHÖRT



## MovING living : "Edle Rottöne" – die Fagottisten der Symphoniker Hamburg

Am Samstag dem 16. Februar 2019 gab es im Berenberg-Gossler-Haus, ganz besondere (und nicht jedermann bekannte) Klänge und Instrumente zu bewundern: Die Fagottisten der Symphoniker Hamburg, Christian Ganzhorn, Mathias Secker, Markus Pfeiff und Christian Elsner waren mit ihren wunderbaren, in edlen Rottönen schimmernden Instrumenten zu Besuch, um dem zahlreich erschienenen Publikum die Welt des Fagotts näherzubringen – passend



dazu der Titel ihres Programms: "Edle Rottöne". Dass diese Beschreibung nicht nur eine Anspielung auf die Optik des Fagotts, sondern auch auf dessen edel schimmernden sonor-bassigen Klang ist, wurde schnell klar, denn die vier Musiker zauberten mit ihren Fagotten (und einem Kontrafagott) ein abwechslungsreiches musikalisches Repertoire aus ihren Instrumentenkoffern. Von der Epoche des Rokoko bis zu zeitgenössischer Musik und auch Raritäten wie zum Beispiel "Heinzelmännchen's Wachtparade" (K. Noack) in einer Bearbeitung für Fagottensembles – es gab einiges zu entdecken: Das Publikum von Jung bis Alt war dementsprechend begeistert. Nicht zuletzt auch deswegen, weil die Musiker selbst engagiert und humorvoll durch ihr Programm führten. Ganz im Sinne der MovING living room Idee: Musik hautnah spürbar werden zu lassen, durch die Musik in Dialog und Austausch zu treten. Nicht weiter verwunderlich, dass im Anschluss an das Konzert trotz erster Frühlingssonne über Hamburg bei Kaffee und Kuchen noch ein angeregter Austausch zwischen Besuchern und Musikern stattfand und die edlen Rottöne im Bürgerhaus Niendorf noch lange nachklangen.

Text/Bilder: MovING Orchestra Blog

## ALBERTA GEHT DIE LIEBE SUCHEN

Zwei Vormittagsvorstellungen im Rahmen unserer Ferienveranstaltungen, die auch im Fluge wieder ausverkauft waren. In wunderschönen Kulissen, die unglaublich durchdacht und auf wundersame, praktische Weise wandelbar waren hat das Damen Duo vom Theater Tandra alles gegeben und damit viel Freude bei Jung und Alt ausgelöst. Danke für die zauberhaften Stunden.

Text/Bild:JP



# BEI UNS GESEHEN UND GEHÖRT



## AXEL PÄTZ, „DAS NIVEAU SINGT- PREMIUM GOLD“

Axel Pätz ist den kleinen und großen Absurditäten des täglichen Lebens auf der Spur. Er stößt sie auf, analysiert sie und fertigt daraus skurrile Geschichten und kunstvolle Lieder. Ein wortwitziger Musikkabarettist, ein Profi auf seinem Gebiet. Niemand wurde verschont.

Ein gelungener witziger Abend mit tiefschwarzem Humor für Jung und Alt!  
Text/Bilder:JP



## ZAUBERVEREIN „MAGISCHE NORDLICHTER“

Der zauberhafte Nachmittag für Kinder wurde auch dieses Jahr wieder großartig, abwechslungsreich und sehr kindgerecht von den tollen, magischen Zauberinnen und Zauberern präsentiert! Die Kinder, teilweise in Begleitung der Eltern oder Großeltern, hatten gute Laune und erlebten Spannung, Lachen und Staunen.

Im Cafe' und draußen unter der Markise vor unserem Café wurde bei strahlendem Sonnenschein geklönt und genossen, dank des tollen Gebäcks und Kaffees unserer ehrenamtlich tätigen Damen des Café-Teams.. Ein durchweg gelungener Sonntagnachmittag für alle Beteiligten.



Text/Bild JP

# REGELMÄßIGE TREFFEN

Gäste sind herzlich willkommen!



## montags

**Bridge-Gruppe** – Forum D  
14.30 – 17.00 Uhr  
Leitung: Marianne Kröger,  
Tel. 552 31 74

**Skatclub Niendorf** (Nichtraucher)  
17.30 – 20.30 Uhr  
Leitung: Gerhard Raatz,  
Tel. 0174 346 42 82

**Singen macht Spaß!**  
Kalliphonia. Der Chor  
17.45 – 19.15 Uhr  
Leitung: Samuel Raphaelis

jeden 2. + 4. Mo. im Monat  
**Kniffel, Halma, Rommé** usw. - Aufnahmestopp!  
ab 18.00 Uhr  
Auskunft: Gudrun von Appen,  
Tel. 58 67 05

## dienstags

Jeden 1. + 3. Di. im Monat  
**Canasta-Gruppe**  
14.00 – 17.30 Uhr  
Leitung: Mara Görke,  
Tel. 57 00 84 63

jeden 2. + 4. Di. im Monat  
**„Magische Nordlichter“**  
19.00 – 21.00 Uhr  
Ansprechpartner: Stefan Wöbke,  
Tel. 89 01 86 94  
stefan.woebke@googlemail.de

## mittwochs

**Weight Watchers**  
16.30 - 18.30 Uhr  
18.30 - 20.30 Uhr  
Leitung: Brigitte Jimenez-Guder,  
Tel. 550 67 40

alle 2 Monate  
**„Plattdüüsch Klönsnack“** in't Börgerhuus-Café  
Leitung: Horst Moldenhauer,  
Tel. 59 35 49 95  
nach Absprache  
15.30 – 17.00 Uhr

jeden 3. Mittwoch im Monat  
**Kreativ-Treff** – Aufnahmestopp!  
15.00 – 17.00 Uhr  
Auskunft: Heike Springborn,  
Tel. 551 84 64

## donnerstags

**„Die Rockenden Senioren“**  
15.00 -17.00 Uhr  
Leitung: Peter Runck,  
Tel. 0163 6700526  
peter.runck@chorvereinbnote.de

jeden 2. + 4. Do. im Monat  
**Skat-Treff**  
ab 17.00 Uhr  
Auskunft: Udo Springborn,  
Tel. 551 84 64

## samstags

jeden 2. Samstag im Monat  
**Offener Patchwork-Treff**  
11.00 – 17.00 Uhr  
Leitung: Karin Gurezka,  
Tel. 553 73 70

# VERANSTALTUNGEN

**Freitag, 16. Aug., 19 Uhr**

**Vernissage**

**Michaela Berning-Tournier, Malerei in Acryl,**

**"Travemünder Promenadengeschichten"**

eine Portraitreihe mit Lesung.

**Eintritt frei**

**Freitag, 23. Aug., 19 Uhr**

**"Was Verschwand - was blieb"**

Mittelalterliche Kirchen und Klöster im alten Hamburg einst und jetzt. Ein virtueller Rundgang durch Alt - Hamburg, vorgetragen von Dr. Beese.

**Vorverkauf ab 23. Juli 2019,**

**Eintritt: 4 Euro**

**Freitag, 30. Aug., 19 Uhr**

**APPELTOWN Washboard Worms**

Die bekannte Formation erstmalig im Bürgerhaus mit ihrem bunten Mix aus Boogie-Woogie-Fiddle-Rock

**Vorverkauf ab: 2. Aug. 2019 im Büro und Büchereck Niendorf-Nord, ab 12. Aug. im Café-Bürgerhaus**

**Eintritt: 12 Euro**

**Freitag, 6. Sept., 19 Uhr**

**20 MONATE - 20 LÄNDER -**

**20.000 KILOMETER IMMER OSTWÄRTS**

Sara Bernet - Lichtbildervortrag:

Mit dem Fahrrad um die Welt!

**Vorverkauf ab: 9. Aug. 2019**

**Eintritt: 6 Euro**

**Samstag, 7. Sept. 19 Uhr, Open Air**

**Jack in the Green - Irish & Scottish Music**

Diese „Niendorfer Jungs“ sind äußerst beliebt und immer wieder bei Jung und Alt stark nachgefragt. Kinder bis zu 12 Jahren zahlen keinen Eintritt! Musik zum Mitsingen und Mitkatschen. Irisches Bier und „Anderes“ stehen zur Auswahl.

**Vorverkauf ab 12. Aug. 2019**

**Eintritt: 10 Euro**

**Sonntag, 15. Sept., 11 Uhr**

**Jazz Frühschoppen – mit den bekannten**

**Jazz-O-Maniacs**

**Vorverkauf ab 15. Aug. 2019,**

**Eintritt: 10 Euro inkl. einem Teller Erbsensuppe**

**oder ein Glas frisch gezapftes Bier.**

**Freitag, 20. Sept., 19 Uhr**

**Argentinischer Tango - Andalusischer Flamenco mit dem Tango Lirico Quartett**

(Aylén Bárbara Gerull) und als Gäste:

Antonio Romanillos Sánchez & Toni Wagner

**Vorverkauf ab 23. Aug. 2019,**

**Eintritt: 12 Euro**

**Freitag, 27. Sept., 19 Uhr**

**Vernissage - Carlos Montúfar,**

**Hamburg. Aquarelle und**

**Skizzen von Hamburg**

Vor zehn Jahren begann

Carlos Montúfar Hamburgs

Sehenswürdigkeiten

künstlerisch festzuhalten.

**Eintritt frei**



**Freitag 11. Okt., 19 Uhr**

**ART PianoDuo/YOLO Duo, präsentiert Tänze**

aus aller Welt und Bearbeitungen von ABBA,

Beatles, Piazzolla u. a.

**Vorverkauf ab 13. Sept. 2019,**

**Eintritt: 10 Euro**

**Dienstag 15. Okt., 9.30 Uhr und 10.45 Uhr**

**"Die drei kleinen Schweinchen" für Kinder ab 3.**

Das Dorftheater Siemitz präsentiert ein Stück

voller Magie und bisher nie dagewesener

Schweine - Akrobatik!

**Vorverkauf ab**

**16. Sept. 2019**

**Eintritt: 2 Euro**



**Freitag, 18. Okt., 19 Uhr**  
**Traditionelle Fackelwanderung durch**  
**das Niendorfer Gehege**  
Fackel: 3 Euro



**Sonntag, 20. Okt., 11 Uhr**  
**17. Bridge Turnier**  
Vorverkauf ab 23. Sept. 2019,  
Eintritt: 14 Euro

**Freitag, 25. Okt., 19 Uhr**  
**Verliebt, verlobt, verschwunden -**  
**Kabarettistisch - kömödiantischer Theaterabend**  
mit Kirstin Annika Lange  
Vorverkauf ab 26. Sept. 2019,  
Eintritt: 10 Euro

**Donnerstag, 31. Okt. 18.30 Uhr**  
**Diavortrag JEMEN – Einstmals „Arabica Felix“**  
Eine Reise durch ein faszinierendes Land und  
gefährdetes Weltkulturerbe.  
Präsentiert von Karl Grötzner  
Vorverkauf ab: 1. Okt. 2019,  
Eintritt: 4 Euro

**Freitag, 01. Nov., 19 Uhr**  
**Vernissage - Anna Goldmund,**  
**Ein Leben I Mutter.Natur,**  
Acryl - und Ölmalerei, Zeichnungen,  
Druckgrafik, Objekte und Tanzperformance  
Eintritt: frei

**Freitag, 08. Nov., 19 Uhr**  
**Harfenkonzert: Naho Higuchi und Marie Zimmer**  
spielen Werke von Fauré, Spohr, Walter-Küene  
und Smetana  
Vorverkauf ab 11. Okt. 2019,  
Eintritt: 12 Euro

**Freitag, 15. Nov., 19 Uhr**  
**Dr. Carstensen – Diavortrag über den Maler**  
**Frank Radziwill**  
Johann Franz Wilhelm Eduard Radziwill war ein  
deutscher Künstler des Magischen Realismus  
Vorverkauf ab: 15. Okt. 2019,  
Eintritt: 8 Euro

**Sonntag, 17. Nov., 14 Uhr**  
**17. Skat Turnier**  
Vorverkauf ab: 17. Okt. 2019  
Eintritt: 15 Euro



**Samstag, 23. Nov., 13.30 Uhr**  
**Basteln mit Kindern**  
Eintritt: 3 Euro  
14.00-18.00 Uhr Kreativwerkstatt für  
Erwachsene (mit Kranz)  
Eintritt: 15 Euro  
14.00-18.00 Uhr Kreativwerkstatt für  
Erwachsene (ohne Kranz)  
Eintritt: 10 Euro  
Vorverkauf ab: 28. Okt. 2019

**Samstag, 30. Nov., 15 Uhr**  
**Adventscafé**  
Heiteres und Besinnliches zur Advents- und  
Weihnachtszeit in Hochdeutsch und  
Plattdüütsch mit **Heinrich Evers** und seiner  
Quetschkommode.  
Vorverkauf ab 1. Nov. 2019,  
inkl. Kaffee und Kuchen.  
Eintritt: 9 Euro

**Dienstag, 10. Dez., 10 Uhr**  
**Kinderveranstaltung - Weihnachtsmusical mit**  
**den Singing Puppets und Kalliopi Lazou** für  
Kinder ab 3 Jahren. Eine spannende und  
lustige Weihnachtsgeschichte.  
Vorverkauf ab: 11. Nov. 2019  
Eintritt: 4 Euro

**Sonntag 15. Dez., 11 Uhr**  
**Jazz-Frühshoppen**  
**mit "Abbi Hübner's Low Down Wizards"**  
Vorverkauf ab: 15. Nov. 2019  
Eintritt: 10 Euro  
inkl. einem Teller Erbsensuppe oder ein Glas  
frisch gezapftes Bier

**Änderungen vorbehalten**  
**Kartenvorverkauf im Büro, Café und Büchereck**  
**Niendorf-Nord**

# VERANSTALTUNGS- TERMINE FÜR MITGLIEDER



- Radtouren zu Zielen in Hamburg, Niedersachsen und Schleswig-Holstein
- Stadtbesichtigungen in der näheren oder weiteren Umgebung
- Paddeltouren auf der Alster
- Besichtigungen von Betrieben und Instituten
- Rundgänge durch Stadtteile und Führungen durch Museen und Ausstellungen
- Spaziergänge, Fußgänger-Rallyes, Verkostungen und vieles Interessante mehr ...

**Wählen Sie sich aus unseren Angeboten etwas aus! Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen!  
Gäste sind uns herzlich willkommen!**

## 1. Teilnahme

Grundsätzlich können nur Mitglieder des Bürgerhauses für Niendorf an den Veranstaltungen teilnehmen. Gäste sind aber für einen „Schnuppertermin“ herzlich willkommen! Die Teilnahme an Radtouren: Es gelten die Vorschriften der StVO. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr und Rechnung. Weder das Bürgerhaus noch die Tourenleiter haften für Schäden, Unfälle und dergleichen.

## 2. Anmeldung

Frühestens vier Wochen vor der Veranstaltung, dabei Bezahlung des Organisations- / Kostenbeitrages. Die jeweiligen Anmelde Listen werden im Café des Bürgerhauses ausgelegt.

Öffnungszeiten des Cafés:

Mo-Fr 10-13, Mo-Do 15-18 Uhr.

## 3. Wartelisten

Bei Bedarf wird eine Warteliste geführt. Aus dieser werden eventuell frei werdende Plätze kurzfristig nachbesetzt. Die Teilnehmer werden informiert!

## 4. Organisations-/Kostenbeitrag

Die Aktivitäten des Teams „Mitgliederbetreuung“ sollen kostenneutral durchgeführt werden. Wir bitten aber um Verständnis, dass ein Organisations- / bzw. Kostenbeitrag erhoben wird, der jeweils bei der Anmeldung zu entrichten ist. Bei kurzfristigen Abmeldungen kann dieser nicht erstattet werden.

## 5. Absagen

Angemeldete Teilnehmer werden im Verhinderungsfall um telefonische Nachricht bei dem jeweiligen Organisator gebeten, damit „Nachrücker“ informiert werden können.

## Juli 2019 - Dezember 2019



### Wegen der großen Nachfrage!

**Montag, 1 Juli 2019**

(Anmeldung ab Donnerstag, 10.06.2019)

#### „6.00 Uhr“: Eine gute Zeit für eine Runde auf dem Großmarkt.

Was passiert eigentlich in dem imposanten Gebäude, das unter Denkmalschutz steht und viele vom Vorbeifahren mit der Bahn kennen? Die Führung gewährt einen Einblick, wie die ca. 400 Händler täglich ihre Geschäfte mit Obst, Gemüse und Blumen abwickeln.

Uhrzeit: 4.45 Uhr  
Treffpunkt: U-Bahn Niendorf-Markt  
Südeingang Tibarg  
Teilnehmer: max. 10 Personen  
Beginn/Dauer: 6.00 Uhr/ca. 2 Std.  
Kostenbeitrag: 15,00 Euro  
Ansprechpartner: Udo Springborn  
Telefon: 551 84 64

---

### Mittwoch, 17. Juli 2019

(Anmeldungen Mittwoch, 05.06.2019 bis 25.06.2019)

#### Medizinhistorisches Museum im UKE (Eppendorf)

Das Medizinhistorische Museum Hamburg stellt anschaulich die Entwicklung in Medizin und Gesellschaft vom ausgehenden 19. Jahrhundert bis heute dar. Genießen Sie den Rundgang durch das denkmalgeschützte Fritz-Schumacher-Haus.

#### Nicht barrierefrei

Uhrzeit: 10:00 Uhr  
Treffpunkt: U-Bahn Niendorf-Markt  
Südeingang Tibarg  
Teilnehmer: max. 20 Personen  
Beginn/Dauer: 11.00 Uhr/ca. 1,5 Std.  
Kostenbeitrag: 12,00 Euro (inkl. HVV)  
Ansprechpartnerin: Helga Kuring  
Telefon: 555 12 10

### Sonntag, 15. September 2019

(Anmeldung ab Montag, 19.08.2019)

#### Boßeln im Alten Land

Da Jung und Alt von Spiel und Spaß nicht genug bekommen, geht es wieder zum Boßeln. Als Mannschaft an den Start, mit Zielwasser im Bollerwagen. Vorweg eine Gulaschsuppe, nach der Tour Siegerehrung bei Kaffee und Butterkuchen.

Uhrzeit: 10.45 Uhr  
Treffpunkt: U-Bahn Niendorf-Markt  
Südeingang Tibarg  
Teilnehmer: max. 30 Personen  
Dauer: Rückkehr ca. 19.30 Uhr  
Kostenbeitrag: 35,00 Euro (inkl. Boßeln, HVV, Verpflegung)  
Ansprechpartnerin: Gerda Teckhaus  
Telefon: 552 36 10

---

### Mittwoch, 18. September 2019

(Anmeldung ab Mittwoch, 21.08.2019)

#### Besuch der Etuimanufaktur Erich Ludwig e.K.

Die Manufaktur ist seit über 120 Jahren in Familienbesitz und ist spezialisiert auf die traditionelle Fertigung von Schmuck- und Medaillenetuis, edlen Besteck- und Aktenkoffern, Boxen aus Leder u.ä.. Alle Artikel sind 100% made in Germany. Lassen Sie sich von der Vielfalt der angebotenen Artikel überraschen.

Uhrzeit: 13.00 Uhr  
Treffpunkt: U-Bahn Niendorf-Markt  
Südeingang Tibarg  
Teilnehmer: max. 10 Personen  
Kostenbeitrag: 6,00 Euro (inkl. HVV)  
Ansprechpartner: Udo Springborn  
Telefon: 551 84 64

## VERANSTALTUNGEN

### **Donnerstag , 19. September 2019**

(Anmeldung ab Donnerstag, 22.08.2019)

#### **Matjesessen in Glückstadt**

Wir werden gemeinsam mit dem Zug nach Glückstadt fahren und uns im „Kleinen Heinrich“ mit einem Matjesessen stärken.

Uhrzeit: 10.20 Uhr  
Treffpunkt: U-Bahn Niendorf-Markt  
Südeingang Tibarg  
Teilnehmer: max. 20 Personen  
Beginn: 12.30 Uhr  
Kostenbeitrag: 37,00 Euro  
(inkl. Fahrkosten u.  
Essen)  
Ansprechpartnerin: Karin Winterberg  
Telefon: 58 91 53 69

### **Donnerstag, 17. Oktober 2019**

(Anmeldung ab Donnerstag, 12.09.2019)

#### **Altonaer Museum**

##### **„Mein Name ist Hase“ Redewendungen auf der Spur**

Woher kommen die Redewendungen und was bedeuten sie. Während einer Führung werden wir die Bedeutung kennen lernen.

Uhrzeit: 09.40 Uhr  
Treffpunkt: U-Bahn Niendorf-Markt  
Südeingang Tibarg  
Teilnehmer: 15 bis 20 Personen  
Beginn/Dauer: 10.30 Uhr/ca 1,5 Std.  
Kostenbeitrag: 14,50 Euro (inkl. HVV,  
Eintritt u. Führung)  
Ansprechpartnerin: Karin Winterberg,  
Telefon: 58 91 53 69

### **Sonnabend, 28. September 2019**

(Anmeldung ab Montag, 02.09.2019)

#### **Besuch der Zuckerfabrik in Uelzen**

Nach der Ankunft in Uelzen besichtigen wir erst den Hundertwasserbahnhof in Uelzen. Danach gehen wir zu der Zuckerfabrik. Die Führung dauert 2,5 bis 3 Stunden.

Uhrzeit: 11.00 Uhr  
Treffpunkt: U-Bahn Niendorf-Markt  
Südeingang Tibarg  
Teilnehmer: max. 20 Personen  
Dauer: Tagesausflug  
Kostenbeitrag: 18,00 Euro (inkl. HVV,  
Metronom und Führungen)  
Ansprechpartner: Udo Springborn  
Telefon: 551 84 64

### **Sonntag, 01. Dezember 2019**

(Anmeldung ab Montag, 04.11.2019)

#### **Besuch des Weihnachtsmarktes Stockseehof**

In dem großen Weihnachtszelt, in der warmen Scheune und auf dem Gutshof finden Sie viele Geschenkideen, die Vorfreude auf Weihnachten machen.

Uhrzeit: 11.00 Uhr  
Treffpunkt: Bürgerhaus Nindorf  
Abfahrt mit dem Bus  
Teilnehmer: max. 50 Personen  
Dauer: Tagesausflug  
Kostenbeitrag: 40,00 Euro (inkl. Bus,  
Eintritt und Mittagessen)  
Ansprechpartner: Udo Springborn  
Telefon: 551 84 64

### Besuch im Kloster und Museum Lüne am 2. April 2019

Wieder einmal konnten wir im Rahmen der Mitglieder-Veranstaltungen ein besonderes Objekt in der Umgebung Hamburgs bewundern. Unser Besuch im Kloster und Museum Lüne in Lüneburg hat uns einen eindrucksvollen Einblick in ein Stück Geschichte unseres Nordens ermöglicht. Dieses um 1170 gegründete Frauenkloster mit seiner bewegten Vergangenheit zeigt in vielen Details die Probleme des Zeitenwandels auf. Das wird auch deutlich im Wechsel vom Beginn als katholisches Kloster zum protestantischen Glauben. Nach einem Totalverlust des Klosters



durch einen Brand 1372 und dem Wiederaufbau in den folgenden Jahren in Backsteinbauweise und der sorgfältigen Erhaltung der Gebäude konnten wir sehen und erleben, wie das Leben im Kloster im Wandel der Zeiten gestaltet und abgelaufen ist. Durch laufende Restaurierung der Innenräume und Entdeckung verborgener Wandmalereien ist das Kloster ein echtes und sehenswertes Schmuckstück. Die liebevolle Führung durch eine der Bewohnerinnen hat bei uns einen bleibenden Eindruck hinterlassen.

Vielen Dank an die Organisatorin des Ausfluges, der durch ein gemeinsames Essen im Klosterrestaurant einen harmonischen Abschluss gefunden hat.

Text/Foto:J.A.

Verantwortlich für den Inhalt:  
Mitgliederbetreuungs-Team im  
BERENBERG-GOSSLER-HAUS  
Bürgerhaus für Niendorf e.V.  
Niendorfer Kirchenweg 17  
22459 Hamburg  
Tel. 040 58 97 66 43



Unser Café im  
Bürgerhaus ist für  
alle Mitglieder und  
Gäste jeweils  
geöffnet am

Montag - Donnerstag  
von 10 bis 13 Uhr  
und 15 bis 18 Uhr  
am Freitag von 10 -  
13 Uhr

# Kurse 2/19

## ENTSPANNUNG

### TAI CHI UND QI GONG

Di. 15.30 – 16.30 Uhr

**Beginn: 03.09.19**

4 Termine € 59,00

Di. 17.00 – 18.00 Uhr

**Beginn: 13.08.19**

Einstieg jederzeit  
möglich

€ 49,00/p. M. bei 12 Mon.

€ 59,00/p. M. bei 6 Mon.

€ 69,00/p. M. bei 3 Mon.

Di. 18.30 – 20.00 Uhr

**Beginn: 17.09.19**

11 Termine € 109,00

#### **Tai Chi für Anfänger – Schnupperkurs -**

Tai Chi ist eine alte chinesische Bewegungskunst. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt und sind harmonisch aufeinander abgestimmt. Tai Chi ist Meditation in Bewegung.

Leitung: Christine Ruge, zertifizierte Kursleiterin der Wu Wei Schule für Tai Chi und Qi Gong ([www.wuweiweb.de](http://www.wuweiweb.de))

Anmeldung unter: Tel. 85 15 76 22 oder

[ChristineRuge@gmx.de](mailto:ChristineRuge@gmx.de)

Kurs-Nr. 01/19

#### **Tai Chi (Fortlaufender Kurs)**

Tai Chi ist eine alte chinesische Bewegungskunst.

Inhalt dieses fortlaufenden Kurses ist die 24-Bilder-Form. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt und sind harmonisch aufeinander abgestimmt. Tai Chi ist Meditation in Bewegung. Bitte bequeme Kleidung und Socken oder Indoor-Turnschuhe mitbringen.

Leitung: Christine Ruge, zertifizierte Kursleiterin der Wu Wei Schule für Tai Chi und Qi Gong ([www.wuweiweb.de](http://www.wuweiweb.de))

Anmeldung unter: Tel. 85 15 76 22 oder

[ChristineRuge@gmx.de](mailto:ChristineRuge@gmx.de)

Kurs-Nr. 02/19

#### **Gesundheitsschützendes Qi Gong**

Ruhe und Gelassenheit durch Stimulierung und Balancierung der Lebensenergie Qi sind Ziel dieser Übungsfolge. Durch langsame und fließende, drehende und dehnende Bewegungen soll der Qi-Fluss angeregt und zu bestimmten Körperbereichen geführt werden. Aktive Entspannung der Muskulatur, Harmonisierung der Atmung und Lenkung der Aufmerksamkeit können Stresssymptome mildern und Selbstheilungskräfte freisetzen. Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken mitbringen.

Leitung: Ingrid Meichsner-Rudat

VHS-Kurs-Nr. 8175MMM01

Anmeldung nur über die VHS unter [www.vhs-hamburg.de](http://www.vhs-hamburg.de),

E-Mail: [mitte@vhs-hamburg.de](mailto:mitte@vhs-hamburg.de),

Tel. 428 41 42 84 oder Anmeldecoupon (s. Heftende)

Mi. 10.00 – 11.30 Uhr

**Beginn: 14.08.19**

19 Termine € 180,00

Fr. 17.30 – 18.30 Uhr

**Beginn: 02.08.19**

8 Termine € 120,00

### „Meridian-Qi Gong“ auch für Anfänger

Qi Gong ist Bewegung, Spiel, Ausprobieren. Mit Hilfe von Bewegungsfolgen erkunden und pflegen wir Gesundheit, Geschmeidigkeit, Kraft und Gelassenheit.

Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken mitbringen.

Leitung: HP Käte Mücke, Tel. 551 17 72

Kurs-Nr. 03/19

### Zhinengh-Qi Gong (Präventionskurs)

Diese in der Traditionellen Chinesischen Medizin angewandte Trainingsform verbessert Fehlhaltungen und entfaltet die Selbstheilungskräfte. Die leicht erlernbaren Übungen verbinden Bewegung, Vorstellungskraft und Atmung. Durch den ganzheitlichen Ansatz wird die Selbstwahrnehmung gefördert und die Teilnehmer/innen können innere Ruhe und Entspannung finden. Sie unterstützen und beugen vor bei Rückenschmerzen, Ängsten, Stress und Verspannungen. Dieses Angebot ist über die Zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert und ermöglicht eine Erstattung über die Krankenkassen.

Bitte bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken und etwas zu trinken mitbringen.

Leitung: Astrid Weitzner-Schwarz, Zertifizierte Kursleiterin, Tel. 01577-426 41 06,

[astrid-weis schwarz@gmail.com](mailto:astrid-weis schwarz@gmail.com),

[www.aws-coaching.com](http://www.aws-coaching.com)

Kurs-Nr. 04/19

### Praxis für Krankengymnastik Patricia Löhmann



Einzeltraining auf dem Trampolin:

Osteoporoseprophylaxe,

Beckenbodentraining,

Fitnessübungen -

alles gelenk- und rü ckenschonend

Paul-Sorge-Straße 140 22455 Hamburg Tel.: 555 34 15 Fax: 555 27 32

Fr. 17.30 – 18.30 Uhr  
**Beginn: 18.10.19**  
8 Termine € 120,00

### Zhinengh-Qi Gong (Präventionskurs)

siehe Seite 26

Leitung: Astrid Weitzner-Schwarz, Zertifizierte Kursleiterin,  
Tel. 01577-426 41 06,  
astrid-weischschwarz@gmail.com,  
www.aws-coaching.com  
Kurs-Nr. 05/19



MRS.SPORTY  
www.mrssporty.com

**WOHLFÜHLEN  
MIT DEM  
MRS.SPORTY  
FITNESSKONZEPT**

Gutschein für **3 Tage** Gratistraining\*

Mrs.Sporty Hamburg-Niendorf  
Tibarg 24  
22459 Hamburg  
Tel.: 040 51901010  
www.mrssporty.de/club168

\* Nur für Interessentinnen, die noch nicht Mitglieder sind. Nur einmal einzulösen. Nicht verkäuflich.

## YOGA

Mo. 09.30 – 11.00 Uhr

**Beginn: 05.08.19**

9 Termine € 110,00

Mo. 09.30 – 11.00 Uhr

**Beginn: 21.10.19**

9 Termine € 110,00

Mo. 11.15 – 12.45 Uhr

**Beginn: 05.08.19**

9 Termine € 110,00

Mo. 11.15 – 12.45 Uhr

**Beginn: 21.10.19**

9 Termine € 110,00

Fr. 11.00 – 12.30 Uhr

**Beginn: 09.08.19**

8 Termine € 100,00

### **Yoga für Frauen und Männer 55+**

Yoga kennt kein Alter! Sie erlernen und üben Yoga in einer festen Gruppe mit persönlicher Ansprache. Entsprechend Ihres persönlichen Befindens unterstütze ich Sie dabei, das Erlernte in Ihrem Rahmen zu entwickeln. Das Wechselspiel von sanfter Bewegung mit Atem- und Entspannungsübungen sowie der anschließenden Meditation lassen Sie erfahren, dass Sie auch mit zunehmendem Alter beweglich, achtsam und ausgeglichen sein können. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke und Trinkwasser mit.

Leitung: Stephanie Brauch, Tel. 42 10 73 22,

[www.schneidersitz.de](http://www.schneidersitz.de)

Kurs-Nr. 06/19

### **Yoga für Frauen und Männer 55+**

s.o.

Leitung: Stephanie Brauch, Tel. 42 10 73 22,

[www.schneidersitz.de](http://www.schneidersitz.de)

Kurs-Nr. 07/19

### **Yoga für Frauen und Männer 55+**

s.o.

Leitung: Stephanie Brauch, Tel. 42 10 73 22,

[www.schneidersitz.de](http://www.schneidersitz.de)

Kurs-Nr. 08/19

### **Yoga für Frauen und Männer 55+**

s.o.

Leitung: Stephanie Brauch, Tel. 42 10 73 22,

[www.schneidersitz.de](http://www.schneidersitz.de)

Kurs-Nr. 09/19

### **Yoga für Frauen und Männer 55+**

s.o.

Leitung: Stephanie Brauch, Tel. 42 10 73 22,

[www.schneidersitz.de](http://www.schneidersitz.de)

Kurs-Nr. 10/19

Fr. 11.00 – 12.30 Uhr

**Beginn: 18.10.19**

9 Termine € 110,00

Do. 18.00 – 19.30 Uhr

**Beginn: 08.08.19**

8 Termine € 100,00

### Yoga für Frauen und Männer 55+

siehe Seite 28

Leitung: Stephanie Brauch, Tel. 42 10 73 22,

[www.schneidersitz.de](http://www.schneidersitz.de)

Kurs-Nr. 11/19

### Yoga für den Alltag

Diese Yoga-Stunden stärken und kräftigen auf mentaler und körperlicher Ebene für den Alltag und ermöglichen ein entspanntes Loslassen und Regenerieren vom Alltag. Kopf und Herz werden frei und die innere Balance gibt eine neue Sichtweise. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung,

eine Decke/Handtuch und etwas zu trinken mit.

Leitung: Stephanie Brauch, Tel. 42 10 73 22,

[www.schneidersitz.de](http://www.schneidersitz.de)

Kurs-Nr. 12/19



# Heyna & Beyer Elektrotechnik

**Beratung | Installation | Reparatur**

Energiesparlösungen	Nachtspeicherheizung
Sicherheitstechnik	Telekommunikation
Elektroinstallation	Satellitentechnik
Kleinreparaturen	Datennetze
Lichttechnik	Klimatechnik



**STARK. SICHER. SERVICE.**  
Elektro-Gemeinschaft Hamburg



Inh. Michael Beyer e.K.

Schwalbenweg 11 | 22453 Hamburg

Tel. 040-588181 | Fax 040-587795

[info@hey-na-elektrotechnik.de](mailto:info@hey-na-elektrotechnik.de) | [www.hey-na-elektrotechnik.de](http://www.hey-na-elektrotechnik.de)



Do. 18.00 - 19.30 Uhr

**Beginn: 17.10.19**

9 Termine € 110,00

Fr. 9.15 – 10.45 Uhr

**Beginn: 09.08.19**

8 Termine € 100,00

Fr. 9.15 – 10.45 Uhr

**Beginn: 18.10.19**

9 Termine € 110,00

Do. 19.45 – 21.15 Uhr

**Beginn: 08.08.19**

8 Termine € 100,00

Do. 19.45 – 21.15 Uhr

**Beginn: 17.10.19**

9 Termine € 110,00

### **Yoga für den Alltag**

siehe Seite 29

Leitung: Stephanie Brauch, Tel. 42 10 73 22,

[www.schneidersitz.de](http://www.schneidersitz.de)

Kurs-Nr. 13/19

### **Yoga für den Alltag**

siehe Seite 29

Leitung: Stephanie Brauch, Tel. 42 10 73 22,

[www.schneidersitz.de](http://www.schneidersitz.de)

Kurs-Nr. 14/19

### **Yoga für den Alltag**

siehe Seite 29

Leitung: Stephanie Brauch, Tel. 42 10 73 22,

[www.schneidersitz.de](http://www.schneidersitz.de)

Kurs-Nr. 15/19

### **Yoga für Männer**

Ursprünglich ist Yoga eine Domäne der Männer. Im Westen wird aber oft das Bild der superbeweglichen Frau damit verbunden. In diesem Kurs lernen Männer unter sich und in einer festen Gruppe den Yoga kennen. Durch die Kombination von Atem und bewusster Bewegung stärken wir Körper und Geist und bringen beide in Verbindung. Das fördert Konzentration, Beweglichkeit und Entspannung – in diesem Kurs können Sie es selbst erfahren. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke/Handtuch und etwas zu trinken mit.

Leitung: Stephanie Brauch, Tel. 42 10 73 22,

[www.schneidersitz.de](http://www.schneidersitz.de)

Kurs-Nr. 16/19

### **Yoga für Männer**

s.o.

Leitung: Stephanie Brauch, Tel. 42 10 73 22,

[www.schneidersitz.de](http://www.schneidersitz.de)

Kurs-Nr. 17/19

Mi. 10.00 – 11.30 Uhr

**Beginn: 11.09.19**

12 Termine € 119,00

### Hatha-Yoga am Vormittag

Yoga ist ein körperbezogener Übungsweg aus dem indischen Kulturraum, der sich gleichermaßen auf Körper, Geist und Seele auswirkt. Mit Hilfe von Bewegungsfolgen, Körperhaltungen und Atemtechniken wird die Muskulatur gestärkt, Beweglichkeit gefördert und das Körperbewusstsein geschult. Darüber hinaus fördert Yoga

Konzentrationsfähigkeit, Ruhe und Ausgeglichenheit. Im Hatha-Yoga wird das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist vor allem durch ruhige Formen mit eher statischen Figuren und einfachen Atemübungen angestrebt.

Bitte bringen Sie eine Yoga- oder Isomatte mit.

Leitung: Renate Anness

VHS-Kurs-Nr. 8181MMM05

Anmeldung nur über die VHS unter [www.vhs-hamburg.de](http://www.vhs-hamburg.de),

E-Mail: [mitte@vhs-hamburg.de](mailto:mitte@vhs-hamburg.de),

Tel. 428 41 42 84 oder Anmeldecoupon (s. Heftende)



50

*Verkauf von Klavieren, Flügeln und Ankauf/Mietkauf,  
Mietinstrumente und Zubehör, Stimmservice – Konzertbetreuung,  
Fachwerkstatt für Reparaturen und Restaurierung,  
Erstellung von Gutachten*

*Der Familienbetrieb  
mit der großen Leistung*

# **Knittel**

## **KLAVIERBAUBETRIEB**

*Krähenweg 3 a · 22459 Hamburg  
Tel. 040 / 551 90 69 · Fax 040 / 555 29 22*

Di. 20.15 – 21.45 Uhr

**Beginn: 03.09.19**

10 Termine € 99,00

Di. 20.15 – 21.45 Uhr

**Beginn: 03.12.19**

10 Termine € 99,00

Do. 18.45 – 20.15 Uhr

**Beginn: 05.09.19**

8 Termine € 79,00

### **Hatha-Yoga und der Tag klingt gut aus!**

Yoga ist ein körperbezogener Übungsweg aus dem indischen Kulturraum, der sich gleichermaßen auf Körper, Geist und Seele auswirkt. Mit Hilfe von Bewegungsfolgen, Körperhaltungen und Atemtechniken wird die Muskulatur gestärkt, Beweglichkeit gefördert und das Körperbewusstsein geschult. Darüber hinaus fördert Yoga

Konzentrationsfähigkeit, Ruhe und Ausgeglichenheit.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Socken und Decke mit.

Leitung: Christiane Schäfer

VHS-Kurs-Nr. 8182MMM23

Anmeldung nur über die VHS unter [www.vhs-hamburg.de](http://www.vhs-hamburg.de),

E-Mail: [mitte@vhs-hamburg.de](mailto:mitte@vhs-hamburg.de),

Tel. 428 41 42 84 oder Anmeldecoupon (s. Heftende)

### **Hatha-Yoga und der Tag klingt gut aus!**

s.o.

Leitung: Christiane Schäfer

VHS-Kurs-Nr. 8182MMM25

Anmeldung nur über die VHS unter [www.vhs-hamburg.de](http://www.vhs-hamburg.de),

E-Mail: [mitte@vhs-hamburg.de](mailto:mitte@vhs-hamburg.de),

Tel. 428 41 42 84 oder Anmeldecoupon (s. Heftende)

### **Hatha-Yoga am Abend**

Einfache Yoga-Übungen entspannen, dehnen und kräftigen die Muskulatur, sie machen die Wirbelsäule beweglich und können so Verspannung und Rückenbeschwerden vorbeugen. Der Unterricht wird abgerundet mit entspannenden Atem- und Meditationseinheiten. So finden Sie wieder in ein gutes Körpergefühl, das Ihnen Kraft für die beruflichen und privaten Anforderungen des Alltags gibt.

Bitte bringen Sie eine Yoga- oder Isomatte, Decke, bequeme Kleidung und Socken mit.

Leitung: Elke Böer

VHS-Kurs-Nr. 8182MMM24

Anmeldung nur über die VHS unter [www.vhs-hamburg.de](http://www.vhs-hamburg.de),

E-Mail: [mitte@vhs-hamburg.de](mailto:mitte@vhs-hamburg.de),

Tel. 428 41 42 84 oder Anmeldecoupon (s. Heftende)

Do. 18.45 – 20.15 Uhr

**Beginn: 05.12.19**

10 Termine € 99,00

### Hatha-Yoga am Abend

siehe Seite 32

Bitte bringen Sie eine Yoga- oder Isomatte, Decke, bequeme Kleidung und Socken mit.

Leitung: Elke Böer

VHS-Kurs-Nr. 8182MMM28

Anmeldung nur über die VHS unter [www.vhs-hamburg.de](http://www.vhs-hamburg.de),

E-Mail: [mitte@vhs-hamburg.de](mailto:mitte@vhs-hamburg.de),

Tel. 428 41 42 84 oder Anmeldecoupon (s. Heftende)

Ihre häusliche Krankenpflege  
und Seniorenbetreuung

## Seniorenhilfe Jürgen Off GmbH

- ♥ Vertragspartner aller Krankenkassen
- ♥ Erfahrene und engagierte Mitarbeiter/innen
- ♥ 24 Std. Notrufbereitschaft
- ♥ Kostenlose Beratungsbesuche
- ♥ Modernes Wundmanagement
- ♥ Pflege während der Urlaubszeit (Verhinderungspflege)
- ♥ Parenterale Ernährung und Infusionstherapie
- ♥ Hilfe zur Weiterführung des Haushaltes

Seit  
1986

Ihre **Beratungsstelle** in Niendorf:  
Nordalbingeweg 17, 22455 Hamburg  
Tel. **040-555 20 85** (24Std. erreichbar)  
[www.seniorenhilfe-juergen-off.de](http://www.seniorenhilfe-juergen-off.de)

©BGGH

Fr. 17.00 – 18.30 Uhr

**Beginn: 09.08.19**

8 Termine € 96,00

Fr. 17.00 – 18.30 Uhr

**Beginn: 25.10.19**

8 Termine € 96,00

**Tageskurs**

**Sa. 14.09.19**

9.30 – 11.30 Uhr

1 Termin € 20,00

### **Mit Yoga entspannt ins Wochenende**

Kundalini-Yoga ist eine dynamische Form des Yoga. Es wirkt nicht nur durch körperliche Fitness, Entspannung und Ausgeglichenheit, es beruhigt und klärt auch den Geist durch Atemführung, Konzentration und Meditation. Stress wird abgebaut, Du fühlst Dich wohl und kommst in Deine eigene Mitte. Kundalini-Yoga ist für Menschen geeignet, die sich wieder bewegen möchten, einen Ausgleich für den Stress im Alltag suchen und ihren Körper und Geist gesund halten wollen. Eine abwechslungsreiche und erfrischende Yogastunde, in der keine Vorkenntnisse erforderlich sind. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke und etwas zu trinken mit.

Leitung: Nina Diederichsen, Tel. 0172-42 83 365

[www.n-living.de](http://www.n-living.de)

Kurs-Nr. 18/19

### **Mit Yoga entspannt ins Wochenende**

s.o.

Leitung: Nina Diederichsen, Tel. 0172-42 83 365

[www.n-living.de](http://www.n-living.de)

Kurs-Nr. 19/19

### **Yoga für einen starken Beckenboden**

Leitung: Nina Diederichsen, Tel. 0172-42 83 365

[www.n-living.de](http://www.n-living.de)

Kurs-Nr. 20/19



Wendlohstraße 6, 22459 Hamburg, Tel. 040 - 58 955 944

Für Ihre persönliche Feier reservieren wir gerne stilvolle Tische

täglich 12 - 23 Uhr durchgehend, Mittagstisch von 12 - 16 Uhr

## Tageskurs

**Sa. 23.11.2019**

9.30 – 11.30 Uhr

1 Termin € 20,00

## Tageskurs

**Sa. 24.12.2019**

9.30 – 11.30 Uhr

1 Termin € 20,00

Di. 11.30 – 13.00 Uhr

**Beginn: 15.10.19**

8 Termine € 125,00

## Mach dich locker –

### Yoga gegen Verspannungen

Leitung: Nina Diederichsen, Tel. 0172-42 83 365

[www.n-living.de](http://www.n-living.de)

Kurs-Nr. 21/19

### Stress ade-X-Mas Yoga Special

Leitung: Nina Diederichsen, Tel. 0172-42 83 365

[www.n-living.de](http://www.n-living.de)

Kurs-Nr. 22/19

## AUTOGENES TRAINING

### Autogenes Training

Innere Ruhe durch Autogenes Training

Durch Achtsamkeit und Selbstbeeinflussung wird ein körperlich-seelisches Wohlbefinden erreicht. Sie lernen in kleinen Schritten die Übungen autonom durchzuführen.

Informationen zu psychosomatischen Zusammenhängen werden vermittelt. Das Autogene Training ist hilfreich bei Stress, Verspannungen, innerer Unruhe und Konzentrationsstörungen. Es wirkt unterstützend zum Beispiel bei Schlafstörungen, Bluthochdruck, Spannungskopfschmerz, Glaukom. Der Kurs ist als Maßnahme zur Gesundheitsprävention zertifiziert, die Kosten werden anteilig von den Krankenkassen erstattet.

6 – 8 Teilnehmer

Leitung: Dipl.-Psych. Annemarie Zoch, Tel. 555 985 02, [annemarie.zoch@t-online.de](mailto:annemarie.zoch@t-online.de)

Kurs-Nr. 23/19



Fr. 16.15 – 17.15 Uhr  
**Beginn: 02.08.19**  
8 Termine € 120,00

Fr. 16.15 – 17.15 Uhr  
**Beginn: 18.10.19**  
8 Termine € 120,00

## PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG

### **Progressive Muskelentspannung**

Nutzen Sie die einfach zu erlernenden Übungen, um Ihr Stressniveau zu reduzieren und Ihre muskulären Verspannungen, Ihre innere Unruhe und Rücken- und Nackenverspannungen abzubauen. Schritt für Schritt erlernen Sie die Übungsreihe, um sie überall praktizieren zu können.

Zertifizierter Präventionskurs nach § 20 Abs. 1 SGB V  
Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Leitung: Astrid Weitzner-Schwarz, Tel. 01577-426 41 06,  
astrid.weischwarz@gmail.com,  
www.aws-coaching.com  
Kurs-Nr. 24/19

### **Progressive Muskelentspannung**

s.o.

Leitung: Astrid Weitzner-Schwarz, Tel. 01577-426 41 06,  
astrid.weischwarz@gmail.com,  
www.aws-coaching.com  
Kurs-Nr. 25/19

... einfach mal reinschauen bei



**SCHEEL**

**GROSSE MARKEN  
KLEINE PREISE**

**BEI UNS SPAREN SIE  
DAS GANZE JAHR!**

Herzlich willkommen  
bei Scheel

**HH-Niendorf, Tibarg 1**  
Ahrensburg, Hagener Allee 3  
Pinneberg, Dingstätten 3  
www.scheel-marken.de

## MANTRA-SINGEN

### Tageskurs

**So. 08.09.19**

15.30 – 16.45 Uhr

1 Termin € 10,00

erm. € 8,00

### Tageskurs

**So. 13.10.19**

15.30 – 16.45 Uhr

1 Termin € 10,00

erm. € 8,00

### Tageskurs

**So. 03.11.19**

15.30 – 16.45 Uhr

1 Termin € 10,00

erm. € 8,00

### Tageskurs

**So. 01.12.19**

15.30 – 16.45 Uhr

1 Termin € 10,00

erm. € 8,00

### Mantra-Singen für Leib und Seele

Singen ist eine der ursprünglichsten Formen sich auszudrücken, zu kommunizieren, Gemeinschaft zu erfahren und sich berühren zu lassen. Während wir singen kommt unser gesamter Körper in Schwingung und stärkt nachgewiesenermaßen das Immunsystem. Das meditative Singen von einfachen spirituellen Liedern hilft, den Geist zu beruhigen, sich zu entspannen und zu sich und in Kontakt mit der eigenen Spiritualität zu kommen. Es geht um freudvolles, wohltuendes Miteinander ohne große Ansprüche. Leitung: Ute Scheibe, „Lied und Klang“, Rhythmikerin, Sängerin, Tel. 38 73 57, [www.utescheibe.de](http://www.utescheibe.de)  
Kurs-Nr. 26/19

### Mantra-Singen für Leib und Seele

s.o.

Leitung: Ute Scheibe, „Lied und Klang“, Rhythmikerin, Sängerin, Tel. 38 73 57, [www.utescheibe.de](http://www.utescheibe.de)  
Kurs-Nr. 27/19

### Mantra-Singen für Leib und Seele

s.o.

Leitung: Ute Scheibe, „Lied und Klang“, Rhythmikerin, Sängerin, Tel. 38 73 57, [www.utescheibe.de](http://www.utescheibe.de)  
Kurs-Nr. 28/19

### Mantra-Singen für Leib und Seele

s.o.

Leitung: Ute Scheibe, „Lied und Klang“, Rhythmikerin, Sängerin, Tel. 38 73 57, [www.utescheibe.de](http://www.utescheibe.de)  
Kurs-Nr. 29/19

**[www.ib-osteopathie.de](http://www.ib-osteopathie.de)  
[info@ib-osteopathie.de](mailto:info@ib-osteopathie.de)**

Praxis für Osteopathie  
Ino Berdien  
Garstedter Weg 29  
22453 Hamburg (Niendorf)  
Telefon: 0176/83259569

## BEWEGUNG UND FITNESS

### PILATES

Di. 10.00 – 11.00 Uhr

**Beginn: 03.09.19**

9 Termine € 90,00

Mo. 19.00 – 20.00 Uhr

**Beginn: 12.08.19**

10er Karte € 120,00

5er Karte € 65,00

Di. 10.00 – 11.00 Uhr

**Beginn: 13.08.19**

10er Karte € 120,00

5er Karte € 65,00

#### **Pilates für Anfänger**

Die Pilates Methode, entwickelt von Joseph Pilates, ist ein ganzheitliches System aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Mit diesem Körpertraining werden die Muskeln gestärkt und geformt, die Haltung verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht erhöht und Körper und Geist vereint. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des sogenannten „Powerhouse“, die Körpermitte. Sie lernen in entspannter Atmosphäre Ihren Körper besser wahrzunehmen und Ihre Koordination/Balance zu schulen.

Bitte bequeme Kleidung und Trinkwasser mitbringen.

Leitung: Inga Steinmüller, ausgebildete Tanz-, Turn- und Pilates-Lehrerin, Tel. 0172-453 75 22

Kurs-Nr. 30/19

#### **Pilates**

Du möchtest Deinem Körper etwas Gutes tun und wünschst Dir ein gesundheitsorientiertes und abwechslungsreiches Pilates-Training in einem schönen Studio? Pilates ist ein wunderbares Training, das Körper und Seele gleichsam gut tut. Nimm Deine Gesundheit aktiv in die Hand und fördere Deine Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Dein Gleichgewicht. Neuer Schwung in Bewegung und Gedanken sind erste Schritte hin zu Gesundheit, Stressreduzierung und mehr Lebensfreude. Für alle Erfahrungsstufen geeignet.

Schnupperstunde jederzeit möglich.

Leitung: Petra Koß, Tel. 0171-173 34 00,

[www.koss-pilates.de](http://www.koss-pilates.de)

Kurs-Nr. 31/19

#### **Pilates**

Für Fortgeschrittene

Leitung: Petra Koß, Tel. 0171-173 34 00,

[www.koss-pilates.de](http://www.koss-pilates.de)

Kurs-Nr. 32/19

Mi. 19.00 – 20.00 Uhr

**Beginn: 14.08.19**

10er Karte € 120,00

5er Karte € 65,00

### **Pilates**

Für alle Erfahrungsstufen

Leitung: Petra Koß, Tel. 0171-173 34 00,

[www.koss-pilates.de](http://www.koss-pilates.de)

Kurs-Nr. 33/19



## **EINFACH BESSER ESSEN**

Fertiggerichte für zu Hause  
und Büro

**ohne  
Zusatzstoffe**



### **BESUCHEN SIE UNSER LADENGECHÄFT**

Krähenweg 7 • 22459 Hamburg - Niendorf

#### **Öffnungszeiten:**

Mo - Fr 10 - 18 Uhr, Sa 9 - 13 Uhr

Tel.: 040-551 00 01 • [www.diaeko.de](http://www.diaeko.de)

Kundenparkplätze vor der Tür

**5%  
Rabatt**

einlösbar **nur** im  
Ladengeschäft

Gültig 1x pro Kunde.  
Nicht kombinierbar mit  
anderen Aktionen.

# Fahrräder von Buck unter neuer Leitung!

Lars Hartmann bietet an:  
Elektro - Kinder - und Räder aller Art  
Ersatzteile und Zubehör  
Service und Reparaturen  
Eigene Fachwerkstatt

Tibarg 28 · 22459 Hamburg  
Tel.: 58 20 98 · Fax: 58 64 41  
fahrrad-buck@hamburg.de

RICHARD E  
**maier**

IMMOBILIEN UND HAUSVERWALTUNGEN SEIT 1929

## GESUCHT

Für unsere Kunden suchen wir Grundstücke, Häuser und Eigentumswohnungen in Lokstedt, Niendorf, Schnelsen und Umgebung.

Ob Verkauf, Vermietung oder Verwaltung, profitieren Sie von solider Maklerarbeit in der dritten Generation.



RICHARD E. MAIER GMBH Tibarg 32 b · 22459 Hamburg  
Tel (040) 589 7000 · Fax (040) 589 700-20  
info@richardemaier.de · [www.richardemaier.de](http://www.richardemaier.de)

## PRÄVENTION

### ZEITMANAGEMENT

Tageskurs

Sa. 24.08.19

10.00 – 17.00 Uhr

1 Termin € 98,00

#### Optimales Zeitmanagement und besseres Timing

Ein Kurs für berufstätige Frauen und Mamas, die einfach stressfrei sein wollen – ohne schlechtes Gewissen.

Gemeinsam stärken wir deine innere Abwehr, boosten deinen Selbstwert und kicken deine Effizienz. Mach einfach mehr aus dir und deiner (wenigen) Zeit. Alle kreativen Werkzeuge habe ich für dich entwickelt. 7 Stunden. 7 effiziente Lektionen. Einfach stressfrei. Ohne schlechtes Gewissen.

Leitung: Melanie Amélie Pump, Tel. 0174-308 34 28,  
creativeer@1-cup-coaching.de,  
www.1-cup-coachig.de  
Kurs-Nr. 34/19

# Weindepot

## KRENZER

☎ 040 · 555 041 52 | Fax 040 · 555 041 53

info@weindpotkrenzer.de

Garstedter Weg 172 | 22453 Hamburg

Do. 15.00 – 16.30 Uhr

**Beginn: 12.09.19**

6 Termine € 45,00

Do. 15.00 – 16.30 Uhr

**Beginn: 07.11.19**

6 Termine € 45,00

## GEDÄCHTNISTRAINING

### Ganzheitliches Gedächtnistraining

Genauso, wie Sie Ihren Körper fit halten, können Sie auch Ihr Gehirn trainieren – mit ähnlichen Wirkungen: Sie strengen sich an, dann geht es schon besser, es macht Spaß – und das alles ohne Druck und ohne ins Schwitzen zu kommen. Wir trainieren alle Funktionen des Gehirns: von Konzentration, Wortfindung und Merkfähigkeit bis zu Denkflexibilität, Fantasie und Kreativität. Auch ein wenig Bewegung und Koordination gehören dazu. Das Üben und der Austausch in der Gruppe sind belebend.

Kommen Sie gerne einmal zum Schnuppern vorbei.

Leitung: Stella Gerke, Mitglied im Bundesverband für Gedächtnistraining e.V.

Kurs-Nr. 35/19

### Ganzheitliches Gedächtnistraining

s.o.

Leitung: Stella Gerke

Kurs-Nr. 36/19

## *Hair-Styling & more*



## *Die Haarprofis*

Paul-Sorge-Str. 5  
22459 Hamburg  
Tel.: 040 - 58 44 75

Sa. und Mo. Ruhetag  
Di. - Fr. 9.00 - 19.00



[www.hairstylingandmore-hamburg.de](http://www.hairstylingandmore-hamburg.de)

Klaus Schneider  
und sein Team  
freuen sich auf  
Ihren Besuch

## Tageskurs

Sa. 26.10.19

09.00 – 15.30 Uhr

1 Termin € 66,00

## BURNOUT-Prävention

### Fantasie statt Frust – dem Burnout begegnen

Auf der Grundlage von Informationen zu chronischem Stress wird es den Teilnehmern ermöglicht, den Burnout-Prozess zu erkennen und zu verstehen. Es wird zur Frage gearbeitet, ob der Einzelne selbst durch Haltungen bzw. Einstellungen dazu beiträgt, immer wieder in Erschöpfungszustände zu geraten. Belastende Arbeitsbedingungen werden „probeweise“ aus einem anderen Blickwinkel betrachtet. Praktische Übungen zur Entspannung, zur Abgrenzung von Problemen sowie zur Achtsamkeit führen zur Erleichterung.  
6 – 8 Teilnehmer

Leitung: Dipl.-Psych. Annemarie Zoch, Psychologische Psychotherapeutin, Tel. 555 985 02, annemarie.zoch@t-online.de  
Kurs-Nr. 37/19

BRÖTCHEN • KUCHEN • BROT      CAFÉ • BACKSTUBE • BEL. BRÖTCHEN

**BÄCKEREI**      **Hömig**      **KONDITIONEIREI**  
Konsequent Natürlich

*Wir geben  
unserem Gebäck  
das Beste was  
wir haben*

**Zeit.**      *Zeit zum Reifen.  
Zeit, Geschmack  
zu entwickeln*

Jetzt auch ab Mitte Mai am Tibarg 28  
(ehem. Fahrrad Buck)

Papenreye 18, Tel. 526 78 36 25 • Tibarg 28, Tel. 526 78 36 27  
Sentastraße 37 / HH-Barmbek, Tel. 29 66 21  
Am Grasbrookpark 1 / Hafencity, Tel. 526 78 36 17 • [www.baeckerei-hoenig.de](http://www.baeckerei-hoenig.de)

Mo.-Fr. 6-18 Uhr, Sa. 6-13 Uhr, Sonntag 7-13 Uhr (Papenreye), 8-16 Uhr (Tibarg)  
Mo.-Sa. 6-12.30 Uhr, So. 7-12 Uhr (Sentastraße)

Mi. 11.15 – 12.45 Uhr  
**Beginn: 11.09.19**  
14 Termine € 112,00  
Zuzahlung € 34,00

## SPRACHEN

### ENGLISCH

#### ENGLISCH für alle

#### **Englisch A1 Eingangsstufe**

Am Ende der Stufe A1 können Sie andere begrüßen und sich vorstellen, sehr einfache Unterhaltungen (z.B. über Ihre Herkunft, Familie, Ihren Beruf) führen, Fragen stellen (z.B. in Geschäften, auf der Straße, am Bahnhof, auf dem Flughafen), einfache Wegbeschreibungen geben.

#### **Englisch – A1 Stufe 4 Auffrischkurs**

Sie haben vor längerer Zeit schon einmal Englisch gelernt und möchten jetzt Ihre schlummernden Kenntnisse aktivieren. Sie können das auf der Stufe A1, also von Anfang an tun, oder auf den Stufen A2 und B1. Um die für Sie richtige Kursstufe herauszufinden, nutzen Sie bitte unsere Einstufungsberatungen.

Was Sie noch wissen sollten: Auffrischkurse haben ein zügiges Lerntempo. Deshalb sind regelmäßige Teilnahme, aktive Mitarbeit im Unterricht sowie Vor- und Nachbereitung erforderlich.

Sich vorstellen und jemanden begrüßen, Herkunft, Familie und Nationalität, eine Wegbeschreibung geben, Uhrzeit, Zahlen und Preise, Verbformen der Gegenwart sowie der Vergangenheit, Frageformen.

Lehrwerk: NETWORK NOW A1, Lektionen 1 – 3

Bitte besorgen Sie sich das Lehrwerk vor  
Veranstaltungsbeginn.

Leitung: Iris Breining

VHS-Kurs-Nr. 5314MMM65

Anmeldung nur über die VHS unter [www.vhs-hamburg.de](http://www.vhs-hamburg.de),

E-Mail: [mitte@vhs-hamburg.de](mailto:mitte@vhs-hamburg.de),

Tel. 428 41 42 84 oder Anmeldecoupon (s. Heftende)

#### **Englisch B1 Mittelstufe**

Am Ende der Stufe B1 können Sie: eine flüssige Unterhaltung über alltägliche Themen führen (z.B. über Arbeit, aktuelle Ereignisse, Reisen), Hoffnungen und Absichten äußern; die Handlung eines Filmes/Buches wiedergeben, über Meinungen (aus Zeitungen, Fernsehen) diskutieren.

Mi. 9.30 – 11.00 Uhr  
**Beginn: 11.09.19**  
14 Termine € 149,00

Di. 9.30 – 11.00 Uhr  
**Beginn: 17.09.19**  
10 Termine € 107,00

### Englisch B1 Stufe 2

The media, entertainment – at home and going out, law and order. Grammar: future simple, past simple vs. present perfect, modals of obligation, reported speech

Lehrwerk: ENGLISH COMPASS B1, Lektionen 5 - 8. Bitte besorgen Sie sich das Lehrwerk vor Veranstaltungsbeginn.

Leitung: Iris Breining

Gruppengröße: 6 – 9 Teilnehmer/innen

VHS-Kurs-Nr. 5332MMM02

Anmeldung nur über die VHS unter [www.vhs-hamburg.de](http://www.vhs-hamburg.de),

E-Mail: [mitte@vhs-hamburg.de](mailto:mitte@vhs-hamburg.de),

Tel. 428 41 42 84 oder Anmeldecoupon (s. Heftende)

### Tuesday Morning Chat

ab Englisch B1

Join us for this morning class in English. In a relaxed atmosphere you can improve your English speaking and listening skills, read and discuss interesting texts, expand your vocabulary, correct mistakes in grammar and pronunciation.

Please be prepared to pay 2 Euro for copies to the teacher.

Leitung: Lucy Krüger

VHS-Kurs-Nr. 5333MMM76

Gruppengröße: 6 – 9 Teilnehmer/innen

Anmeldung nur über die VHS unter [www.vhs-hamburg.de](http://www.vhs-hamburg.de),

E-Mail: [mitte@vhs-hamburg.de](mailto:mitte@vhs-hamburg.de),

Tel. 428 41 42 84 oder Anmeldecoupon (s. Heftende)

**PLS**  
seit 1918

P. Loppow & Sohn GmbH · Tel: 040/55 149 62  
[www.loppow.de](http://www.loppow.de)

**DER Spezialist für Ihr neues Wohlfühlbad**

Jetzt neu erhältlich:  
**Die stromerzeugende Heizungsanlage!**

Do. 11.15 – 12.45 Uhr  
**Beginn: 05.09.19**  
4 Termine € 43,00

### Englisch B2 Aufbaustufe

In den Kursen auf der Stufe B2 werden Sie im freien Sprachgebrauch den Grad an Flüssigkeit, Situationsangemessenheit und Korrektheit steigern, komplexere und abstraktere Themen und Texte behandeln und dabei das Wortschatzspektrum erweitern, Kenntnisse erwerben, mit denen Sie anspruchsvolle sprachliche Situationen erfolgreich bewältigen, z.B. an Diskussionen teilnehmen, Gespräche zur Problem- und Konfliktlösung führen, etwas präsentieren.

### Talking Time

#### Englisch B2

The course is aimed at improving your general speaking skills. Use the English you already have while increasing vocabulary and consolidating grammar and structures. We will be talking about this and that, mixing everyday topics with current events. You will be asked to contribute 2 EURO to the costs of teaching material.

Leitung: Lucy Krüger

Gruppengröße: 6 – 9 Teilnehmer/innen

VHS-Kurs-Nr. 5341MMM01

Anmeldung nur über die VHS unter [www.vhs-hamburg.de](http://www.vhs-hamburg.de),

E-Mail: [mitte@vhs-hamburg.de](mailto:mitte@vhs-hamburg.de),

Tel. 428 41 42 84 oder Anmeldecoupon (s. Heftende)

## Wir machen Ihre Steuererklärung!



Lohn- und Einkommensteuer Hilfe-Ring  
Deutscher e.V. (Lohnsteuerhilfverein)

**Beratungsstellenleiterin Magdalena Scholz**

Ernst-Mittelbach-Ring 57 | 22455 Hamburg | Tel. 040/52 56 04 95  
[magdalena.scholz@steuerring.de](mailto:magdalena.scholz@steuerring.de)

< [www.steuerring.de/mscholz](http://www.steuerring.de/mscholz)

Wir erstellen Ihre Steuererklärung - für Mitglieder,  
nur bei Arbeitseinkommen, Renten und Pensionen.

Do. 11.15 – 12.45 Uhr

**Beginn: 07.11.19**

6 Termine € 64,00

### Talking Time

#### Englisch B2

The course is aimed at improving your general speaking skills. Use the English you already have while increasing vocabulary and consolidating grammar and structures. We will be talking about this and that, mixing everyday topics with current events. You will be asked to contribute 2 EURO to the costs of teaching material.

Leitung: Lucy Krüger

Gruppengröße: 6 – 9 Teilnehmer/innen

VHS-Kurs-Nr. 5341MMM03

Anmeldung nur über die VHS unter [www.vhs-hamburg.de](http://www.vhs-hamburg.de),

E-Mail: [mitte@vhs-hamburg.de](mailto:mitte@vhs-hamburg.de),

Tel. 428 41 42 84 oder Anmeldecoupon (s. Heftende)

# WERNER EISELE

Haus- und Grundstücksmakler seit 1969  
VERKAUF · VERMIETUNG · VERWALTUNG · BEWERTUNG

**Immobilienkompetenz im Herzen  
von Niendorf**



Sperberhorst 8  
22459 Hamburg  
Tel. 555 35 35

[www.werner-eisele-immobilien.de](http://www.werner-eisele-immobilien.de)



Mo. 11.15 – 12.45 Uhr

**Beginn: 09.09.19**

14 Termine € 149,00

### **Ziele der Aufbaustufe B2.2:**

Sich aktiv verständigen, so dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern über die meisten Themen von allgemeinem Interesse gut möglich ist.

In Diskussionen eigene Ansichten durch Argumente und Kommentare begründen und verteidigen.

Sich so ausdrücken, dass keine Missverständnisse entstehen.

### **Englisch B2 Stufe 1**

#### **Freshen up your English**

Topics: Cultural differences, living and working abroad, memories, age and interests, shops and shopping, pros and cons of cities. Language: Past tenses, modals, quantifiers, adjectives and adverbs.

Leitung: Iris Breining

A NEW START – REFRESHER B2, New Edition, Lektionen 1 - 4

Gruppengröße: 6 – 9 Teilnehmer/innen

VHS-Kurs-Nr. 5341MMM81

Anmeldung nur über die VHS unter [www.vhs-hamburg.de](http://www.vhs-hamburg.de),

E-Mail: [mitte@vhs-hamburg.de](mailto:mitte@vhs-hamburg.de),

Tel. 428 41 42 84 oder Anmeldecoupon (s. Heftende)

## **Ernst Pöhls + Tochter Malermeister**

Garstedter Weg 291  
22455 Hamburg  
Tel.: 040/551 83 96  
Fax: 040/551 59 72  
mobil: 0170/201 93 65  
e-mail: [poehls-hamburg@t-online.de](mailto:poehls-hamburg@t-online.de)



## Englisch für Ältere

Wir bieten Englischkurse für ältere Menschen in verschiedenen Stufen an. Die Kurse finden tagsüber statt und orientieren sich in Lernrhythmus, Tempo und Unterrichtsinhalten an den Interessen und Bedürfnissen älterer Menschen. (Auch mit Hörschwierigkeiten können Sie diese Kurse besuchen.) Sie lernen ohne Zeitdruck und Stress. Abwechslungsreiche Übungen in der Gruppe regen Sie an, viel Englisch zu sprechen. Außerdem gibt es Informationen zu den verschiedenen Sprach- und Kulturräumen, in denen Englisch gesprochen wird.

Damit Sie die für Sie richtige Kursstufe finden, nutzen Sie bitte unsere Einstufungsberatung.

## Englisch A2 Grundstufe

Am Ende der Stufe A2 können Sie ein kurzes Gespräch über alltägliche Gewohnheiten führen, Vorlieben und Abneigungen ausdrücken, genaue Auskünfte zu etwas einholen (z.B. zu Wohnen, Reisen, Freizeit), über gegenwärtige und vergangene Aktivitäten, auch im Beruf, berichten.

# Maschmeyer

Orthopädie-Schuhtechnik

**Stephen Maschmeyer**

Orthopädie-Schuhmacher-Meister

**...Ihre Füße in guten Händen**

**Handgefertigte orthopädische Maßschuhe**

**Individuell gefertigte Einlagen**

**Diabetische Versorgungen**

**Kompressionsstrümpfe**

**NEU: Brustprothetik & BH's**

**u.v.m.**



**Sie finden uns**  
in Niendorf-Nord  
Passage Am Brunnen

**Sie erreichen uns unter**  
Tel: 040 57 20 49 55  
E-Mail: [info@maschmeyer-hamburg.de](mailto:info@maschmeyer-hamburg.de)

Mo. 14.30 – 16.00 Uhr

**Beginn: 09.09.19**

14 Termine € 149,00

### Englisch A2 Stufe 3

#### Kurs für ältere Menschen

Die eigene Stadt beschreiben, sich über Hotels informieren, über Erziehung sprechen, sich über Bücher und Lesegewohnheiten austauschen, von Urlaubserfahrungen berichten; Passiv, present progressive, past simple vs. past progressive, Vergleiche anstellen.

Leitung: Kristina Schoen

Lehrwerk: NETWORK NOW A2.2, Lektionen 1 - 3

VHS-Kurs-Nr. 5372MMM31

Anmeldung nur über die VHS unter [www.vhs-hamburg.de](http://www.vhs-hamburg.de),

E-Mail: [mitte@vhs-hamburg.de](mailto:mitte@vhs-hamburg.de),

Tel. 428 41 42 84 oder Anmeldecoupon (s. Heftende)



**ROLF KAPPLER**  
**EINBRUCHSCHUTZ**



- Einbruchschutz • Schlüsseldienst • Alarm- und Schließanlagen uvm. • Beratung bei Ihnen zu Hause
- Montagefestpreise in ganz Hamburg • Sofortdienst

HH-Niendorf, Vogt-Cordes-Damm 10c ☎ 46 46 22

Eppendorf, Erikastr. 45 ☎ 476 475

Volksdorf ☎ 6 03 03 90

Notdienst bis 22 Uhr ☎ 0163 - 4 60 780 0

[www.kappler-einbruchschutz.de](http://www.kappler-einbruchschutz.de)

## FRANZÖSISCH

### Französisch A1 Einstufungsstufe

Am Ende der Stufe A1 können Sie andere begrüßen und sich vorstellen, sehr einfache Unterhaltungen (z.B. über Ihre Herkunft, Familie, Ihren Beruf) führen, Fragen stellen (z.B. in Geschäften, auf der Straße, am Bahnhof, auf dem Flughafen), einfache Wegbeschreibungen geben.

### Französisch Anfänger – A1 Stufe 1

Erste Begegnung, Herkunft, Beruf, Familie und Hobbys, im Café, Freizeitgestaltung u.a.

Grammatik: être, avoir und Verben auf -er im Präsens, Verneinung u.a.

Lehrwerk: ON Y VA ! -A1 (Aktualisierte Ausgabe), Lektionen 1 – 4. Bitte besorgen Sie sich das Lehrwerk vor Veranstaltungsbeginn.

Leitung: Eve Gras

VHS-Kurs-Nr. 5511MMM04

Anmeldung nur über die VHS unter [www.vhs-hamburg.de](http://www.vhs-hamburg.de),  
E-Mail: [mitte@vhs-hamburg.de](mailto:mitte@vhs-hamburg.de),

Tel. 428 41 42 84 oder Anmeldecoupon (s. Heftende)

Mi. 9.30 – 11.00 Uhr  
**Beginn: 11.09.19**  
14 Termine € 115,00

## CHALON 夏龙

Chinesischer- Mongolischer Grill Showcooking Restaurant



Öffnungszeiten: 11.30 bis 15.00 Uhr und 17.30 bis 23.00 Uhr

So. und Feiertagsbuffet ab 12.00 Uhr

Durchgehend geöffnet

Montag Ruhetag außer an Feiertagen

Parkplätze vorhanden

Adlerhorst 8 - 22459 Hamburg-Niendorf

Tel. 040 898 049 66 - [www.chalon-hh.de](http://www.chalon-hh.de)

Wir bieten selbstverständlich auch Speisen à la card an.

Mi. 11.15 – 12.45 Uhr  
**Beginn: 11.09.19**  
14 Termine € 149,00

### Französisch B1 Mittelstufe

Am Ende der Stufe B1 können Sie eine Unterhaltung über alltägliche Themen und persönliche Interessen führen (z.B. über Arbeit, aktuelle Ereignisse, Reisen), Hoffnungen und Absichten äußern; die Handlung eines Filmes/Buches wiedergeben, über Meinungen (aus Zeitungen, Fernsehen) diskutieren.

### Französisch B1 Stufe 2 Festigungskurs

In diesem Kurs können Sie das einmal Gelernte wiederholen und vertiefen. Ihre Sprachkenntnisse werden nicht vorrangig erweitert, sondern gefestigt, und Sie werden im Sprechen sicherer.

Leitung: Eve Gras

Lehrwerk : REPRISE B1, Lektionen 4 - 6

Gruppengröße : 6 - 9 Teilnehmer/innen.

VHS-Kurs-Nr. 5532MMM75

Anmeldung nur über die VHS unter [www.vhs-hamburg.de](http://www.vhs-hamburg.de),

E-Mail: [mitte@vhs-hamburg.de](mailto:mitte@vhs-hamburg.de),

Tel. 428 41 42 84 oder Anmeldecoupon (s. Heftende)



**Druck-  
+  
Kopier-  
technik**

**Druckladen  
Copyshop** Seit über  
25 Jahren  
in Niendorf

Tibarg 18 • 22459 Hamburg  
Tel.: 040 / 58 89 81 • Fax: 040 / 58 8074  
[DruckladenND@gmx.de](mailto:DruckladenND@gmx.de)

### Öffnungszeiten:

**Mo. - Fr.: 9 - 17 Uhr    Sonnabend: 10 - 13 Uhr**

**Laserkopien in S+W und Farbe  
Ausdrucke von Ihren PDF-Dateien  
Digital & Offsetdruck**

## SPANISCH

### Spanisch A2 Grundstufe

Am Ende der Stufe A2 können Sie ein kurzes Gespräch über alltägliche Gewohnheiten führen, Vorlieben und Abneigungen ausdrücken, genaue Auskünfte zu etwas einholen (z.B. zu Wohnen, Reisen, Freizeit), über gegenwärtige und vergangene Aktivitäten, auch im Beruf, berichten.

### Spanisch A2 Stufe 1

Charaktereigenschaften benennen, Vorlieben äußern, von Ereignissen in der Vergangenheit berichten (pretérito indefinido), über das körperliche Befinden sprechen, Gewohnheiten und Zustände in der Vergangenheit beschreiben (pretérito imperfecto) u.a.

Leitung : Ulrike Gicquel

Lehrwerk : CON GUSTO NUEVO A2, Kurs- und Übungsbuch, Lektionen 1 – 2

VHS-Kurs-Nr. 5721MMM02

Anmeldung nur über die VHS unter [www.vhs-hamburg.de](http://www.vhs-hamburg.de),

E-Mail: [mitte@vhs-hamburg.de](mailto:mitte@vhs-hamburg.de),

Tel. 428 41 42 84 oder Anmeldecoupon (s. Heftende)

Fr. 11.15 – 12.45 Uhr

**Beginn : 13.09.19**

13 Termine € 107,00

## RESTAURANT A VILAMOURA



**PORTUGIESISCHE UND  
SPANISCHE SPEZIALITÄTEN  
TAPAS E VINHOS**



**PAUL-SORGE-STRASSE 16 • 22459 HAMBURG  
TEL. 0162 / 793 72 75**

**ÖFFNUNGSZEITEN:  
15.00 - 22.00 UHR • DIENSTAG RUHETAG**

Fr. 9.30 – 11.00 Uhr  
**Beginn : 13.09.19**  
13 Termine € 139,00

### **Spanisch B1 Mittelstufe**

Am Ende der Stufe B1 können Sie eine Unterhaltung über alltägliche Themen und persönliche Interessen führen (z.B. über Arbeit, aktuelle Ereignisse, Reisen), Hoffnungen und Absichten äußern; die Handlung eines Filmes/Buches wiedergeben, über Meinungen (aus Zeitungen, Fernsehen) diskutieren.

### **Spanisch B1 Stufe 2**

Vorlieben, Stimmungen und Gefühle äußern, über Konflikte und persönliche Beziehungen sprechen, Ursachen, Absichten und Folgen benennen (subjuntivo) u.a.

Leitung : Ulrike Gicquel

Lehrwerk : CON GUSTO B1 Lehr- und Arbeitsbuch, Lektionen 6 - 8

Gruppengröße : 6 – 9 Teilnehmer/innen

VHS-Kurs-Nr. 5733MMM02

Anmeldung nur über die VHS unter [www.vhs-hamburg.de](http://www.vhs-hamburg.de),

E-Mail: [mitte@vhs-hamburg.de](mailto:mitte@vhs-hamburg.de),

Tel. 428 41 42 84 oder Anmeldecoupon (s. Heftende)

## ***Erfolgreich werben!***

*Wollen Sie in unserem Informations-  
und Programmheft, mit einer Auflage*

*von 8000 pro Halbjahr, eine*

*gewerbliche Anzeige schalten ?*

*Dann kontaktieren Sie uns unter der*

*Telefonnummer 040 552 29 58*

**BERENBERG-GOSSLER-HAUS**

Mo. 9.30 – 11.00 Uhr  
**Beginn: 16.09.19**  
10 Termine € 95,00

## ITALIENISCH

### **Italienisch für Fortgeschrittene mit Vorkenntnissen oder für Wiedereinsteiger**

Ricominciamo!

Verfügen Sie schon über Vorkenntnisse der italienischen Sprache und wollen Ihre Sprachkenntnisse auch durch kleine Lektüren weiterentwickeln? Dann ist dies der richtige Kurs für Sie!

Impariamo insieme. In entspannter und lockerer Atmosphäre werden Sie von einer italienischen Muttersprachlerin in einer kleinen Gruppe unterrichtet. Von der Bestellung im Ristorante bis zum Einholen von Informationen über Reisen, ital. Kultur, Freizeit etc. werden wir zusammen ergründen.

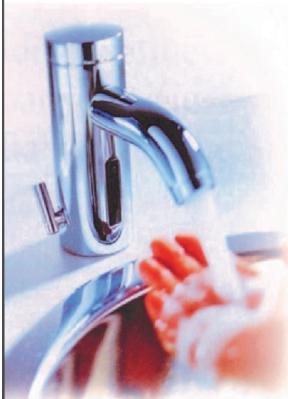
Lehrwerk: Allegro A2 ab Lektion 11

Leitung: Manuela Racinelli, Tel. 47 93 99

Kurs-Nr. 38/19

## Hansa-Armaturen-Ausstellung

Alle Armaturen sind installiert  
und voll funktionsfähig



Senioren- und  
behinderten-  
gerechte  
**BÄDER**

©NW



# KREMPEL

GM  
MB  
H

Klempnerei · Heizungsbau · Installation  
Sanitäre Anlagen · Gas · Wasser · Bedachung



Niendorf · Garstedter Weg 282 a · Tel. 551 41 55

Mo. 11.15 – 12.45 Uhr

**Beginn: 16.09.19**

10 Termine € 95,00

Di. 11.15 – 12.45 Uhr

**Beginn: 17.09.19**

10 Termine € 95,00

### **Italienisch B1 Konversation**

Adesso conversiamo!

In einer kleinen Gruppe finden Sie die Möglichkeit viel italienisch zu sprechen. Gleichzeitig wird Ihr Vokabular deutlich erweitert, u.a. durch die Lektüre von Krimis. Eine italienische Muttersprachlerin wird Sie in einer kleinen Gruppe gezielt in der Konversation fordern und fördern. In einer lockeren und spaßigen Atmosphäre werden wir die lebendige italienische Konversation leben.

Lehrwerk: Allegro B1

Leitung: Manuela Racinelli, Tel. 47 93 99

Kurs-Nr. 39/19

### **Italienisch A2**

Sie haben die Grundkenntnisse der italienischen Sprache erlangt, wollen jetzt lernen, kurze Gespräche über alltägliche Themen zu führen?

Vieni da noi!

In entspannter und lockerer Atmosphäre werden Sie von einer italienischen Muttersprachlerin in einer kleinen Gruppe unterrichtet. Wir lernen zusammen unter anderem: italienische Kultur und Küche, typisches Touristenvokabular und vieles mehr.

Lehrwerk: Allegro A2 ab Lektion 7

Leitung: Manuela Racinelli, Tel. 47 93 99

Kurs-Nr. 40/19



**FENSTER** **SPIEGEL**  
aus **und**  
**Holz und Kunststoff** **BILDER**  
Nachträglicher  
Einbau von Isolierglas Einrahmungen  
in jedes Fenster nach Maß

---

**NOTDIENST RUND UM DIE UHR**

---

**GLASEREI DITTRICH**  
Niendorf, Schippelsweg 55  
☎ (040) 58 29 12 und (040) 555 19 51  
Fax 555 44 98, e-mail info@glaserei-dittrich.de

## KULTUR TANZEN

Tageskurs

**So. 22.09.19**

14.00 – 16.00 Uhr

1 Termin € 50,00

### **Tango Argentino zum Schnuppern**

Bei dem Argentinischen Tango handelt es sich um eine Volks- und Alltagskultur. Für seine Existenz sind viele verschiedene Einflüsse verantwortlich, wie der richtige Zeitpunkt, die Gedanken, Nöte und Wünsche verschiedener Völker, im Prozess der Verschmelzung zu einem neuen Tanz: dem Tango. In seiner ursprünglichen Form, wie er noch heute in den Kneipen und Salons von Buenos Aires getanzt wird, begeistert er durch seine subtile Erotik. Dieser „Tanz der Sinne“ lebt von der Spannung zwischen zwei Menschen. Ihr Umgang miteinander zeigt sich im improvisierenden Spiel der Beine. Lernen Sie in entspannter Atmosphäre neue Leute kennen und finden Sie, zusammen mit Ihrem Partner, ein neues Hobby. Es gibt keine Altersbegrenzung.

Leitung. Inga Steinmüller, ausgebildete Tanz-, Turn- und Pilateslehrerin,

Tel. 0172-453 75 22

inga.steinmueller@googlemail.com

Kurs-Nr. 41/19

Tageskurs

**So. 03.11.19**

14.00- 16.00 Uhr

1 Termin € 50,00

### **Tango Argentino zum Schnuppern**

s.o.

Leitung. Inga Steinmüller, ausgebildete Tanz-, Turn- und Pilateslehrerin,

Tel. 0172-453 75 22,

inga.steinmueller@googlemail.com

Kurs-Nr. 42/19

www.adyton-niendorf.de



Bei uns feiern Sie richtig!  
Auch Catering außer Haus  
für Ihre Veranstaltung.

#### **Restaurant Adyton**

Sachsenweg 78 • 22455 Hamburg

☎ 040 55 42 16 21 • ☎ 0178 750 43 83

✉ adytonniendorf@gmail.com



## ZEICHNEN UND MALEN

Mi. 16.30 – 18.00 Uhr

**Beginn: 04.09.19**

8 Termine € 85,00

### **Aquarellmalen ist einfach?!**

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Wir lernen den Umgang mit Aquarellfarben, zarte Flächen, Formen und Akzente in Stillleben und Landschaften zu setzen.

Leitung: Witka Kova, Tel. 57 45 77

Kurs-Nr. 43/19

Mi. 16.30 – 18.00 Uhr

**Beginn: 30.10.19**

8 Termine € 85,00

### **Aquarellmalen ist einfach?!**

s.o.

Leitung: Witka Kova, Tel. 57 45 77

Kurs-Nr. 44/19

### **Tageskurs**

**Sa. 09.11.19**

11.00 – 17.00 Uhr

1 Termin € 40,00

### **Transfertechnik**

Unter Anleitung lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie Fotokopien auf eine Leinwand oder einen anderen Malgrund übertragen und daraus mit Hilfe zarter Aquarell- oder kräftiger Acrylfarben ungewöhnliche Bildkompositionen entwickeln – für sich selbst oder als Geschenk. Grundlagen wie die Techniken des Aquarells und der Acrylmalerei fließen in den Kurs mit ein. Der Kurs richtet sich an Malanfänger und Fortgeschrittene, die Spaß an Kreativität mit Farben haben und Experimentierfreude mitbringen.

Leitung: Katrin Neumann, Tel. 551 31 96,

[www.kunstraum-hamburg.de](http://www.kunstraum-hamburg.de)

Kurs-Nr. 45/19

## Computerhaus Grunert

Qualität muss nicht teuer sein!



- Beratung und Verkauf
- Reparaturen
- Virenbekämpfung
- Datenrettung
- Service vor Ort

**Tel. 572 597 87**

Staatlich geprüfte Informatiker bieten Ihnen professionellen Service

Ernst-Mittelbach-Ring 57, Niendorf-Nord/Direkt am U-Bahnhof

Mo. - Fr. von 10.00 - 13.00 Uhr und von 14.00 - 18.00 Uhr

[www.computerhaus-grunert.de](http://www.computerhaus-grunert.de)

**Tageskurs****Sa. 17.08.19**

12.00 – 16.00 Uhr

1 Termin € 38,00

**Tageskurs****Sa. 14.09.19**

12.00 – 16.00 Uhr

1 Termin € 38,00

**Tageskurs****Sa. 19.10.19**

12.00 – 16.00 Uhr

1 Termin € 38,00

**Tageskurs****Sa. 16.11.19**

12.00 – 16.00 Uhr

1 Termin € 38,00

**Tageskurs****Sa. 14.12.19**

12.00 – 16.00 Uhr

1 Termin € 38,00

**Abenteuer Malerei****Für Anfänger/innen**

In ungezwungener Atmosphäre tauchen wir ein in die bunte Welt der Farben und (wieder-)entdecken unser Kreativ-Sein.

Einstiegsübungen mit individueller Unterstützung machen auch Ungeübten Lust aufs Malen. Jeder erhält

eine Leinwand. Material (Farben, Pinsel etc.) wird gestellt.

Leitung: Ariane Hessenius, [www.art-of-hessenius.de](http://www.art-of-hessenius.de)

Tel. 0172-64 94 34 9

Kurs-Nr. 46/19

**Abenteuer Malerei****Für Anfänger/innen**

s.o.

Leitung: Ariane Hessenius, [www.art-of-hessenius.de](http://www.art-of-hessenius.de)

Tel. 0172-64 94 34 9

Kurs-Nr. 47/19

**Abenteuer Malerei****Für Anfänger/innen**

s.o.

Leitung: Ariane Hessenius, [www.art-of-hessenius.de](http://www.art-of-hessenius.de)

Tel. 0172-64 94 34 9

Kurs-Nr. 48/19

**Abenteuer Malerei****Für Anfänger/innen**

s.o.

Leitung: Ariane Hessenius, [www.art-of-hessenius.de](http://www.art-of-hessenius.de)

Tel. 0172-64 94 34 9

Kurs-Nr. 49/19

**Abenteuer Malerei****Für Anfänger/innen**

s.o.

Leitung: Ariane Hessenius, [www.art-of-hessenius.de](http://www.art-of-hessenius.de)

Tel. 0172-64 94 34 9

Kurs-Nr. 50/19

## ZAUBEREI

### Tageskurs

**Sa.12.10.19**

10.00 – 16.00 Uhr

1 Termin € 60,00

(inkl. Material)

### Zauberei ganz nah...ich zaubere für die Familie!

#### Der beliebte Zauberkurs für Erwachsene

Magie und verblüffende Zauberkunststücke machen Spaß und faszinieren Erwachsene und Kinder und bauen oft Brücken zwischen den Generationen.

In diesem Kurs lernen Sie mit individueller Unterstützung Zauberkunststücke mit Seilen, Karten, Würfeln und anderen alltäglichen Dingen. Dabei bekommen Sie viele wertvolle Tipps wie Sie auch mit einfachen Mitteln eindrucksvolle Zauberkunststücke vorführen können und was bei der Zauberei für und mit Kindern besonders wichtig ist. Haben Sie Kinder oder Enkel, für die Sie gerne einmal zaubern würden? Die Familie wird begeistert sein. Der Kurs erfordert keine Vorkenntnisse.

Leitung: Wolfgang Buhr, Tel. 0176-37 57 56 50

Seit 37 Jahren Mitglied im magischen Zirkel von Deutschland, viele Jahre Zauber-Praxis und langjährige Erfahrung mit Zauberunterricht für jung und alt.

Kurs-Nr. 51/19

### Tageskurs

**Sa. 02.11.19**

10.00 – 16.00 Uhr

€ 60,00

(inkl. Material)

### Zauberei ganz nah - Ich zaubere für die Familie!

#### Der beliebte Zauberkurs für Erwachsene

s.o.

Leitung: Wolfgang Buhr, Tel. 0176-37 57 56 50

Kurs-Nr. 52/19

**BÜCHERECK**  
NIENDORF NORD 

Christiane Hoffmeister

Nordalbinger Weg 15 · 22455 Hamburg  
Tel.: 040 / 555 31 08  01575 / 9711026  
eMail: hoffmeister@buechereckniendorf.de  
www.buechereckniendorf.de

## GESUNDHEIT FÜR DAS HAUSTIER

### **Tageskurs**

**So. 25.08.19**

10.00 – 16.00 Uhr

inkl. 1 Std. Pause

1 Termin € 45,00

### **Tageskurs**

**So. 29.09.19**

10.00 – 13.00 Uhr

Modul 1: € 40,00

(Einzelbuchung mögl.)

14.00 – 18.00 Uhr

Modul 1 + 2: € 100,00

### **Erste Hilfe bei Hund und Katze**

Im Alltag kommt es immer wieder vor, dass ein Tier unsere Hilfe braucht. Häufig können wir dem Tier schon mit einfachen Maßnahmen helfen, manchmal ist es nötig, sofort zu einem Tierarzt zu fahren. In diesem Kurs lernen Sie Notsituationen richtig einzuschätzen und sicher zu handeln und dem Tier zu helfen. Ich zeige Ihnen wichtige Maßnahmen zum Eigenschutz und wir stellen eine Liste zusammen mit Dingen, die in eine Notfalltasche gehören.

Leitung: Tierheilpraktikerin Tanja Möller, Klassische Tierhomöopathie

Anmeldung bitte unter:

[www.tierheilpraktik-moeller.de/seminare](http://www.tierheilpraktik-moeller.de/seminare)

oder Tel. 55 20 43 70

Kurs-Nr. 53/19

### **Die homöopathische Notfallapotheke für Tiere**

#### **Modul 1 – Grundlagen der Homöopathie**

Die Homöopathie kann auch in akuten Notsituationen gute Hilfe leisten, wenn sie richtig angewendet wird. Wir sprechen in diesem Seminar über die Theorie der Homöopathie, die richtige Anwendungsweise und worauf es bei der Wahl des passenden Arzneimittels ankommt.

#### **Modul 2 – Notfallmittel bei Schock, Trauma, Verletzungen und Wunden**

Im Anschluss besprechen wir die Erstmaßnahmen und einige wichtige homöopathische Arzneimittel, die bei einem akuten Schockgeschehen, bei schweren Traumata, bei Verletzungen eingesetzt werden können und wie Sie das Richtige auswählen.

Leitung: Tierheilpraktikerin Tanja Möller, klassische Tierhomöopathie

Tierheilpraktikerin Stefanie Schult, klassische Tierhomöopathie und Katzenpsychologie

Anmeldung bitte unter:

[www.tierheilpraktik-moeller.de/seminare](http://www.tierheilpraktik-moeller.de/seminare)

oder Tel. 55 20 43 70

Kurs-Nr. 54/19

## Tageskurs

So. 03.11.19

10.00 – 13.00 Uhr

(Einzelbuchung je € 40,00)

14.00 – 17.00 Uhr

## „Nur ein kleiner Pieks?“ – Hund und Katze sinnvoll impfen

### Modul 1 – Basiswissen Impfungen bei Haustieren

### Modul 2 + 3 – Impfungen bei Hund Katze

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit dem Immunsystem von Hund und Katze und nehmen in Modul 2 und 3 die gängigsten Impfungen unter verschiedenen Aspekten genau unter die Lupe. Wir beantworten Ihnen Fragen wie: Gegen was wird geimpft? Was ist drin in welcher Impfung? Wie und wie lange wirkt die Impfung? Gibt es Nebenwirkungen? Was sind die offiziellen Impfpfehlungen? Welche Impfungen brauche ich bei Auslandsreisen? Am Ende des Kurses sind Sie in der Lage, gut informiert selbst zu entscheiden, welche Impfung und in welchen Intervallen für Ihr Tier sinnvoll und wichtig ist.

Kosten Modul 1,2, +3: 70,00 €

Leitung: Tierheilpraktikerin Tanja Möller, klassische Tierhomöopathie

Tierheilpraktikerin Stefanie Schult, klassische Tierhomöopathie und Katzenpsychologie

Anmeldung bitte unter:

[www.tierheilpraktik-moeller.de/seminare](http://www.tierheilpraktik-moeller.de/seminare)

oder Tel. 55 20 43 70

Kurs-Nr. 55/19



# Blumen

Gisela und Axel Kröger

Krähenweg 19 (im EDEKA-Markt)  
22459 Hamburg

Telefon 040 552 65 48

Seit 1982

# Datenschutzerklärung

Verantwortliche Stelle im Sinne der Datenschutzgesetze, insbesondere der EU-Datenschutzgrundverordnung (DSGVO), ist: Frau Susanne Buske

## Ihre Betroffenenrechte

Unter den angegebenen Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten können Sie jederzeit folgende Rechte ausüben:

- Auskunft über Ihre bei uns gespeicherten Daten und deren Verarbeitung,
- Berichtigung unrichtiger personenbezogener Daten,
- Löschung Ihrer bei uns gespeicherten Daten,
- Einschränkung der Datenverarbeitung, sofern wir Ihre Daten aufgrund gesetzlicher Pflichten noch nicht löschen dürfen,
- Widerspruch gegen die Verarbeitung Ihrer Daten bei uns und
- Datenübertragbarkeit, sofern Sie in die Datenverarbeitung eingewilligt haben oder einen Vertrag mit uns abgeschlossen haben.

Sofern Sie uns eine Einwilligung erteilt haben, können Sie diese jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.

Sie können sich jederzeit mit einer Beschwerde an die für Sie zuständige Aufsichtsbehörde wenden. Ihre zuständige Aufsichtsbehörde richtet sich nach dem Bundesland Ihres Wohnsitzes, Ihrer Arbeit oder der mutmaßlichen Verletzung. Eine Liste der Aufsichtsbehörden (für den nichtöffentlichen Bereich) mit Anschrift finden Sie unter: [https://www.bfdi.bund.de/DE/Infothek/Anschriften\\_Links/anschriften\\_links-node.html](https://www.bfdi.bund.de/DE/Infothek/Anschriften_Links/anschriften_links-node.html).

Zwecke der Datenverarbeitung durch die verantwortliche Stelle und Dritte

Wir verarbeiten Ihre personenbezogenen Daten nur zu den in dieser Datenschutzerklärung genannten Zwecken. Eine Übermittlung Ihrer persönlichen Daten an Dritte zu anderen als den genannten Zwecken findet nicht statt. Wir geben Ihre persönlichen Daten nur an Dritte weiter, wenn:

- Sie Ihre ausdrückliche Einwilligung dazu erteilt haben,
- die Verarbeitung zur Abwicklung eines Vertrags mit Ihnen erforderlich ist,
- die Verarbeitung zur Erfüllung einer rechtlichen Verpflichtung erforderlich ist,
- die Verarbeitung zur Wahrung berechtigter Interessen erforderlich ist und kein Grund zur Annahme besteht, dass Sie ein überwiegendes schutzwürdiges Interesse an der Nichtweitergabe Ihrer Daten haben.

## Löschung bzw. Sperrung der Daten

Wir halten uns an die Grundsätze der Datenvermeidung und Datensparsamkeit. Wir speichern Ihre personenbezogenen Daten daher nur so lange, wie dies zur Erreichung der hier genannten Zwecke erforderlich ist oder wie es die vom Gesetzgeber vorgesehenen vielfältigen Speicherfristen vorsehen. Nach Fortfall des jeweiligen Zweckes bzw. Ablauf dieser Fristen werden die entsprechenden Daten routinemäßig und entsprechend den gesetzlichen Vorschriften gesperrt oder gelöscht.

### **Registrierung auf unserer Webseite**

Bei der Registrierung für die Nutzung unserer personalisierten Leistungen werden einige personenbezogene Daten erhoben, wie Name, Anschrift, Kontakt- und Kommunikationsdaten wie Telefonnummer und E-Mail-Adresse. Sind Sie bei uns registriert, können Sie auf Inhalte und Leistungen zugreifen, die wir nur registrierten Nutzern anbieten. Angemeldete Nutzer haben zudem die Möglichkeit, bei Bedarf die bei Registrierung angegebenen Daten jederzeit zu ändern oder zu löschen. Selbstverständlich erteilen wir Ihnen darüber hinaus jederzeit Auskunft über die von uns über Sie gespeicherten personenbezogenen Daten. Gerne berichtigen bzw. löschen wir diese auch auf Ihren Wunsch, soweit keine gesetzlichen Aufbewahrungspflichten entgegenstehen. Zur Kontaktaufnahme in diesem Zusammenhang nutzen Sie bitte die am Ende dieser Datenschutzerklärung angegebenen Kontaktdaten.

### **Kontaktformular**

Treten Sie bzgl. Fragen jeglicher Art per E-Mail oder Kontaktformular mit uns in Kontakt, erteilen Sie uns zum Zwecke der Kontaktaufnahme Ihre freiwillige Einwilligung. Hierfür ist die Angabe einer validen E-Mail-Adresse erforderlich. Diese dient der Zuordnung der Anfrage und der anschließenden Beantwortung derselben. Die Angabe weiterer Daten ist optional. Die von Ihnen gemachten Angaben werden zum Zwecke der Bearbeitung der Anfrage sowie für mögliche Anschlussfragen gespeichert. Nach Erledigung der von Ihnen gestellten Anfrage werden personenbezogene Daten automatisch gelöscht.

### **Social Plugins**

Wir bieten Ihnen auf unserer Webseite die Möglichkeit der Nutzung von sog. „Social-Media-Buttons“ an. Zum Schutze Ihrer Daten setzen wir bei der Implementierung auf die Lösung „Shariff“. Hierdurch werden diese Buttons auf der Webseite lediglich als Grafik eingebunden, die eine Verlinkung auf die entsprechende Webseite des Button-Anbieters enthält. Durch Anklicken der Grafik werden Sie somit zu den Diensten der jeweiligen Anbieter weitergeleitet. Erst dann werden Ihre Daten an die jeweiligen Anbieter gesendet. Sofern Sie die Grafik nicht anklicken, findet keinerlei Austausch zwischen Ihnen und den Anbietern der Social-Media-Buttons statt. Informationen über die Erhebung und Verwendung Ihrer Daten in den sozialen Netzwerken finden Sie in den jeweiligen Nutzungsbedingungen der entsprechenden Anbieter. Mehr Informationen zur Shariff-Lösung finden Sie hier: <http://www.heise.de/ct/artikel/Shariff-Social-Media-Buttons-mit-Datenschutz-2467514.html>

Wir haben auf unserer Website die Social-Media-Buttons folgender Unternehmen eingebunden: Facebook

### **Änderung unserer Datenschutzbestimmungen**

Wir behalten uns vor, diese Datenschutzerklärung anzupassen, damit sie stets den aktuellen rechtlichen Anforderungen entspricht oder um Änderungen unserer Leistungen in der Datenschutzerklärung umzusetzen, z.B. bei der Einführung neuer Services. Für Ihren erneuten Besuch gilt dann die neue Datenschutzerklärung.

### **Fragen an den Datenschutzbeauftragten**

Wenn Sie Fragen zum Datenschutz haben, schreiben Sie uns bitte eine E-Mail oder wenden Sie sich direkt an die für den Datenschutz verantwortliche Person in unserer Organisation:

Frau Susanne Buske (Daten s.o.)



**Bitte senden Sie Ihre Anmeldung per Fax an:**

040/ 428 41 33 62

**oder per Post an:**

Hamburger Volkshochschule  
VHS-Region Mitte/Eimsbüttel  
Schanzenstr. 75 – 77  
20357 Hamburg

Bei gleichzeitiger Vorlage der entsprechenden Unterlagen können Sie Entgeltermäßigung beantragen:

**Erklärung zur Entgeltermäßigung**

Aufgrund der Zugehörigkeit zu einer der folgenden Gruppen habe ich Anspruch auf Ermäßigung des Teilnahmeentgelts.

Ermäßigungen gelten nicht für die zusätzlichen Kosten Materialumlagen (MK), Nutzungspauschalen (NP), Modellgelder, Prüfungsgebühren etc.

**50 % Ermäßigung**

- Schüler/innen
- Auszubildende
- Studierende
- Teilnehmende am freiwilligen sozialen oder ökologischen Jahr
- Teilnehmende am Bundesfreiwilligendienst

**2 Kurse pro Kalenderjahr zum Mindestentgelt, ab dem 3. Kurs: 25 % Ermäßigung**

Empfänger/innen von:

- Arbeitslosengeld II\*
  - Sozialhilfe\*
  - Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz\*
- \* bzw. mein Ehepartner ohne eigenes Einkommen

**25 % Ermäßigung**

Empfänger/innen von:

- Arbeitslosengeld I
- Wohngeld
- Existenzgründerzuschuss
- Eltern mit Mindestbeitrag Kita-Gebührensatz bzw. für ganztägige Betreuung in Schulen
- Schwerbehinderte (ab 50 % Behinderungsgrad)
- Au-Pair

**10 % Ermäßigung**

- Rentner/innen oder Personen über 65

**x**

---

**Datum, Unterschrift**

## Beitrittserklärung

**Berenberg-Gossler-Haus  
Bürgerhaus für Niendorf e.V.**  
Niendorfer Kirchenweg 17  
22459 Hamburg  
Telefon 040 58 97 66 43

Ich/Wir beantrage/n hiermit meine/unsere Aufnahme in den Verein

**„Berenberg-Gossler-Haus— Bürgerhaus für Niendorf e.V.“**

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname (auch Ehepartner) bzw. Firma/Organisation

-----  
Anschrift

-----  
PLZ/Ort

-----  
E-Mail

-----  
Telefon

-----  
Geb.-Datum

-----  
Geb.-Datum Ehepartner

Ich/Wir zahle/n folgenden **Jahresbeitrag**:

- 33,- Euro Einzelmitglied       23,- Euro ohne Zusendung von Programmen/Einladungen
- 50,- Euro Ehepaare/Familien       40,- Euro ohne Zusendung von Programmen/Einladungen
- ..... Euro zusätzlich als Spende (Bescheinigung wird erbeten)
- 160,- Euro Firmen/Organisationen mit Zusendung des Info/Programmheftes  
Beiträge sind steuerlich absetzbar

Ich/Wir bitte/n um **Bankeinzug** des Mitgliedsbeitrages vom Konto:

Kontoinhaber/in: \_\_\_\_\_

IBAN: DE \_\_\_\_\_

BIC: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

Bankverbindung:

Hamburger Sparkasse (BLZ 200 505 50) Konto: 1216/122 554

IBAN: DE13 2005 0550 1216 1225 54      BIC: HASPDEHHXXX

**Die Datenschutzerklärung auf Seite 64 habe(n) ich/wir gelesen und zur Kenntnis genommen!**

Hier bitte ankreuzen



**Anmeldung für einen Kurs  
des Bürgerhauses  
BGH**

Bitte senden an:  
Bürgerhaus Niendorf e.V.  
Niendorfer Kirchenweg 17  
22459 Hamburg  
Tel. 040 58 97 66 43

Ich melde \_\_\_\_\_ mich \_\_\_\_\_ mein Kind \_\_\_\_\_  
für den Kurs Nr. \_\_\_\_\_  
Titel des Kurses \_\_\_\_\_ an  
Unterschrift \_\_\_\_\_

**Bitte die Bezahlung der Teilnahmegebühr bei der Kursleitung am ersten  
Tag des Kurses vornehmen.**

Name, Vorname \_\_\_\_\_  
Straße, Hausnummer \_\_\_\_\_  
PLZ, Ort \_\_\_\_\_ Tel. tags \_\_\_\_\_ abends \_\_\_\_\_

Sie erhalten eine Anmeldebestätigung bzw. eine Nachricht bei Ausfall des Kurses.

**Die Datenschutzerklärung auf Seite 64 habe(n) ich/wir gelesen und zur Kenntnis  
genommen!**

Hier bitte ankreuzen



**Impressum**

Gestaltung und Redaktion: Rolf Ahrens (RA)  
Ariane Hessenius (AH)  
Hanna Malzahn (HM)  
Reno Malzahn (RHM)  
Ernst-Reiner Mennen (ERM)  
Doris Mollenhauer (DM)  
Jutta Pilz (JP)  
Thea Kruse (TK)  
Jutta Pilz  
Anzeigen:  
Koordination Kursprogramm: Susanne Buske (SB)  
Layout/DTP: Reno Malzahn  
Druck: Langebartels & Jürgens,  
Hamburg  
Auflage: 8000 pro Halbj.  
V.i.S.d.P.: Bürgerhaus für Niendorf e.V.  
Niendorfer Kirchenweg 17  
22459 Hamburg  
Telefon: 040 58 97 66 43  
E-Mail: buergerhaus.niendorf@t-online.de  
Internet: www.buergerhaus-niendorf.de  
Leserbriefe an: leserbriefe-bgh@t-online.de

Das Copyright für veröffentlichte, vom Autor selbst  
erstellte Objekte bleibt allein beim Autor der Seiten.  
Eine Vervielfältigung oder Verwendung solcher  
Grafiken und Texte in anderen elektronischen oder  
gedruckten Publikationen ist ohne ausdrückliche  
Zustimmung des Autors nicht gestattet.

Die Redaktion behält sich vor, eingereichte Beiträge  
zu kürzen.

# VERMIETUNGEN



## Was ist ein Bürgerhaus?

Bürgerhaus – ein Haus für Bürger, das jedem Bürger offen steht. In ihm können Sie Veranstaltungen besuchen, sich in den angebotenen Kursen weiterbilden, sich mit den Menschen aus dem Stadtteil treffen und kommunizieren.

Unabhängig vom angebotenen Programm ist das Bürgerhaus auch offen für private Veranstaltungen wie Familienfeiern, Jubiläen oder für Versammlungen von Gruppen und Vereinen. Die Räume können zu günstigen Konditionen gemietet werden. Eine Aufstellung der Mietpreise und einige unerlässliche Hinweise für die Benutzung der Räume haben wir hier zusammengestellt.

Wir hoffen, dass Sie dieses Informationsblatt anregt, die schönen Räume unseres Bürgerhauses einmal unverbindlich anzuschauen und danach zu nutzen. Sie werden sich wohlfühlen!

## Wichtige Hinweise für Mieter des Bürgerhauses

Im Bürgerhaus werden alle Arbeiten von den Mitgliedern ehrenamtlich ausgeführt. Es gibt keinen Hausmeister, der vor- oder nacharbeitet. Deshalb ist es wünschenswert, dass die Mieter einige Arbeiten erledigen und folgende Hinweise beherzigen:

### Allgemein

Das Bürgerhaus ist ein Nichtraucher-Haus. Die EG-Räume sind behindertengerecht, es gibt ein Behinderten-WC. Ausgestellte Bilder, Klavier und Strahler/Spots sollten nicht berührt bzw. verändert werden. Wände, Türen und Fenster dürfen nicht beklebt werden.

## Parken

Ausreichend Parkplätze gibt es in der Parkpalette am Niendorfer Kirchenweg. Im Halteverbot vor dem Bürgerhaus handelt man sich schnell ein "Ticket" ein.

## Müllentsorgung

Für Mülltrennung stehen Tonnen für Papier/Pappe, für Plastik/Dosen sowie für Restmüll zur Verfügung. Flaschen werden vom Mieter selbst entsorgt.

## Energiekosten

Während der Heizperiode sollten vor Verlassen des Hauses die Thermostate auf 3 gestellt und das Licht im gesamten Gebäude ausgeschaltet werden.

## Musik

Eine etwaige GEMA-Anmeldung erfolgt durch den Mieter. Bei lauter Musik sollten – mit Rücksicht auf die Nachbarn – die Fenster geschlossen sein.

## Nach der Veranstaltung

Je nach Verschmutzung werden Fußböden grob gereinigt, Tische und Stühle feucht abgewischt und zurückgestellt, Geschirr, Herd und Spüle sauber hinterlassen.

Der Mieter überprüft, ob sich noch Personen im Haus (Toilette!) befinden, Fenster, Zwischentüren und Haustür geschlossen sind. Danach wird der Schlüssel wie vereinbart zurückgegeben.

## Notfälle

Erste-Hilfe-Kasten: Im Vorraum zum Keller.

Polizeikommissariat 24, Garstedter Weg 24, Telefon: 428 65-2410.

Nächste Telefonzelle: U-Bahnhof "Niendorfer Markt"

# PREISE

<b>Wöchentliche Kurse</b>	<b>60 Min.</b>
Saal EG	18,- €
Raum Blau / OG	10,- €
Raum Gelb / OG	10,- €
Dachstudio	18,- €
<b>Wochenendkurse</b>	
Saal 1 Tag 2 Tage	95,- € 125,- €
Raum Blau / OG 1 Tag 2 Tage	70,- € 115,- €
Raum Gelb / OG 1 Tag 2 Tage	60,- € 105,- €
Dachstudio 1 Tag 2 Tage	95,- € 125,- €
<b>für Gruppen und Vereine</b>	
Saal	18,- € (60 Min.)
Raum Blau / OG	10,- € (60 Min.)
Raum Gelb / OG	10,- € (60 Min.)
Dachstudio	18,- € (60 Min.)
Küchennutzung	8,- € (nur in Verbindung mit Saal, Raum Blau oder Gelb)

**Die Preise für Privatpersonen sind Nettopreise. Zu den hier genannten Preisen kommen noch 19% MwSt.!**

<b>Für Privatpersonen</b>	
Saal inkl. Küche Reinigung	210,- € 35,- €
EG: Saal inkl. Café und Küche Reinigung	260,- € 35,- €
Café inkl. Küche Reinigung	50,- € 75,- € 35,- €

**Die Preise für Privatpersonen sind Nettopreise. Zu den hier genannten Preisen kommen noch 19% MwSt.!**

Raum Blau inkl. Küche	100,- €
Raum Gelb inkl. Küche	85,- €
Beide Räume inkl. Küche	140,- €
Reinigung	35,- €
<b>Kaution</b>	
Saal mit Küche	150,- €
<b>Überweisung der Mieten zwei Wochen vor der Veranstaltung.</b>	
Blauer oder Gelber Raum ohne Küche	50,- €
Blauer oder Gelber Raum mit Küche	100,- €
beide Räume ohne Küche	100,- €
beide Räume mit Küche	150,- €
Café ohne Küche	25,- €
Café mit Küche	50,- €
<b>Stornogeühren</b>	
bei Absage 2 Wochen vorher	50,- €
bei Absage 1 Woche vorher	100,- €

Veranstaltungen kommerzieller Art, wie Produktpräsentationen, Weinproben, Seminare oder ähnliche Veranstaltungen nach Absprache.

Räume und Ausstattung			
Raum	Größe	Tische	Kapazität
Erdgeschoss: Saal	66 qm inklusive Bühne 6 x 2 m	14 Tische 70 x 170 cm	80 Pers. (Stuhlreihen) 50 Pers. (Tische und Stühle)
Obergeschoss: Raum Blau	52 qm teilbar 30/22 qm	12 Tische 75 x 75 cm	20 Pers. (30 qm) 15 Pers. (22 qm)
Obergeschoss: Raum Gelb	32 qm	10 Tische 50 x 130 cm	20 Pers.
Dachstudio	41 qm	3 Tische 80 x 160 cm	12 Pers. (12 Stühle)
Café	23 qm	5 Tische	20 Pers. (20 Stühle)

**Saal:**

mit Bühnenlicht/Spots, Lautsprecheranlage, Klavier, 2 elektrisch betriebene Filmleinwände.

Weiter stehen zur Verfügung:

WLAN (Internet), Whiteboard, Overhead-Projektor, Flipcharts, 2 Metaplan-Tafeln, CD- und DVD-Player, Fernseher, Beamer, Verstärker, Mikrofonanlage, Mischpult.

**Küche:** Geschirr, Bestecke, Gläser für 60 Personen, Geschirrspüler.

Heudorfer Reformhaus GmbH  
Tibarg 21 · 22459 Hamburg · Telefon 040 - 58 18 97

heudorfer **Reformhaus**  
*Das Biohaus*



# Achtsamkeit für Ihre Gesundheit

**Gesund und munter**, das ist für ganz viele Menschen das Allerwichtigste.

Die Heudorfer Apotheke am Dorfplatz inmitten des Tibargs pflegt dabei schon eine **besondere Kompetenz** für mehr als **drei Generationen**.

Das außergewöhnlich vielseitige Know-how des Teams wird sorgsam gepflegt. **Aktuelles, Besonderes und Traditionelles** wird in den Köpfen verantwortungsbewußt bewegt.

Im **Bio-Reformhaus** gleich nebenan finden Sie viele Möglichkeiten für eine gesunde Ernährung, natürlich mit bester Beratung.

Ihre *Maudia Lindemann*

heudorfer   
*Die Apotheke*

niendorfer   
*Meine Apotheke*

Tibarg 21 · 22459 Hamburg  
Telefon 040 - 58 78 84  
Fax 040 - 58 91 72 86  
dieapotheke@heudorfer.net

Tibarg 7-9 · 22459 Hamburg  
Telefon 040 - 55 40 37 02  
Fax 040 - 55 40 37 03  
meineapotheke@heudorfer.net