# Stadtteilkulturzentrum

## Bürgerhaus für Niendorf e.V.

# 2024 INFORMATIONEN PROGRAMM

## Januar bis Juni

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Informationen | Treffen | Veranstaltungen | Kurse | Vermietungen |

BERENBERG-GOSSLER-HAUS

# INHALTSVERZEICHNIS


| Seite | | |
|---|---|---|
| | 3 | Willkommen! |
| | 3 | Hinweise für Ihre Kartenbestellung |
| | 4 | Ihr Weg zu uns |
| | 5 | Hinweis Bürgerbus |
| | 5 | Mitgliederversammlung |
| | 6 | Hamburger Tag der Familien |
| | 7 | In eigener Sache |
| | 10 | Kunstausstellungen Vorschau |
| | 13 | Kunstausstellungen Rückschau |
| | 14 | Veranstaltungsvorschau |
| | 17 | Bei uns gesehen und gehört |
| | 18 | Veranstaltungen 2024 |
| | 20 | Regelmäßige Treffen |
| | 21 | **Kurse 2. Halbjahr 2024** |
| | 21 | **Bewegung und Entspannung** |
| | 21 | - Qi Gong und Tai Chi |
| | 22 | - Yoga |
| | 30 | - Pilates |
| | 32 | - Atemtherapie |
| | 33 | **Sprachen** |
| | 33 | - Englisch |
| | 35 | - Französisch |
| | 36 | - Italienisch |
| | 38 | **Alltagskompetenzen** |
| | 39 | - Improvisations-Theater |
| | 40 | - Gedächtnistraining |
| | 41 | - Rhetorik |
| | 45 | **Kultur** |
| | 45 | - Zeichnen und Malen |
| | 47 | - Zauberei |
| | 48 | Datenschutzerklärung |
| | 49 | Anmeldung für einen Kurs der Volkshochschule |
| | 51 | Beitrittserklärung für das Bürgerhaus |
| | 52 | Anmeldung für einen Kurs des Bürgerhauses |
| | 52 | Impressum |
| | 53 | Vermietungen - Hinweise |
| | 54 | Mietpreise |

# WILLKOMMEN!

## Liebe Freunde des Bürgerhauses, liebe Niendorfer!

Die kulturelle Vielfalt des Berenberg-Gossler-Hauses entdecken, das bedeutet, sich auf eine wunderbare und manchmal wundersame Entdeckungsreise zu begeben. Das Programm, das Sie in den Händen halten, bietet Ihnen mit zahlreichen sehr unterschiedlichen Veranstaltungen, von Lesungen, Konzerten, Vorträgen, Fortbildungen bis hin zu Vernissagen eine große Bandbreite und Fülle an Ideen an. Zu unserer großen Freude ist es unserem Programmteam geglückt, wieder viele bekannte Künstlerinnen und Künstler gewinnen zu können, sei es für Solo-Auftritte oder in einer Gruppe. Begleitet werden diese Veranstaltungen durch die wie immer sehr engagierten Damen unseres Café -Teams. Wir wünschen Ihnen einen fröhlichen und unterhaltsamen Aufenthalt in unserem Haus.

Ihr
Reno Malzahn
1. Vorsitzender

---

**Hinweise für Ihre Kartenbestellung**
Sie haben die Möglichkeit, für die Veranstaltungen die Karten direkt zu erwerben:

- im „Info-Café“ des Bürgerhauses Mo, Di, Do 10 -13 Uhr und 15 -18 Uhr, Fr 10 -13 Uhr
- im „Büro Bürgerhaus“ Mo, Di, Mi, 9 -13 Uhr, Do 9 -15 Uhr,
- im „Büchereck Niendorf Nord“, Nordalbingerweg 15, Mo-Fr 9-18, Sa 9-13 Uhr.

**Reservierungen**
**Telefonisch:** im Büro Bürgerhaus zu den oben angegebenen Sprechzeiten unter 040 58 97 66 43.
**Per E-Mail**: jederzeit an *buergerhaus.niendorf@t-online.de* . Neben der Anzahl der gewünschten Karten nennen Sie bitte Ihren Namen und Ihre Telefonnummer.
Reservierte Karten können Sie im Info-Café zu den Öffnungszeiten oder an der Abendkasse bis spätestens 30 Minuten vor Veranstaltungsbeginn unter Nennung Ihres Namens abholen. Danach erlischt Ihre Reservierung.

**Abendkasse**
Die Abendkasse öffnet ca. eine Stunde vor Veranstaltungsbeginn.

# 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

Büro geöffnet:
Mo Di Mi 9 -13 Uhr
Do 9 -15 Uhr

Info-Café geöffnet:
Mo, Di, Do, Fr 10 - 13 Uhr
Mo, Di, Mi, Do 15 - 18 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.

## KOSTENLOSER BÜRGERBUS FÜR NIENDORF

Sie möchten eine Veranstaltung im **Berenberg-Gossler-Haus**, Bürgerhaus für Niendorf e.V., besuchen und sind aber nicht mobil oder trauen sich bei Dunkelheit nicht mehr aus dem Haus? Der Bürgerbus für Niendorf holt sie vor Ihrer Haustür in Niendorf ab, bringt Sie ins Bürgerhaus Niendorf und fährt Sie nach der Veranstaltung wieder sicher nach Hause!

**Ab sofort nimmt Wolfgang Rottstedt**

**Buchungen bis mittwochs vor der Veranstaltung**

**unter 0175 149 19 51 entgegen !**

## MITGLIEDERVERSAMMLUNG

Am 23. September 2023 fand die jährliche Mitgliederversammlung des Bürgerhauses für Niendorf e.V. im Berenberg-Gossler-Haus statt. Leider waren auch diesmal nur wenige der 526 Mitglieder anwesend, so dass der Vorsitzende Reno Malzahn satzungsgemäß erst im zweiten Anlauf die Veranstaltung durchführen konnte. Es standen wichtige Neuwahlen für einige Ämter an. Da der bisherige 2. Vorsitzende Dr. Frank Runge nach vierjähriger Amtszeit nicht wieder kandidierte, wurde Thomas Rieck in dieses Ehrenamt gewählt. Wir wünschen ihm viel Freude bei den neuen Aufgaben.

Herrn Dr. Frank Runge danken wir nochmals für die in den letzten Jahren geleistete Arbeit.

Auch unser langjähriger Vorsitzender Reno Malzahn wird auf der nächsten Mitgliederversammlung im Herbst 2024 nicht wieder für den Vorsitz kandidieren. Wir würden uns freuen, wenn sich in der Zwischenzeit Kandidaten bzw. Kandidatinnen für dieses Amt finden würden. Bei Interesse melden Sie sich bitte bei unserer Büromanagerin Frau Susanne Buske. Text: RHM

Auch in diesem Jahr wieder dabei:
das Berenberg-Gossler-Haus
und die
Magischen Nordlichter mit ihren
Zauberkünsten
26. August 2023

Der Hamburger Tag der Familien lockte am Samstag, 26. August 2023, mit einem bunten Programm für Kinder und ihre Eltern. Ob Mitmachaktionen, Konzerte oder Beratungsangebote – über ganz Hamburg verteilt konnten Familien auf Entdeckungstour gehen. Bei rund 220 Veranstaltungen in 60 Stadtteilen präsentierten Kultur-, Freizeit- und Bildungseinrichtungen ihre Angebote dort, wo die Familien zu Hause sind: in den Quartieren und Nachbarschaften.

# In eigener Sache …

## Was? Schon so lange ist das her?

Das Berenberg-Gossler-Haus brachte im Juli 2016 zum zweiten Halbjahr ein neu gestaltetes Programm- und Informationsheft heraus. Mit dem handlichen DIN-A5-Format, einer frischen Gestaltung und mit einer gezielteren Verteilung an zahlreichen Stellen im gesamten Bereich von Niendorf schlugen wir einen neuen Weg ein. **„Aus Drei mach Eins" war das Motto**". Bis dahin wurde das Programmheft in einem kleinen Längsformat gedruckt und verteilt. Hinzu kam eine vierseitige Informationszeitung im DIN A4-Format und ein Flyer für die Mitgliederveranstaltungen. Seitdem befinden sich alle drei verschiedenen Formatausgaben in einem Heft wieder. Aktuell lesen Sie die 16. Ausgabe.

# Ruhestand ist kein Stillstand - Ehrenamtliche Tätigkeit

**Mitmachen in Niendorfs Stadtteilkulturzentrum Bürgerhaus für Niendorf e.V.**

Es gibt viele gute Gründe, sich ehrenamtlich zu engagieren. Ein Ehrenamt gibt Ihnen die Chance, Dinge zu bewegen, soziale Verantwortung zu übernehmen, Leben und gesellschaftliche Prozesse mitzugestalten, etwas Sinnvolles zu tun, neue Erfahrungen und Fähigkeiten zu sammeln, neue soziale Kontakte zu knüpfen und anderen zu helfen. Es kann auch dazu beitragen, Prioritäten im Leben zu setzen und das eigene Leben sinnvoller zu gestalten
Hier im Herzen von Niendorf begegnen sich Menschen jeden Alters, Geschlechts und jeder Kultur. Das Bürgerhaus für Niendorf/Berenberg-Gossler-Haus bietet Kunstausstellungen, Jazz, klassische Musikabende, Open Air-Veranstaltungen, interessante Vorträge, Veranstaltungen für Kinder und vieles mehr..
Durch Ideen und die tatkräftige Unterstützung seiner ehrenamtlichen Teams kann das Berenberg-Gossler-Haus nicht nur seinen Vereinsmitgliedern, sondern auch allen anderen Interessent:innen ein vielseitiges Kultur- und Freizeitprogramm anbieten. **Dabei wird weitere ehrenamtliche Unterstützung dringend gesucht! Sollten Sie Interesse an einer oder sogar mehreren Teams haben, um dort mitzuarbeiten, dann melden Sie sich bitte bei unserer Büromanagerin Frau Susanne Buske unter der Telefonnummer: 040 58 97 66 43. Wir freuen uns auf Sie!**

**- Werbe-Team**: Interessierte Niendorfer:innen können sich auf verschiedenen Wegen über unsere aktuellen Angebote informieren, wie beispielsweise die Website, unser Programmheft, Informationstafeln oder auch über Social Media-Kanäle. Die Mitglieder im Werbe-Team treffen sich in der Regel einmal im Monat und stimmen sich über die vielfältigen Werbemaßnahmen ab. Wer kommunikativ ist und gerne Texte schreibt, ist im Werbe-Team genau richtig.

**- Café-Team**: Gleich auf der rechten Seite unseres Hauses befindet sich unser kleines gemütliches Café. Als Info-Café bietet es unseren Besucherinnen und Besuchern einen Anlaufpunkt, um sich über unser Haus zu informieren oder auch Eintrittskarten für unsere Veranstaltungen zu erwerben. Weiterhin treffen sich hier z.B. Spiele-/Kreativgruppen und Teilnehmende aus den Kursen. Zu dieser Geselligkeit werden Kaffee, Kaltgetränke und natürlich auch selbstgebackener Kuchen zum kleinen Preis angeboten. Und auch zu unseren Abendveranstaltungen steht das Café-Team am Café-Tresen für unsere Gäste zur Verfügung. Für diese Unterstützungen und Bewirtung sorgen unsere ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer des Café-Teams. Haben Sie Freude, unsere Gäste zu informieren und zu bewirten? Die Gruppen von zwei bis drei Personen sowie die Zeiteinteilung wird individuell nach Bedarf abgestimmt. Das Café-Team freut sich auf Sie.

**- Programm-Team**: Dieses Team ist verantwortlich für die Programmgestaltung und damit auch für die Organisation und Durchführung der Veranstaltungen. Jedes Mitglied des Teams bringt Ideen ein und setzt diese verantwortlich um. Von der Terminabsprache, der Betreuung der Künstler:Innen, der Koordination von Auf- und Abbau am Veranstaltungstag, bis hin zur Kostenabrechnung: Also von der ersten Programmidee bis zum Schlussapplaus. Im Durchschnitt werden ca. 35

# In eigener Sache …

Veranstaltungen im Jahr geplant und durchgeführt: Konzerte, Lesungen, Ausstellungen, Unterhaltungsprogramme, Dia-Vorträge, Bastelnachmittage, Skat- und Bridge-Turniere und zweimal im Jahr der Jazz-Frühschoppen.

**- Service-Team**: Jedes Haus erfordert Wartung und Pflege. So auch das Bürgerhaus. Dafür haben wir unser Service-Team. Es besteht aus ehrenamtlichen Helfer:innen mit Sachverstand, die mit viel Engagement kleinere Reparaturen erledigen, die bei Veranstaltungen beim Auf- und Abbau der Bühne, beim Aufstellen der Stühle und Tische und beim Bedienen der Technik helfen, sich um Haus und Garten kümmern und immer mit Werkzeug bereit stehen. Die Beaufsichtigung bei größeren Reparaturmaßnahmen durch externe Firmen zählt ebenfalls zu den Aufgaben des Teams.
Der **Zeitaufwand** richtet sich flexibel nach Ihren Möglichkeiten. Dazu kommen ggf. einmal monatlich stattfindende, abendliche Abstimmungstreffen. Die Aufgaben werden je nach Bedarf und Interesse individuell abgestimmt, manchmal auch teamübergreifend.

Foto/Text: RHM

---

## BASTELN MIT KINDERN (ab fünf Jahren am 26.10.23)
In der Vorweihnachtszeit

Wahnsinn, was man alles aus Toilettenpapierrollen so basteln kann. Siebzehn stolze Kinder. Ein aus zehn Helferinnen und Helfern bestehendes hoch motiviertes und zufriedenes Team. Musikalische Begleitung am Flügel und leckere Muffins. Eine sehr gelungene Veranstaltung!

Foto/Text: SB

# Kunstausstellungen – Vorschau

© Gisela Emmerich „Phänomen“ Digitalkunst 2023

Am 12. Januar 2024 um 19 Uhr laden wir herzlich zur Vernissage der Ausstellung „PHÄNOMEN“ ein. Sechs Künstlerinnen des **Ateliers -time 4 art**, geleitet von **Gisela Emmerich**, stellen ihre Bildideen in großer Vielfalt an Motiven, Techniken und Materialien vor.
Sie zeigen ein breites Spektrum an Kreativität und beschäftigen sich seit Jahren mit freier Malerei.
„PHÄNOMEN“ bedeutet so viel wie: Was den Sinnen oder dem Bewusstsein erscheint oder gegeben ist, d.h. ein Phänomen ist in der Erkenntnistheorie eine mit den Sinnen wahrnehmbare, abgrenzbare Einheit des Erlebens, beispielsweise ein Ereignis, ein Gegenstand oder eine Naturerscheinung. Davon abweichend wird mitunter nicht das Wahrgenommene, sondern eine Wahrnehmung selbst als Phänomen bezeichnet. Dieser Begriff spiegelt das Schaffen der Künstlerinnen wider und erklärt die Arbeiten und die Arbeitsweise dieser Künstlergruppe, die sich wöchentlich trifft und austauscht. Sie arbeiten sehr unkonventionell, experimentell und immer unter sehr verschiedenen Blickwinkeln. Als Untertitel haben sie für die Ausstellung „Ich sehe was, was Du nicht siehst“ gewählt.
Gisela Emmerich hat an der Fachhochschule für Gestaltung in Hamburg studiert. Oftmals ist sie die Impulsgeberin, gibt mit ihren Kenntnissen und Fähigkeiten ihre Sicherheit in der Anwendung der Materialien und ihre Erfahrungen in der jeweiligen Formensprache weiter.
Die Künstlerinnen sind: Gisela Emmerich, Barbara Düsing, Karin Goetzen, Anne Herzog, Rotraut Hesse und Marion Middelberg. Musikalisch wird der Abend von der Pianistin Ana Miceva und der Sängerin Corinna Meyer-Esche begleitet, sie singen und spielen Jazz und Swing.

---

Ab dem 22. März 2024 präsentieren wir eine weitere Gruppenausstellung der Fotogruppe **„Das dritte Auge“, geleitet von der Fotografin Renate Prien.**
Diese Gruppe besteht aus acht ambitionierten Hobbyfotografen und geht seit nunmehr 18 Jahren jedes Jahr mit einem neuen Thema auf Fotopirsch. Die Ergebnisse der Fotostreifzüge sind in Ausstellungen in und um Hamburg zu sehen. Hunderte von Fotos entstehen im Laufe eines Jahres. Nur eine Auswahl der besten 40 Bilder schafft den Weg in die Ausstellung.

© Fotokünstler der Gruppe „Das dritte Auge“
Fotografie „Bergab gibt es keinen roten Teppich“ 2023

Für 2023 wurde das Thema „Formen“, so auch der Titel der Ausstellung, gewählt. Formen umgeben uns immer und überall. Selten lenken wir aber das Augenmerk auf die Form, sind wir doch meist mehr an der inhaltlichen Bedeutung des Gegenstandes interessiert. Es war also schon eine Herausforderung, sich ganz der Form zuzuwenden und dies fotografisch umzusetzen. Herausgekommen ist dabei eine Fotoausstellung von 40 Bildern, die

vielfältiger nicht sein kann.
Jeder der Fotofreunde hat das Thema auf seine Weise interpretiert und dies mit Titeln - mal tiefsinnig, mal witzig - in Worte gefasst. Herausgekommen sind dabei Titel wie z.B. „Bergab gibt's keinen roten Teppich".
Die Fotokünstler sind Peter Christensen, Wanda Huhn, Petra Mackens, Renate Prien, Margret Rodewald, Claudia Völzke, Burkhard Völzke und Susanne Vorrath.
Die Musikerin Pamela Coats sorgt mit ihrer Klarinette für das musikalische Rahmenprogramm.
Sie sind herzlich zur Vernissage am 22. März um 19 Uhr eingeladen.

---

Am 24. Mai 2024 um 19 Uhr stellen wir Ihnen das **Künstlerehepaar Michaela Berning-Tournier und Wolfgang Blockus (1944 – 2020)** vor. Schon 1999 gründeten sie ein gemeinsames Atelier und einen Kulturverein. Viele Jahre war Wolfgang Blockus Dozent an der Sommerakademie in Borgholzhausen im Fach Ölmalerei.

© Wolfgang Blockus „Island" Öl auf Leinwand 2019

Beide Kunstschaffende zogen 2006 nach Lübeck, Wolfgang Blockus war seit 1972 Mitglied im BBK und im Verein der Lübecker Künstlerinnen und Künstler. Sehr häufig nahm er an der Landesschau des BBK´s teil, bis zu seinem Tod war er in zahlreichen Einzel – und Gruppenausstellungen in Lübeck und Umgebung vertreten.
Seine Aquarelle und meist großformatigen Ölbilder zeigen weite und unbebaute Landschaften, die oft durch strenge Linien in Flächen zerlegt werden. Bedrohlich steil fallen Felswände herab, das Wasser wirkt grenzenlos tief, der Himmel unendlich weit. Die Naturgewalten scheinen sich in seinen Arbeiten zu potenzieren. Aufgrund seines malerischen Könnens versteht er es, mit vielen lasierend aufgetragenen Farbschichten seinen Bildern eine Atmosphäre zu geben, die an die romantischen Bilder der „Maler des Lichts" erinnert. Ein Fehler wäre es jedoch zu glauben, dass der Künstler sich mit seinen Landschaftsbildern der Idylle hingäbe. Die kritische Haltung des Malers gegenüber Technisierung und unbegrenztem Fortschrittsglauben zeigen seine Landschaften, verlassen und menschenleer, die Vegetation ist karg und leblos. Doch mit der Reduzierung in der Umsetzung seiner Sichtweise von Landschaft auf Linien und Flächen gibt er seinen Bildern eine Spannung, die den Betrachter bei längerem Hinsehen immer mehr in den Bann zieht.

Alle Fotos/Texte: HM

# Kunstausstellungen – Vorschau

© Michaela – Berning-Tournier „Sandra“ , Aquarell 2008

**Michaela Berning-Tournier** erhielt ihre künstlerische Ausbildung während ihres Studiums der Philosophie, Germanistik und Romanistik in Freiburg i. Br. bei dem Breisgauer Künstler Theodor Zeller und in Amerika an der Kunsthochschule in Madison/ Wisconsin.
Nach ihrer Rückkehr nach Deutschland folgten erste Ausstellungsbeteiligungen und eigene Ausstellungen. In ihrer Ateliergemeinschaft mit dem Künstler und Ehemann Wolfgang Blockus im Jahre 1999 entstanden schwerpunktmäßig Landschaftsaquarelle und Porträts. Ab 2000 kamen Bleistift- und Pastellzeichnungen sowie Ölbilder hinzu, die in verschiedenen Einzel- und Gemeinschaftsausstellungen gezeigt wurden. Seit 2003 war sie Dozentin für den Fachbereich Aquarell an der Sommerakademie in Borgholzhausen.
Sie ist Mitglied im BBK, in der Gemeinschaft Lübecker Künstlerinnen und Künstler und beim Kunstverein Defacto Art.
Die Malerin präsentiert u.a. eine Serie von Porträts. Sie sagt dazu, täglich begegnet man unzähligen Gesichtern. Genau diese Gesichter beschäftigen mich als Künstlerin. Sie setzen sich als Typus in meinem Gedächtnis fest und beschäftigen meine Fantasie. Im Prozess des Malens versucht sie die Gesichter zu enträtseln und Schicht um Schicht das aufzudecken, was sich dahinter zu verbergen sucht, denn ihr Interesse liegt nicht in dem sinnlich Erfassbaren, dem Optischen, sondern sie sieht das bildgewordene Gesicht als Schnittstelle unterschiedlichster Funktionen.
Das gemalte Porträt wird zur Metapher, wobei das Faszinosum nicht zuletzt in der Doppeltheit des Schauplatzes besteht: der Authentizität des Gesichtes sowie der Verstellung und Maskerade. Der Übergang vom Normalen zum Skurrilen wird fließend. Es entsteht eine Porträtgalerie, die zugleich erschreckend und amüsant ist. Witz und Groteske sind eng miteinander verbunden.

Foto/Text: HM

---

Vor und nach den Veranstaltungen auf einen Kaffee oder ein Gläschen Wein und einen Imbiss in unser gemütliches Café!

INFO Café im Bürgerhaus

Geöffnet: Gäste sind jederzeit willkommen!
Mo, Di, Do 10 - 13 Uhr und 15 - 18 Uhr
Mi 15 - 18 Uhr
Fr 10 - 13 Uhr

# Kunstausstellungen – Rückschau

© Kuh von Susanne Völz

**Susanne Völz** hat an der Hochschule für angewandte Wissenschaften Illustration und Kommunikations-Theorie studiert und mit einem Diplom abgeschlossen. Im Jahr 2000 hat sie ihre Werkstatt an der Kuhmühle eröffnet. Sie entwickelte Comic-Figuren, sammelte Trickfilmerfahrungen und zeigte dauerhafte Werkausstellungen. Seit ihrer Ausbildung arbeitet sie als freie Künstlerin und bestreitet mit der Kunst ihren Lebensunterhalt. Am 1. September eröffneten wir ihre Ausstellung „Mal so, Mal anders“. Der Titel dieser Retrospektive spielt auf das große Repertoire an Themen und an Techniken sowie an Materialien in der Arbeitsweise der Künstlerin an.
Susanne Völz hat eine ganz besondere Beziehung zu Tieren, sie ist sehr stark im Tierschutz engagiert, und es bereitet ihr eine große Freude, ihnen nah zu sein. Sie begegnet ihnen auf Augenhöhe mit Blickkontakt. Neben den beeindruckenden Tierportraits gab es farbintensive abstrakte Acrylbilder in warmen Herbstfarben auf Leinwand, Zeichnungen und Comics zu sehen.
Die Klarinettistin Pamela Coats hat diesen großartigen Abend auf der gut besuchten Vernissage musikalisch begleitet. Foto/Text: HM

---

Am 13. Oktober fand die Vernissage der Ausstellung „Lieblingsstücke“ der Künstlerin **Rotraut Hesse** statt. Es war die zweite Ausstellung, abgesehen von der Jubiläumsausstellung, die die Arbeiten der Niendorfer Malerin in den Blick der Öffentlichkeit rückte. Rotraut Hesse präsentierte ihre erste Ausstellung 2005 im Berenberg-Gossler-Haus.
Die Ausstellung „Lieblingsstücke“ zeigte in einer großen Werkschau von 1986 bis heute ein umfangreiches Spektrum an Textilkunst, Malerei und Kalligraphie, es waren drei Ausstellungen einer Künstlerin unter einem Dach.
Rotraut Hesse ist immer auf der Suche nach neuen Techniken und ihre Experimentierfreude kennt keine Grenzen, es macht ihr sehr großen Spaß, Neues zu lernen und auszuprobieren. Sie hat sich nach vielen Jahren der Berufstätigkeit mit langen Aufenthalten in der Schweiz und in England, wie sie selbst sagt - mit Haut und Haaren - der Kunst verschrieben, und diese Liebe zur Kunst findet sich in ihren Bildern wieder. Foto/Text: HM

# Veranstaltungen - Vorschau

## „Colmar Ensemble"

(Freitag 26.01.2024, mehr Info auf Seite 18/19)

präsentieren ein liebevoll zusammengestelltes Programm aus der **Chanson Francaise** von bekannten Namen wie u.a. Édith Piaf, Charles Aznavour, Serge Gainsbourg.

Sie nehmen das Publikum mit auf eine musikalische Reise in das Paris der 20er Jahre bis heute mit Lebens- und Liebesliedern.

Unvergessene Melodien, berührende Texte voller Weisheit und Poesie, die Geschichten aufleben lassen.

Pia (Gesang) sagt: „Besonders gefallen mir die poetischen und tiefgründigen Texte, aber auch die Wortgewalt einzelner auteurs-compositeurs-interprètes (Liedermacher), die das Genre ausmachen.

Foto/Text: TK

---

## Die Hamburger Chanson-Sensation Breitschuh singt BREL ...

(mehr Info auf Seite 18/19)

und lädt zu einem Ausflug in die Erinnerungen und Emotionen Jacques Brels ein.
Mit energischer Hingabe präsentiert Breitschuh seine mitreißenden Übersetzungen und gewährt Kennern wie Novizen einen dramatisch neuen Einblick in Brels Werk, aufgelockert von Anekdoten aus des Meisters Leben und Schaffen.
Er spannt den Bogen von sanften Liebesliedern bis zur harten Gesellschaftskritik. Vom Verliebtsein, Niederlagen, Schmerz, Verzweiflung, Verrat und Alkohol handeln die von ihm ins Deutsche übersetzen Chansons. Breitschuh legt sich dabei mit seiner Stimme, mächtig ins Zeug. Die Lieder werden als kleine Theaterstücke vermittelt, in denen Komik und Tragik so dicht nebeneinander liegen wie im richtigen Leben. Pressestimmen behaupten, Breitschuh ist die derzeit beste Brel-Interpretation. (Freitag: 02.02.2024)

Foto/Text: Paula Voss/TK und Auszüge aus Pressestimmen

# Veranstaltungen - Vorschau

## Stefan Hillebrand -„Nur nicht aus Liebe weinen"

(Freitag, 16.02.2024, mehr Info auf Seite 18/19)

Die 20er und 30er Jahre waren in Deutschland eine Zeit der Widersprüche. Den dunklen Schatten der sich anbahnenden Naziherrschaft schleuderten Künstler mitunter lebensfrohe und komische Werke entgegen. Die Comedian Harmonists oder Zarah Leander sind bis heute jedem bekannt. Aber wer kreierte ihre Hits? Dieser Abend widmet sich den Machern der Stars – den Komponisten und Textern. Ihre oftmals tragischen Schicksale bilden einen Kontrast zur Lebensfreude, Leichtigkeit und Komik ihrer Lieder. Der **Pianist Stefan Hillebrand** spielt und singt eine Auswahl bekannter und unbekannter Lieder aus dieser Zeit. Mit seiner fantastischen Stimme sowie mit seiner unverwechselbaren Art der Erzählungen verzaubert er vom ersten bis zum letzten Stück sein Publikum. Lassen Sie sich mitreißen, bei diesem unvergesslichen Event.

Foto/Text: Björn Gerhards / SH/ TK

---

**FEEL GOOD BOOGIE** mit Abi Wallenstein und Günther Brackmann (Freitag 01.März 2024, mehr Info auf Seite 18/19)
Endlich mal wieder, nach der letzten begeisternden Blues Session 2018, bei uns im Haus. Abi hat immer etwas Neues zu erzählen und es ist großartig, Der Pianist Günther Brackmann wird auf dem Flügel die musikalische Begleitung übernehmen! Abi, als Vater der Hamburger Bluesszene, begleitet mit seinem charismatischem Gesang und Spiel in besonderer Art ein improvisatorisches Zusammenspiel mit seinem Mitstreiter. (Mehr Info auf Seite 18/19)

Foto/Text: Presse/JP

---

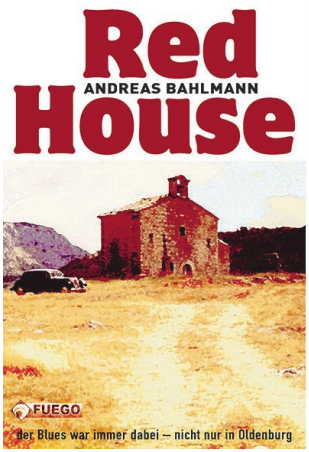
## DER MAGISCHE MOZART

Kinderferienprogramm - Für Kinder ab drei Jahren!
(19.03.2024 - 9.30 Uhr und 11 Uhr, mehr Info auf Seite 18/19)
Das Marionetten- und Puppentheater Frantalu und die Pianistin Kristina Roskashevich präsentieren ein ganz besonderes Stück, das Puppenspiel, Musik und Spaß vereint. Der junge Mozart selbst nimmt seine jungen Zuschauer mit auf eine Reise in seine bunte Fantasiewelt der Klänge, Ohrwürmer garantiert. Foto/Text: Presse/JP

# Veranstaltungen - Vorschau

Gerade ist sein neues Buch „Madeleine“ erschienen, aber **Andreas Bahlmann** liest aus seinem ersten Buch

**„RED HOUSE“ - Der Blues war immer dabei – nicht nur in Oldenburg“**




Red House erzählt in einer Zeit-Reise ohne Chronologie Geschichten der sechziger Jahre bis in die achtziger Jahre, die oft in ganz tiefer Verbindung zur Musik und Liebe zum Leben stehen und ganz bestimmt hätten manche dieser subjektiv wahren Geschichten ohne den Blues einen anderen, als den erlebten und erzählten Verlauf genommen, nicht nur in Oldenburg. "Blues beschützt und behütet die Sehnsucht als etwas sehr Kostbares, bietet ihr so viel Gefühl und Platz, macht sie so stark, dass einfach kein Schlupfloch für die Verzweiflung übrig bleibt“.
Es geht auf eine Zeitreise mit viel Witz, Charme und sehr humorvoll. Musikalisch begleitet wird es ein gemütlicher **Sonntagnachmittag mit Kaffee und Kuchen** inklusiv, den Sie sich nicht entgehen lassen sollten. Sonntag 4. Februar 2024, mehr Info auf Seite 18/19) .

Foto/Text: Presse/TK

---

SAXYARPA - mitreißender Folk-Jazz
Freitag, den 12.April 2024, mehr Info auf Seite 18/19)
Ein hinreißendes Musikerterzett, bestehend aus Saxophon, Cajon und sage und schreibe das außerordentliche Instrument, **Harfe** , ergeben einen ganz ungewöhnlichen Klang und Musikstil, mitreißend und besonders! Das können wir Ihnen nur selten bieten!

---

# BEI UNS GESEHEN UND GEHÖRT

Im August erfreute bereits **zum 3. Mal die älteste Boygroup (über 40 Jahre im Geschäft) „Appeltown Washboard Worms“** mit ihrer Boogie-Woogie-Skiffle Musik das Publikum im Garten des Bürgerhauses bei strahlendem Sonnenschein. Die Musiker und der Teufelsgeiger verstanden es das Publikum zum Mitmachen zu bewegen. Es wurde geklatscht, getanzt und mitgesungen. Gespielt wurden bekannte und neue Stücke, auch auf Plattdeutsch. Mal wieder war es ein mehr als gelungener Abend.

Foto/Text: TK

# BEI UNS GESEHEN UND GEHÖRT

„**Die Melker**“, etwas obzön, frech, teils frauenfeindlich mit einem Augenzwinkern, nicht immer ernst zu nehmen und deutlich „in die Jahre gekommen“. Schade, aber alles hat seine Zeit ! Auch bekannte Musiker.

Foto/Text: Presse/JP

Das kann man nun bei unserer jährlich auftretenden traditionellen Leib- und Magenband **„Jack in the Green“** nicht behaupten, da sie mit immer wieder frischen, aktuellen schottischen und irischen Liedern, teilweise aufgepeppt mit traditionellen Ohrwürmern, bei denen kräftig mitgeklatscht und gehopst wird ( jedenfalls von den jüngeren Besuchern) unsere Gäste begeistern. Auch ein kleiner Regenschauer konnte die Stimmung nicht trüben. Am 7. September 2024 sind sie wieder bei uns zu erleben!

Foto/Text:JP

---

**Therakustika**, bei uns nicht unbekannt, waren immer schnell ausverkauft, denn in unseren Saal können wir nun mal nicht mehr als 80 Besucher zulassen. Deshalb fand die diesjährige Veranstaltung „Open Air“ in unserem schönen Garten statt. Die Stimmung wieder prima, das abwechslungsreiche Programm lies keine Langeweile aufkommen, ein großartiger warmer Sommerabend und ein schöner Abschluss für unsere „ Gartensaison 2023“!

FotoText: Presse/JP

---

**21. Skatturnier in unserem schönen Saal.**

Die Stimmung war wie immer konzentriert und gespannt! An den schön renovierten Viereckstischen wurde gedacht und gereizt. 38 konzentrierte Spielerinnen und Spieler, die Frauenquote übertraf die letzten Jahre bei weitem, haben diesen Sonntagnachmittag sichtlich genossen. Ein Dreamteam unserer Kaffeedamen versorgte die Spieler und Spielerinnen bestens mit Getränken, Kaffee und selbstgebackenen Kuchen oder herzhaftem Zwiebelkuchen. Thomas, der Organisator und unser neuer 2. Vorsitzender, hat wieder sein Bestes gegeben. Tolle Preise, reibungsloser Ablauf, Auswertung und gute Stimmung. Alle Spielerinnen und Spieler waren sehr zufrieden. Auf ein Neues im nächsten Jahr lieber Thomas, das **Zweiundzwanzigste** wird sehnlichst erwartet!

Foto/Text: JP

# VERANSTALTUNGEN 2024/1

| | |
|---|---|
| **Freitag, 12.01.24**<br>19.00 Uhr | **Vernissage Gisela Emmerich, Acrylmalerei**<br>Eintritt frei |
| **Freitag, 19.01.24**<br>19.00 Uhr | **„Toda mi vida" (Mein ganzes Leben) – Miguel Wolf** spielt und singt argentinische Tangoklassiker der 30-er und 40-er Jahre. Es geht um Träume, Liebe, Geld. Jeweils kleine Geschichten führen in die Tangos ein. All das wird mit viel Intensität, großem Charme und einem Augenzwinkern präsentiert.<br>Vorverkauf: ab 01.12.23<br>Eintritt: 13,00 EUR |
| **Freitag, 26.01.24**<br>19.00 Uhr | **Colmar Ensemble -** französische Chansons von bekannten Namen wie Édith Piaf, Charles Aznavour, Serge Gainsbourg und viele andere**, liebevoll gesungen von Pia Badziong** mit Ihrer Band.<br>Vorverkauf: ab 08.12.2023<br>Eintritt: 15,00 EUR |
| **Freitag, 02.02.24**<br>19.00 Uhr | **Breitschuh singt Brel –** mit energischer Hingabe präsentiert er seine mitreißenden Übersetzungen und gewährt Kennern wie Novizen einen dramatischen Einblick in Brels Werke, aufgelockert mit Anekdoten.<br>Vorverkauf : ab 08.12.2023<br>Eintritt: 15,00 EUR |
| **Sonntag, 04.02.24**<br>15.00 Uhr | **Lesung** aus dem **Buch „Red House" Der Blues war immer dabei – nicht nur in Oldenburg**<br>von und mit **„Andreas Bahlmann"** mit Kaffee, Kuchen (inklusiv) Musik begeben wir uns auf eine Zeitreise von den 60igern in die 80iger Jahre mit viel Witz und Charme.<br>Vorverkauf: ab 08.01.2024<br>Eintritt: 10,00 EUR |
| **Freitag, 09.02.24**<br>19.00 Uhr | **TonART – in Planung. Nähere Informationen entnehmen Sie bitte dem Aushang und der Werbung**<br>Vorverkauf: ab 12.02.2024<br>Eintritt: 15,00 EUR |
| **Freitag , 16.02.24**<br>19.00 Uhr | **Nur nicht aus Liebe weinen - „Stefan Hillebrand" –** erzählt, wer kreierte die Hits der 20er und 30er Jahre, die uns allen bekannt sind, **bevor er sie mit seiner fantastischen Stimme begleitend am Piano zum Besten gibt.**<br>Dieser Abend widmet sich den Machern der Stars – den Komponisten und Textern.<br>Vorverkauf: ab 19.01.2024<br>Eintritt: 15,00 EUR |
| **Freitag, 01.03.24**<br>19.00 Uhr | Feel Good Boogie mit **Abi Wallenstein und Günther Brackmann**<br>Lange ist es her seit (2018) der letzten Blues Session. Abi hat immer was Neues zu erzählen, Pianist Günther Brackmann übernimmt die musikalische Begleitung auf dem Flügel.<br>Vorverkauf ab: 02.02.24<br>Eintritt: 15,00 EUR |

# VERANSTALTUNGEN 2024/1

| | |
|---|---|
| **Freitag, 08.03.24**<br>19.00 Uhr | **Henning Köhlert –** verschafft mit seiner Power Point Präsentation **„Mit dem Frachtschiff unterwegs“ Hamburg – Shanghai- Hamburg“** Einblicke in die Ladevorgänge in den Häfen, Leben an Board, Landgänge sowie Passagen z.B. Suezkanal.<br>Vorverkauf ab: 09.02.2024<br>Eintritt: 7,00 EUR |
| **Dienstag, 19.03.24**<br>9.30 u. 11.00 Uhr | **Kinderferienveranstaltung - Der magische Mozarts**<br>Das Marionettentheater Frantalu und die Pianistin Kriistina Roskashevich präsentieren ein ganz besonderes Stück, das Puppenspiel, Musik und Spaß vereinbart. Der junge Mozart selbst nimmt die jungen Zuschauer mit auf in seine bunte Fantasiewelt der Klänge. Für Kinder ab 3 Jahren.<br>Vorverkauf ab: 27.02.2024<br>Eintritt: 2,00 EUR |
| **Freitag, 22.03.24**<br>19.00 Uhr | **Vernissage Fotoausstellung Fotogruppe Renate Prien**<br>Eintritt: frei |
| **Freitag, 12.04.24**<br>19.00 Uhr | **SAXYARPA – mitreißender Folkjazz**<br>Es kommen zum Einsatz das Saxophon, Cajon und sage und schreibe das außerordentliche Instrument HARFE. Daraus wird es einen ungewöhnlichen Klang und Musikstil geben, der besonders ist und wir Ihnen nur selten bieten können.<br>Vorverkauf ab: 15.03.2024<br>Eintritt: 15,00 EUR |
| **Freitag, 19.04.24**<br>19.00 Uhr | **Dr. Carstensen – rezitiert über „Henri de Toulouse-Lautrec“**<br>Vorverkauf ab: 16.03.23<br>Eintritt: 10,00 EUR |
| **Freitag , 03.05.24**<br>19.00 Uhr | **TonArt -" in Planung. Nähere Information entnehmen Sie bitte dem Aushang und der Werbung"**<br>Vorverkauf: ab 05.04.2024<br>Eintritt: 15,00 EUR |
| **Freitag, 24.05.24**<br>19.00 Uhr | **Vernissage Wolfgang Blockus (posthum)**<br>Eintritt frei |
| **Sonntag, 09.06.24**<br>11.00 - 14.00 Uhr | **Open Air** mit **“Akkustik Joy” meets Sinatra.** Nach dem großen Erfolg im Februar 2023 nun als Frühschoppen im Garten<br>Vorverkauf ab: 10.05.2024<br>Eintritt: 15,00 EUR |

**Änderungen vorbehalten. Kartenvorverkauf im Büro, Café und Büchereck Niendorf-Nord**
**Reservierte Karten holen Sie bitte bis 30 Minuten vor Veranstaltungsbeginn ab. Danach erlischt Ihre Reservierung!**

# REGELMÄßIGE TREFFEN

**Gäste sind herzlich willkommen!**

## montags

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

jeden 2. + 4. Mo. im Monat
**Kniffel, Halma, Rommé** usw. 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: Carolina Schmersow,
Tel. 555 15 62

jeden 2. + 4. Di. im Monat
**„Magische Nordlichter“**
19.00 – 21.00 Uhr
Ansprechpartner: Stefan Kirst,
Tel. 89 01 86 94
stefan.ernst.kirst@gmail.com

## mittwochs

jeden 3. Mittwoch im Monat
**Kreativ-Treff**
15.00 - 17.00 Uhr
Auskunft: Karin Gurezka
Tel. 553 73 70

## donnerstags

jeden 2. + 4. Do. im Monat
**Skat-Treff**
ab 17.00 Uhr
Auskunft: Dieter Ortmann,
Tel. 0171 488 10 06

## samstags

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

**Erfolgreich werben!**

Wollen Sie in unserem Informations- und Programmheft, mit einer Auflage von 5500 pro Halbjahr, eine gewerbliche Anzeige schalten ?

Dann kontaktieren Sie uns unter der Telefonnummer 040 58 97 66 43

BERENBERG-GOSSLER-HAUS

# Kurse 1/24

## BEWEGUNG und ENTSPANNUNG

## QI GONG UND TAI CHI

Di. 18.30 – 20.00 Uhr
**Beginn: 16.01.24**
8 Termine € 88,00

**Qi Gong am Abend**
Qi Gong ist eine Methode der traditionellen chinesischen Medizin. Es kann leicht erlernt werden und ist für alle Menschen geeignet. Die Übungen verbinden Körperbewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innere Aufmerksamkeit. Durch sie werden das „Qi", die Lebensenergie, mobilisiert und zum Fließen gebracht, Fehlhaltungen verbessert und die Selbstheilungskräfte gestärkt.
Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken mit.
Leitung: Ingrid Meichsner-Rudat
VHS-Kurs-Nr. 8172MMM70
Anmeldung nur über die VHS unter:
www.vhs-hamburg.de,
E-Mail: mitte@vhs-hamburg.de,
Tel. 428 41 42 84
oder Anmeldecoupon (s. Heftende)

Di. 18.30 – 20.00 Uhr
**Beginn: 02.04.24**
6 Termine € 66,00

**Qi Gong am Abend**
s.o.
Leitung: Ingrid Meichsner-Rudat
VHS-Kurs-Nr. 8172MMM72
Anmeldung nur über die VHS unter:
www.vhs-hamburg.de,
E-Mail: mitte@vhs-hamburg.de,
Tel. 428 41 42 84
oder Anmeldecoupon (s. Heftende)

Di. 18.30 – 20.00 Uhr
**Beginn: 28.05.24**
6 Termine € 66,00

**Qi Gong am Abend**
s.o
Leitung: Ingrid Meichsner-Rudat
VHS-Kurs-Nr. 8172MMM74
Anmeldung nur über die VHS unter:
www.vhs-hamburg.de,
E-Mail: mitte@vhs-hamburg.de,
Tel. 428 41 42 84
oder Anmeldecoupon (s. Heftende)

## YOGA

Mi. 10.00 – 11.30 Uhr
**Beginn: 10.01.24**
10 Termine € 110,00

**Hatha-Yoga am Vormittag**
Yoga ist eine aus Indien stammende etwas 5000 Jahre alte philosophische Lehre. Sie umfasst eine Reihe meditativer und körperlicher Übungen. Mittlerweise wird Yoga in der ganzen Welt in vielen unterschiedlichen Ausrichtungen praktiziert. Traditionelles südasiatisches Yoga ist in seinen Lehren und Praktiken sehr viel komplexer als heutige westliche Varianten.
Hatha-Yoga ist eine Einladung, mit sanften Körper-, Atem- und Entspannungsübungen die körperliche und die seelische Verfassung zu erhalten bzw. zu verbessern. Mit Hilfe von achtsam ausgeführten Bewegungen und Körperhaltungen wird die Muskulatur gekräftigt, die Beweglichkeit gefördert sowie das Körperbewusstsein geschult. Meditationsübungen stärken die Konzentrationsfähigkeit und führen zu mehr Ruhe und Gelassenheit, so dass auch Stresssituationen besser bewältigt werden können.
Bitte bringen Sie eine eigene Matte, bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mit.
Leitung: Renate Annuss
VHS-Kurs-Nr. 8181MMM01
Anmeldung nur über die VHS unter :
www.vhs-hamburg.de,
E-Mail: mitte@vhs-hamburg.de,
Tel. 428 41 42 84 oder
Anmeldecoupon (s. Heftende)

Mi. 10.00 – 11.30 Uhr
**Beginn: 24.04.24**
8 Termine € 88,00

**Hatha-Yoga am Vormittag**
s.o.
Leitung: Renate Annuss
VHS-Kurs-Nr. 8181MMM03
Anmeldung nur über die VHS unter:
www.vhs-hamburg.de,
E-Mail: mitte@vhs-hamburg.de,
Tel. 428 41 42 84 oder
Anmeldecoupon (s. Heftende)

Do. 10.00 – 11.30 Uhr
**Beginn: 25.01.24**
10 Termine € 110,00

**Hatha-Yoga am Vormittag**
siehe Seite 22
Leitung: Elke Böer
VHS-Kurs-Nr. 8181MMM02
Anmeldung nur über die VHS unter:
www.vhs-hamburg.de,
E-Mail: mitte@vhs-hamburg.de,
Tel. 428 41 42 84 oder
Anmeldecoupon (s. Heftende)

Ihre häusliche Krankenpflege
und Seniorenbetreuung

**Seniorenhilfe Jürgen Off GmbH**

Seit 1986

- 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

Ihre **Beratungsstelle** in Niendorf:
Nordalbingerweg 17, 22455 Hamburg
Tel. **040–555 20 85** (24 Std. erreichbar)
www.seniorenhilfe-juergen-off.de

©BGH

Do. 10.00 – 11.30 Uhr
**Beginn: 02.05.24**
8 Termine € 88,00

**Hatha-Yoga am Vormittag**

Yoga ist eine aus Indien stammende etwas 5000 Jahre alte philosophische Lehre. Sie umfasst eine Reihe meditativer und körperlicher Übungen. Mittlerweise wird Yoga in der ganzen Welt in vielen unterschiedlichen Ausrichtungen praktiziert. Traditionelles südasiatisches Yoga ist in seinen Lehren und Praktiken sehr viel komplexer als heutige westliche Varianten. Hatha-Yoga ist eine Einladung, mit sanften Körper-, Atem- und Entspannungsübungen die körperliche und die seelische Verfassung zu erhalten bzw. zu verbessern. Mit Hilfe von achtsam ausgeführten Bewegungen und Körperhaltungen wird die Muskulatur gekräftigt, die Beweglichkeit gefördert sowie das Körperbewusstsein geschult. Meditationsübungen stärken die Konzentrationsfähigkeit und führen zu mehr Ruhe und Gelassenheit, so dass auch Stresssituationen besser bewältigt werden können.
Bitte bringen Sie eine eigene Matte, bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken mit.
Leitung: Elke Böer
VHS-Kurs-Nr. 8181MMM12
Anmeldung nur über die VHS unter:
www.vhs-hamburg.de,
E-Mail: mitte@vhs-hamburg.de,
Tel. 428 41 42 84 oder Anmeldecoupon (s. Heftende)

Do. 19.00 – 20.30 Uhr
**Beginn: 18.01.24**
12 Termine € 132,00

**Hatha-Yoga am Abend**

Yoga ist eine Einladung, mit sanften Körper-, Atem- und Entspannungsübungen die körperliche und die seelische Verfassung zu erhalten bzw. zu verbessern. Mit Hilfe von achtsam ausgeführten Bewegungen und Körperhaltungen wird die Muskulatur gekräftigt, die Beweglichkeit gefördert sowie das Körperbewusstsein geschult. Meditationsübungen stärken die Konzentrationsfähigkeit und führen zu mehr Ruhe und Gelassenheit, so dass auch Stresssituationen besser bewältigt werden können.
Bitte bringen Sie eine eigene Matte, bequeme Kleidung und dicke Socken mit.
Leitung: Elke Böer
VHS-Kurs-Nr. 8182MMM08
Anmeldung nur über die VHS unter:
www.vhs-hamburg.de,
E-Mail: mitte@vhs-hamburg.de,
Tel. 428 41 42 84 oder Anmeldecoupon (s. Heftende)

Do. 19.00 – 20.30 Uhr
**Beginn: 02.05.24**
8 Termine € 88,00

**Hatha-Yoga am Abend**
Yoga ist eine Einladung, mit sanften Körper-, Atem- und Entspannungsübungen die körperliche und die seelische Verfassung zu erhalten bzw. zu verbessern. Mit Hilfe von achtsam ausgeführten Bewegungen und Körperhaltungen wird die Muskulatur gekräftigt, die Beweglichkeit gefördert sowie das Körperbewusstsein geschult. Meditationsübungen stärken die Konzentrationsfähigkeit und führen zu mehr Ruhe und Gelassenheit, so dass auch Stresssituationen besser bewältigt werden können.
Bitte bringen Sie eine eigene Matte, bequeme Kleidung und dicke Socken mit.
Leitung: Elke Böer
VHS-Kurs-Nr. 8182MMM18
Anmeldung nur über die VHS unter:
www.vhs-hamburg.de,
E-Mail: mitte@vhs-hamburg.de,
Tel. 428 41 42 84 oder Anmeldecoupon (s. Heftende)

Mo. 09.30 – 11.00 Uhr
**Beginn: 08.01.24**
10 Termine € 135,00

**Yoga für Menschen 60+**
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. 0171 650 38 29, www.schneidersitz.de
Kurs-Nr. 01/24

Mo. 09.30 – 11.00 Uhr
**Beginn: 08.04.24**
14 Termine € 185,00

**Yoga für Menschen 60+**
s.o.
Leitung: Stephanie Brauch, Tel. 0171 650 38 29, www.schneidersitz.de
Kurs-Nr. 02/24

**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

Mo. 11.15 – 12.45 Uhr
**Beginn: 08.01.24**
10 Termine € 135,00

**Yoga für Menschen 60+**
siehe Seite 26
Leitung: Stephanie Brauch, Tel. 0171 650 38 29,
www.schneidersitz.de
Kurs-Nr. 03/24

Mo. 11.15 – 12.45 Uhr
**Beginn: 08.04.24**
14 Termine € 185,00

**Yoga für Menschen 60+**
siehe Seite 26
Leitung: Stephanie Brauch, Tel. 0171 650 38 29,
www.schneidersitz.de
Kurs-Nr. 04/24

Fr. 11.00 – 12.30 Uhr
**Beginn: 05.01.24**
11 Termine € 145,00

**Yoga für Menschen 60+**
siehe Seite 26
Leitung: Stephanie Brauch, Tel. 0171 650 38 29,
www.schneidersitz.de
Kurs-Nr. 05/24

Fr. 11.00 – 12.30 Uhr
**Beginn: 05.04.24**
13 Termine € 170,00

**Yoga für Menschen 60+**
siehe Seite 26
Leitung: Stephanie Brauch, Tel. 0171 650 38 29,
www.schneidersitz.de
Kurs-Nr. 06/24

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**

Do. 19.00 – 20.30 Uhr
**Beginn: 11.01.24**
10 Termine € 135,00

**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. 0171 650 38 29, www.schneidersitz.de
Kurs-Nr. 07/24

Do. 19.00 - 20.30 Uhr
**Beginn: 04.04.24**
13 Termine € 170,00

**Yoga für den Alltag**
s.o.
Leitung: Stephanie Brauch, Tel. 0171 650 38 29, www.schneidersitz.de
Kurs-Nr. 08/24

Fr. 9.00 – 10.30 Uhr
**Beginn: 05.01.24**
11 Termine € 145,00

**Yoga für den Alltag**
s.o.
Leitung: Stephanie Brauch, Tel. 0171 650 38 29, www.schneidersitz.de
Kurs-Nr. 09/24

Fr. 9.00 – 10.30 Uhr
**Beginn: 05.04.24**
13 Termine € 170,00

**Yoga für den Alltag**
s.o.
Leitung: Stephanie Brauch, Tel. 0171 650 38 29, www.schneidersitz.de
Kurs-Nr. 10/24

Praxis für Krankengymnastik Patricia Löhrmann

Einzeltraining auf dem Trampolin:
Osteoporoseprophylaxe,
Beckenbodentraining,
Fitnessübungen -
alles gelenk- und rückenschonend

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

Mo. 9.30 – 11.00 Uhr
**Beginn: 08.01.24**
12 Termine € 156,00

**Yin Yoga**
Yin Yoga ist eine ruhige, meditative Praxis, bei der die einzelnen Asanas (Körperhaltungen) drei bis fünf Minuten und teilweise auch länger, im Liegen oder Sitzen gehalten werden. Mit Hilfe von Decken, Polstern, Yogakissen, Klötzen und Gurten ist es dir möglich, ganz entspannt in die Haltung zu sinken. Dabei lösen sich verspannte Muskeln, verklebte Faszien, der Geist kann zur Ruhe kommen und du begibst dich auf deine persönliche Reise zu innerem Frieden, Klarheit und Ausgeglichenheit. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Komme bitte in bequemer und gerne auch wärmerer Kleidung als üblicherweise beim Yoga und bringe eine Yogamatte, eine Decke und wenn vorhanden, oben genannte Lagerungsmaterialen, sowie etwas zu trinken mit.
Leitung: Yvonne Fiege, Physiotherapeutin, Boegertherapeutin, Yoga Coach,
Tel. 23 90 89 59,
info@physiotherapiefiege.de, www.physiotherapie-fiege.de
Kurs-Nr. 11/24

Mo. 9.30 – 11.00 Uhr
**Beginn: 08.04.24**
10 Termine € 130,00

**Yin Yoga**
siehe Seite 29
Leitung: Yvonne Fiege, Physiotherapeutin, Boegertherapeutin, Yoga Coach, Tel. 23 90 89 59,
info@physiotherapie-fiege.de,
www.physiotherapie-fiege.de
Kurs-Nr. 12/24

Mo. 9.30 – 11.00 Uhr
**Beginn: 17.06.24**
5 Termine € 65,00

**Yin Yoga**
siehe Seite 29
Leitung: Yvonne Fiege, Physiotherapeutin, Boegertherapeutin, Yoga Coach, Tel. 23 90 89 59,
info@physiotherapie-fiege.de,
www.physiotherapie-fiege.de
Kurs-Nr. 13/24

## PILATES

Mo. 19.00 – 20.00 Uhr
**Beginn: 08.01.24**
10er Karte € 130,00
5er Karte € 65,00

**Pilates**
Modernes und gesundheitsorientiertes Pilatestraining. Die abwechslungsreichen Übungen fördern Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Gleichgewicht. Für alle Erfahrungsstufen geeignet. Ausführliche Infos über die Bewegungsmethode und freie Plätze unter: www.koss-pilates.de
Leitung: Petra Koß, Tel. 0171-173 34 00,
Kurs-Nr. 14/24

BÜCHERECK
NIENDORF NORD

Christiane Hoffmeister

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

Di. 10.00 – 11.00 Uhr
**Beginn: 09.01.24**
10er Karte € 130,00
5er Karte € 65,00

**Pilates Basics**
Sanfter Einstieg in die Pilatesmethode. Du möchtest nach einer längeren Pause (z.B. Gelenkprobleme, Covid, Motivation) wieder etwas Gutes für dich tun, deine Basiskenntnisse verfeinern oder sanft bewegt in den Tag starten? In dieser Stunde verwöhnen wir unsere Wirbelsäule, stärken Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskulatur und lindern Verspannungen. Wir achten darauf, welche Bewegungen gut tun und wo Widerstände auftreten.
Ausführliche Infos über die Bewegungsmethode und freie Plätze unter: www.koss-pilates.de
Leitung: Petra Koß, Tel. 0171-173 34 00,
Kurs-Nr. 15/24

Mi. 19.00 – 20.00 Uhr
**Beginn: 10.01.24**
10er Karte € 130,00
5er Karte € 65,00

**Pilates**
Modernes und gesundheitsorientiertes Pilatestraining. Die abwechslungsreichen Übungen fördern Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Gleichgewicht. Für alle Erfahrungsstufen geeignet. Ausführliche Infos über die Bewegungsmethode und freie Plätze unter: www.koss-pilates.de
Leitung: Petra Koß, Tel. 0171-173 34 00,
Kurs-Nr. 16/24

*Herzlich Willkommen bei Hairstyling & more*

*Klaus Schneider und sein Team freuen sich auf Ihren Besuch*

*Wir sind für Sie da:*
*Dienstag - Freitag*
*9.00 Uhr - 19.00 Uhr*
*Montag ist unser Ruhetag*

FRISEUR

*Paul - Sorge - Straße 5*
*22459 Hamburg*
*Tel. 040 - 58 44 75*

*www.hairstylingandmore-hamburg.de*

## ATEMTHERAPIE

**Tageskurs**
**Sa. 27.01.24**
13.00 – 17.00 Uhr
€ 45,00

**Atemarbeit nach I. Middendorf**
Der Atem – das schwingende Band zwischen Körper, Seele und Geist (Romano Guardini).
Fühlen Sie sich auch manchmal atemlos und erschöpft? An diesem Tag lernen Sie Übungen kennen, die es Ihnen ermöglichen zu sich zu kommen, Ihre Beweglichkeit zu verbessern und Ihre Atmung zu vertiefen. Freuen Sie sich auf einen entspannten Nachmittag. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Decke und dicke Socken und etwas zu trinken mit.
Leitung: Petra Swierczynski,
Tel. 0176/520 384 17
Kurs-Nr. 17/24

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*

# SPRACHEN

## ENGLISCH

Mi. 11.15 – 12.45 Uhr
**Beginn: 07.02.24**
14 Termine € 166,00

**Englisch A2 Stufe 1**
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.
In diesem Kurs lernen Sie in normalem Lerntempo. Der Kurs findet regelmäßig statt und in Anschlusskursen können Sie mehrere Semester lang die Sprache weiterlernen.
Lehrwerk:LET'S ENJOY ENGLISH A1.1, Student's Book, Lektionen 1 – 5.
Leitung: Iris Breining
VHS-Kurs-Nr. 5321MMM12
Anmeldung nur über die VHS unter:
www.vhs-hamburg.de,
E-Mail: mitte@vhs-hamburg.de,
Tel. 428 41 42 84 oder Anmeldecoupon (s. Heftende)

Mi. 9.30 – 11.00 Uhr
**Beginn: 07.02.24**
14 Termine € 166,00

**Englisch A2 Stufe 4**
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.
In diesem Kurs lernen Sie in normalem Lerntempo. Der Kurs findet regelmäßig statt und in Anschlusskursen können Sie mehrere Semester lang die Sprache weiterlernen.
Lehrwerk: LET'S ENJOY ENGLISH A2.2, Student's Book, Lektionen 6 - 10
Leitung: Iris Breining
VHS-Kurs-Nr. 5324MMM14
Anmeldung nur über die VHS unter:
www.vhs-hamburg.de,
E-Mail: mitte@vhs-hamburg.de,
Tel. 428 41 42 84 oder Anmeldecoupon (s. Heftende)

Mo. 11.15 – 12.45 Uhr
**Beginn: 05.02.24**
14 Termine € 166,00

**ENGLISCH B2**

**Englisch B2 Stufe 1 – Freshen up your English**

In den Kursen auf der Stufe B2 werden Sie
- im freien Sprachgebrauch den Grad an Flüssigkeit, Situationsangemessenheit und Korrektheit steigern
- Komplexere und abstraktere Themen 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.

**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

Leitung: Iris Breining
VHS-Kurs-Nr. 5341MMM85
Anmeldung nur über die VHS unter:
www.vhs-hamburg.de,
E-Mail: mitte@vhs-hamburg.de,
Tel. 428 41 42 84
oder Anmeldecoupon (s. Heftende)

## FRANZÖSISCH

Mi. 11.15 - 12.45 Uhr
**Beginn: 14.02.24**
14 Termine € 127,00

**Französisch A2 Stufe 2**
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. In diesem Kurs lernen Sie in normalem Lerntempo. Der Kurs findet regelmäßig statt, und in Anschlusskursen können Sie die Sprache weiterlernen.
Leitung: Doris Gerz
VHS-Kurs-Nr. 5522MMM02
Anmeldung nur über die VHS unter:
www.vhs-hamburg.de,
E-Mail: mitte@vhs-hamburg.de,
Tel. 428 41 42 84
oder Anmeldecoupon (s. Heftende)

Mi. 9.30 – 11.00 Uhr
**Beginn: 14.02.24**
14 Termine € 166,00

**Französisch A1 Stufe 3**
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. In diesem Kurs lernen Sie in normalem Lerntempo. Der Kurs findet regelmäßig statt, und in Anschlusskursen können Sie die Sprache weiterlernen.
Lehrwerk: RENONTRES EN FRANCAIS A1, Kurs- und Übungsbuch, Lektionen 7 – 9
Leitung: Doris Gerz
VHS-Kurs-Nr. 5512MMM15
Anmeldung nur über die VHS unter:
www.vhs-hamburg.de,
E-Mail: mitte@vhs-hamburg.de,
Tel. 428 41 42 84
oder Anmeldecoupon (s. Heftende)

# ITALIENISCH

Mo. 10.00 – 11.30 Uhr
**Beginn: 08.01.24**
10 Termine € 105,00

**Italienisch B1 – C1 + Konversation**
Adesso conversiamo!
In einer kleinen Gruppe finden Sie die Möglichkeit viel italienisch zu sprechen. Gleichzeitig wird Ihr Vokabular deutlich erweitert, u.a. durch spannende Lektüre.
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 und gestenreiche italienische Konversation leben.
Lehrwerk: Quà è la (Hueber Verlag)
Leitung: Manuela Racinelli, Tel. 47 93 99,
Mobile: 0172-541 74 14
Kurs-Nr. 18/24

Mo. 11.45 – 13.15 Uhr
**Beginn: 08.01.24**
10 Termine € 105,00

**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 B1 und Lektion 7
Leitung: Manuela Racinelli, Tel. 47 93 99,
Mobile: 0172-541 74 14
Kurs-Nr. 19/24

Di. 9.30 – 11.00 Uhr
**Beginn: 09.01.24**
10 Termine € 105,00

**Italienisch A1**
Wollten Sie schon immer eines der melodischsten Sprachen der Welt erlernen? Jetzt ist es so weit!
In entspannter und lockerer Atmosphäre werden Sie von einer italienischen Muttersprachlerin in einer kleinen Gruppe unterrichtet. Wir lernen zusammen u. a.: sich vorstellen, im Restaurant bestellen, nach dem Weg oder Sehenswürdigkeiten fragen, die italienische Kultur und vieles mehr.
Lehrwerk: Allegro nuovo A1 Lektion 9 + Supplemento
Leitung: Manuela Racinelli, Tel. 47 93 99,
Mobile: 0172-541 74 14
Kurs-Nr. 20/24

Di. 11.15 – 12.45 Uhr
**Beginn: 09.01.24**
10 Termine € 105,00

**Italienisch B1**
Sie haben die Grundkenntnisse der italienischen Sprache erlangt und 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 B1 Lektion 3
Leitung: Manuela Racinelli, Tel. 47 93 99,
Mobile: 0172-541 74 14
Kurs-Nr. 21/24

## ALLTAGSKOMPETENZEN

Mo. 18.00 – 19.15 Uhr
**Beginn: 08.01.24**
6 Termine € 216,00

**Nachhaltig gesund leben**
Praktisch angewandte Ernährungsberatung
Du möchtest deine individuelle Balance auch im Alltag finden und dich präventiv gesund halten? Dann melde dich jetzt zu meinem 6-wöchigen Gruppenkurs an und schaffe die richtige Grundlage für mehr Gesundheit und Wohlbefinden. In sechs Sitzungen werden Themen wie Ernährungsgrundlagen, Achtsamkeit und Selbstliebe, nachhaltige Ernährung und vor allem die praktische Umsetzung im Alltag besprochen. Du kannst dir deine eigenen persönlichen Ziele setzen, reflektierst und bringst deine Themen in der Gruppe ein, lernst bewusst zu essen, und erfährst mehr über nachhaltige Lebensmittel und praktische Kochtipps.
Leitung: Helena Soliman-Schmitz, Tel. 0176 71 21 58 14, helena@seasonsoulfood.de, www.seasonsoulfood.de
Kurs-Nr. 22/24

Mo. 18.00 – 19.15 Uhr
**Beginn: 18.03.24**
6 Termine € 216,00

**Nachhaltig gesund leben**
Praktisch angewandte Ernährungsberatung
s.o.
Leitung: Helena Soliman-Schmitz, Tel. 0176 71 21 58 14, helena@seasonsoulfood.de, www.seasonsoulfood.de
Kurs-Nr. 23/24

Mo. 18.00 – 19.15 Uhr
**Beginn: 03.06.24**
6 Termine € 216,00

**Nachhaltig gesund leben**
Praktisch angewandte Ernährungsberatung
s.o.
Leitung: Helena Soliman-Schmitz, Tel. 0176 71 21 58 14, helena@seasonsoulfood.de, www.seasonsoulfood.de
Kurs-Nr. 24/24

**Tageskurs**
**Sa. 24.02.2024**
14.00 – 17.00 Uhr
€ 35,00

**Ayurveda – Gesundheit für Körper und Geist**
Tauchen Sie mit mir ein in die Welt des Ayurveda, der ältesten Gesundheitslehre der Welt. Ayurveda aktiviert den inneren Heiler in uns. Mit dem Wissen um das eigene Dosha (ähnlich dem Konstitutionstyp), lässt sich durch innere und äußere Einflüsse, wie z.B. Ernährung und Lebensstil die Gesundheit beeinflussen. Vortrag, kleine Mediation und Yogaübungen.
Kursleitung: Yvonne Fiege, Physiothearapeutin, Boegertherapeutin, Yoga Coach, Tel. 23 90 89 59, info@physiotherapie-fiege.de, www.physiotherapie-fiege.de
Kurs-Nr. 25/24

## IMPROVISATIONS-THEATER

**Tageskurs**
**Di. 20.00 – 21.30 Uhr**
Termine einzeln buchbar
30.01.24
27.02.24
26.03.24
30.04.24
28.05.24
25.06.24
1 Termin € 15,00

**Impro für dein Leben – für mehr Spaß und Gelassenheit im Leben**

Ungeplant und immer anders?
Das Leben ist nicht planbar und du musst dich ständig auf neue Situationen einstellen. Improvisations-Theater hilft dir dabei, den täglichen Wahnsinn gelassener und mit mehr Freude zu meistern. In kleinen Gruppen übst du, besser im Alltag (privat und beruflich) zu improvisieren. Spiele, Szenen und Impulse inspirieren dich und gemeinsam reflektieren wir die Anwendung in deinem Leben. Für alle, die mal weg vom Alltagstrott kommen und etwas Neues ausprobieren wollen. In einem Raum, wo Fehler erwünscht und Lacher garantiert sind. Klingt spannend, aber du traust dich nicht? Weil du nicht lustig, zu schüchtern oder untalentiert bist? Tausende Impro-Neulinge hatten die gleichen Bedenken und waren dankbar, es trotzdem ausprobiert zu haben. Überzeug dich selbst. Einfach anmelden und Spaß haben!
Leitung: Ruben Schwerin, Tel. 01590 63 59 63, ruben@schwerins.de
Kurs-Nr. 26/24

## GEDÄCHTNISTRAINING

Mo. 15.00 – 16.00 Uhr
**Beginn: 22.01.24**
6 Termine € 40,00

**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. 27/24

Mo. 15.00 – 16.00 Uhr
**Beginn: 08.04.24**
6 Termine € 40,00

**Ganzheitliches Gedächtnistraining**
s.o.
Leitung: Stella Gerke, Mitglied im Bundesverband für Gedächtnistraining e.V.
Kurs-Nr. 28/24

Do. 15.00 – 16.00 Uhr
**Beginn: 25.01.24**
6 Termine € 40,00

**Ganzheitliches Gedächtnistraining**
s.o.
Leitung: Stella Gerke, Mitglied im Bundesverband für Gedächtnistraining e.V.
Kurs-Nr. 29/24


**GLASEREI DITTRICH**
**FENSTER SPIEGEL**
aus
Holz und Kunststoff nach Maß
**NOTDIENST RUND UM DIE UHR**
Niendorf, Schippelsweg 55
☎ (040) 58 29 12 und (040) 555 19 51
e-mail: info@glaserei-dittrich.de

Do. 15.00 – 16.00 Uhr
**Beginn: 04.04.24**
6 Termine € 40,00

**Ganzheitliches Gedächtnistraining**
siehe Seite 40
Leitung: Stella Gerke, Mitglied im Bundesverband für Gedächtnistraining e.V.
Kurs-Nr. 30/24

## RHETORIK

**Tageskurs**
Mi. 19.30 – 22.30 Uhr
1 Termin € 39,00
Termine:
17.01.2024
21.02.2024
20.03.2024
17.04.2024
22.05.2024
Termine einzeln buchbar

**„Machen Sie von sich Reden" – per Workshop zum Erfolg (SmartStarter)**
Plötzlich ist sie da, die Situation. Und alle Augen sind auf Sie gerichtet. Weil eine Rede ansteht: von Ihnen! Wie sicher sind Sie dann? Damit Sie z.B. auf dem 75. Geburtstag Ihrer Schwiegermutter oder bei der Versammlung Ihres Vereins zurecht auf sich stolz sein können, sollten Sie die Profitipps kennen. Für eine Rede, die Eindruck hinterlässt! Alles, was Sie dafür brauchen, ist ein richtiger Aufbau und eine Struktur für Lob und Anerkennung. Einfach eine Rede halten: Entdecken Sie, was in Ihnen steckt – Sie können es! Gleich Schnupperkurs buchen!
Leitung: Jens-Uwe Adler, Präsident der Hanse Redner Hamburg 2019/2020, Präsident der City Redner Hamburg 2018/2019, Tel. 0170/620 69 62, kontakt@redestolz.de, www.redestolz.de
Kurs-Nr. 31/24

**Tageskurs**
Mi. 17.00 – 18.30 Uhr
17.01.2024
28.02.2024
17.04.2024
15.05.2024
1 Termin € 18,00

Termine einzeln buchbar

**„Machen Sie von sich Reden" – mit Stegreifreden zum Erfolg (SmartStarter Special Stegreifrede)**
Spontan reden kann jeden treffen. Von jetzt auf gleich eine Präsentation oder Rede halten ohne Vorbereitung ist eine Herausforderung. Ohne Vorbereitung? Nicht ganz. Mit den richtigen Werkzeugen wird jede Stegreifrede zum Kinderspiel. Nach kurzer Einweisung geht es in die Praxis. Der Workshop findet ab vier Teilnehmern statt.
Leitung: Jens-Uwe Adler, Präsident der Hanse Redner Hamburg 2019/2020, Präsident der City Redner Hamburg 2018/2019,
Tel. 0170/620 69 62,
kontakt@redestolz.de, www.redestolz.de
Kurs-Nr. 33/24

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

GUTSCHEIN
Für eine Marktwerteinschätzung
Ihrer Immobilie!

Immobilienkompetenz im Herzen
von Niendorf seit über 50 Jahren

Tibarg 40
Tel. 040 555 35 35
www.werner-eisele-immobilien.de

**Mi. 19.30 – 21.30 Uhr**
4 Termine:
27.03.2024
03.04.2024
10.04.2024
24.04.2024
€ 260,00

**Masterclass Bronze**
Für zukünftige gute Redner
Grundstruktur: Wie baue ich eine Rede auf?, Einleitung: Wie ziehe ich meine Zuhörer in den Bann?, Körpersprache
Leitung: Jens-Uwe Adler, Präsident der Hanse Redner Hamburg 2019/2020,
Präsident der City Redner Hamburg 2018/2019,
Tel. 0170/620 69 62, kontakt@redestolz.de,
www.redestolz.de
Kurs-Nr. 34/24

**Workshop**
2 Termine: 27./28.01.24
10.00 – 15.00 Uhr
€ 395,00

**Power-Pack-Weekend**
Für Keine Zeit-Haber
Ganz schnell zum Erfolg?
2-Tage-VIP-Crash-Kurs in Einzelcoaching
Exklusives Experten-Training
Integrität, Kraft, Wissen und Motivation für die Bühne; Zeit, die Grenzen zu sprengen: Selbsterfahrung, Learnings und Übungen, praxisorientiertes Know-how, Vermittlung meiner persönlichen Erfolgsstrategien.
Leitung: Jens-Uwe Adler, Präsident der Hanse Redner Hamburg 2019/2020, Präsident der City Redner Hamburg 2018/2019,
Tel. 0170/620 69 62, kontakt@redestolz.de,
www.redestolz.de
Kurs-Nr. 35/24

**Workshop**
2 Termine: 10./11.02.24
10.00 – 15.00 Uhr
€ 395,00

**Power-Pack-Weekend**
Für Keine Zeit-Haber
siehe Seite 43
Leitung: Jens-Uwe Adler, siehe Seite 51
Tel. 0170/620 69 62, kontakt@redestolz.de,
www.redestolz.de
Kurs-Nr. 36/24

**Workshop**
2 Termine: 16./17.03.24
10.00 – 15.00 Uhr
€ 395,00

**Power-Pack-Weekend**
Für Keine Zeit-Haber
siehe Seite 43
Leitung: Jens-Uwe Adler, siehe Seite 51
Tel. 0170/620 69 62, kontakt@redestolz.de,
www.redestolz.de
Kurs-Nr. 37/24

**Workshop**
2 Termine: 13./14.04.24
10.00 – 15.00 Uhr
€ 395,00

**Power-Pack-Weekend**
Für Keine Zeit-Haber
siehe Seite 43
Leitung: Jens-Uwe Adler, siehe Seite 51
Tel. 0170/620 69 62, kontakt@redestolz.de,
www.redestolz.de
Kurs-Nr. 38/24

**Workshop**
2 Termine: 18./19.05.24
10.00 – 15.00 Uhr
€ 395,00

**Power-Pack-Weekend**
Für Keine Zeit-Haber
siehe Seite 43
Leitung: Jens-Uwe Adler, siehe Seite 51
Tel. 0170/620 69 62, kontakt@redestolz.de,
www.redestolz.de
Kurs-Nr. 39/24

# KULTUR

## ZEICHNEN UND MALEN

Mi. 15.30 – 17.00 Uhr
**Beginn: 10.01.24**
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. 40/24

Mi. 15.30 – 17.00 Uhr
**Beginn: 06.03.24**
8 Termine € 85,00

**Aquarellmalen ist einfach?!**
s.o.
Leitung: Witka Kova, Tel. 57 45 77
Kurs-Nr. 41/24

**Tageskurs**
**Sa. 20.01.24**
10.00 – 13.30 Uhr
1 Termin € 47,00

**Abenteuer Malerei**
**Für Anfänger/innen**
In ungezwungener Atmosphäre tauchen wir ein in die bunte Welt der Farben und (wieder-)entdecken unser Kreativ-Sein. Eine individuelle Unterstützung in kleiner Gruppe macht auch Ungeübten Lust aufs Malen.
Das Material (Acrylfarben, Pinsel, Spachtel etc.) wird gestellt.
Eine Leinwand kann vor Ort erworben werden.
Leitung: Ariane Hessenius, www.art-of-hessenius.de
Tel. 0172 942 00 02
Kurs-Nr. 42/24

**Tageskurs**
**Sa. 20.01.24**
14.30 – 18.00 Uhr
1 Termin 47,00

**Abenteuer Malerei**
**Für Anfänger/innen**
s.o.
Leitung: Ariane Hessenius, www.art-of-hessenius.de
Tel. 0172 942 00 02
Kurs-Nr. 43/24

**Tageskurs**
**Sa. 10.02.24**
10.00 – 13.30 Uhr
1 Termin € 47,00

**Abenteuer Malerei**
Für Anfänger/innen
s.o.
Leitung: Ariane Hessenius, www.art-of-hessenius.de
Tel. 0172 942 00 02
Kurs-Nr. 44/24

**Tageskurs**
**Sa. 10.02.24**
14.30 – 18.00 Uhr
1 Termin € 47,00

**Abenteuer Malerei**
Für Anfänger/innen
siehe Seite 45
Leitung: Ariane Hessenius, www.art-of-hessenius.de
Tel. 0172 942 00 02
Kurs-Nr. 45/24

**Tageskurs**
**Sa. 09.03.24**
10.00 – 13.30 Uhr
1 Termin € 47,00

**Abenteuer Malerei**
Für Anfänger/innen
siehe Seite 45
Leitung: Ariane Hessenius, www.art-of-hessenius.de
Tel. 0172 942 00 02
Kurs-Nr. 46/24

**Tageskurs**
**Sa. 09.03.24**
14.30 – 18.00 Uhr
1 Termin € 47,00

**Abenteuer Malerei**
Für Anfänger/innen
siehe Seite 45
Leitung: Ariane Hessenius, www.art-of-hessenius.de
Tel. 0172 942 00 02
Kurs-Nr. 47/24

**Tageskurs**
**Sa. 13.04.24**
10.00 – 13.30 Uhr
1 Termin € 47,00

**Abenteuer Malerei**
Für Anfänger/innen
siehe Seite 45
Leitung: Ariane Hessenius, www.art-of-hessenius.de
Tel. 0172 942 00 02
Kurs-Nr. 48/24

**Tageskurs**
**Sa. 13.04.24**
14.30 – 18.00 Uhr
1 Termin € 47,00

**Abenteuer Malerei**
Für Anfänger/innen
siehe Seite 45
Leitung: Ariane Hessenius, www.art-of-hessenius.de
Tel. 0172 942 00 02
Kurs-Nr. 49/24

**Tageskurs**
**Sa. 18.05.24**
10.00 – 13.30 Uhr
1 Termin € 47,00

**Abenteuer Malerei**
Für Anfänger/innen
siehe Seite 45
Leitung: Ariane Hessenius, www.art-of-hessenius.de
Tel. 0172 942 00 02
Kurs-Nr. 50/24

**Tageskurs**
**Sa. 18.05.24**
14.30 – 18.00 Uhr
1 Termin € 47,00

**Abenteuer Malerei**
Für Anfänger/innen
siehe Seite 45
Leitung: Ariane Hessenius, www.art-of-hessenius.de
Tel. 0172 942 00 02
Kurs-Nr. 51/24

**Tageskurs**
**Sa. 06.07.24**
10.00 – 13.30 Uhr
1 Termin € 47,00

**Abenteuer Malerei**
Für Anfänger/innen
siehe Seite 45
Leitung: Ariane Hessenius, www.art-of-hessenius.de
Tel. 0172 942 00 02
Kurs-Nr. 52/24

**Tageskurs**
**Sa. 06.07.24**
14.30 – 18.00 Uhr
1 Termin € 47,00

**Abenteuer Malerei**
Für Anfänger/innen
siehe Seite 45
Leitung: Ariane Hessenius, www.art-of-hessenius.de
Tel. 0172 942 00 02
Kurs-Nr. 53/24

## ZAUBEREI

**Tageskurs**
**Sa. 06.04.24**
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 38 Jahren Mitglied im magischen Zirkel von Deutschland, viele Jahre Zauber-Praxis und langjährige Erfahrung mit Zauberunterricht für Alt und Jung.
Kurs-Nr. 54/24

**Datenschutzerklärung**

Verantwortliche Stelle im Sinne der Datenschutzgesetze, insbesondere der EU-Datenschutzgrundverordnung (DSGVO), ist das Bürgerhaus für Niendorf e.V. Niendorfer Kirchenweg 17, 22459 Hamburg

**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/Service/Anschriften/anschriften_node.html*

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.

**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.

**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.)

**HAMBURGER VOLKSHOCHSCHULE**
REGION MITTE/EIMSBÜTTEL

☐ Herr ☐ Frau

| Familienname | Vorname | Geburtsdatum |
|---|---|---|
| Bei c/o (Name) | Straße, Hausnummer | Telefon |
| PLZ, Ort | E-Mail | Mobiltelefon |

Zu folgenden Veranstaltungen melde ich mich verbindlich auf der Grundlage der aktuellen Teilnahmebedingungen der Hamburger VHS an:

| Kursnummer | 1. Veranstaltungstag | Thema |
|---|---|---|
| __ __.__ __\|__ __ __ __\|__ __ | __ __\|__ __\|__ __ | |
| __ __.__ __\|__ __ __ __\|__ __ | __ __\|__ __\|__ __ | |

Datum, Unterschrift Kursteilnehmer/in

✕ _____

## SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Hamburger Volkshochschule, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich hiermit mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.
Gläubiger-Identifikationsnummer DE74VHS00000009598
Die Mandatsreferenz wird Ihnen mit der Anmeldebestätigung mitgeteilt.

Kontoinhaber: _____

Kreditinstitut: _____

IBAN: __ __|__ __|__ __ __ __|__ __ __ __|__ __ __ __|__ __ __ __|__ __

BIC: __ __ __ __|__ __|__ __|__ __ __

Falls IBAN/BIC nicht bekannt:

Kontonummer: _____ BLZ: _____

Datum, Unterschrift Kontoinhaber/in

✕ _____

Sie erhalten eine Anmeldebestätigung.
Sollten Sie wider Erwarten keine Nachricht von uns bekommen, gehen Sie bitte auf jeden Fall zum ersten Kurstermin!

**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

×

**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 48 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 Teilnehmergebühr 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 48 habe(n) ich/wir gelesen und zur Kenntnis genommen!**

**Hier bitte ankreuzen** ❑


## Impressum

| | |
|---|---|
| Gestaltung und Redaktion: | Hanna Malzahn (HM)<br>Reno Malzahn (RHM)<br>Doris Mollenhauer (DM)<br>Jutta Pilz (JP)<br>Susanne Buske (SB)<br>Thea Kruse (TK) |
| Anzeigen: | Susanne Buske (SB) |
| Koordination Kursprogramm: | Susanne Buske (SB) |
| Layout/DTP: | Reno Malzahn |
| Druck: | Langebartels & Jürgens, Hamburg |
| Auflage: | zurzeit 5000 pro Halbjahr |
| V.i.S.d.P.: | Bürgerhaus für Niendorf e.V.<br>Niendorfer Kirchenweg 17<br>22459 Hamburg |
| Telefon: | 040 58 97 66 43 |
| E-Mail: | buergerhaus.niendorf@t-online.de |
| Internet: | www.buergerhaus-niendorf.de<br>Facebook, Instagram, Hamburg schnackt, Kultur in Hamburg: Stadtteilkultur - hamburg.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 korrigieren und 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 diese Information 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 dürfen 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 65-2400.

# MIETPREISE

| Kurse | je 60 Min. |
|---|---|
| Saal EG | 20,- € |
| Raum Blau / OG | 12,- € |
| Raum Gelb / OG | 12,- € |
| Dachstudio | 20,- € |

| Gruppen und Vereine | je 60 Min. |
|---|---|
| Saal | 20,- € |
| Raum Blau / OG | 12,- € |
| Raum Gelb / OG | 12,- € |
| Dachstudio | 20,- € |
| Küche<br>nur in Verbindung mit Saal, Raum Blau oder Gelb | 10,- € |

| Kommerzielle Veranstaltungen | je 60 Min. (Preise zuzüglich 19% MwSt.) |
|---|---|
| Saal | 40,- € |
| Raum Blau/OG | 30,- € |
| Raum Gelb/OG | 30,- € |
| Dachstudio | 40,- € |
| Küche<br>nur in Verbindung mit Saal, Raum Blau oder Gelb | 10,- € |
| **Privatpersonen** | **(Preise inkl. 19% MwSt.)** |
| EG: Saal inkl. Küche<br>Reinigung | 400,- €<br>50,- € |
| EG: Saal inkl. Café und Küche<br>Reinigung | 450,- €<br>50,- € |
| Café<br>Café inkl. Küche<br>Reinigung | 80,- €<br>100,- €<br>50,- € |
| Raum Blau inkl. Küche<br>Raum Gelb inkl. Küche<br>Beide Räume inkl. Küche<br>Reinigung | 160,- €<br>120,- €<br>240,- €<br>50,- € |

| Kaution | ohne Küche | mit Küche |
|---|---|---|
| Saal mit Küche | — | 150,- € |
| Raum Blau oder Gelb | 50,- € | 100,- € |
| Beide Räume | 100,- € | 150,- € |
| Café | 25,- € | 50,- € |

| Stornogebühren | |
|---|---|
| bei Absage 2 Wochen vorher | 50,- € |
| bei Absage 1 Woche vorher | 100,- € |

| Räume und Ausstattung | | | |
|---|---|---|---|
| **Raum** | **Größe** | **Tische** | **Kapazität** |
| Erdgeschoss: Saal | 66 qm<br>inklusive Bühne<br>6 x 2 m | 14 Tische<br>70 x 170 cm | 80 Pers. (Stuhlreihen)<br>50 Pers. (Tische und Stühle) |
| Obergeschoss: Raum Blau | 52 qm teilbar<br>30/22 qm | 12 Tische<br>75 x 75 cm | 20 Pers. (30 qm)<br>15 Pers. (22 qm) |
| Obergeschoss: Raum Gelb | 32 qm | 10 Tische<br>50 x 130 cm | 20 Pers. |
| Dachstudio | 41 qm | 3 Tische<br>80 x 160 cm | 12 Pers. (12 Stühle) |
| Café | 23 qm | 4 Tische<br>Bistro rund | 16 Pers. (16 Stühle) |

**Saal:**
Bühnenlicht/Spots, Lautsprecheranlage, Klavier, 2 elektrisch betriebene Filmleinwände.
Weiter stehen zur Verfügung:
LAN/WLAN (Internet), Whiteboard, Overhead-Projektor, Flipcharts, 2 Metaplan-Tafeln, CD - und DVD-Player, Fernseher, Beamer, Verstärker, Mikrofonanlage, Mischpult, Laptop.
**Küche:** Geschirr, Bestecke, Gläser für 60 Personen, Geschirrspüler, 2 Kühlschränke

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

heudorfer Reformhaus
Das Biohaus

Eine gute Gesundheit ist für ganz viele Menschen das Allerwichtigste.

Die Heudorfer Apotheke am Dorfplatz inmitten des Tibargs
und Ihre Niendorfer Apotheke begleiten Sie auf Ihrem ganz persönlichen Weg
zu Ihrer Gesundheit.
Das außergewöhnlich vielseitige Know-how des Teams
wird sorgsam gepflegt. Aktuelles, Besonderes und Traditionelles
wird in den Köpfen verantwortungsbewußt bewegt.

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

heudorfer Die Apotheke

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

niendorfer Meine Apotheke

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