



Stadtteilkulturzentrum
Bürgerhaus für Niendorf e.V.

INFORMATIONEN PROGRAMM



Juli bis Dezember **2025**

In
for
ma
tio
nen

Tref
fen

Ver
an
stal
tun
gen

Kur
se

Ver
mie
tun
gen

BERENBERG-GOSSLER-HAUS

Anzeige

Gesund Altern - ohne Entzündungen, ohne Nebenwirkungen

Warum Mikroentzündungen gefährlich sind – und wie Sie mit einem einfachen Test und dem BalanceOil+ von Zinzino gegensteuern können.

Mikroentzündungen als Krankheitsmotor: Mit dem Alter steigt das Risiko für chronische Erkrankungen – oft ausgelöst durch sog. Mikroentzündungen. Diese entstehen durch Bewegungsmangel, unausgewogene Ernährung und Stress. Sie gelten als Mitverursacher vieler Krankheiten: Bluthochdruck, Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Arthrose und Gelenksbeschwerden oder kognitive Einschränkungen (z.B. Demenz). Die Behandlung erfolgt meist medikamentös – mit Nebenwirkungen wie Schwindel und Kopfschmerzen, Müdigkeit oder sogar Herzrhythmusstörungen.

Die Balance von Omega-6 zu Omega-3: Ein zentrales Element bei der Entstehung von Mikroentzündungen ist ein unausgewogenes Verhältnis von Omega-6- zu

Omega-3-Fettsäuren mit zu viel Omega-6. Unsere Ernährung enthält zu viel Fleisch, Zucker, Fast Food, Fertiggerichte und Gebäck. Ein ausgewogenes Verhältnis schützt die Zellen vor oxidativem Stress, unterstützt die Zellgesundheit und wirkt entzündungshemmend.

Wissen statt raten mit dem BalanceTest von Zinzino: Sie können Ihr Omega-6:3-Verhältnis einfach zu Hause bestimmen. Ein paar Tropfen Blut auf eine Testkarte genügen. Die Analyse erfolgt anonym in einem unabhängigen Labor (VITAS). So erhalten Sie klare Fakten über Ihre aktuellen Gesundheitsstatus.



Der Weg zur optimalen Omega-3-Versorgung

Um die empfohlene Dosis von 2000 mg Ome-

ga-3 am Tag zu erreichen, müsste Sie täglich je nach Fischart bis zu 250 g fettreichen Fisch verzehren. Für viele ist dieser regelmäßige Fischkonsum aus geschmacklichen, ethischen oder finanziellen Gründen nicht praktikabel.

Das BalanceOil+ von Zinzino kombiniert hochwertiges Fischöl mit kaltgepresstem Olivenöl und Vitamin D₃. Es hilft, das Omega-6:3-Verhältnis zu normalisieren.

Allgemeinmediziner Dr. med. Horst Boulanger erinnert sich: „Früher hat mir meine Mutter Lebertran gegeben. Ich empfehle meinen Patienten heute die Einnahme von Omega-3. Sie spielen eine entscheidende Rolle bei der Prävention chronischer Krankheiten und unterstützen die Herz-Kreislauf-Gesundheit.“

Kostenlose Beratung mit Zinzino-Partner Dr. Detlef Butterbrodt:

>> Bürgerhaus Niendorf, Niendorfer Kirchenweg 17, Raum gelb, 1. Etage: 22.9., 29.9., 6.10., 20.10. u. 27.10. zwischen 15-16 Uhr
>> Telefon: 0172 325 8807 montags 14-15 Uhr
>> Mail: dbutterbrodt@icloud.com

Liebe Freunde des Bürgerhauses Niendorf, Liebe Niendorfer!

Wir konnten im ersten Halbjahr wieder ein abwechslungsreiches Programm für Niendorf und Umgebung organisieren, mit Konzerten von z.B. Saxyarpa, Axel Zwingenberger oder Chris B. Drei wundervolle Ausstellungen wurden eröffnet. Es durfte gelacht werden mit Sebastian Schnoy, Dr. Carstensen gab Einblicke in das Leben von Gabriele Münter. Ein Forscher und ein Papagei waren zu Besuch im Bürgerhaus und sorgten für leuchtende Kinderaugen.



So musikalisch und kulturell vielfältig geht es im 2. Halbjahr weiter. Freuen Sie sich auf Jack in the Green, Guitarra a Dos, Noche Latina und die 79. TonArt-Matinee. Kinder dürfen sich auf das Theaterstück „Obstgärtchen“, ein Weihnachtsmärchen und Adventsbasteln freuen. Es wird auch wieder ein Advents-Café geben. Für alle, die ihren Kopf und ihren Körper fit halten wollen oder Lust auf Entspannung haben, bieten wir wieder zahlreiche Kurse an, neben Yoga, Pilates und Qigong, auch Fremdsprachen, diverse Malkurse sowie Improtheater und einen Zauberkurs. Hinzu kommen einige neue Kurse, zum Beispiel Gedächtnistraining, ein Zentangle-Kurs oder eine Schreibwerkstatt, für alle die schon lange darüber nachdenken ein Buch zu schreiben. Yoga, Cantienica für die Aufrichtung des Körpers und den Beckenboden und MBSR zur Stressbewältigung sowie einen TA-Wing-Tsun-Kurs aus dem Bereich Kampfkunst und Selbstverteidigung.

An dieser Stelle möchten wir allen Ehrenamtlichen und Freunden des Bürgerhauses, die ihre Zeit, ihr Wissen und ihre Fähigkeiten mit den Niendorfer teilen „Danke“ sagen. Danke für euren Einsatz, ohne den es das Bürgerhaus Niendorf nicht geben würde.

Wenn Sie Lust haben, auch Teil des Bürgerhauses zu werden, ob als Kursleiter(in) oder Ehrenamtliche(r), dann schauen Sie gern bei uns im Info-Café vorbei oder melden sich in unserem Büro.

Ihr Team vom Berenberg-Gössler-Haus



INHALTSVERZEICHNIS

Seite	3	Grußwort
	5	In eigener Sache
	10	Kunstaussstellungen
	12	Bei uns gesehen und gehört
	14	Veranstaltungen - Vorschau
	17	Ihr Weg zu uns
	17	Hinweis Bürgerbus
	18	Regelmäßige Treffen
	20	Hinweis für Kartenbestellungen
	21	Veranstaltungen 2. Halbjahr 2025
	23	Neue Kurse
	27	Kurse 2. Halbjahr 2025
	27	- Bewegung und Entspannung
	46	- Sprachen
	51	- Alltagskompetenzen
	58	- Kultur
	61	Anmeldung für Kurse
	63	Beitrittserklärung
	64	Impressum
	65	Vermietungen

In eigener Sache ...

Erster Neujahrsempfang im Berenberg-Gossler-Haus

Zum ersten Mal seit Bestehen des Bürgerhauses Niendorf, hat das Team des Berenberg-Gossler-Hauses am 26.01.2025 diesen Jahres zum Neujahrsempfang eingeladen. „Gemeinsam mit unseren Mitgliedern und Freunden wollten wir das neue Jahr willkommen heißen und uns austauschen. Und das ist uns wirklich gut gelungen“, so Schatzmeisterin Margrit Schuhr.



Viele fleißige Hände haben bei den Vorbereitungen geholfen. Das Haus wurde hergerichtet für dieses große Ereignis, alles etwas umgestellt, so dass viele Gäste Platz finden würden. Das Büffet haben wir in Eigenregie und mit ganz viel Freude selbst gemacht. Am Tag selbst starteten wir bereits sehr früh, damit Punkt 11.00 Uhr alles fertig war. Viele Ehrenamtliche waren mit großem Eifer dabei, um das Gelingen zu garantieren. Unterstützung fanden wir auch beim Bezirksamt Eimsbüttel, das mit einer finanziellen Zuwendung, zum Gelingen unseres Neujahrsempfangs beigetragen hat. An dieser Stelle möchten wir uns daher noch einmal bei allen Unterstützenden und Helfenden herzlich bedanken.

Es kamen mehr als 150 Besucher, darunter Mitglieder, Freunde des Bürgerhauses, Unterstützer und auch Vertreter aus Politik und Wirtschaft. „Wir waren überwältigt von dieser Resonanz und haben uns sehr gefreut, dass sich so viele Menschen mit uns verbunden fühlen.“, erzählte Thomas Rieck, erster Vorsitzender, begeistert. Neben hochrangigem Besuch aus Berlin, in Person von Kanzleramtsminister Wolfgang Schmidt, kamen auch viele vertraute Weggefährten aus dem Bürgerhaus Lokstedt, das Forum Kollau, die Freiwillige Feuerwehr Hamburg Niendorf, der Niendorfer TSV, das Bezirksamt Eimsbüttel, um nur einige zu nennen. Es war ein vielfältiger Austausch mit interessanten Anregungen und Ideen.

Nach dieser positiven Erfahrung freuen wir uns auf den nächsten Neujahrsempfang in 2026.



Text / Foto: Vorstand

In eigener Sache ...

„Ich bin Pinsel.“

Christiane Alegria

Christiane Alegria ist seit Januar 2025 die neue Kuratorin im Berenberg-Gossler-Haus. Sie wählt die Künstler aus, die ihre Werke ausstellen dürfen und den Niendorfern wundervolle Bilder-Welten eröffnen.



Frau Alegria, wie sind Sie zur Kunst gekommen?

Die Kunst ist zu mir gekommen. In der 1. Klasse schrieb mir meine Klassenlehrerin ins Zeugnis: „Christiane zeichnet sehr gern und hat Freude an schönen Bildern“.

Die Kunst hat sich bei mir immer in den Vordergrund gedrängt. Nach meinem technischen Studium (Diplom-Ingenieurin) habe ich mich neu definiert zur Fotografin und später kam ich wieder zum Ursprung, zum Malen und Zeichnen zurück.

Wo liegt Ihr Schwerpunkt?

Im Gegenständlichen, also in der figurativen Malerei, der Landschaftsmalerei und auch im Surrealen. Ganz allgemein gesagt: „Ich bin Pinsel“

Was meinen Sie damit?

Ich arbeite lieber mit Pinsel und Farben. Egal, was ich neues ausprobiere. Ich komme immer wieder auf zur Malerei zurück. Und in den Bildern erzähle ich gern Geschichten.

Was inspiriert Sie?

Das Meer mit dem ich viele Kindheitserinnerungen verbinde. Oder bei meinem großen Projekt „Women“ habe ich Aktskizzen, die in zahlreichen Workshops entstanden sind, verwendet. Die Darstellung von Frauen spiegelt Emotionen in bestimmten Situationen wieder. Dieses Projekt endet nie. Es kommen immer wieder neue Ideen und Emotionen dazu, die ich dann versuche umzusetzen. Aber auch gesellschaftliche Entwicklungen spiegeln sich in meinen Bildern wieder.

Was machen Sie in Ihrer Freizeit?

Neben der Malerei, lese ich gern und besuche Ausstellungen oder ich „werkel“ in meinem kleinen Terrassengärtchen. Und dann bin ich noch eine ganz aktive Oma.

Haben Sie jemals daran gedacht, sich als Kuratorin zu engagieren?

Nein, obwohl ich in den vergangenen Jahren Ausstellungen organisiert bzw. mit organisiert habe, ist mir der Gedanke nie gekommen. Vielleicht, weil ich es mir nicht zugetraut habe oder weil idealerweise eine Ausbildung dazu gehört, die ich nicht habe.

Der Anstoß kam von draußen. Ich hatte mich als Künstlerin mit meinen Bildern bei Hanna Malzahn beworben, um im Berenberg-Gossler-Haus auszustellen.

Als mein Telefon klingelt und ich ihre Nummer sah, dachte ich, sie möchte meinen Ausstellungstermin verschieben. Umso überraschender traf mich ihre Frage: „Können Sie sich vorstellen im Berenberg-Gossler-Haus ehrenamtlich als Kuratorin zu arbeiten?“. Da musste ich mich erst einmal hinsetzen. Mir ist glatt die Luft weg geblieben. Und im nächsten Moment, als ich es realisiert habe, hätte ich einen Luftsprung machen können. Es hat mich so sehr gefreut, dass Frau Malzahn mir das zutraut.

Welcher Künstler und welches Kunstwerk hat Sie bisher am meisten beeindruckt?

Jede Kunstepoche hatte Künstler, die mich beeindruckt haben. Es ist immer von dem Thema abhängig, an dem ich gerade arbeite. Im Bereich Perspektive ist es Leonardo da Vinci. Frida Kahlo mit ihrer Art, wie sie Bilder erzählen lässt. Und weitere Künstlerinnen wie Anita Ree, Lotte Laserstein

In eigener Sache ...

u.v.a., die es in der Männer dominierten Kunstbranche schwer hatten.

Welche Kunstaussstellung und Kunstorte besuchen Sie gern (weltweit)?

Ausstellungen in der Kunsthalle Hamburg, im Bucerius Kunstforum oder den Deichtorhallen besuche ich gern, aber auch Ausstellungen in Rostock, Berlin, Leipzig, Wolfsburg und Bremen. In Paris liebe ich den Louvre und in Venedig das Guggenheim Museum u.v.m.

Welchen Kunstort würde Sie gern mal besuchen?

In Bilbao das Guggenheim Museum. In Barcelona die Sagrada Familia von Gaudi und in New York das MoMa.

Was empfehlen Sie Menschen, die schon immer künstlerisch tätig werden wollten, diesen Schritt aber bisher noch nicht gegangen sind?

Keine Ausreden erfinden wie „keine Zeit“ – einfach machen! Schließen Sie sich einer Kunstgruppe an! Das kann ein Kunstverein sein oder ein Workshop. Solche bieten wir auch hier im Bürgerhaus an. Beides sind gute Möglichkeiten, um den Einstieg in die Kunst zu finden.

Text / Foto: MK

Eine Kunstaussstellung - das ist mehr, als nur ein paar Bilder aufhängen!

Ganz so einfach ist es leider nicht! Wie heißt es so schön: „*Erst die Arbeit, dann das Vergnügen*“. Eine Vernissage ist die feierliche Eröffnung einer Kunstaussstellung, bei der Künstlerinnen und Künstler ihre Werke präsentieren. Sie entsteht durch sorgfältige Planung und Zusammenarbeit. Hier sind die Schritte, die typischerweise zu einer Vernissage führen:

Idee und Konzept: Ein Galerist oder, wie bei uns im Haus eine **Kuratorin**, entwickelt ein Thema oder Konzept für die Ausstellung. Unsere Kuratorin ist Frau **Christiane Alegria**.

Planung: Die Organisation umfasst die Auswahl der Werke, das Festlegen eines Datums (wird bei der Planung aller anderen Veranstaltungen im Haus fest mit berücksichtigt), die Einladungsliste und das Budget. Der Künstler oder die Künstlerin bewerben sich mit einer Mustermappe.

Einladung: Gäste, darunter Kunstinteressierte, Sammler, Kritiker und Presse, werden durch Einladungen informiert. Dies geschieht über die sozialen Medien, z.B. Facebook und Instagram, unsere Webseite, unser Programmheft und Flyer die verschickt werden.

Vorbereitung des Raums: Der Ausstellungsraum wird gestaltet, Werke werden aufgehängt, Licht und Atmosphäre angepasst. Damit die Kunstwerke nicht krumm und schief hängen wird mit modernsten digitalen Mitteln gearbeitet: mit einem sog. Kreuzlinienlaser (siehe Bild oben rechts).



In eigener Sache ...

Programmgestaltung: In der Regel wird ein Empfang gegeben, bei dem eine Rede (Laudatio) gehalten wird, bei der der Künstler oder die Künstlerin vorgestellt wird. Um den Anlass besonders zu machen wird die Vernissage musikalisch durch einen Künstler oder eine Künstlerin begleitet. Dafür müssen kompetente Personen gefunden werden, die dafür auch bezahlt werden müssen.

Marketing und PR: Die Veranstaltung wird beworben, um Aufmerksamkeit zu generieren. Die Vernissage ist nicht nur eine Möglichkeit, Kunst zu präsentieren, sondern auch ein gesellschaftliches Ereignis, das den Austausch zwischen Künstlern und Besuchern fördert. Dies geschieht im Bürgerhaus auch in unserem kleinen Café, auf Wunsch auch bei Getränken und Snacks. Die Termine für unsere nächsten Vernissagen entnehmen Sie bitte diesem Heft auf den Seiten 21/22.



Text / Foto: RHM

In eigener Sache ...



In Zusammenarbeit mit der Hochschule für Musik und Theater, Hamburg

Die Konzertreihe **TonArt** im **Berenberg-Gossler-Haus** in Niendorf bereichert schon seit 2002 die Stadtteilkultur. Im kleinen aber sehr feinen Saal unseres Hauses spielen Studierende der **Hochschule für Musik und Theater Hamburg** im Ensemble und erproben ihre Programme vor sehr treuem Publikum.

Die Studierenden absolvieren drei bis vier Konzerte pro Saison. Im Vordergrund steht die Vielseitigkeit des Programms, das einen Überblick über die Vielfältigkeit der klassischen Musik geben möchte.



Die Aufführung klassischer Musik im Bürgerhaus dient mehreren wichtigen Zwecken:

Förderung der kulturellen Teilhabe: Bürgerhäuser sind lokale Kulturzentren, die den Zugang zur Musik für ein breites Publikum ermöglichen. Durch die Aufführung klassischer Musik in diesen Einrichtungen können Menschen aller Altersgruppen und Hintergründe kulturelle Angebote erleben, die sie möglicherweise andernfalls nicht besuchen würden.

Schaffung von Begegnungsräumen: Bürgerhäuser fungieren als Orte der Gemeinschaft, in denen Menschen zusammenkommen, um kulturelle Veranstaltungen zu erleben. Die Aufführung klassischer Musik in solchen Räumen fördert den sozialen Austausch und stärkt das Gemeinschaftsgefühl. Ein Beispiel hierfür ist unser Bürgerhaus, das regelmäßig Veranstaltungen anbietet, bei denen Musik und Gemeinschaftserlebnis im Mittelpunkt stehen.

Erhaltung und Vermittlung kulturellen Erbes: Durch die Aufführung klassischer Musik im Bürgerhaus wird das kulturelle Erbe bewahrt und einer breiten Öffentlichkeit zugänglich gemacht. Dies trägt zur Wertschätzung und zum Verständnis für die Traditionen und die Geschichte der Musik bei.

Anpassung an lokale Bedürfnisse: Unser Bürgerhaus kann sein Programm flexibel gestalten und auf die Interessen der lokalen Gemeinschaft eingehen. Dies ermöglicht es, klassische Musik in Formate zu integrieren, die für unterschiedliche Zielgruppen attraktiv sind.

Zusammenfassend bieten Bürgerhäuser durch die Aufführung klassischer Musik einen Raum für kulturelle Bildung, Gemeinschaft und die Pflege des kulturellen Erbes, was sie zu wichtigen Gestalten im lokalen Kulturleben macht.

Text / Foto: RHM

Kunstaussstellungen – Rückschau



Am 10. Januar 2025 fand die Vernissage zur **Ausstellung von Hanna Malzahn „In eigener Sache“** statt. Nach sieben Jahren Kuratorentätigkeit im Berenberg Gossler Haus zeigte sie in ihrer beeindruckenden Ausstellung verschiedene Werke, die mit unterschiedlichen Techniken, Farben und Materialien aufwändig erstanden sind, bis zur Schwarz-Weiß Fotografie. Einzigartige, großformatige Werke, farbkraftige Collagen, geprägt mit urbanen Einflüssen, erzählen Geschichten und zeigen Emotionen, die sich in ihren grafischen Darstellungen manifestieren. In den einzelnen Ausstellungsräumen entfaltete sich ein spannungsvoller Dialog, herausragende farbkraftige Werke, über spielerisch, geometrische Elemente in sanften Tönen bis zu einzigartigen, grafisch wirkenden Flechtwerken in den Farben Schwarz, Grau und Weiß. Es

öffnete sich ein großflächig, illusionistischer Raum, der die Werke von Hanna Malzahn erlebbar machte. Den musikalischen Rahmen gestaltete **Marc Hinrichsen** mit selbstkomponierten Werken auf seiner Harfe.

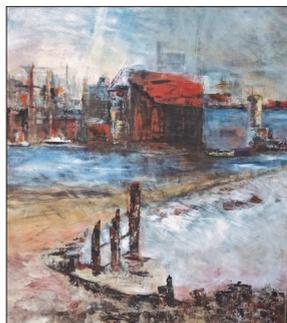
Text / Bild: CA

Die international anerkannte Künstlerin **Lilo Schmidt – Wiedenroth** zeigte ihre Arbeiten unter dem Motto „**Kunst, wie ich sie will!**“ am 14. März 2025.

Die Darstellung von Frauenbildnissen zieht sich durch Ihre gesamte Ausstellung, umgesetzt in unterschiedlichen Techniken. Beeindruckt von Ihrer Reise nach Venedig schuf sie eine umfangreiche Serie zu ihren Eindrücken des Karnevals, farbig, schillernde Figuren in Karnevalskostümen. Die Atmosphäre, die Freude und der Spaß an der Maskerade sind beim Betrachten dieser Bilder spürbar. Abgerundet wurde die Ausstellung mit expressiven Werken nach dem Jugendstil, sinnliche Aktdarstellungen, sowie Porträts von Prominenten, wie z.B. Liz Taylor. Lilo Schmidt–Wiedenroth vereint in den ihren Werken Malerei und Skulptur zu beeindruckenden dreidimensionalen Kompositionen.



Text / Foto: CA



Am 16. Mai 2025 zeigte die Künstlerin **Gabriele Schau** aus Lübeck unter dem Titel „**Schau – Vielfalt!**“ ihre umfangreichen Werke. Der Schwerpunkt ihrer Arbeiten liegt nicht auf einer fotografischen Wiedergabe der Motive, vielmehr legt sie den Schwerpunkt auf die Wirkung des Lichtes, der Atmosphäre und der inhaltlichen Aussage. Ruhige, warme Farbtöne stehen für die Landschaften, kräftige Farbtöne dagegen für die Hafenszenen, Meer, Strand und Wellen. Beim Betrachten der Bilder fühlt man sich in die maritime Welt versetzt. Als Kontrast zu den ruhig gehaltenen Werken, die ausdrucksstark und farbtensiv in Szene gesetzt wurden.

Musikalisch begleitet wurde die Eröffnung von **Astrid Kramer** mit ihrem Handpan. Einfühlsame, atmosphärische Klänge füllten an diesem Abend das Berenberg-Gossler-Haus.

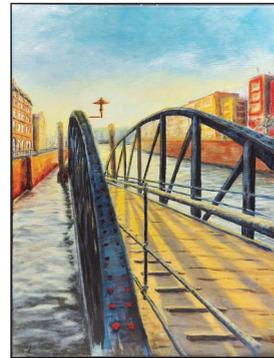
Text / Bild: CA

Kunstaussstellungen - Vorschau

Christiane Alegria

Am 05. September 2025 eröffnet Christiane Alegria das zweite Halbjahr der Kunstausstellungen in diesem Jahr. Als neue Kuratorin in diesem Haus, präsentiert sie in dieser „Vorstellungsrunde“ ihre Arbeiten unter dem Motto „Begegnungen“. Die Leidenschaft zur Malerei war schon immer vorhanden, aber das Leben hatte anfangs andere Wege vorgegeben. Vor 28 Jahren fing sie mit dem Malen an, davor galt ihre Leidenschaft der Fotografie. Ihre künstlerische Ausbildung begann im Malinstitut Gloede bei der Künstlerin Erika Gloede in Hamburg-Duvenstedt. Hier erlernte sie wichtige Grundlagen, die in vielen Sommerakademien und Workshops gefestigt und erweitert wurden. Ein großer Teil ihrer Bilder erzählen Geschichten, z.B. das Projekt „Women“, dieses spürt emotionale Seiten auf, die Frauen in sich tragen. Aber auch die Liebe zur norddeutschen Landschaft, das Hören von Meeresrauschen, das Spüren des Windes, der Spaziergang auf der Wiese, z.T. Erinnerungen aus der Kindheit, kann man in vielen Bildern entdecken. Mit der Collagetechnik hat sie Landschafts-Fotoprints einen neuen Inhalt gegeben, so ist die Serie „Parallelwelten“ entstanden. Diese Serie zeigt eine surreale Welt. Der Betrachter kann zu jedem Bild „seine“ Geschichten entdecken. „Das Spiel zwischen der Realität und dem Surrealen begeistert mich immer wieder. Atmosphäre aber auch die inhaltliche Aussage der Werke sind mir wichtig“, so die Künstlerin. Ihre farbintensiven Werke werden in unterschiedlichen Techniken erstellt, wie Eitempera, Acryl, Collage, Mixedmedia, sowie in unterschiedlichen Drucktechniken. Viele dieser Werke wurden bereits in Einzel- und Gruppenausstellungen gezeigt. Wir laden herzlich zur Vernissage am Freitag, den 5. September 2025 um 19.00 Uhr ein.

Text / Foto: CA



Gudrun Zöllner

Unter dem Motto: „Mit Leichtigkeit und Präzision“ präsentiert die Künstlerin Gudrun Zöllner ihre Bilder in Acryl auf Leinwand. Ihre erste künstlerische Ausbildung begann sie in den 70iger Jahren als Gaststudentin an der „Grundskolan för konstnerligt Utbidning“ in Stockholm / Schweden. Diese einjährige Schule war in Schweden die Voraussetzung für ein Studium an der Kunsthochschule. Zurück in Hamburg studierte sie Sozialpädagogik, nahm Unterricht in Ölmalerei und war Mitglied einer Malgruppe. Dann nahm sie das Leben als berufstätige Frau mit Familie in Anspruch. Sie absolvierte eine Ausbildung als Gestalt- und Paartherapeutin und arbeitete in einer psychologischen Beratungsstelle und in einer Praxis. Vor 20 Jahren erwachte wieder der dringende Wunsch nach künstlerischer Betätigung. Sie nahm Unterricht bei verschiedenen Malern und Malerinnen, unternahm Malreisen und arbeitete in ihrem Atelier. Es folgten einige Ausstellungen und die erfolgreiche Teilnahme an einem Wettbewerb. Die Freude am Malen begleitet und bereichert ihr Leben. Jedes neue Bild ist für sie ein kleines Abenteuer und fordert sie heraus. Ihre Motive sind vielfältig: Florales, Landschaften, Portraits, Tiere, Stillleben und neuerdings wieder Abstraktionen. Ihre Bilder strahlen in den Farben, vermitteln Ruhe und Leichtigkeit, verbunden mit der Präzision im Detail. Die Vernissage beginnt um 19.00 Uhr am 25. Oktober 2025. Die Künstlerin lebt und arbeitet in Hamburg. *Text / Foto: CA*



BEI UNS GESEHEN UND GEHÖRT



Am 24.01.2025 landeten die **Zugvögel (Aves de paso)** im Bürgerhaus Niendorf.

Miguel Wolf (Gesang) hatte in diesem Jahr seinen Bandoneon Spieler Hendrik Leßmann dabei. Es folgten Solostücke mit dem Bandoneon und Anekdoten zu den spanisch gesungenen Liedern. Aber immer stand die Tango- und Milonga-Musik im Vordergrund. Miguel mit seiner unverkennbaren charmanten Art und seiner Stimme hat wieder einmal das Publikum begeistert. Aber auch Henrik Leßmann wurde mit sehr viel Beifall bedacht.

Text / Foto: TK



Am 21.02.2025 waren die **„Asphaltmatrosen“** zu Gast und es hieß „An Bord, Ihr Landratten! Verkörpert wurden sie von Eckart Breitschuh (Gesang) und Greg Baker (Piano). Seemannslieder, Schlager und Chansons von Hans Albers, über Cole Porter bis Jacques Brel wurden zum Besten gegeben. Aber auch Geschichten von Ringelnetz kamen nicht zu kurz. Wie man es von Breitschuh gewohnt ist, wurde es wieder sehr theatralisch und

mit viel Hingabe vorgetragen. Das Publikum würdigte es mit Standing Ovationen worauf es einige Zugaben gab.

Text / Foto: TK

Am 07.03.2025 bei uns zu Gast: **Sebastian Schnoy**

Wie erwartet ist das Experiment geglückt: die ausverkaufte Veranstaltung ein sehr netter vergnüglicher Abend mit Comedy und History über Hamburg, der Stadt und Heimat von **Sebastian Schnoy**, „unserem Niendorfer“. Ebenso mit vielen weiteren Niendorfern. Auch viele unserer Mitglieder aus dem Beerenberg-Gossler-Haus waren dabei. Comedy bei uns. 2026 - vielleicht auf ein Neues?

Text / Foto: JP



BEI UNS GEGEHEN UND GEHÖRT



20.03.2025 Kinderveranstaltung „Der Forscher und der Papagei“

Unser so beliebtes und immer ausverkauftes Kinderferienprogramm war wieder erlebnisreich, nicht zuletzt durch den großartigen Schauspieler Marc Lowitz von den „Wolkenschiebern“ mit seinem Stück „Der Forscher und der Papagei“. Die Szene, wie er als Forscher ein Ei ausbrütet, einfach großartig. Das fanden die zahlreichen Kinder umwerfend komisch. Bemerkenswert war, dass er doch für seine erkrankte Frau, die das Stück „Grasgeflüster“ spielen sollte, sehr kurzfristig eingesprungen war. Tausend Dank !

Text / Foto: JP / Presse

Am 11. 04. 2025 wurde unsere Reihe der Vorträge mit **Dr. Hans-Thomas Carstensen** über Einblicke in das Leben und die Werke verschiedener Künstler fortgesetzt. Diesmal war es, **Gabriele Münter**. Wieder fand die Veranstaltung vor einem sehr interessierten Publikum und im ausverkauften Haus statt.

Gabriele Münter (1877–1962) war eine deutsche Malerin und eine bedeutende Figur des Expressionismus. Sie war Mitglied der Neuen Künstlervereinigung München und Mitbegründerin der Gruppe „Der Blaue Reiter“, die eine bedeutende Rolle in der modernen Kunst spielte. Münters Werk zeichnet sich durch kräftige Farben, reduzierte Formen und einen einzigartigen Ansatz aus, das Wesentliche ihrer Motive einzufangen. Sie pflegte eine enge persönliche und künstlerische Beziehung zu Wassily Kandinsky, und ihre Zusammenarbeit beeinflusste ihre künstlerische Entwicklung. Am 07.11.25 um 19.00 Uhr wird diese Reihe fortgesetzt mit dem **Malers Carl Spitzweg**.



Text / Foto: RHM



Text / Foto: JP / Presse AZ

21.03.2025

Axel Zwingenberg bei uns in unserem gemütlichen Saal, am frisch gestimmten Flügel, den er gerne gespielt hat. Fliegende Finger und sein unverkennbaren Stiel des rhythmischen Boogie Woogies, angelehnt an den Rhythmus einer von ihm so geliebten Dampflock, meisterhaft und mitreißend! Dieser Künstler ist in der Boogie-Woogie-World ein Star! Wir freuen uns, dass er wieder kommt!

Veranstaltungen - Vorschau



Theater Mär spielt das „Obstgärtchen“ im Bürgerhausgarten (bei Regen im Saal).

Ein interaktives Theaterspiel für alle Kinder ab drei Jahren, wo durch gemeinsame Entscheidungen und Fantasie und mit Hilfe der Kinder ein Stück mit immer wieder neuem Ausgang kreiert wird. Unser Garten ist gemütlich eingerichtet und lädt alle Gäste, in diesem Fall auch die Eltern und Großeltern der Kinder, zum Verweilen bei Getränken aller Art ein. Im Café werden Kaffee und Kuchen angeboten. Wir freuen uns auf Sie! Mehr Info auf Seiten 21/22.



Text / Foto: JP/Presse

Erzählkonzert mit „Ritm-X“ Karawane der Rhythmen: Eine musikalische Reise durch Mittelasien

Musik zum Anfassen und Begreifen! Der tadschikische Meistertrommler **Khayrullo Dadoboev** und die Hamburger Mittelasienexpertin **Dr. Uta Schilling** nehmen Sie mit auf eine Reise durch die faszinierende Welt der Rhythmen, Klänge und Geschichten Mittelasiens.

Die Live-Performance des musikalischen Duos wird begleitet durch Geschichten über Wissenswertes und Erstaunliches aus der Region, von der klassischen Hofmusik der Emire bis hin zur modernen urbanen Multipercussion. Es erwartet Sie eine abwechslungsreiche Fernreise mit Live-Musik auf höchstem Niveau und spannenden, multimedial präsentierten Informationen.

Khayrullo Dadoboev begeisterte bereits im Oktober 2024, im Rahmen des Konzertes Spicy Piano and Oud Quartett die Zuschauer mit seiner Performance auf den Trommeln und Percussions. Die zum Teil mehr als künstlerischen Darbietungen wurden mit „Standing Ovation“ gewürdigt.

Lassen Sie sich dieses Konzert der Extraklasse mit einem Künstler, der auf den internationalen Bühnen zu Hause ist, nicht entgehen. Mehr Info auf Seiten 21/22.

Text / Foto : Dr. Uta Schilling mit Ergänzungen von TK (letzten 2 Absätze) / Ellen Schmaus



Veranstaltungen - Vorschau



Jack in the Green - Irish & Scottish Music



Ein langes Jahr liegt zwischen den immer wieder spannenden Auftritten, die wir und ungefähr 200 Besucher keinesfalls missen möchten, und das hoffentlich bei schönem Wetter und kühlen Getränken!

Zur Saisonöffnung als Open-Air-Veranstaltung, in unserem gemütlich gestalteten Bürgerhausgarten, ein absolutes „MUST HAVE“. Es werden irische Rebel- & Drinkingsongs in beliebiger Weise, von unseren sechs Niendorfer Ortsmatadoren rasant gespielt. Ein hinreißender Auftakt zur neuen Halbjahressaison 2025. Kinder zahlen bis

zum Alter von 12 Jahren keinen Eintritt ! Mehr Info auf Seiten 21/22

Text / Foto: JP / BGH

Axel Zwingenberger

Wegen der außerordentlich großen Nachfrage gibt es ein Zusatzkonzert dieses ungewöhnlich spannenden Künstlers. Axel Zwingenberger hat sich bei uns und unseren begeisterten Besuchern so wohl gefühlt, dass er spontan einem weiteren Auftritt zugestimmt hat. Freuen wir uns auf diesen Boogie-Woogie-Star
Mehr Info auf Seiten 21/22.



Text / Foto: JP / AZ Presse

Rock Tales - Anekdoten nach Noten

Ein großartiges Zusammenspiel von eindrucksvollen Bildern im Hintergrund mit den dazu passenden tollen Stimmen der legendären Melodien auf den verschiedensten Instrumenten, Welthits und Multimedia. Ein charmant-spaßiges Spektakel auf unserer Bühne mit Songs, die selbst Geschichte schrieben, eine spannende Reise durch die Music-Historie. Dem ist nichts hinzuzufügen, außer einem Besuch dieses Konzertes. Welche Farbe werden seine steppenden Schuhe wohl dieses Mal haben? Mehr Info auf Seiten 21/22.



Text / Foto: JP / Copyright: Studio-b8.de

Veranstaltungen - Vorschau

Es wird „südamerikanisch“ im Bürgershaus

Freitag den 10.10.2025 um 19.00 Uhr beginnen wir mit dem Quartett **„Regional do Norte“**. Es ist ein Hamburger Ensemble, das sich der traditionellen brasilianischen **Choro-Musik** verschrieben hat. Es besteht aus Klarinette und Saxophon (Thomas L'Etienne), 7-saitiger Gitarre (Nikolai Voigt), Cavaquinho (Kateryna Ostrovska) und Pandeiro (Roman Sielert).



Der Choro — in Brasilien auch liebevoll „Chorinho“ genannt — ist ein instrumentaler brasilianischer Musikstil, der in den 1870er Jahren in Rio de Janeiro als Fusion von europäischer Salonmusik wie Polka oder Walzer und afrobrasilianischen Rhythmen, wie Lundu oder Maxixe entstand. Durch die wichtigsten Choro-Komponisten wie Pixinguinha und Jacob do Bandolim, nahm auch der Samba einen großen Einfluss auf die Musik. Die Vielfalt der integrierten Rhythmen ist immens: So enthält das Repertoire des „Regional do Norte“ sowohl langsame und sentimentale Stücke als auch schnelle und mitreißende Tanzstücke, sowohl traditionelle Klassiker des Choro, als auch selten zu hörende Kompositionen. Was ist zu erwarten? Reizvolle Melodien auf der Klarinette und dem Saxophon mit schwungvoller Gitarrenuntermalung und einer mal sanften, mal treibenden Percussion. Lasst euch überraschen! Es wird Sitzmöglichkeiten geben aber auch einen Platz zum Tanzen. Mehr Info auf Seiten 21/22.

Text / Foto: Nicolai Voigt / privat

Von brasilianischer „Choro-Musik“ geht die Reise Noche Latina am **Sonntagnachmittag dem 12. Oktober 2025, 16.00 Uhr** mit dem Duo **„Guitarra a Dos“** durch Südamerika weiter. Das Duo lebt von dem Spannungsfeld zwischen virtuoser Gitarrenmusik aus aller Welt und Liedgut aus Südamerika. Seit mehr als 15 Jahren entwerfen die beiden Musiker vielfältige Programme, die vom Dialog zwischen Spielenden und Zuhörenden geprägt sind.

In ihrem Programm **„Guitarra y Vida“** erzählen **Ramona Beyer** und **Germán Gajardo Torres** musikalische Geschichten voll Liebe, Leben und einer Prise Nachdenklichkeit. Die Kraft von Victor Jara und die Emotion von Violeta Parra, eingefangen in ihren Liedern, lassen kein Herz unberührt. Und wer sich auf das Feuer spanischer Tänze freut, wird auch diese nicht vermissen. Wo zwei Gitarren auf eine Stimme treffen und das ein oder andere Überraschungs-Instrument mitbringen, kennt die Musik keine Grenzen und es entfaltet sich ein farbenreicher Klangteppich der besonderen Art. Das Duo begeisterte bereits mehrfach die Zuschauer im Bürgerhaus. Das Info-Café ist am Sonntag bereits ab 15.00 Uhr für Kaffee und Kuchen geöffnet. Mehr Info auf Seiten 21/22.



Text / Foto: Ramona Beyer

IHR WEG ZU UNS

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.

Für die Benutzer öffentlicher Verkehrsmittel: U-Bahn: U2 bis Niendorf Markt

Metrobus: Linie 5 bis Niendorf Markt

Bus: 23, 24, 191, 604, 623, jeweils bis zum Bus-Bahnhof Niendorf Markt.

AUCH WEITERHIN: 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!



Bitte beachten Sie: Buchungen nimmt Wolfgang

Rottstedt bis mittwochs vor der Veranstaltung unter 0175 149 19 51 entgegen !

BÜRGERHAUS FÜR NIENDORF E.V.

Niendorfer Kirchenweg 17

22459 Hamburg

Telefon: 040 58 97 66 43

E-Mail: info@buergerhaus-niendorf.de

Internet: www.buergerhaus-niendorf.de

Büro geöffnet:

Mo - Fr 9.00 - 13.00 Uhr

Info-Café geöffnet:

Mo, Di, Do, Fr 15.00 - 18.00 Uhr

Mo, Di, Mi 15 - 18 Uhr



Gilt leider nur für
Veranstaltungen
im Erdgeschoss !



REGELMÄßIGE TREFFEN

Gäste sind herzlich willkommen!



Das Bürgerhaus Niendorf möchte Menschen zusammen bringen und ihnen einen Raum geben, die sich für ähnliche Themen interessieren. Vom Kartenspielen, über Zaubern, Singen bis hin zu Handarbeiten und Basteln. Wenn Sie Lust auf Austausch und nettes Miteinander haben, kommen Sie gerne vorbei.

montags

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

montags

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



dienstags

jeden 2. + 4. Di. im Monat
„Magische Nordlichter“
Der Verein Magische Nordlichter lädt Interessierte Zauberkünstler zum Austauschen und zur Pflege der Zauberkunst ein. Jeder kann Mitglied werden und jedes Mitglied kann teilnehmen, egal ob aktiver oder passiver Zauberkünstler, Amateur oder Profi, Zauberhistoriker oder Sammler.
19.00 – 21.00 Uhr
Ansprechpartner: Stefan Kirst,
Tel. 89 01 86 94
stefan.ernst.kirst@gmail.com



INFO
Café
im Bürgerhaus

REGELMÄßIGE TREFFEN

Gäste sind herzlich willkommen!



mittwochs

jeden 3. Mittwoch im Monat

Kreativ-Treff

Der ideale Treffpunkt für alle Kreativen. Jeden Monat gibt es ein neues, kreatives Projekt. Gebastelt wird mit allem, womit man basteln kann - Papier, Holz, Filz oder Wolle uvm. In entspannter Atmosphäre kommst du mit anderen Kreativen ins Gespräch, tauschst Tipps und Inspirationen aus, schaffst mit deinen Händen Selbstgemachtes und entdeckst neue Möglichkeiten. Neue Gesichter und kreative Köpfe sind immer gern gesehen.

15.00 - 17.00 Uhr

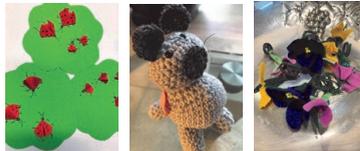
Auskunft: Karin Gurezka

Tel. 553 73 70 oder

Sybillie Brockmüller

Tel. 0176 766 079 59

kreativtreffniendorf@gmx.de



donnerstags

jeden 2. + 4. Do. im Monat

Skat-Treff

ab 17.00 Uhr

Auskunft: Udo Springborn

Tel. 552 02 544



samstags

jeden 2. Samstag im Monat

Offener Patchwork-Treff

Hier steht das Thema Nähen im Vordergrund. Wer also gern mit Nadel und Faden unterwegs ist, ist hier herzlich willkommen.

11.00 - 17.00 Uhr

Leitung: Karin Gurezka,

Tel. 553 73 70



KARTENBESTELLUNGEN



Keine Rückgabe von gekauften Karten

Bisher konnten gekaufte Karten für Veranstaltungen noch bis zum Abend der Veranstaltung zurückgegeben werden. In letzter Zeit kam dies immer seltener vor.

Aus diesem Grund stellen wir per **30. Juni 2025** diesen Service ein. Bei keinem anderen Theater bzw. keiner anderen Veranstaltung können bereits bezahlte Karten zurückgegeben werden.

Dies ist auch für uns eine bessere Planungssicherheit.

Reservierte Karten sind von dieser Regelung ausgenommen. Sollte es zu einer Rückgabe kommen, bitten wir Sie, es uns für eine reibungslose Planung rechtzeitig mitzuteilen.

Wir bitten um Ihr Verständnis.

Der Vorstand



Hinweise für Ihre Kartenbestellung

Sie haben die Möglichkeit, für die Veranstaltungen die Karten direkt zu erwerben:

- im „Info-Café“ des Bürgerhauses Mo, Di, Do, Fr 10.00 -13.00 Uhr und Mo, Di, Mi 15.00 -18.00 Uhr
- im „Büro Bürgerhaus“ Mo - Fr 9.00 -13.00 Uhr
- im „Büchereck Niendorf Nord“, Nordalbingeweg 15, Mo - Fr 9.00 -18.00 Uhr, Sa 9.00-13.00 Uhr.

Reservierungen

Telefonisch: im Büro des Bürgerhauses zu den oben angegebenen Sprechzeiten unter 58 97 66 43.

Per E-Mail: jederzeit an info@buengerhaus-niendorf.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.

VERANSTALTUNGEN 2025/2



Freitag, 05.09.2025 19.00 Uhr	Vernissage Christiane Alegria, "Begegnungen" – Acryl und Acryl Collagen Eintritt: frei
Freitag, 12.09.25 19.00 Uhr	Erzählkonzert – Karawane der Rhythmen: Eine musikalische Reise durch Mittelasien präsentiert von „Ritm-X Percussion“ Der tadschikische Meistertrommler Khayrullo Dadoboev und Frau Dr. Uta Schilling nehmen Sie auf eine Reise durch die faszinierende Welt der Rhythmen, Klänge und Geschichten Mittelasiens mit. Vorverkauf: ab 15.08.2025 Eintritt: EUR 15,00
Samstag, 13.09.2025 19.00 Uhr	OPEN AIR – Jack in the Green, Irish - und Scottish Folk vom Feinsten Vorverkauf ab: 15.08.2025 Eintritt: EUR 15,00
Sonntag, 14.09.2025 16.00 Uhr	OPEN AIR – Das „Theater Mär“ präsentiert das Stück „Obstgärtchen“ für Kinder ab 3 Jahre. Vorverkauf: ab 15.08.2025 Eintritt: EUR 3,00
Freitag, 03.10.2025 19.00 Uhr	ZUSATZKONZERT – Axel Zwingenberger zum Zweiten, wegen des großen Erfolgs und der Nachfrage im März 2025! Boogie Woogie vom Feinsten. Vorverkauf: ab 05.09.2025 Eintritt: EUR 30,00
Freitag, 10.10.2025 19.00 Uhr	Das Hamburger Ensemble Regional do Norte hat sich der traditionellen brasilianischen „Choro“ Musik verschrieben. Es ist ein instrumentaler brasilianischer Musikstil. Vorverkauf: ab 12.09.2025 Eintritt: EUR 18,00
Sonntag, 12.10.2025 16.00 Uhr	„Noche Latina“ mit „Guitarra a Dos - Guitarra y Vida lebt von dem Spannungsfeld zwischen virtuoser Gitarrenmusik aus aller Welt und Liedgut aus Südamerika. Das Info-Café ist ab 15.00 Uhr geöffnet für Kaffee und Kuchen! Vorverkauf: 12.09.2025 Eintritt: EUR 18,00
Sonntag, 19.10.2025 11.00 Uhr	79. TonArt – Matinee in Vorbereitung. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte den Plakaten und der Werbung Vorverkauf ab: 19.09.2025 Eintritt: EUR 18,00
Donnerstag, 23.10.2025 9.30 Uhr und 11.00 Uhr	Kinderferienveranstaltung das „Tandera Theater“ spielt das Stück „Mutig Mutig“ . Vorverkauf ab: 25.09.2025 Eintritt: EUR 2,00

VERANSTALTUNGEN 2025/2



Freitag, 24.10.2025 19.00 Uhr	Vernissage Gudrun Zöllner - „Mit Leichtigkeit und Präzision“ Acryl Malerei, Musik: Astrid Kramer, Handpan Eintritt: frei
Freitag, 31.10.2025 19.00 Uhr	RockTales – Ein Mix aus amüsanten Rock- und Pop - Stories, Welthits und Multimedia Vorverkauf: ab 03.10.2025 Eintritt: EUR 15,00
Freitag, 07.11.2025 19.00 Uhr	Dr. Carstensen rezitiert über den Maler Carl Spitzweg Vorverkauf ab: 10.10.2025 Eintritt: EUR 10,00
Sonntag, 16.11.2025 14.00 Uhr	23. Skat -Turnier Vorverkauf ab: 17.10.2025 Eintritt: EUR 15,00
Samstag, 22.11.2025 14.00 Uhr	Kinderbasteln ab 5 Jahre Vorverkauf ab: 24.10.2025 Eintritt: EUR 5,00
Samstag, 29.11.2025 15.00 Uhr	AdventsCafé, Märchen, Gesang und Gitarre von und mit Stefan Sell Vorverkauf: ab 01.11.2025 Eintritt: EUR 12,00 inkl. Kaffee und Kuchen
Donnerstag, 04.12.2025, 9.30 Uhr und 11.00 Uhr	Kinderveranstaltung mit dem „ Frantalu Theater “. Gespielt wird das Stück „ Der neugierige Stern “ Vorverkauf: ab 07.11.2025 Eintritt: EUR 4,00
<p> Änderungen vorbehalten. Kartenvorverkauf im Büro, Café und Büchereck Niendorf-Nord <i>Reservierte Karten holen Sie bitte bis 30 Minuten vor Veranstaltungsbeginn ab. Danach erlischt Ihre Reservierung.</i> <i>Bitte beachten Sie auch unsere Hinweise auf der Seite 20 in diesem Heft!</i> </p>	

Neue Kurse 2/25



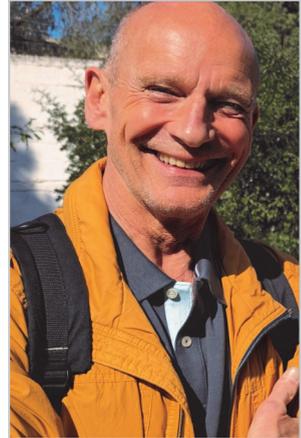
Entspannt und gestärkt durch den Alltag – Entspannungstraining mit Georg Sieger

Mein Name ist Georg Sieger. Ich bin Diplom-Sportlehrer, Sozialpädagoge und seit vielen Jahren als Mentaltrainer und Entspannungstherapeut tätig. Dabei begleite ich Menschen, mehr Ausgeglichenheit, innere Ruhe und Lebensfreude in ihren Alltag zu bringen.

Gerade in unserer schnelllebigen Zeit merken viele, wie sehr Stress Körper und Geist belasten kann. Mir ist es eine Herzensangelegenheit, alltagstaugliche Wege zu mehr Entspannung zu zeigen und Methoden, die leicht erlernbar sind und nachhaltig wirken. Ich bin überzeugt: Wer lernt achtsam mit sich selbst umzugehen, kann gelassener, gesünder und bewusster leben.

Das Bürgerhaus Niendorf bietet dafür den idealen Rahmen – ein Ort der Begegnung, des Lernens und des gemeinsamen Wachsens. Ich freue mich, meine Erfahrungen weiterzugeben und Menschen zu ermutigen, gut für sich selbst zu sorgen.

Lass Dich ein auf neue Impulse für Körper und Geist. Ich lade Dich herzlich zum Mitmachen ein.



Mehr Klarheit, Gelassenheit und innere Stärke durch MBSR – MBSR-Trainerin und Coach Margrit Gräfer

Mein Name ist Marita Gräfer, und ich wohne und arbeite in Hamburg-Niendorf als Coach und MBSR-Lehrerin. Seit vielen Jahren begleite ich Menschen in beruflichen und privaten Veränderungsprozessen. Meine Schwerpunkte sind Stressbewältigung, Resilienz, Persönlichkeitsentwicklung und achtsames Selbstmanagement. Dabei ist mir eine ganzheitliche, lösungsorientierte und praxisnahe Arbeitsweise wichtig.

Mein eigener beruflicher Weg – mit langjähriger Erfahrung als Führungskraft im kaufmännischen Bereich – hat mir wertvolle Einblicke in die Herausforderungen von Wandel, Stress und Selbstführung gegeben. Heute unterstütze ich Menschen dabei, ihren individuellen Weg mit mehr Klarheit, Gelassenheit und innerer

Stärke zu gehen. Ich freue mich darauf, Sie in meinem MBSR-Kurs zu begleiten!



Neue Kurse 2/25



Cantienica®-Training mit Meike König

Angefangen als Trainerin (Aerobic, Faszien, Pilates) für den Sportverein kam ich über eine Empfehlung zur Cantienica Methode. Dort bekam ich schnell das Gefühl dafür, mit und nicht gegen meinen Körper zu arbeiten. Und es geht um weit mehr als nur um Bewegung. Diese Methode bedeutet Veränderung. Unter anderem, da sich die Übungen alle in den Alltag integrieren lassen. Mein Körper ist mit Mitte 40 beweglicher und athletischer als vor 20 Jahren. Und er sieht besser aus. Denn gute Körperarbeit formt einen schönen Körper. Und das ist erlernbar. Altersunabhängig.



Faszientraining mit Sabine Teufert

Als zertifizierte Fitnesstrainerin, Personal Trainerin, leidenschaftliche Sportlerin, ist es mir ein persönliches Anliegen, Menschen für Sport und Bewegung zu motivieren und sie mit Begeisterung dabei zu unterstützen, ihre persönlichen Ziele zu erreichen. In meinen Einheiten lege ich großen Wert auf einen hohen professionellen Anspruch: Jedes Training ist sorgfältig auf die Bedürfnisse und Möglichkeiten der Teilnehmenden abgestimmt. Dabei berücksichtige ich nicht nur die körperlichen Anforderungen, sondern auch die Freude an der Bewegung und an der eigenen Entwicklung. Mein Training fördert nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit, sondern sorgt auch für ein positives Erlebnis, das Dich zu mehr Bewegung im Alltag motiviert. So setze ich viel Energie daran, dir mit jeder Stunde dabei zu helfen, ein besseres Körpergefühl zu entwickeln und Deine Gesundheit langfristig zu fördern. Die Tätigkeit als Trainerin ist für mich die Erfüllung meines Traums: Menschen zu Bewegung zu motivieren und dabei miteinander Spaß zu haben.



Tanzschule Marowa

Unter Verwendung ihres gemeinsamen Künstlernamens gründeten Marianne und Walter Wülfken 1969 das Studio Marowa, und in den Folgejahren entwickelte es sich geradezu zu einer Niendorfer Institution. 1980 begann ich, Maren Gabriela Taschendorf, dort meine Tanzlaufbahn. 1991 wurde ich als Tanzpädagogin angestellt und übernahm 1997 die Ballettschule. Zusammen mit Antje Kreul, ebenfalls eine ehemalige Marowa-Schülerin, habe ich seitdem die kreative und organisatorische Leitung inne. Durch unsere lange Zusammenarbeit haben wir den besonderen Charakter des Studios mit seiner familiären Atmosphäre bewahrt. Ein Großteil der Schüler und Schülerinnen hält uns seit vielen Jahren und sogar Jahrzehnten die Treue. Manches Mal ist bereits die dritte Generation einer Familie im Studio Marowa "in Bewegung". Im Unterricht wird sowohl der Aufbau eines gesunden Körperbewusstseins als auch die Kreativität groß geschrieben und besonders auf die Förderung individueller Stärken und Interessen geachtet. So haben die Schüler und Schülerinnen z.B. ein ausgeprägtes Mitspracherecht, was die Thematik und Choreographie ihrer Tänze bei den Aufführungen anbelangt. Hier steht dann das Motto "gemeinsam selbst gemacht" im Vordergrund und betrifft auch Kostüme und Ausstattung.

Neue Kurse 2/25



TA Wing Tsun

Wir, **Vivien Schlemminger** und **Michael Kos**, freuen uns riesig, TA WingTsun in Hamburg weiter wachsen zu lassen und noch mehr Menschen dafür zu begeistern. Unsere TA WingTsun Kampfkunstschule in Niendorf ist für alle offen, die nicht nur in Bewegung kommen wollen, sondern die auch körperlich, mental und emotional stärker werden möchten.



TA WingTsun ist eine Kampfkunst, die wirklich jeder lernen kann, egal ob jung oder alt, Anfänger oder schon sportlich aktiv. Sie stärkt nicht nur den Körper, sondern auch das Selbstvertrauen und die eigene innere Haltung. Besonders Kinder und Frauen profitieren davon, weil nicht pure Kraft zählt, sondern Technik und Verstand. Gerade das macht TA WingTsun für alle spannend: Du lernst, deine eigene Stärke zu entdecken und Herausforderungen klug und selbstbewusst zu begegnen.

In unserer TA Schule entsteht ein Ort, an dem Gemeinschaft zählt, Respekt gelebt wird und jeder die Möglichkeit hat, über sich hinauszuwachsen. Dass wir unseren Standort in Hamburg Niendorf gewählt haben, ist kein Zufall. Dieser Stadtteil steht für eine lebendige Gemeinschaft und eine zentrale Lage im Nordwesten Hamburgs. Das Bürgerhaus Niendorf mit seiner offenen und freundlichen Atmosphäre ist für uns der perfekte Ort, um Menschen aus unterschiedlichen Lebensbereichen zusammenzubringen und gemeinsam TA WingTsun zu erleben. Wir freuen uns darauf, ein Teil dieser Gemeinschaft zu werden und Niendorf mit Energie, Zusammenhalt und einer Extraportion Selbstvertrauen zu bereichern.

Fit im Kopf - Gedächtnistraining

Ich bin **Beate Winkler** – zertifizierte Gedächtnistrainerin mit Herz und Leidenschaft – schon lange fasziniert mich, wie unser Gehirn funktioniert und wie viel wir selbst dafür tun können, es fit und aktiv zu halten – in jedem Alter! Deshalb habe ich mich entschieden mein Wissen und meine Begeisterung in Kursen weiter zu geben.



Durch abwechslungsreiche Übungen trainieren wir Konzentration, Wortfindung, Merkfähigkeit und logisches Denken – und das ganze mit Spaß und in geselliger Runde. Mein Ziel ist es, das Gehirn spielerisch in Bewegung zu bringen und ganz nebenbei das Selbstvertrauen zu stärken. Gedächtnistraining ist für jedes Alter geeignet – und es ist nie zu spät, damit anzufangen!

Kreativ zur Ruhe kommen - Zentangle

Beate Winkler ist Künstlerin, Kreativ-Trainerin und zertifizierte Zentangle-Lehrerin. Vor ein paar Jahren bin ich auf die Zentangle-Methode gestoßen, als ich nach einer einfachen Möglichkeit suchte, im Alltag zu entspannen und gleichzeitig kreativ zu sein. Ich war sofort fasziniert, wie beruhigend und erfüllend es sein kann, mit wenigen Strichen kleine Kunstwerke zu schaffen – ganz ohne Vorkenntnisse.

Neue Kurse 2/25



Zentangle ist eine leicht zu erlernende Zeichenmethode, die nicht nur die Kreativität fördert, sondern auch Stress abbaut, die Konzentration stärkt und innere Ruhe schenkt. In meinem Kurs zeige ich Schritt-für-Schritt wie aus Linien, Mustern und Punkten ganz nebenbei wunderschöne Bilder entstehen. Ob Anfänger oder Fortgeschrittener – jeder kann mitmachen. Probiere es aus und entdecke die entspannende Kraft des Zeichnens!

Sich selbst und anderen besser verstehen lernen - mit Coach Stephanie Brauch und Stefanie Gronau

Ich bin **Stephanie Brauch** und bringe über 18 Jahre Erfahrung in der Arbeit mit Gruppen, in Aus- und Weiterbildung sowie als Heilpraktikerin für Psychotherapie mit. Meine große Stärke: Menschen zu unterstützen, über Körperarbeit und achtsame Selbstwahrnehmung in Kontakt mit sich selbst zu kommen. Ich möchte Räume schaffen, in denen ehrliches Hinschauen möglich wird – ganz ohne Druck, aber mit Tiefe.

Seit 2023 arbeite ich mit **Stefanie Gronau** zusammen, die als Psychodrama-Praktikerin kreative Methoden der Selbstreflexion einbringt und heute Teams als „Agile Master“ dabei unterstützt Veränderungsprozesse wirksam zu gestalten. Ihr Wunsch ist es, den Menschen bewusst zu machen, wie sehr persönliche Entwicklung unser berufliches und soziales Miteinander verbessern kann.

Gemeinsam bieten wir im Bürgerhaus Niendorf den Kurs „Ich und die anderen“ an. Damit schaffen wir einen Raum, in dem Menschen durch szenisch-kreative Übungen, Gespräche und kurze Yoga-Sequenzen neue Handlungsräume entdecken und sich selbst auf spielerische Weise besser verstehen lernen können.

Schreiben mit Herz und Hand - Autorinnenkurs mit Joel Bianca Tan

Ich bin **Joel Bianca Tan** – Autorin und Schreibmentorin aus Schenefeld mit einer Leidenschaft für lebendige Texte. Nach vierzehn eigenen Romanen kam in mir der dringende Wunsch auf, anderen das Schreibhandwerk näherzubringen.

So durfte ich während der letzten drei Jahre erleben, wie kraftvoll es sein kann, wenn Menschen Ihre Gedanken zu Papier bringen, den eigenen Stil entdecken und Schritt für Schritt zu Autoren werden. Nun biete ich im Bürgerhaus Niendorf Kurse für alle an, die schon lange schreiben wollen oder bereits angefangen haben und sich weiter entwickeln möchten. Ganz gleich, ob Roman oder Biografie, wenn du den Wunsch hast, Worte lebendig werden zu lassen, triff Gleichgesinnte, die das Schreiben ebenso lieben.

Mir ist wichtig, einen geschützten Raum zu schaffen, in dem Kreativität wachsen darf. Inspiration, praxisnahe Tipps und die Freude am Austausch stehen hier im Vordergrund. Du hast etwas zu sagen? Dann komm vorbei!



Kurse 2/25



BEWEGUNG und ENTSPANNUNG

Di. 14.00-15.00 Uhr
Beginn: 09.09.25
8 Termine € 99,00

Finde Deine innere Ruhe – Stressbewältigung für ein entspanntes Leben!

Entspannung ist der Schlüssel zu einem harmonischen Leben. Unsere speziellen Programme zur Stressbewältigung bieten dir die Möglichkeit, Achtsamkeit zu praktizieren, deine Sinne zu schärfen und deine psychische Gesundheit zu stabilisieren. Lerne, im Hier und Jetzt zu leben und die kleinen Dinge des Lebens wieder zu sehen und zu schätzen.

Was wir bieten:

Achtsamkeitsübungen: Entdecke Techniken, die dir helfen, den Moment bewusst zu erleben und deine Gedanken zur Ruhe zu bringen.

Schärfung der Sinne: Erlebe, wie du durch gezielte Übungen deine Sinne wieder neu entdeckst und deine Wahrnehmung schärfst.

Entspannungstechniken: Von etablierten und wirksamen Entspannungsmethoden und Atemübungen bis hin zu sanften Bewegungsmustern – finde die Methode, die am besten zu dir passt.

Lerne Techniken und Programme kennen, die deinen Körper, Geist und Seele revitalisieren. Lass den Druck des Alltags hinter dir und finde zurück in deine innere Balance. Gönn dir die Auszeit, die du verdienst! Melde dich noch heute an und starte deine Reise zu mehr Ruhe, Ausgeglichenheit und Lebensfreude! Dein Weg zu mehr Gelassenheit beginnt hier. Wir freuen uns, dich in diesem Kurs begrüßen zu dürfen.

Kursleitung: Georg Sieger, Dipl. Sportlehrer und Dipl. Sozialpädagoge,

Tel. 0172 209 04 44

gsieger.gs@googlemail.com,
www.fitness-partner-sieger.de

Kurs-Nr. 01/25

Di. 19.15 – 21.15 Uhr
Beginn: 23.09.25 zzgl.
Sa. 08.11.25
10.00 -14.00 Uhr
9 Termine € 300,00

MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

MBSR (Mindfulness-Based-Stress-Reduction) ist ein wissenschaftlich fundiertes 8-wöchiges Achtsamkeitstraining, das in den 1970er Jahren von Prof. Jon Kabat Zinn entwickelt wurde, mit dem Ziel, den Herausforderungen des Alltags mit mehr Ruhe, Klarheit und Gelassenheit zu begegnen. Durch gezielte Achtsamkeitsübungen lernen die Teilnehmenden aufmerksamer mit sich selbst umzugehen, stressauslösende Gedankenmuster zu erkennen und bewusstere Entscheidungen zu treffen. Studien zeigen, dass MBSR nachweislich Stress reduziert, das Wohlbefinden steigert und zu mehr innerer Balance führt.

Der Kurs richtet sich an alle, die Stress reduzieren und entspannter mit Belastungen umgehen möchten, achtsamer und bewusster leben wollen, die Selbstwahrnehmung und das Selbstvertrauen stärken, Körper und Geist stärken und einen freundlichen Umgang mit sich selbst lernen möchten.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Der MBSR-Kurs erstreckt sich über 8 Wochen, mit wöchentlichen Treffen von ca. 2 Stunden sowie einem Achtsamkeitstag von ca. 5 Stunden. Zudem ist ein unverbindliches Vorgespräch vorgesehen. Jede Woche steht ein neues Thema im Vordergrund, das durch themenbezogenen Vorträge, praktische Übungen und Austausch vertieft wird. Für zu Hause gibt es Übungsanleitungen in Form von Skripten und Audio-Dateien.

Kursleitung: Marita Gräfer, zertifizierte MBSR-Lehrerin (Mitglied im Verband MBSR), Tel. 0174 94 74 761, kontakt@graefer-coaching.de
Kurs-Nr. 02/25

Praxis für Krankengymnastik Patricia Löhmann



Einzeltraining auf dem Trampolin:

Osteoporoseprophylaxe,

Beckenbodentraining,

Fitnessübungen -

alles gelenk- und rüchenschonend

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

Do. 10.00 – 11.30 Uhr
Beginn: 18.09.25
6 Termine € 67,00

Di. 18.30 – 20.00 Uhr
Beginn: 09.09.25
12 Termine € 134,00

QIGONG

Qigong – Shibashi (Set 1) am Vormittag

Qigong trägt als wichtige Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zur Gesunderhaltung des Menschen bei. Die Übungen des Qigong verbinden Bewegung, Atemtechnik und innere Aufmerksamkeit, um die Lebensenergie in Harmonie zu bringen. Stoffwechsel und Energiefluss sollen angeregt, Fehlhaltungen durch einen verbesserten Muskeltonus korrigiert, Beschwerden gelindert und Selbstheilungskräfte gestärkt werden. Die erste Übungsreihe der 18 Figuren ist leicht zu erlernen. Es werden einfache Übungen im Stand ohne Schrittfolgen geübt. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken und eine Iso- oder Yogamatte.

Leitung: Elke Böer

VHS-Kurs-Nr. P28171MMM12

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)

Qigong am Abend

QiGong 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. P28172MMM74

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: 24.09.25
9 Termine € 101,00

YOGA

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 Anness

VHS-Kurs-Nr. P28181MMM15

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)

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: 18.09.25

8 Termine € 89,00 €

Mo. 09.30 – 11.00 Uhr

Beginn: 01.09.25

8 Termine € 115,00

Hatha-Yoga am Abend

Yoga ist eine aus Indien stammende etwa 5000 Jahre alte philosophische Lehre. Sie umfasst eine Reihe meditativer und körperlicher Übungen. Mittlerweile 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 und dicke Socken mit.

Leitung: Elke Böer

VHS-Kurs-Nr. P28182MMM26

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 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. 03/25

Mo. 09.30 – 11.00 Uhr
Beginn: 03.11.25
7 Termine € 100,00

Mo. 11.15 – 12.45 Uhr
Beginn: 01.09.25
8 Termine € 115,00

Mo. 11.15 – 12.45 Uhr
Beginn: 03.11.25
7 Termine € 100,00

Fr. 10.45 – 11.45 Uhr
Beginn: 05.09.25
7 Termine € 85,00

Yoga für Menschen 60+

siehe Seite 31

Leitung: Stephanie Brauch, Tel. 0171 650 38 29,
www.schneidersitz.de
Kurs-Nr. 04/25

Yoga für Menschen 60+

siehe Seite 31

Leitung: Stephanie Brauch, Tel. 0171 650 38 29,
www.schneidersitz.de
Kurs-Nr. 05/25

Yoga für Menschen 60+

siehe Seite 31

Leitung: Stephanie Brauch, Tel. 0171 650 38 29,
www.schneidersitz.de
Kurs-Nr. 06/25

Yoga für Menschen 60+

siehe Seite 31

Leitung: Stephanie Brauch, Tel. 0171 650 38 29,
www.schneidersitz.de
Kurs-Nr. 07/25

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



Gäste sind jederzeit willkommen!

Öffnungszeiten:

Mo, Di, Do, Fr 10.00 - 13.00 Uhr

Mo, Di, Mi 15.00 - 18.00 Uhr

Fr. 10.45 – 11.45 Uhr
Beginn: 07.11.25
7 Termine € 85,00

Yoga für Menschen 60+

siehe Seite 31

Leitung: Stephanie Brauch, Tel. 0171 650 38 29,

www.schneidersitz.de

Kurs-Nr. 08/25

WERNER EISELE

Haus- und Grundstücksmakler seit 1969



**Immobilienkompetenz seit über 50 Jahren
im Herzen von Niendorf**

Tel. 040 555 35 35

www.werner-eisele-immobilien.de

Verkauf • Vermietung • Verwaltung • Bewertung

Fr. 12.00 – 13.00 Uhr
Beginn: 05.09.25
7 Termine € 85,00

Fr. 12.00 – 13.00 Uhr
Beginn: 07.11.25
7 Termine € 85,00

Do. 19.00 – 20.30 Uhr
Beginn: 04.09.25
8 Termine € 115,00

Do. 19.00 - 20.30 Uhr
Beginn: 06.11.25
7 Termine € 100,00

Fr. 9.30 - 10.30 Uhr
Beginn: 05.09.25
7 Termine € 100,00

Yoga auf dem Stuhl

Yoga ist eine innere Haltung, die sich durch eine äußere Haltung, Achtsamkeit und Atemübungen ausdrücken und üben lässt. Das Alter eines Menschen spielt dabei keine Rolle, wichtig ist nur, dass du offen und neugierig bist auf die Erfahrungen deiner Lebendigkeit. Du übst im Stehen oder mit und auf dem Stuhl.

Leitung: Stephanie Brauch, Tel. 0171 650 38 29,
www.schneidersitz.de
Kurs-Nr. 09/25

Yoga auf dem Stuhl

s.o.

Leitung: Stephanie Brauch, Tel. 0171 650 38 29,
www.schneidersitz.de
Kurs-Nr. 10/25

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. 11/25

Yoga für den Alltag

s.o.

Leitung: Stephanie Brauch, Tel. 0171 650 38 29,
www.schneidersitz.de
Kurs-Nr. 12/25

Yoga für den Alltag

s.o.

Leitung: Stephanie Brauch, Tel. 0171 650 38 29,
www.schneidersitz.de
Kurs-Nr. 13/25

Fr. 9.30 - 10.30 Uhr
Beginn: 07.11.25
7 Termine € 100,00

Mo. 9.30 – 11.00 Uhr
Beginn: 08.09.25
5 Termine € 80,00

Mo. 9.30 – 11.00 Uhr
Beginn: 13.10.25
5 Termine € 80,00

Mo. 9.30 – 11.00 Uhr
Beginn: 17.11.25
5 Termine € 80,00

Yoga für den Alltag

siehe Seite 34

Leitung: Stephanie Brauch, Tel. 0171 650 38 29,
www.schneidersitz.de
Kurs-Nr. 14/25

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 Lagerungsmaterialien, sowie etwas zu trinken mit.

Leitung: Yvonne Fiege, Physiotherapeutin, Boegertherapeutin, Yoga Coach, Tel. 23 90 89 59,
info@physiotherapie-fiege.de,
www.physiotherapie-fiege.de
Kurs-Nr. 15/25

Yin Yoga

s.o.

Leitung: Yvonne Fiege, Physiotherapeutin, Boegertherapeutin, Yoga Coach, Tel. 23 90 89 59,
info@physiotherapie-fiege.de,
www.physiotherapie-fiege.de
Kurs-Nr. 16/25

Yin Yoga

s.o.

Leitung: Yvonne Fiege, Physiotherapeutin, Boegertherapeutin, Yoga Coach, Tel. 23 90 89 59,
info@physiotherapie-fiege.de,
www.physiotherapie-fiege.de
Kurs-Nr. 17/25

Fr. 15.00 –16.00 Uhr

Termine:

12.09.25

19.09.25

10.10.25

24.10.25

07.11.25

14.11.25

21.11.25

28.11.25

1 Termin € 18,00

Mo. 19.00 – 20.00 Uhr

Beginn: 08.09.25

10er Karte € 140,00

5er Karte € 70,00

Yin Yoga

Yin Yoga ist ein meditativer, passiver Yogastil, bei dem statische Asanas 3-5 Minuten lang gehalten werden. Wir lernen ganz individuell, in unsere Körper reinzuhören, Empfindungen anzunehmen und loszulassen. Regelmäßige Yin-Yoga-Praxis kann präventiv helfen in verschiedenen Lebenssituationen.

Es ist keine Yoga-Erfahrung notwendig. Bringe eine Yogamatte und etwas zu trinken mit.

Der Kurs findet in einer Kleingruppe statt (max. 8 Teilnehmende), um auf die Teilnehmenden individueller einzugehen.

Leitung: Jurate Meyer, Tel. 982 613 58

Kurs-Nr. 18/25

PILATES

Pilates

Modernes und gesundheitsorientiertes Pilatetraining. 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. 19/25

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



Di. 10.00 – 11.00 Uhr

Beginn: 09.09.25

10er Karte € 140,00

5er Karte € 70,00

Mi. 19.00 – 20.00 Uhr

Beginn: 10.09.25

10er Karte € 140,00

5er Karte € 70,00

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. 20/25

Pilates

Modernes und gesundheitsorientiertes Pilatetraining. 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. 21/25



seit 1918

P. Loppow & Sohn GmbH

Heizungs- und Sanitärtechnik

Niendorf · Krähenweg 3 b

Tel.: 040 / 551 49 62



DER Spezialist
für Ihre neue
Heizungsanlage
und Ihr
Wohlfühlbad

www.loppow.de

Jeden 1. und 3. Mi.
17.30 -18.30 Uhr
Fortlaufender Kurs
8 Termine € 200,00

Do. 8.30 - 9.30 Uhr
Beginn 04.09.25
7 Termine € 98,00

Cantienica Körperglück

Cantienica ist ein Körpertraining der besonderen Art. Der menschliche Bewegungsalltag ist vielfältig, deshalb wird immer der gesamte Körper trainiert: Rücken, Bauch, Beine, Po, Füße, Arme, Schultern, Nacken, Hals, Kopf, Gesicht, Augen – und natürlich der Beckenboden und das Zwerchfell. Das besondere am Cantienica Training ist seine Präzision und Alltags-tauglichkeit. Das Cantienica Beckenbodentraining lehrt sie, wie sie Levator ani und Zwerchfell aktivieren und ihren Körper ins Lot bringen. Dieses Training optimiert ihre Haltung, beschert ihnen mühelose Bewegungsfähigkeit und beugt Verschleißungen vor. Erleben sie Stabilität, Leichtigkeit und ein ganz neues Körperglück.

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, in der sie sich wohlfühlen und gut bewegen können, rutschfeste Socken und eine Iso- oder Yoga Matte.

Leitung: Meike König, Tel. 0151 611 45 436,
Anmeldung bitte per E-Mail unter
meike-koenig-bewegt@web.de
Kurs-Nr. 22/25

Faszientraining für den geschmeidigen Start in den Tag

In diesem dynamischen Ganzkörpertraining arbeiten wir an unserer Dehnfähigkeit und Beweglichkeit, Geschmeidigkeit, Kraft und Stabilität. Mit dem Ziel, die Qualität unseres Faszien-netzwerkes zu verbessern. Unser fasziales Gewebe durchzieht den ganzen Körper, ist an unzähligen Stoffwechselprozessen, Reiz- und Kraftweiterleitungen, Organtätigkeiten sowie am Immunsystem beteiligt. Oft ist es der Ursprung von Schmerzen und Funktionsstörungen. Aufgrund dieser immensen Bedeutung für Lebensqualität und Gesundheit ist daher ein Fokus auf unser großes fasziales System sehr sinnvoll. Für die Steigerung unserer Leistungsfähigkeit, Gesunderhaltung und unseres allgemeinen Wohlbefindens. Wir werden mit Spaß gemeinsam trainieren, du benötigst nur eine Matte, Sportkleidung und etwas zu trinken.

Leitung: Sabine Teufert, Fitnesstrainerin
Tel. 0173 536 45 47,
info@crazy4motion.de
www.crazy4motion.de
Kurs-Nr. 23/25

Do. 8.30 - 9.30 Uhr
Beginn 06.11.25
8 Termine € 84,00

Mo. 16.00 -17.00 Uhr
Einstieg jederzeit möglich
Preis nach Rücksprache

Faszientraining für den geschmeidigen Start in den Tag

siehe Seite 38

Leitung: Sabine Teufert, Fitnesstrainerin
Tel: 0173 536 45 47,
info@crazy4motion.de
www.crazy4motion.de
Kurs-Nr. 24/25

Kreativer Kindertanz

Zusammen tanzen macht Spaß!! Ab dem Alter von 4 Jahren beginnen wir mit Kreativem Kindertanz. Hier steht die tänzerische Improvisation im Vordergrund, bei der es kein Richtig oder Falsch gibt: Geschichten, (Gedanken-)bilder und Musik regen die Kinder dazu an, ihre Fantasie und Bewegungsfreude, ihre eigenen Ideen und Empfindungen im freien Tanzen auszudrücken. Durch das Hervorrufen ganz unterschiedlicher Bewegungsqualitäten werden auf diese Weise auch das körperliche und räumliche Bewusstsein geschult. Weitere Bestandteile unseres Unterrichts sind Gymnastik, Kindertänze und die allerersten Grundlagen des klassischen Balletts, die Haltung, Koordination und Rhythmusgefühl fördern.

Kursleitung: Maren Gabriela Taschendorf (genannt „Gabi“), staatlich geprüfte Tanzpädagogin und Leiterin der Ballettschule Studio Marowa,
Gabi.Taschendorf@gmail.com,
Tel. 0176 568 409 27,
www.studio-marowa.de
Kurs-Nr. 25/25



Mo. 16.00 -17.00 Uhr
Einstieg jederzeit möglich
Preis nach Rücksprache

Ballett und Improvisation (Jg 2014/2015)

Der Übergang von kreativem Kindertanz zu Ballett vollzieht sich fließend: Mit der Zeit gehen Technik und Bewegungsvokabular des klassischen Balletts immer stärker in den Unterricht ein. Zunächst spielerisch üben wir Schritte, Sprünge und Drehungen im Raum, die später die Grundlage für komplexere Kombinationen bilden. Ab dem Alter von etwa 6 Jahren beginnen wir behutsam die Arbeit an der Ballettstange. Daneben bleibt die tänzerische Improvisation ein ganz wichtiger Bestandteil unserer Stunden: Nur wer in der Lage ist, spontan zu eigenen Bewegungen zu gelangen, kann ungehemmt Freude und Ausdrucksmöglichkeiten im Tanz finden. Wir legen großen Wert darauf, dass sich auch unsere Jugendlichen und Erwachsenen diese Fähigkeit erhalten, die wir auch zur Gestaltung von Choreografien nutzen.

Kursleitung: Antje Kreul, staatlich geprüfte Tanzpädagogin, antje.kreul@arcor.de, Tel. 0152 020 480 70, www.studio-marowa.de
Kurs-Nr. 26/25



Hairstyling & more

Klaus Schneider und sein Team
freuen sich auf Ihren Besuch

Dienstag – Freitag
09.00 – 19.00 Uhr
(Montag Ruhetag)

Paul-Sorge-Straße 5
22459 Hamburg

Tel: 040 – 58 44 75
Web: www.hairstylingandmore-hamburg.de

Mo. 17.10 -18.10 Uhr
Einstieg jederzeit möglich
Preis nach Rücksprache

Ballett (Jg 2010/2011)

Wir haben Kurse für verschiedene Altersgruppen. Für sie alle bietet das klassische Bewegungsvokabular ein wunderbares Training hinsichtlich Kraft, Beweglichkeit, Haltung und Koordination. Die harmonischen Abläufe an der Stange und im Raum, begleitet von schöner Musik, machen einfach Spaß!

Bei der Vermittlung dieses Tanzstils und seiner Technik wollen wir aber nicht versuchen, einem Idealbild von Körperbau und Fähigkeiten professioneller Tänzer nachzueifern. Uns kommt es darauf an, dass die SchülerInnen ihre individuellen physischen Grenzen kennen und akzeptieren lernen und auf dieser Basis das Beste geben. So bleibt Ballett gesund! Und so gelangt man zu einer Körpererfahrung und -beherrschung, die sich positiv auf das tägliche Leben auswirkt.

Kursleitung: Antje Kreul, staatlich geprüfte Tanzpädagogin, Tel. 0152 020 480 70,

antje.kreul@arcor.de,
www.studio-marowa.de

Kurs-Nr. 27/25



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*

Mo. 18.20 - 19.20 Uhr
Einstieg jederzeit möglich
Preis nach Rücksprache

Mo. 19.30 - 20.30 Uhr
Einstieg jederzeit möglich
Preis nach Rücksprache

Mo. 20.30 - 21.30 Uhr
Einstieg jederzeit möglich
Preise, nach Rücksprache

Ballett (Erwachsene)

siehe Seite 41

Kurs-Leitung: Maren Gabriela Taschendorf (genannt „Gabi“), staatlich geprüfte Tanzpädagogin und Leiterin der Ballettschule Studio Marowa
Tel. 0176 568 409 27,
Gabi.Taschendorf@gmail.com,
www.studio-marowa.de
Kurs-Nr. 28/25

Spitzentanz für Fortgeschrittene (junge Erwachsene)

Die Spitzenstunde eine zusätzliche Stunde - wer Spitzentanz machen möchte, muss zweimal wöchentlich kommen! Wir achten auf einen unschädlichen Unterricht und beginnen frühestens im Alter von 12 Jahren, wenn die Füße die notwendige Festigkeit erreicht haben.

Die Kursteilnehmerinnen müssen außerdem eine günstige Fußform und eine gute tänzerische Vorbildung besitzen und die von uns vorgeschriebenen Schuhe tragen. Wegen seiner sehr anspruchsvollen Technik ist Spitzentanz im Grunde ein "Profi-Sport". Aber auch Hobbytänzerinnen können viel Nutzen daraus ziehen, indem sie Achse, Gleichgewicht und Körperspannung trainieren - und viel Freude, wenn es nach und nach gelingt, klassische Schrittkombinationen zu tanzen.

Kursleitung: Antje Kreul, staatlich geprüfte Tanzpädagogin.

antje.kreul@arcor.de,
0152 020 480 70,
www.studio-marowa.de
Kurs-Nr. 29/25

Ballett (junge Erwachsene)

siehe Ballett

Kursleitung: Antje Kreul, staatlich geprüfte Tanzpädagogin.

Tel. 0152 020 480 70,
antje.kreul@arcor.de,
www.studio-marowa.de
Kurs-Nr. 30/25

Di. 10.00 - 11.00 Uhr
Einstieg jederzeit möglich
Preise nach Rücksprache

Di. 11.15 - 12.15 Uhr
Einstieg jederzeit möglich
Preis nach Rücksprache

Di. 17.10 - 18.10 Uhr
Einstieg jederzeit möglich
Preis nach Rücksprache

Gymnastik (Erwachsene)

In unseren Gymnastikkursen steht das sanfte Durcharbeiten und Dehnen der Muskulatur nach den individuellen Möglichkeiten der Teilnehmer im Vordergrund. Dabei stimmen wir uns in Kräfteinsatz und Tempo innerhalb der Gruppe aufeinander ab. Mit liebevoller, sachlicher und humorvoller Unterstützung richten wir den Körper nach einer langen Woche wieder auf und konzentrieren uns während des Ausführens der Übungen auf die Atmung. Es ist uns wichtig, dass unsere Schüler den Unterricht mit einem erneuerten Bewusstsein für ihren Körper verlassen und sich auf angenehme Weise „durchgeknetet“ fühlen.

Kursleitung: Maren Gabriela Taschendorf (genannt „Gabi“), staatlich geprüfte Tanzpädagogin und Leiterin der Ballettschule Studio Marowa, Gabi.Taschendorf@gmail.com, Tel. 0176 568 409 27, www.studio-marowa.de
Kurs-Nr. 31/25

Gymnastik (Senioren)

Siehe Gymnastik für Erwachsene
Kursleitung: Maren Gabriela Taschendorf (genannt „Gabi“), staatlich geprüfte Tanzpädagogin und Leiterin der Ballettschule Studio Marowa, Gabi.Taschendorf@gmail.com, Tel. 0176 568 409 27, www.studio-marowa.de
Kurs-Nr. 32/25

Ballett und Improvisation (Jg. 2015/2016)

Siehe Ballett und Improvisation am Montag Jg 2014/2015, Kursleitung: Antje Kreul, staatlich geprüfte Tanzpädagogin, antje.kreul@arcor.de, Tel. 0152 020 480 70, www.studio-marowa.de
Kurs-Nr. 33/25

Ballett (Jg. 2009/2010)

Siehe Ballett am Montag Jg. 2010/2011
Kursleitung: Antje Kreul, staatlich geprüfte Tanzpädagogin, antje.kreul@arcor.de, Tel. 0152 020 480 70, www.studio-marowa.de
Kurs-Nr. 34/25

16.30 – 17.30 Uhr
Beginn: jederzeit
Fortlaufender Kurs
Monatlich € 49,00

17.45 – 18.45 Uhr
Beginn: jederzeit
Fortlaufender Kurs
Monatlich € 49,00

TA WingTsun für Kinder ab 5 Jahre – spielerisch stark werden für Kinder

Kinder lernen mit TA WingTsun Gefahrensituationen zu erkennen und mutig darauf zu reagieren. Sie entdecken ihre Stärken, bauen Selbstvertrauen auf und verbessern spielerisch ihre motorischen und sozialen Fähigkeiten. Mit viel Spaß, Bewegung und einer wertschätzenden Gemeinschaft entwickeln sie mentale und körperliche Stärke. Die begeisterten Rückmeldungen der Eltern zeigen: bei TA WingTsun sind Kinder bestens aufgehoben!

Leitung: Vivien Schlemminger,
Anmeldung über die Webseite:
www.lernekampfkunst.com oder per
E-Mail: ta-training@tawt-hh.com
oder Tel: 30750156,
Tel. 0162 388 24 55
Kurs-Nr. 35/25

TA WingTsun für Jugendliche ab 11 Jahre - Selbstbewusst mit TA WingTsun

Im Alltag gibt es immer wieder Situationen, in denen man sich unsicher oder gestresst fühlt, zum Beispiel in der Schule. TA WingTsun hilft dir, selbstbewusst aufzutreten und in schwierigen Momenten ruhig und klar zu bleiben. Beim Training lernst du Schritt für Schritt, wie du dich selbst verteidigen kannst, wie du Stress besser bewältigst und wie viel Kraft wirklich in dir steckt. Ganz nebenbei wirst du fit, stärkst dein Selbstvertrauen und triffst neue Leute, die genauso motiviert sind wie du.

Leitung: Vivien Schlemminger und Michael Kos,
Anmeldung über die Webseite:
www.lernekampfkunst.com oder per
E-Mail: ta-training@tawt-hh.com
oder Tel: 30750156,
Tel. 0162 388 24 55
Kurs-Nr. 36/25

19.00 – 20.30 Uhr
Beginn: jederzeit
Fortlaufender Kurs
Monatlich € 59,00

TA WingTsun für Erwachsene

Tauche in die TA WingTsun Welt ein und genieße ein logisch durchdachtes Selbstverteidigungssystem, das nichts dem Zufall überlässt und gemeinsam Freude schafft.

TA WingTsun ist ein durchdachtes Selbstverteidigungssystem, das dich sicher und selbstbewusst macht. Hier lernst du, dich in jeder Situation effektiv zu verteidigen, von der verbalen Konfliktvermeidung über Fußtritt-, Faust-, Knie- und Ellenbogenabwehrtechniken bis hin zu Antibodenkampftechniken und Bodenkampftechniken werden alle Distanzen im TA WingTsun berücksichtigt und individuell trainiert. Du bestimmst dein Tempo und entwickelst eine persönliche Strategie, die im Ernstfall reflexartig funktioniert. Eine motivierende, herzliche Atmosphäre und fordernde Workouts bringen dich an deine Grenzen und lassen dich über dich hinauswachsen.

Leitung: Vivien Schlemminger und Michael Kos,
Anmeldung über die Webseite
www.lernekampfkunst.com oder per
E-Mail: ta-training@tawt-hh.com oder
Tel: 30750156,
Tel. 0162 388 24 55
Kurs-Nr. 37/25



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

Mo. 11.15 – 12.45 Uhr
Beginn: 15.09.25
14 Termine € 169,00

SPRACHEN

ENGLISCH

Englisch B2 Stufe1

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 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.

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.

Hat der Kurs das richtige Sprachniveau für Sie?

Wir empfehlen Ihnen dringend ein

Beratungsgespräch unter

Tel: 60929-5555 oder über Sprachberatung

Hamburger Volkshochschule (vhs-hamburg.de)

Leitung: Iris Breining

Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben

VHS-Kurs-Nr. P25341MMM83

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: 10.09.25
14 Termine € 169,00

Englisch B1 Stufe 3

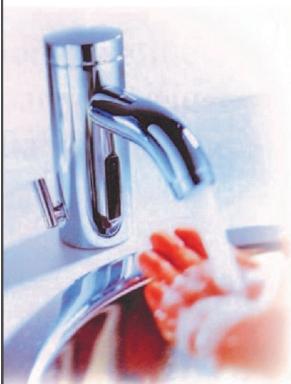
Am Ende der Stufe B1 können sie: eine Unterhaltung über alltägliche Themen und persönliche Interessen führen (z.B. über Arbeit, aktuelle Ereignisse, Reisen) Hoffnungen und Absichten äußern, die Handlungen eines Filmes/Buches wiedergeben, über Meinungen (aus Zeitungen, Fernsehen) diskutieren. In diesem Kurs lernen sie in normalem Lerntempo. Der Kurs findet regelmäßig statt, und in Anschlusskursen können sie die Sprache weiterlernen.

Hat der Kurs das richtige Sprachniveau für sie? Wir empfehlen Ihnen dringend ein Beratungsgespräch unter Tel. 040/60929-5555 oder über Sprachberatung / Hamburger Volkshochschule (vhs-hamburg.de). Lehrwerk: LET'S ENJOY ENGLISH B1,2, Student's Book, ISBN 978-3-12-501711-5, Lektionen: 1-4. Lehrwerk bitte vor Kursbeginn besorgen.

Leitung: Iris Breining, VHS-Kurs-Nr. P25333MMM15
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)

Hansa-Armaturen-Ausstellung

Alle Armaturen sind installiert
und voll funktionsfähig



Senioren- und
behinderten-
gerechte
BÄDER



KREMPEL GMBH

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



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

Mi. 11.15 – 12.45 Uhr
Beginn: 01.10.2025
14 Termine € 169,00

Mi. 9.30 - 11.00 Uhr
Beginn: 10.09.25
14 Termine € 169,00

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. Hat der Kurs das richtige Sprachniveau für sie? Wir empfehlen Ihnen dringend ein Beratungsgespräch unter Tel: 60929-5555 oder über Sprachenberatung/Hamburger Volkshochschule (vhs-hamburg.de)
Lehrwerk: LET'S ENJOY ENGLISH A2.1, Student's Book, ISBN 978-3-12-501668-2, Lektionen: 1-5. Bitte Lehrwerk vor Kursbeginn besorgen.

Leitung: Iris Breining
VHS-Kurs-Nr. P25321MMM04
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

Französisch Anfänger:innen – 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 die Sprache weiterlernen. Hat der Kurs das richtige Sprachniveau für sie? Wir empfehlen ihnen ein Beratungsgespräch unter Tel. 60929-5555 oder über Sprachenberatung/Hamburger Volkshochschule (vhs-hamburg.de).

Leitung: Doris Gerz
VHS-Kurs-Nr. P25521MMM04
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. 11.15 - 12.45 Uhr
Beginn: 10.09.25
14 Termine € 130,00

Französisch 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 die Sprache weiterlernen. Inhalte: Vorschläge machen, über Traditionen, kulturelle Unterschiede sprechen, über neue Medien, die Zukunft sprechen u.a. Grammatik: Stellung und Bildung Adverbien, Zeitangaben, futur simple u.a. Hat der Kurs das richtige Sprachniveau für Sie? Wir empfehlen Ihnen dringend ein Beratungsgespräch unter Tel. 040/60929-5555 oder über Sprachberatung/ Hamburger Volkshochschule (vhs-hamburg.de). Die Inhalte werden in der ersten Unterrichtsstunde abgesprochen. Leitung: Doris Gerz, VHS-Kurs-Nr. P25524MMM81 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)

BRÖTCHEN · KUCHEN · BROT

CAFÉ · BACKSTUBE · BEL. BRÖTCHEN

BÄCKEREI

KONFITOREI

©NW Wir geben unserem Gebäck das Beste was wir haben.

Zeit.
Zeit zum Reifen.
Zeit, Geschmack zu entwickeln

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, 526 78 36 17 | www.baeckerei-hoenig.de

Mo. 10.00 – 11.30 Uhr

Beginn: 15.09.25

10 Termine € 105,00

Mo. 11.45 – 13.15 Uhr

Beginn: 15.09.25

10 Termine € 105,00

Di. 9.30 – 11.00 Uhr

Beginn: 16.09.25

10 Termine € 105,00

ITALIENISCH

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 gesprachsreiche italienische Konversation leben.

Lehrwerk: Quà è là (Hueber Verlag)

Leitung: Manuela Racinelli, Tel. 47 93 99,

Tel. 0172 541 74 14

Kurs-Nr. 38/25

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,

Tel. 0172 541 74 14

Kurs-Nr. 39/25

Italienisch A1 (Supplemento)

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,

Tel. 0172 541 74 14

Kurs-Nr. 40/25

Di. 11.15 – 12.45 Uhr
Beginn: 16.09.25
10 Termine € 105,00

Tageskurs
Mi. 20.00 – 21.30 Uhr
Termine einzeln buchbar
1 Termin € 15,00

Termine:

23.07.25
03.09.25
01.10.25
05.11.25
19.11.25
10.12.25

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 5

Leitung: Manuela Racinelli, Tel. 47 93 99,

Tel. 0172 541 74 14

Kurs-Nr. 41/25

ALLTAGSKOMPETENZEN

IMPROVISATIONS-THEATER

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 den Alltag (privat und beruflich) zu bewältigen. Gemeinsam reflektieren wir die Anwendung in deinem Leben. Für alle, die mal weg vom Alltagstrott wollen und etwas Neues ausprobieren möchten. 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. 0159 063 59 63,

ruben@schwerins.de

Kurs-Nr. 42/25

GEDÄCHTNISTRAINING

Do. 14.30 – 16.00 Uhr
Beginn: 11.09.25
5 Termine € 55,00
inkl. Material

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Wenn wir das Gedächtnis – ähnlich wie den Körper – regelmäßig trainieren, bleiben wir fit im Alltag. In entspannter Atmosphäre aktivieren wir das Gehirn mit interessanten Wortspielen, spannenden Denkaufgaben, bunten Bilderreihen und Logikrätseln bis hin zu merkwürdigen Assoziationen. Verschiedene Techniken des ganzheitlichen Gedächtnistrainings fördern u.a. die Konzentration und Merkfähigkeit, bringen ihre Fantasie in Bewegung, bei angeregtem Austausch in der Gruppe. Sie können die Methoden ganz praktisch im täglichen Leben anwenden. Wie schön wäre es, wenn sie sich den Einkaufszettel, Schlüsselplatz und Namen leichter merken. Freuen sie sich auf diesen neuen Kurs: Als zertifizierte Gedächtnistrainerin begleite ich sie in herzlich-fröhlicher Runde durch die kreativen Übungen. Ein abwechslungsreiches Programm wartet auf sie, das Spaß macht und gleichzeitig Ihr Gehirn auf Trab hält.

Kommen Sie gerne einmal zum Schnuppern vorbei.

Leitung: Beate Winkler, mail@beabea.de, www.beabea.de
Kurs-Nr. 43/25

ROLF KAPPLER
EINBRUCHSCHUTZ

1922
Wir sagen
DANK!
2022

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

Volksdorf ☎ 603 03 90
HH-Niendorf, Vogt-Cordes-Damm 10c ☎ **46 46 22**
www.kappler-einbruchschutz.de

KEINBRUCH

Wir sind auf der Errichterliste der polizeilichen Beratungsstelle.

Do. 17.00 – 18.30 Uhr
Beginn: 11.09.25
5 Termine € 55,00
Inkl. Material

Do. 14.30 – 16.00 Uhr
Beginn: 06.11.25
5 Termine € 55,00
Inkl. Material

Do. 17.00 – 18.30 Uhr
Beginn: 06.11.25
5 Termine € 55,00
Inkl. Material

Ganzheitliches Gedächtnistraining

siehe Seite 52

Leitung: Beate Winkler, mail@beabea.de, www.beabea.de
Kurs-Nr. 44/25

Ganzheitliches Gedächtnistraining

siehe Seite 52

Leitung: Beate Winkler, mail@beabea.de, www.beabea.de
Kurs-Nr. 45/25

Ganzheitliches Gedächtnistraining

siehe Seite 52

Leitung: Beate Winkler, mail@beabea.de, www.beabea.de
Kurs-Nr. 46/25

www.erwin-juers.de

Ihr Niendorfer
Traditions-
unternehmen

*seriös und
würdevoll*



Tag- und
Nachruf
Tel. 040 -
58 65 65

EJ BEERDIGUNGSINSTITUT
ERWIN JÜRS STIFTUNG

Niendorfer Marktplatz 8 • 22459 Hamburg-Niendorf

E-Mail: info@erwin-juers.de

Sa. 10.00 -15.00 Uhr

Termin: 30.08.25

1 Termin € 69,00

Sa. 15.00 -18.00 Uhr

Termin: 4.10.25

1 Termin: € 49,00

RHETORIK

Sprachlos? Nicht mit dir!

Werde spontan stark und schlagfertig souverän. Mit der Spontanrede (Stegreifrede) und Schlagfertigkeit zum Erfolg

Du stehst plötzlich im Mittelpunkt. Alle Blicke auf dich. Jetzt heißt es reden – spontan, ohne Netz und doppelten Boden. Gänsehaut? Oder Gänseblümchen?

Spontanrede ist keine Glückssache, sondern Trainingssache.

In diesem Kurs bekommst du das Handwerkszeug für genau solche Momente: Mit einfachen, erprobten Tools wirst du jede spontane Rede meistern – klar, strukturiert und mit Wirkung. Und wenn dir mal jemand blöd kommt? Dann konterst du charmant, witzig oder trocken – eben schlagfertig auf deine Art.

Du trainierst in diesem Kurs:

- souverän spontan zu sprechen
- geistesgegenwärtig zu reagieren
- und das Ganze mit einem Lächeln.

Versprochen: Danach wirst du nicht nur weniger sprachlos sein – sondern mehr sprachgewandt.

Melde dich jetzt an – und sag nie wieder: „Hätte ich doch was gesagt ...“

Leitung: Jens-Uwe Adler, Präsident der HanseRedner Hamburg 2019/2020, 2022/23, Präsident der City Redner Hamburg 2018/2019, Professioneller Redenschreiber (IHK), Professional Speaker (GSA)
Tel. 0170 620 69 62, kontakt@redestolz.de,
www.redestolz.de
Kurs-Nr. 47/25

„Mach von dir Reden!“ –

Weil deine Worte Wirkung verdienen (SmartStarter).

Stell dir vor: Alle schauen auf dich. Nicht, weil du musst – sondern weil du was zu sagen hast. Ob beim runden Geburtstag, in der Vereinsrunde oder im Kollegenkreis – dein Moment kommt. Und du bist bereit.

In diesem Workshop lernst du, wie du deine Rede so aufbaust, dass sie hängen bleibt – charmant, klar und mit echtem Eindruck.

Di 18.00 - 21.00 Uhr
Termin: 18.11.2025
1 Termin : € 49,00

Workshop
Sa. u. So. 10.00 -15.00 Uhr
2 Termine:
29.11.2025 und
30.11.2025
€ 495,00

Mit einfachen Strukturen, wertvollen Profi-Tipps und dem richtigen Maß an Anerkennung wird deine Rede nicht nur gehört – sondern gefeiert. Du wirst staunen, was in dir steckt, und andere auch.

Mach den ersten Schritt – jetzt zum Schnupperkurs anmelden und von dir reden machen!

Leitung: Jens-Uwe Adler, Inhaber Redestolz, Präsident der HanseRedner Hamburg 2019/2020, 2022/23, Präsident der City Redner Hamburg 2018/2019, Professional Speaker (GSA), Professioneller Redenschreiber (IHK) Tel. 0170 620 69 62, kontakt@redestolz.de, www.redestolz.de
Kurs-Nr. 48/25

**„Mach von dir Reden!“ –
Weil deine Worte Wirkung verdienen
(SmartStarter).**

siehe Seite 54

Leitung: Jens-Uwe Adler, Inhaber Redestolz, Präsident der HanseRedner Hamburg 2019/2020, 2022/23, Präsident der City Redner Hamburg 2018/2019, Professional Speaker (GSA), Professioneller Redenschreiber (IHK) Tel. 0170 620 69 62, kontakt@redestolz.de, www.redestolz.de
Kurs-Nr. 49/25

Für Keine Zeit-Haber. Ganz schnell zum Erfolg?

2-Tage-VIP-Crash-Kurs im 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, Lernen ohne Risiko: Vorbereitung eines persönlichen Redeprojektes.

Leitung: Jens-Uwe Adler, Redestolz, Präsident der HanseRedner Hamburg 2019/2020, 2022/23, Präsident der City Redner Hamburg 2018/2019, Tel. 0170 620 69 62, kontakt@redestolz.de, www.redestolz.de
Kurs-Nr. 50/25

Wochenendkurs

Sa. und So.

10.00 - 15.00 Uhr

Termine:

20.09. und 21.09.25

18.10. und 19.10.25

Schreibwerkstatt: Von der Idee zum Buch

Wochenend (Intensiv-Kurs)

Du träumst davon, mit einem Roman oder deiner Biografie zu beginnen? Aber ein Schreibkurs unter der Woche kommt aus Zeitgründen nicht infrage? Dann ist dieser zweitägige Intensivkurs womöglich genau das Richtige für dich! Unter Anleitung der erfahrenen Autorin und Schreibmentorin Joël Bianca Tan lernst du, deine Buchidee mithilfe bewährter Techniken zu strukturieren, deine Figuren zum Leben zu erwecken und die Spannung zu halten. Gib deinem Projekt den entscheidenden Schub und tauche ein in eine dynamische, inspirierende Lernatmosphäre unter Gleichgesinnten. Vorkenntnisse sind nicht nötig, nur eine Buchidee und die Leidenschaft zum Schreiben. Mein Versprechen: Nach dem Wochenende gehst du mit einer soliden Planung und einem gestärkten Autoren-Selbstvertrauen nach Hause. An beiden Kurstagen wird es eine Pause geben, deren Uhrzeit und Länge gemeinschaftlich entschieden wird.

Leitung: Joel Bianca Tan, joel@thetans.de,

www.joeltan.com

Kurs-Nr. 51/25



WHS Hausmann®
Makler & Hausverwalter

» Wir lassen Sie nicht im Regen stehen! «

WEG-VERWALTUNG

Als Familienunternehmen haben wir uns seit 1954 auf die Verwaltung von Wohnungseigentumsgemeinschaften spezialisiert.

MAKLERVERKAUF

Jede Immobilie hat einen marktgerechten und besten Preis. Verschenken Sie kein Geld beim Immobilienverkauf.

SONDEREIGENTUMS- & MIETVERWALTUNG

Übertragen Sie uns die Verwaltung Ihrer Wohnung oder Zinshauses mit allen damit verbundenen Aufgaben und Pflichten.

ERFOLGREICHE VERMIETUNG

Wir finden den Wunschmieter, der zu Ihrer Immobilie passt. Von der qualifizierten Suche bis zum Mietvertragsabschluss.



Tel: (040) **529 600 48**

www.hausmann-hausverwaltung.de

www.hausmann-makler.de

*erfolgreich
seit 1954*

Tageskurs

14.00 -17.00 Uhr

Termine:

19.07.25

29.11.25

Termine einzeln buchbar

1 Termin € 30,00

Wochenendkurs

Sa. 10.00 - 17.00 Uhr

So. 10.00 - 16.00 Uhr

Termine:

20.09. und 21.09.25

1Termin € 120,00

Coaching: Ich und die anderen: Lerne dich selbst besser kennen

Warum habe ich im Supermarkt nichts gesagt, als sich jemand vorgedrängt hat, jetzt ärgere ich mich. Und warum habe ich immer wieder denselben Streit mit meinem Kollegen? Solchen und ähnlich Fragen gehen wir mit szenisch-kreativen Methoden nach, die uns dabei helfen, die Situation und uns selbst zu reflektieren und dadurch besser zu verstehen. Der so entstehende Handlungsspielraum gibt uns die Möglichkeit, Dinge zukünftig anders zu machen und direkt vor Ort spielerisch auszuprobieren. Wir arbeiten in einer kleinen Gruppe mit fünf bis maximal zwölf Personen. Kurze Yoga-Übungen ergänzen die Termine.

Leitung: Stephanie Brauch, Tel. 0171 650 38 29,

www.schneidersitz.de und Stefanie Gronau

Kurs-Nr. 52/25

Selbstbewusst & Klar: Dein Weg zu innerer Stärke - mit Kerstin Schmidt

In diesem intensiven Wochenend-Workshop begleite ich Sie auf Ihrem Weg zu mehr Selbstbewusstsein, Klarheit und Lebensfreude. Das erfahren Sie durch praktische Übungen, die Sie jederzeit erneut anwenden können, um in einer inneren Balance zu bleiben, egal was draußen passiert. Mit 19 Jahren Erfahrung im systemischen Coaching, Mentaltechniken und Hypnose erhalten Sie eine professionelle Begleitung, alte Muster loszulassen und neue Perspektiven zu entwickeln.

Inhalte des Workshops:

- *Identifikation und Transformation hinderlicher Glaubenssätze*

- *Stärkung des Selbstwertgefühls und der eigenen Ressourcen*

- *Praktische Übungen zur Förderung von Achtsamkeit und innerer Balance*

- *Impulse für berufliche und persönliche Neuorientierung*

Der Workshop richtet sich an alle, die sich persönlich weiterentwickeln möchten – unabhängig von Alter oder Lebenssituation. Besonders geeignet ist er für Menschen, die sich in Umbruchsituationen befinden oder neue Wege einschlagen möchten.

Kurs-Leitung: Kerstin Schmidt, Life Coach, Diplom-Sozialpädagogin, Expertin für systemisches Coaching und Mentaltechniken, Tel. 0176 533 255 21,

verwirklicheintraum@web.de, www.lachen-leben.de

Kurs-Nr. 53/25

Wochenendkurs

Sa. 10.00 - 17.00 Uhr

So. 10.00 - 16.00 Uhr

Termine:

06.12. und 07.12.25

1 Termin € 120,00

Wochenendkurs

Fr. 17.00 – 19.30 Uhr

Beginn: 10.10.25

Sa. 14.30 – 17.30 Uhr

Ende: 11.10.25

2 Termine € 55,00

zzgl. Material € 15,00

Mi. 15.30 – 17.00 Uhr

Beginn: 03.09.25

8 Termine € 85,00

Mi. 15.30 – 17.00 Uhr

Beginn: 22.10.25

8 Termine € 85,00

Tageskurs

Sa. 30.08.25

14.00 – 18.00 Uhr

1 Termin € 47,00

Selbstbewusst & Klar: Dein Weg zu innerer

Stärke - mit Kerstin Schmidt

siehe Seite 57

Kursleitung: Kerstin Schmidt, Life Coach, Diplom-

Sozialpädagogin, Expertin für systemisches Coaching

und Mentaltechniken, Tel. 0176 533 255 21,

verwirklicheintraum@web.de,

www.lachen-leben.de

Kurs-Nr. 54/25

KULTUR

ZEICHNEN UND MALEN

Zentangle®-Kompakt-Kurs

Entdecken Sie die Welt von Zentangle® - einer kreativen Methode, die Achtsamkeit mit dem einfachen Zeichnen verwobener Muster(Tangle) verbindet. Diese meditative (Zen)-Technik ist leicht zu erlernen, bringt sofortige Entspannung und begeistert viele Menschen auf der ganzen Welt. Schritt für Schritt entstehen aus sich wiederholenden Linien wunderschöne 3D-Muster. Wir blenden alles um uns herum aus, konzentrieren uns nur auf den Stift und das Papierkärtchen (Tile). Entschleunigung ist vorprogrammiert, und wie von Zauberhand entsteht fast nebenbei ein kleines grafisches Kunstwerk. Der Kurs eignet sich für Anfänger und Anfängerinnen und Zentangle-Fans

Leitung: Beate Winkler, certified Zentangle Teacher,

Tel. 0172 420 30 40, mail@beabea.de, www.beabea.de

Aquarellmalen ist einfach?!

Für Anfänger und Fortgeschrittene

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

Leitung: Witka Kova, Tel. 57 45 77

Kurs-Nr. 56/25

Aquarellmalen ist einfach?!

s.o.

Leitung: Witka Kova, Tel. 57 45 77

Kurs-Nr. 57/25

Abenteuer Malerei

Für Anfänger/innen

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

Tageskurs
Sa. 27.09.25
10.00 – 14.00 Uhr
1 Termin € 47,00

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, Tel. 0172 942 00 02, www.art-of-hessenius.de, Kurs-Nr. 58/25

Abenteuer Malerei
Für Anfänger/innen
siehe Seite 58
Leitung: Ariane Hessenius,
Tel. 0172 942 00 02
www.art-of-hessenius.de
Kurs-Nr. 59/25

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:
Nordalbinerweg 17, 22455 Hamburg
Tel. **040-555 20 85** (24 Std. erreichbar)
www.seniorenhilfe-juergen-off.de

©BGH

Tageskurs
Sa. 18.10.25
14.00 – 18.00 Uhr
1 Termin € 47,00

Tageskurs
Sa. 08.11.25
14.00 – 18.00 Uhr
1 Termin € 47,00

Tageskurs
Sa. 29.11.25
14.00 – 18.00 Uhr
1 Termin € 47,00

Tageskurs
So. 30.11.25
10.00 – 14.00 Uhr
1 Termin € 47,00

Tageskurs
Sa. 22.11.25
10.00 – 16.00 Uhr
1 Termin € 65,00
(inkl. Kunststück-
beschreibungen
und Material)

Abenteuer Malerei
Für Anfänger/innen
siehe Seite 58
Leitung: Ariane Hessenius, www.art-of-hessenius.de
Tel. 0172 942 00 02
Kurs-Nr. 60/25

Abenteuer Malerei
Für Anfänger/innen
siehe Seite 58
Leitung: Ariane Hessenius, www.art-of-hessenius.de
Tel. 0172 942 00 02
Kurs-Nr. 61/25

Abenteuer Malerei
Für Anfänger/innen
siehe Seite 58
Leitung: Ariane Hessenius, www.art-of-hessenius.de
Tel. 0172 942 00 02
Kurs-Nr. 62/25

Abenteuer Malerei
Für Anfänger/innen
siehe Seite 58
Leitung: Ariane Hessenius, www.art-of-hessenius.de
Tel. 0172 942 00 02
Kurs-Nr. 63/25

ZAUBEREI

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 40 Jahren Mitglied im magischen Zirkel von Deutschland, viele Jahre Zauberei-Praxis und langjährige Erfahrung mit Zaubervermittlung für Jung und Alt.
Kurs-Nr. 64/25

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

Bitte die Datenschutzerklärung auf unserer Webseite beachten!



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.

Bitte die Datenschutzerklärung auf unserer Webseite beachten!



Impressum

Gestaltung und Redaktion: Reno Malzahn (RHM)
Jutta Pilz (JP)
Thea Kruse (TK)
Melanie Kneise (MK)
Christiane Alegria (CA)
Anzeigen: Melanie Kneise (MK)
Koordination Kursprogramm: Melanie Kneise (MK)
Layout/DTP: Reno Malzahn
Druck: Saxoprint GmbH
Hamburg
Auflage: zurzeit 3500 pro Halbjahr

V.i.S.d.P.: Bürgerhaus für Niendorf e.V., Niendorfer Kirchenweg 17, 22459 Hamburg
vertreten durch den Vorstand:
Thomas Rieck (1. Vors.), Eva Sikora (2. Vors.), Margrit Schuhr (Schatzmeisterin),
Thea Kruse (Programmausschuss)

Telefon: 040 58 97 66 43
E-Mail: info@buengerhaus-niendorf.de
Internet: www.buengerhaus-niendorf.de
Facebook, Instagram, 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 Redakti-
on behält sich vor, eingereichte Beiträge zu korrigie-
ren 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

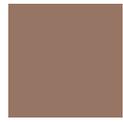


Kurse	je 60 Min.
Saal EG	20,- €
Raum Blau / OG	12,- €
Raum Gelb / OG	12,- €
Dachstudio	20,- €

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

Privatpersonen	(Preise inkl. 19% MwSt.)
EG: Saal inkl. Küche Reinigung	400,- € 50,- €
EG: Saal inkl. Café und Küche Reinigung	450,- € 50,- €
Café Café inkl. Küche Reinigung	80,- € 100,- € 50,- €
Raum Blau inkl. Küche Raum Gelb inkl. Küche Beide Räume inkl. Küche Reinigung	160,- € 120,- € 240,- € 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 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	4 Tische 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

Vor Ort und von zu hause...



Die Heudorfer Apotheke am Dorfplatz inmitten des Tibargs und Meine Niendorfer Apotheke begleiten Sie auf Ihrem persönlichen Weg.

Ihre **APP**otheke überall dabei

Schnell, einfach und immer griffbereit



- E-Rezepte direkt an Ihre Apotheke mit unserer APP übertragen.
- Online bestellen & sicher bezahlen.

Scannen Sie den QR-Code oder laden Sie die APP: apotheke.com herunter.

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