



BERENBERG-GOSSLER-HAUS  
Bürgerhaus für Niendorf e.V.  
STADTTEILKULTURZENTRUM

# PROGRAMMHEFT 2026

Januar bis Juni



Informationen

Kurse

Veranstaltungen

Vermietungen

Treffen

# INHALT

|                             |    |                           |    |
|-----------------------------|----|---------------------------|----|
| Grußwort                    | 3  | Beitrittserklärung        | 21 |
| <b>Informationen</b>        |    | <b>Kurse</b>              |    |
| Bei uns gesehen und gehört  | 4  | Bewegung und Entspannung  | 22 |
| <b>Veranstaltungen</b>      |    | Sprachen                  | 35 |
| Vorschau Veranstaltungen    | 10 | Alltagskompetenzen        | 40 |
| Vorschau Kunstausstellungen | 14 | Kultur                    | 45 |
| Kartenverkauf               | 17 | Anmeldeformular Kurse     | 48 |
| Veranstaltungsübersicht     | 18 | Impressum                 | 48 |
| <b>Treffen</b>              |    | <b>Vermietungen</b>       |    |
| Regelmäßige Treffen         | 20 | Vermietungen & Mietpreise | 50 |

Berenberg-Gossler-Haus  
Bürgerhaus für Niendorf e.V.  
Niendorfer Kirchenweg 17  
22459 Hamburg

Telefon: 040 58 97 66 43  
E-Mail: info@buergerhaus-niendorf.de  
[www.buergerhaus-niendorf.de](http://www.buergerhaus-niendorf.de)

**Öffnungszeiten Büro:**  
Mo bis Fr 9:00 - 13:00 Uhr

**Öffnungszeiten Info-Café:**  
Mo, Di, Do, Fr 10:00 - 13:00 Uhr  
Mo, Di, Mi 15:00 - 18:00 Uhr



## Was ist ein 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!



## GRÜßWORT

### Liebe Mitglieder und Freunde des Bürgerhauses,

das letzte Halbjahr ist wieder schnell vergangen. Es war ein insgesamt sehr abwechslungs- und erfolgreiches Jahr.

Asphaltmatrosen mit ihren Seemannsliedern, Jacques Brel und Ringelnatz, Vorträgen sowie Comedy mit Sebastian Schnoy, um nur einige zu nennen, brachten die Zuschauer zum Lachen und Klatschen. Als Garant für leuchtende Kinderaugen wurde das Theater „Wolkenschieber“ für das Frühjahrskinderprogramm verpflichtet.

Der Auftritt von Axel Zwingenberger war ein so großer Erfolg, dass ein zweites Konzert gegeben werden musste.

Bevor es in die Sommerpause ging, wurden alle Mitglieder zum alljährlichen Sommerfest im Garten, eingeladen. Mit 170 Gästen war es ein gelungenes Fest. Getanzt wurde zu Klängen von Frank Sinatra, Sammy Davis jr. uvm.

Wie in jedem Jahr nach der Sommerpause sorgte „Jack in the Green“ für Stimmung mit irischer Musik. Im Oktober wurde es südamerikanisch. Den festlichen Jahresabschluss bildete das Adventscafé.

Für das 1. Halbjahr 2026 steht wieder viel Kultur und Musik auf dem Programm. Wir freuen uns auf Kunstaustellungen und Vorträgen von Dr. Carstensen. TonArt in Zusammenarbeit mit der Hochschule für Musik und Theater wird Sie wieder mit

klassischer Musik verzaubern. Freuen Sie sich auf unseren 2. Neujahrsempfang. Es warten spannende Veranstaltungen auf Sie, wie das Niendorfer „Orveus Trio“ oder der Französische Chanson Abend. Natürlich haben auch viele Kursleiter ihr Programm in unserem Haus angemeldet wie z.B. Yoga, Entspannung, Zaubern, Improtheater und Kinder-Kampfkunst, Selbstverteidigung und vieles mehr. Die VHS bietet ebenfalls wieder zahlreiche Kurse an.

Wir danken allen Ehrenamtlichen und Freunden des Bürgerhauses für ihren unermüdlichen Einsatz. Ohne sie würden die vielen Musik-Veranstaltungen, Skat, Spielegruppen, Klönschnack etc. nicht stattfinden und es würde das Bürgerhaus nicht geben.

Wir laden Sie herzlich ein, Ihr Wissen und Ihre Fähigkeiten durch ein Ehrenamt bei uns einzusetzen. Es bereichert unser Leben und bringt eine Menge Spaß.

Für mehr Informationen schauen Sie gern in unserem Info-Café oder Büro vorbei.

**Ihr Team vom Berenberg-Gossler-Haus  
Bürgerhaus für Niendorf e.V.**

# Information

## Bei uns gesehen und gehört - Veranstaltungen

### Sommerfest 2025

Das Sommerfest fand am Samstag, den 19.07.25, statt. Es waren für alle Helfer viele arbeitsreiche Tage. Die Einladungen wurden verschickt. Anhand der Anmeldungen wurden die Getränke und das Essen kalkuliert. Immer mit der Sorge: haben wird genug eingekauft? In der Hoffnung wieder genug Helfer zum Auf- und Abbau und zum Verkauf der Speisen und Getränke zu finden, wurden im Café Listen ausgelegt. Es hatte wieder einmal funktioniert. In der Woche vor dem Sommerfest wurden die Getränke und das Essen für 210 gemeldete Gäste eingekauft.

Am Freitagnachmittag wurden die Gläser aus dem Keller geholt, Tische, Bänke, Pavillons etc. aufgebaut und Salat von 15 Kg Kartoffeln zubereitet. Am Samstagvormittag kam der Feinschliff mit Tischdecken, Deko und das Geschirr wurde aus der Küche geholt, die Elektrik installiert. Die ersten Gäste kamen um



Foto: SS, CA / Text: IR

17.00 Uhr. Viele verschiedene Salate und Gegrilltes wurden ab 18.00 Uhr mit Appetit verzehrt. Für die Live Musik war die Gruppe „Akustik Joy“ verpflichtet. Gegen 21.30 Uhr neigte sich das Fest dem Ende entgegen. Das restliche schmutzige Geschirr und die Gläser sowie die Lebensmittel mussten in die Küche geräumt werden. Fleißige Hände hatten zwischendurch die Spülmaschine angestellt. Am Sonntagvormittag hatten sich die Helfer wieder getroffen, um im Garten alles abzubauen und das Chaos in der Küche zu beseitigen. Da das Wetter in diesem Jahr es wieder gut mit uns meinte, hatten die 170 Gäste von den 210 Angemeldeten wieder viel Spaß bei Live Musik und leckerem Essen.

Noch einmal vielen Dank an die Helfer, ohne die das Sommerfest nicht möglich gewesen wäre.



Info-Café im Bürgerhaus Niendorf



### Geburtstags-Special\*



Sie möchten in kleiner Runde – mit Freunden Ihren Geburtstag feiern? Ohne viel Aufwand und Vorbereitung können Sie das in unserem Café!

8,50 €  
pro Person



ein Stück  
Geburtstagskuchen



Kaffee/Tee (satt)



ein Glas Sekt

#### Diese Angebot gilt:

- Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat zwischen 15.00 und 18.00 Uhr
- Für 6-12 Personen
- Anmeldung mind. 1 Woche vorher im Büro Montag bis Freitag zwischen 9.00-13.00 Uhr unter 040 58 97 66 43

\*Sie dürfen auch kommen und feiern, wenn Sie nicht Geburtstag haben

Bei Fragen oder für Reservierungen melden Sie sich bitte gern unter 040 58 97 66 43

BERENBERG-GOSSLER-HAUS

## **30.05.2025 Merci Udo - Hommage an Udo Jürgens präsentiert von Michael von Zalejski**

Dieser Abend im Bürgerhaus für Niendorf war ein voller Erfolg. Wir waren ausgebucht und die Stimmung konnte nicht besser sein. Udo Jürgens war ein Künstler, der Generationen miteinander verbinden konnte und immer noch kann. Seine Lieder sind nach wie vor populär. Michael von Zalejski war in der Lage auch mit einer Interpretation des Liedes „Griechischer Wein“ das Publikum zu berühren und zu begeistern.

Wir haben uns gefreut, dass sogar eine Familie aus Dänemark diesem Ruf gefolgt ist. Und auch ein Paar aus Süddeutschland ist bei einem Hamburg Besuch zuerst am Tage davor in die Elphi gegangen und dann sofort ins Niendorfer Bürgerhaus.

## **13.09.2025 Jack in the Green im „Grünen“**



Text / Foto: JP

## **14.09.2025 Kinderprogramm das „Obstgärtchen“ gespielt von Peter Markhoff, dem Leiter vom Theater Mär**

Der Gärtner, gespielt von Peter Markhoff, hat den Saal in einen Obstgarten verwandelt. 60 Kinder waren gekommen, um mit ihm in seinem Obstgärtchen die Früchte zu ernten, bevor der Rabe sie weg schnappt. Die Kinder unterstützten ihn mit Begeisterung. Am Ende haben sie es geschafft, den Obstkorb zu füllen - der Rabe hatte das Nachsehen.

Alle Informationen zu unseren Veranstaltungen findet man auf unserer Website unter [www.buergerhaus-niendorf.de](http://www.buergerhaus-niendorf.de).

Essen und Trinken waren wie immer gut und der Künstler möchte wieder kommen.



Text / Foto: MSch

## **03.10.2025 Axel Zwingenberger - zum zweiten Mal in diesem Jahr**

Da viele Freunde unseres Hauses bei seinem letzten Auftritt im März dieses Jahres keine Karten mehr bekommen konnten, waren wir sehr froh über diesen zweiten Termin.

Bei großer Resonanz erfüllte der Meister des Blues & Boogie-Woogie-pianoforte wieder alle Erwartungen vor ausverkauftem Haus!



Text / Foto: JP

## **„Noche Latina“ hieß es am 12.10.2025 Sonntagnachmittag**



Text / Foto: TK

Ab 15.00 Uhr war das Info Café geöffnet und das Publikum hatte die Gelegenheit, selbstgebackenen Kuchen zu verkosten. „Guitarra y Vida“ hieß das Motto von

Guitarra a Dos. Das Duo lebt von dem Spannungsfeld zwischen virtuoser Gitarrenmusik aus aller Welt und Liedgut aus Südamerika. Die gespielten und teils gesungenen Stücke erzählten vom Leben, Liebe aber auch von einer Prise Nachdenklichkeit. Zu jedem Stück wurde die Geschichte und Entstehung des Liedes erzählt.

Bereits am Freitag gab es eine Überraschung, heute sollte es auch so sein. Ramona Beyer hatte eine Theorbe dabei. Ende des 16. Jh. wurde das Instrument in Italien als Schalenhalslute entwickelt. Üblicherweise hat sie 14 Seiten, klassische hohe Töne, neben 7 Bassseiten. „Mit diesem Instrument Bahn zu fahren, ist schon eine Herausforderung“, so Ramona. Fasziniert hörte das Publikum diesem eigenartigen Instrument zu.

Es war ein gelungener Nachmittag mit emotionalen Liedern, großartigen Komponisten und dem hervorragenden Duo.

Freitag und Sonntag hatte das Publikum Gelegenheit seinen Hunger mit Chili con Carne, Kürbis- oder Möhrensuppe zu stillen. Das ließ man sich nicht zweimal sagen.

## Am 10. Oktober 2025 wurde es brasilianisch im Bürgerhaus

„Regional do Norte“, ein Hamburger Ensemble, das sich der traditionellen brasilianischen Choro-Musik verschrieben hat, verzauberte das Publikum.

Choro - in Brasilien 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 entstanden ist.

Nach der Pause gab es dann eine Überraschung. Vier Gäste (aus Rio de Janeiro und Berlin) kamen dazu und spielten, wie bei einer Jam Session beim Jazz, einfach mit. Ein Guest aus Rio de Janeiro ist in Brasilien eine Größe der Choro-Musik.

## Am 31.10.2025 gaben Rock Tales einen Einblick hinter die Kulissen des Musik-Business

Interessant und amüsant so ein Multi-media-Spektakel. Viel Technik und gute Musiker machen es möglich, Original-Aufnahmen von bekannten Künstlern heute wie damals zu zeigen und mit der richtigen handgemachten Musik zu begleiten. Zum Abschluss wurde gemeinsam ge-



Nikolai Voigt und er probten kurz in der Pause, um dann ein Solo zu spielen, obwohl sie sich noch nie vorher gesehen hatten. Es war so harmonisch, die Stimmung im Saal stieg. Die Künstler und das Publikum hatten Spaß an dieser wunderbaren Überraschung. Das Publikum dankte es mit anhaltendem Applaus.



Text / Foto: TK

## Kunstausstellungen

### Christiane Alegria

Am 05. September fand die Vernissage zur Ausstellung von Christiane Alegria statt. Als neue Kuratorin präsentierte sie in dieser „Vorstellungsrunde“ ihre Arbeiten unter dem Thema „Begegnungen“. Diese „Begegnungen“ führten den Betrachtern in ihre farbenreiche Welt von Erzählungen und Emotionen. Gezeigt wurden Werke in unterschiedlichen Techniken, von Malerei über Collagen, Mixedmedia bis zum Holzdruck und Kaltnadelradierungen. Ausdrucksstarke, großformatige Frauenbildnisse, die emotionale Seiten aufspüren, die Frauen in sich tragen, über Darstellungen von Norddeutschen Landschaften, Hamburg-Impressionen mit einbezogen, bis zu einer Werkreihe von Collagen, den „Parallelwelten“, die eine surreale Welt beinhalten. Ihre Werke erzählen Geschichten, ein Spiel zwischen Realität und Surrealität, meist mit einer

inhaltlichen Aussage verbunden, die der Betrachter für sich entdecken konnte. Diese breitgefächerte Ausstellung wurde von der Musikerin Birte Gäbel mit einfühlsamen, z.T. selbstkomponierten Melodien auf ihrem Handpan, am Klavier und in Kombination mit Gesang einfühlsam begleitet.



Text / Bild:CA

### Gudrun Zöllner



Text: CA / Bild: Gudrun Zöllner

Unter dem Titel „Mit Präzision und Leichtigkeit“ stellte die Lokstedter Künstlerin Gudrun Zöllner ihre Bilder in Acryl auf Leinwand im Berenberg-Gossler-Haus in Niendorf am 24.10. 2025 aus.

Die Motive der Künstlerin sind vielfältig: Florales, Landschaften am Meer, Portraits von bekannten Personen, wie z.B. Udo Lindenberg, Albert Einstein u.a., Tiere, Stillleben und ihre neue Ausdrucksweise in der Abstraktion.

Die Bilder strahlen in ihren Farben und Motiven Leichtigkeit aus, die Details sind in spielerischer Präzision, sowie in farbkräftiger Gestaltung wiedergegeben, die die Freude beim Betrachten der Bilder spürbar machen.

Den musikalischen Rahmen gestaltete die junge Musikerin Tabea Hubert mit ihrem Cello.

# Veranstaltungen

## Veranstaltungen - Vorschau

### Ariane Villwock und ihre Interviewpartnerin führen durch und über das Buch „Eigentlich... Aber!“

„Eigentlich... Aber! Wie du deine inneren Widersprüche mit Leichtigkeit löst.“.

Warum du dabei sein solltest? Weil innere Konflikte heute fast jeden von uns begleiten - und wir lernen können, ihnen mit Leichtigkeit, Klarheit und Stärke zu begegnen. Ariane Villwocks Ratgeberroman erzählt humorvoll und berührend von alltäglichen Widersprüchen:

- Soll ich bleiben oder gehen?
- Kann ich neu anfangen - auch mit über 40?
- Wie gehe ich mit Nähe, Verlust, Träumen um?

In der Hauptfigur Rosa steckt so viel von uns allen - mal zweifelnd, mal mutig, mal überraschend weise. Lass dich mitreißen von Geschichten, die staunen lassen, zum Nachdenken anregen - und zeigen, wie



Resilienz entsteht: nicht durch Härte, sondern durch ein liebevolles Verstehen unserer inneren Gegensätze.

**Freitag: 23.01.2026 - 19:00 Uhr**  
**Eintritt: frei**  
**Karten: ab 12.12.2025**  
**Sie benötigen eine Eintrittskarte, da die Sitzplätze begrenzt sind.**

Text: Ariane Villwock / Foto: Studio Line

### „And so it goes“ das Motto des „Orveus Trio“

Das ist A-capella-Gesang im gemischten Trio mit Verena (Sopran), Senta (Alt) und Ortwin (Tenor/ Gitarre) aus Hamburg-Niendorf.

Wir lieben Folk, Country, Blues und auch mal Pop und Rock, und wir schätzen besonders dreistimmigen A-capella-Sound, getragene Stücke und lyrische Balladen wie „And so it goes“ von Billy Joel. Im Repertoire haben wir neben Songs von den Wailin' Jennys und Red Molly teilweise um- und eigenarrangierte Stücke für drei Stimmen von Home Free, Lady Antebellum, Paul Simon und Ed Sheeran. Freut Euch auf einen kurzweiligen und klangvollen Abend!



Text: Ortwin Sander / Foto Arrangers: Rainer Vodogel und Gattin / Bildrechte: Saskia Sander

### Humorvoll wird es mit Comedian Peter Shub

Am 06. Februar 2026 um 19.00 Uhr begrüßen wir einen Komödianten der Extraklasse! Peter Shub spielt „Für Ihre Garderobe keine Haftung - die SOLOSHOW“. Bekannt durch einige TV-Auftritte und seit 30 Jahren auf vielen Bühnen, wird er uns mit skurrilem Humor, Slapstick und intelligenten Pointen begeistern!

**Freitag: 06.02.2026 - 19.00 Uhr**  
**Eintritt: 18,00 EUR**  
**VVK: ab 09.01.2026**



Text: JP / Foto: Moritz Küstner

### Ein musikalisch-humorvoller „Nomiddag op Platt“ unter dem Motto: „Slagers un Gedööns op Platt“



Text: Ralph Glomp / Foto: privat

Endlich wieder ein Nachmittag op Platt - mit Kaffee, Kuchen, bekannten Liedern und neuen Schlagern. Ralph Glomp, bekannt aus der Rudi-Carrell-Show, singt eigene Songs und trägt seine preisnominierten plattdeutschen Geschichten vor.

**Sonntag: 08.02.2026 - 15.00 Uhr**  
**Eintritt: 12,00 EUR inkl. Kaffee und Kuchen**  
**VVK: ab 09.01.2026**



Text: JP / Foto: Rolf Otipka

### Irland - eine literarisch-musikalische Kulturreise

Irische Atmosphäre in Bild und Ton. Die Geigerin Angelika Rusche-Göllnitz und Helge Stroemer, Literaturwissenschaftler, werden uns unter anderem ein wundervolles Lied, die inoffizielle Hymne der Stadt Dublin, die Molly Malone „Crockles und Mussels“ gefühlvoll darbieten und zum Mitsummen animieren. Wer bis dahin Irland nicht kannte, wird den Wunsch verspüren diese herrliche Insel einmal zu besuchen!

**Freitag: 27.02.2026 - 19.00 Uhr**  
**Eintritt: 18,00 EUR**  
**VVK: ab 30.01.2026**

## An „Amme“ dem Ringelnatz-Preisträger kommt man bei „Märchen für Erwachsene“ nicht vorbei

Seien Sie dabei, wenn es heißt: „Rotkäppchen & Co.“ (Märchen - Parodien)

Wer glaubt, Märchenstunden seien nur etwas für Kinder, kennt Achim Amme nicht. Der Hamburger Autor, Schauspieler und Ringelnatz-Preisträger beweist das Gegenteil. Obwohl der Titel „Rotkäppchen & Co.“ vielleicht Vertrautes erwarten lässt, können sich die Besucher auf ihre Vorbildung in Sachen Grimmsche Märchen nicht verlassen. Achim Amme präsentiert Perlen und Denkwürdigkeiten der BRÜDER GRIMM, sowie neuere Fassungen von „Rotkäppchen“, „Rumpelstilzchen“ u.a., aufgeschrieben von Autoren wie JANOSCH, JAMES THURBER, FRANZ HOHLER, THADDÄUS TROLL, JOACHIM RINGELNATZ und ACHIM AMME selbst.

„Amme ist kein Vorleser, sondern ein Erzähler, der genau weiß, wie das gesprochene Wort beim Zuhörer Kopfkino erzeugt.“ (Gießener Anzeiger)

„Amme verkörperte die Charaktere mit großer Inbrunst und Wandlungsfähigkeit. Mitunter sprang er auf und erinnerte mit Gestik und Mimik an den Kabarettisten Amme, denn auch auf dieser Bühne ist er zu Hause.“ (Bocholter Volksblatt)

**Freitag: 20.03.2026 - 19.00 Uhr**

**Eintritt: 15,00 EUR**

**VVK: ab 20.02.2026**



Text: Achim Amme /  
Foto: Ursula Braun

## Spontan, witzig, überraschend - Improtheater live erleben

Improvisationstheater ist Theater ohne Drehbuch - alles entsteht im Moment. Das Publikum gibt Impulse, die wir in lustige, spannende oder auch berührende Szenen verwandeln. Jeder Auftritt ist einzigartig und nicht wiederholbar.

Seit 2023 treffen sich regelmäßig Impro-Fans aus Niendorf und Umgebung im Berenberg-Gossler-Haus, um Improvisieren zu lernen - und dieses in ihren beruflichen wie privaten Alltag zu integrieren. Unter der Anleitung von Annette und Ruben entsteht dabei eine lebendige Impro-Community in Niendorf.

Erlebt mit uns einen Abend voller Kreati-

vität, Spielfreude und Lachen - mutig, spontan und garantiert improvisiert.



Text /Foto: Ruben Schwerin

**Freitag: 10.04.2026 - 19.00 Uhr**

**Eintritt: 10,00 EUR**

**VVK: ab 13.03.2026**

## S'iz a Mekhaye! bedeutet „was für eine Freude“

Dieses Hamburger KLEZMER Ensemble spielt mit viel Begeisterung ukrainische und jiddische Lieder stilsvoil zusammengeführt. Bestehend aus drei wundervollen Musikerinnen und Stefan Goreiski am Knopfakkordeon. ZAYT GEZUNT - Seid gesund und erfreut Euch an A MEKHAYE!

**Freitag: 17.04.2026 - 19.00 Uhr**

**Eintritt: 18,00 EUR**

**VVK: ab 20.03.2026**



Text: JP / Foto: Nona

## Mit Suzie & the Fireballs zurück in die 50's und 60's



Text: JP / Foto: Katharina Voss - Photography

Am 29. Mai 2026 kommt eine uns wohlbekannte Band einmal wieder in unseren Saal: SUZIE & THE FIREBALLS! Wer sie schon einmal gesehen und gehört hat, wird ihr Programm „TWIST AND SHOUT“, 50s Rock and 60s Beat nicht verpassen wollen.

**Freitag: 29.05.2026 - 19.00 Uhr**

**Eintritt: 20,00 EUR**

**VVK: ab 30.04.2026**

Senioren- und  
behinderten-  
gerechte  
**BÄDER**

**KREMPEL**  
Sanitärtechnik GmbH

CNW

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

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

## Kunstausstellungen - Vorschau (Eintritt frei)

### Hanna Malzahn und AJ

**Die beiden Hamburger Künstlerinnen Hanna Malzahn und AJ** präsentieren am **09. Januar 2026, 19.00 Uhr**, in der ersten Ausstellung im Neuen Kunstjahr des Berenberg-Gossler-Hauses einen vielfältigen Spaziergang durch ihre Heimatstadt, unter dem Motto **"Hamburg"**. Fotografie ist eine facettenreiche Kunstform, eine Kombination aus technischem Knowhow und künstlerischem Feingefühl für eine kreative Bildgestaltung. Der Umgang mit Fotografie ist mehr als das Festhalten eines Moments, sie ist ein Mittel um Geschichten zu erzählen, Emotionen sichtbar zu machen und die Wirklichkeit neu zu interpretieren.

In den Arbeiten von Hanna Malzahn nimmt die Fotografie neben der Malerei und Druckkunst einen großen Raum ein. Sie hat bereits zweimal an der Phototriennale in Hamburg teilgenommen. Als sie 10 Jahre alt war, bekam sie ihren ersten Fotoapparat geschenkt. Sie hält gern flüchtige Momente fest und hat eine Vorliebe für „unauffällige“ Motive. Aber auch für inszenierte Fotografien kann sie sich begeistern.

Die Fotografin A.J entdeckte im August 2017 ihre Leidenschaft für die Fotografie und fing an, Fotografieren zu lernen. Technisches Wissen war als gelernte Radio- und Fernsehtechnikerin vorhanden. Bald war ihre kleine Nikon nicht mehr in der Lage ihren gewünschten Dynamikumfang zu liefern, so wurde weiter „aufgerüstet“, um

an jedem schönen Abend im Hafen oder in der Speicherstadt Fotos zu machen. Inzwischen fotografiert sie nicht nur Hamburg, sondern Tiere, Architektur, Landschaft und die Milchstraße, Werbung, Events und natürlich Menschen. Anfang 2021 entstand ihr erstes Plattencover, seitdem gab es viele weitere andere Herausforderungen. Die zentralen Werkzeuge bei der Fotografinnen sind Licht, Schatten, Komposition und Atmosphäre.



Foto: H. Malzahn



Text: CA / Foto: AJ

### Nils Peters

**Am 27. März 2026, 19.00 Uhr stellt Nils Peters**, ein international erfolgreicher Hamburger Künstler, unter dem Titel **„Nach der Ordnung“** aus. In seinen Bildern

arbeitet er gerne mit den Mitteln der Assoziation und Imagination. Malerei trifft auf Collage, auf Materialassemblage, zum Teil mit Street Art Elementen

kombiniert und verbindet sich dann zu einer eigenen Bildsprache. Nils Peters benutzt Wortfragmente, die Sinnhaftes bilden und gleichzeitig als eigenes ästhetisches Mittel stehen. Kleine surreale Details, Absurditäten und Chaotisches am Herzen, die er zu einem neuen Ganzen ordnet. Generell mag er die Absurdität von Begriffen wie „Ordnung“, „Reinheit“ und „Perfektion“. „Ich suche Schönheit und Ruhe im Gegenteiligen“, so Nils Peters. Seine Arbeiten konnte er bereits in zahlreichen Galerien ausstellen.



Text: Nils Peters / Foto: Nils Peters

### Fotoausstellung: „Gesichter der Architektur“ am 15. Mai 2026 - 19.00 Uhr

Die Fotogruppe **„Das dritte Auge“**, sechs ambitionierte Hobbyfotografen, geht seit nunmehr 20 Jahren jedes Jahr mit einem neuen Thema auf Fotopirsch. Die Ergebnisse der Fotostreifzüge sind in Ausstellungen in und um Hamburg zu sehen. Hunderte von Fotos entstehen im Laufe eines Jahres. Bei der gemeinsamen Jurierung schafft nur eine kleine Auswahl der besten Bilder den Weg in die Ausstellung. Für 2025 wurde das Thema „Gesichter der Architektur“ gewählt. Gebäude und andere Bauwerke in unserer Umgebung schenken wir oft gar keine Aufmerksamkeit mehr, sind sie uns doch so sehr vertraut. Oft nur auf Reisen gehen wir mit Neugier durch die Städte und entdecken interessante Bauwerke und Vertiefen uns in die Betrachtung der Details. Unser Jahresthema hat uns angeregt, auch im gewohnten Umfeld wieder genauer hinzuschauen und das Besondere in der Architektur zu suchen. Jedes Gebäude hat ein Gesicht. Was schaut zurück, wenn wir ein Haus ansehen? Welchen „Gesichts“-Ausdruck trägt ein Haus? Diese Aussage wahrzunehmen und fotografisch zu interpretieren, war unser Fotovergnügen im Jahr 2025. Herausgekommen ist dabei eine Fotoausstellung, die vielfältiger nicht sein kann.

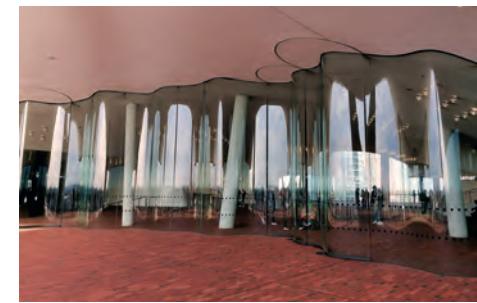


Foto: P. Mackens



Text: R. Prien / Foto: R. Prien

## TonArt ab jetzt im Abo

Im Bürgerhaus für Niendorf e.V. gibt es etwas Neues!

Die TonArt-Reihe ist eine feste Größe von drei Konzerten im Jahr. Aus diesem Grund möchten wir Ihnen **drei Konzerte im ABO** zu einem vergünstigten Preis anbieten.

Ab sofort haben Sie die Möglichkeit, bis einschließlich 13. Februar 2026, eine ABO-Karte für die drei Konzerte zu einem Preis von **47,00 EUR** anstatt 56,00 EUR zu erwerben.

Zum Eintritt benötigen Sie dann nur noch Ihre ABO-Eintrittskarte.

Ihre Vorteile dabei sind:

1. Der Eintritt ist günstiger
2. Sie müssen nur einmal eine Karte erwerben

3. Sie verpassen keinen Termin mehr

4. Die Karten können Sie, bei Verhinderung, übertragen.

Die Reihe **TonArt** in Zusammenarbeit mit der **Hochschule für Musik und Theater, Hamburg** besteht nun schon über 20 Jahre. Im Februar nächsten Jahres werden wir die 80. Veranstaltung dieser Reihe feiern.

Die Hochschule für Musik und Theater stellt die studierenden Künstler und die Werke zusammen. Dabei hat sie immer ein sehr gutes Händchen bewiesen. Lassen Sie sich überraschen, was die Künstler, die bereits auf den Weltbühnen zu Hause sind, zum Besten geben.

Sie suchen noch ein besonderes Geschenk? Wie wäre es mit einem ABO für TonArt?

Karten können Sie NUR im Büro des Bürgerhauses erwerben.

Öffnungszeiten: Mo-Fr 9.00 -13.00 Uhr

(Text: TK)



Foto: Designed by Freepik

## Kartenverkauf und Reservierungen

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

### Info-Café des Bürgerhauses

Mo, Di, Do, Fr 10.00 - 13.00 Uhr  
Mo, Di, Mi 15.00 - 18.00 Uhr

### Büro Bürgerhaus

Mo bis Fr  
9.00 - 13.00 Uhr

### Büchereck Niendorf Nord

Nordalbingerweg 15  
Mo - Fr 9.00 bis 18.00 Uhr  
Sa 10.00 - 14.00 Uhr

## Reservierungen



### Telefonisch

im Büro des Bürgerhauses zu den oben angegebenen Sprechzeiten unter **Tel: 040 58 97 66 43**

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.



Gilt leider nur für Veranstaltungen im Erdgeschoss!



### Per Mail

an **info@buergerhaus-niendorf.de**  
Neben der gewünschten Karten nenne Sie bitte Ihren Namen und Telefonnummer.

**Danach erlischt Ihre Reservierung.  
Keine Rückgabe gekaufter Karten.**

Die Abendkasse öffnet ca. eine Stunde vor Veranstaltungsbeginn.

## 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 fährt die **U-Bahn Linie U2 bis Niendorf Markt** oder der **Metrobus Linie 5 sowie 23, 24, 191** jeweils bis zum Bus-Bahnhof Niendorf Markt.

## Bürgerbus

Sie möchten eine Veranstaltung im Berenberg-Gossler-Haus Bürgerhaus für Niendorf e.V. besuchen 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 Mittwoch vor der Veranstaltung** unter **0175 149 19 51** entgegen!



# Veranstaltungen 2026/1

|  |  |
|--|--|
| <b>Freitag,<br/>09.01.2026<br/>19.00 Uhr</b>                 | <b>Vernissage:</b> Fotografie – Vielfältiger Spaziergang durch „Hamburg“ der Künstlerinnen <b>Hanna Mahlzahn und AJ</b><br>Eintritt: frei  |
| <b>Freitag,<br/>23.01.2026<br/>19.00 Uhr</b>                 | Die Niendorfer Autorin <b>Ariane Villwock</b> und ihre Interviewpartnerin führen durch und über das Buch: „Eigentlich ..... Aber! Wie du deine inneren Widersprüche mit Leichtigkeit löst“ Vorverkauf ab: 12.12.25 <b>Obwohl der Eintritt frei ist, benötigen Sie eine Eintrittskarte, da die Kapazitäten im Saal begrenzt sind.</b> |
| <b>Sonntag,<br/>25.01.2026<br/>11.00 Uhr</b>                 | <b>2. Neujahrsempfang</b><br>Eintritt: frei  |
| <b>Freitag,<br/>30.01.2026<br/>19.00 Uhr</b>                 | <b>“And so it goes”</b> erleben Sie mit dem Niendorfer <b>Orveus Trio</b> – Pop und Rock mit Songs von Paul Simon, Ed Sheeran, Billy Joel u.a. <b>im dreistimmigen A-Capella Sound</b><br>Vorverkauf ab: 12.12.25<br>Eintritt: 15,00 EUR   |
| <b>Freitag,<br/>06.02.2026<br/>19.00 Uhr</b>                 | <b>Peter Shub – die SOLOSCHAU</b> – Seit 30 Jahren begeistert dieser Comedy-Künstler sein Publikum mit humorvoller Komik und intelligenten Pointen!<br>Vorverkauf ab: 09.01.26<br>Eintritt: 18,00 EUR  |
| <b>Sonntag,<br/>08.02.2026<br/>15.00 Uhr</b>                 | <b>Platt-Slagers Namiddag</b> (Slagers un Gedööns) mit <b>Ralph Glomb</b><br>Vorverkauf: ab 09.01.26<br>Eintritt: 12,00 EUR inkl. Kaffee und Kuchen  |
| <b>Freitag,<br/>13.02.2026<br/>19.00 Uhr</b>                 | <b>80. TonArt:</b> Weitere Informationen entnehmen Sie bitte den Plakaten und Handzettel sowie der Werbung.<br>Vorverkauf: ab 16.01.26<br>Eintritt: 18,00 – 20,00 EUR  |
| <b>Freitag,<br/>27.02.2026<br/>19.00 Uhr</b>                 | <b>„Irland“ – Eine literarisch-musikalische Kulturreise</b> – Ein besonderes Programm mit irischer Atmosphäre in Bild und Ton.<br>Vorverkauf ab: 30.01.26<br>Eintritt: 18,00 EUR   |
| <b>Freitag,<br/>06.03.2026<br/>19.00 Uhr</b>                 | <b>„Michelangelo“</b> ist das Thema über das <b>Dr. Carstensen</b> rezitiert.<br>Vorverkauf ab: 06.02.26<br>Eintritt: 10,00 EUR  |
| <b>Donnerstag,<br/>12.03.2026<br/>9.00 und<br/>11.00 Uhr</b> | <b>Kinderferienprogramm: Theater „Wolkenschieber“</b> spielt den <b>„Bunten Hund“</b> . Ein unterhaltsames Stück über das „ANDERS SEIN“ für Kinder ab 3 Jahren<br>Vorverkauf ab: 13.02.26<br>Eintritt: 2,00 EUR  |

|  |   |
|--|---|
| <b>Freitag,<br/>13.03.2026<br/>19.00 Uhr</b> | <b>Französischer Chanson Abend mit Loes Snidjers</b> Gesang und <b>Christian Jung</b> am Flügel<br>Vorverkauf ab: 13.02.26<br>Eintritt: 18,00 EUR   |
| <b>Freitag,<br/>20.03.2026<br/>19.00 Uhr</b> | <b>Rotkäppchen &amp; Co. (Märchen-Parodien):</b> Märchen für Erwachsene mit dem <b>Ringelnatz-Preisträger Achim Amme</b><br>Vorverkauf ab: 20.02.26<br>Eintritt: 15,00 EUR  |
| <b>Freitag,<br/>27.03.2026<br/>19.00 Uhr</b> | <b>Vernissage:</b> Malerei trifft auf Collage, Materialassemblage, teils mit Street Art Elementen kombiniert und verbindet sich dann zu einer eigenen Bildsprache präsentiert von <b>Nils Peters</b><br>Eintritt: frei  |
| <b>Freitag,<br/>10.04.2026<br/>19.00 Uhr</b> | <b>Improvisationstheater mit Ruben Schwerin:</b> Die Zuschauer gestalten das Programm des heutigen Abends. Ihre Themen, die sie den Schauspielern zurufen, werden in ein Theaterstück verwandeln. Keiner weiß was passiert. Spaß und Unterhaltung sind vorprogrammiert.<br>Vorverkauf: ab 13.03.26<br>Eintritt: 10,00 EUR |
| <b>Freitag,<br/>17.04.2026<br/>19.00 Uhr</b> | <b>A Mekhaye:</b> ein Klezmer Ensemble mit viel Seele. Wunderbare Stimmen von Künstlerinnen begleitet von Stefan Goreiski am Akkordeon.<br>Vorverkauf: ab 20.03.26<br>Eintritt: 18,00 EUR   |
| <b>Freitag,<br/>15.05.2026<br/>19.00 Uhr</b> | <b>Vernissage:</b> Fotoausstellung „ <b>Gesichter der Architektur</b> “ präsentiert von der Fotogruppe „ <b>Das dritte Auge</b> “<br>Eintritt: frei   |
| <b>Freitag,<br/>22.05.2026<br/>19.00 Uhr</b> | <b>81. TonArt:</b> Weitere Informationen entnehmen Sie bitte den Plakaten und Handzettel sowie der Werbung.<br>Vorverkauf: ab 24.04.26<br>Eintritt: 18,00 – 20,00 EUR   |
| <b>Freitag,<br/>29.05.2026<br/>19.00 Uhr</b> | <b>Suzie &amp; the Fireballs:</b> 50s Rock und 60s Beat. Eine musikalische Reise unter dem Motto „TWIST SHOUT“!<br>Vorverkauf: ab 30.04.26<br>Eintritt: 20,00 EUR   |
| <b>Freitag,<br/>26.06.2026<br/>19.00 Uhr</b> | <b>OPEN AIR</b> mit den <b>Rag Muffins</b> deren Slogan lautet: „On the Way to Rock'n Roll“, eine Einladung an die Zuschauer mitzureisen und den Rock'n Roll zu erleben<br>Vorverkauf: ab 29.05.26<br>Eintritt: 15,00 EUR   |

Änderungen vorbehalten.

# Treffen

## Regelmäßige Treffen

Das Bürgerhaus Niendorf möchte Menschen zusammen bringen und jenen 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. 040 552 31 74

**montags**

**jeden 2. + 4. Mo. im Monat**

**Kniffel, Halma, Rommé usw.**

ab 18.00 Uhr

Auskunft: Gudrun von Appen

Tel. 040 58 67 05

**dienstags**

**jeden 1. + 3. Di. im Monat**

**Canasta-Gruppe**

14.00-17.30 Uhr

Leitung: Carolina Schmersow

Tel. 040 555 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. 040 89 01 86 94

stefan.ernst.kirst@gmail.com

**mittwochs**

**14.1., 25.2., 08.04., 20.05., 01.07.,**

**26.08., 07.10., 18.11., 16.12.**

**“Plattdüutsch Klönsnack” in’t**

**Börgerhuus-Café**

15.30-17.00 Uhr

Leitung: Joachim Jürs

**mittwochs**

**jeden 3. Mittwoch im Monat**

**Kreativ-Treff**

Jeden Monat gibt es ein neues, kreatives Projekt. Gebastelt wird mit allem, womit man basteln kann - Papier, Holz, Filz oder Wolle usw. Sie kommen mit anderen Kreativen ins Gespräch, tauschen Tipps und Inspirationen aus, schaffen etwas Selbstgemachtes mit Ihren Händen. Neue Gesichter und kreative Köpfe sind immer gern gesehen.

15.00-17.00 Uhr

Sybille Brockmöller

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. 040 552 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.

10.00-16.00 Uhr

Leitung: Karin Gurezka

Tel. 040 553 73 70

## 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:

33,00 EUR Einzelmitglied

23,00 EUR ohne Zusendung von Programmen/Einladungen

50,00 EUR Ehepaare/Familien

40,00 EUR ohne Zusendung von Programmen/Einladungen

\_\_\_\_\_ Euro zusätzlich als Spende (Bescheinigung wird erbeten)

160,00 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

Empfänger: Berenberg-Gossler-Haus Bürgerhaus für Niendorf e.V.

IBAN: DE13 2005 0550 1216 1225 54

BIC: HASPDEHHXXX

 Bitte die Datenschutzerklärung auf Seite 49 beachten!

# Kurse 1. HJ 2026

## BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

### Qigong



Foto: Designed by Freepik

#### Qigong am Abend

Qigong ist eine Methode der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Es kann leicht erlernt werden und ist für alle Menschen geeignet. Die Übungen verbinden Körperbewegung, Atmung, Vorstellungskraft und innere Aufmerksamkeit. Fehlhaltungen sollen verbessert und die Selbstheilungskräfte gestärkt werden.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken mit.

Leitung: Ingrid Meichsner-Rudat  
**VHS-Kurs-Nr.Q18172MMM72**  
Anmeldung nur über die VHS unter  
[www.vhs-hamburg.de](http://www.vhs-hamburg.de)  
E-Mail: [mitte@vhs-hamburg.de](mailto:mitte@vhs-hamburg.de) oder  
Tel. 040 428 41 42 84

Di. 18.30 - 20.00 Uhr  
**Beginn: 21.04.2026**  
10 Termine / 116,00 EUR

#### 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 Vorkenntnis geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken und eine Iso- oder Yogamatte.

Leitung: Elke Böer  
**VHS-Kurs-Nr. Q18171MMM14**  
Anmeldung nur über die VHS unter  
[www.vhs-hamburg.de](http://www.vhs-hamburg.de)  
E-Mail: [mitte@vhs-hamburg.de](mailto:mitte@vhs-hamburg.de) oder  
Tel. 040 428 41 42 84

Do. 10.00 - 11.30 Uhr  
**Beginn: 21.05.2026**  
6 Termine / 70,00 EUR

### Yoga

#### Hatha-Yoga am Vormittag

Hatha-Yoga ist eine ganzheitliche Methode, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Durch achtsam ausgeführte Körperlhaltungen (Asanas), bewusste Atemübungen (Pranayama) und Meditation können körperliches Wohlbefinden und innere Balance gefördert werden.

Eine regelmäßige Übungspraxis steigert die Beweglichkeit, kräftigt die Muskulatur und verbessert das Körperbewusstsein. Gleichzeitig stärken Meditationsübungen die Konzentration, fördern Ruhe und Gelassenheit und können dabei helfen, Stress im Alltag besser zu bewältigen. Jede Kurseinheit endet mit einer Entspannungsübung (Savasana), die es Körper und Geist ermöglicht, zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu schöpfen.

Bitte mitbringen: eine eigene Matte, bequeme Kleidung, eine Decke, dicke Socken und Trinkwasser.

Leitung: Renate Annuss  
**VHS-Kurs-Nr. Q18181MMM19**  
Anmeldung nur über die VHS unter  
[www.vhs-hamburg.de](http://www.vhs-hamburg.de)  
E-Mail: [mitte@vhs-hamburg.de](mailto:mitte@vhs-hamburg.de) oder  
Tel. 040 428 41 42 84

Mi. 10.00-11.30 Uhr  
**Beginn: 01.04.2026**  
6 Termine / 70,00 EUR

#### Hatha-Yoga am Vormittag

Leitung: Renate Annuss  
**VHS-Kurs-Nr. Q18181MMM21**  
Anmeldung nur über die VHS unter  
[www.vhs-hamburg.de](http://www.vhs-hamburg.de)  
E-Mail: [mitte@vhs-hamburg.de](mailto:mitte@vhs-hamburg.de) oder  
Tel. 040 428 41 42 84

Mi. 10.00-11.30 Uhr  
**Beginn: 27.05.2026**  
6 Termine 70,00 EUR





### **Yoga für Menschen 60+**

Foto: Designed by Freepik

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  
**Kurs-Nr. 01/26**  
Mobil 0171 650 38 29,  
[www.schneidersitz.de](http://www.schneidersitz.de)

Mo. 09.30-11.00 Uhr  
**Beginn: 05.01.2026**  
7 Termine 100,00 EUR

Leitung: Stephanie Brauch  
**Kurs-Nr. 02/26**  
Mobil 0171 650 38 29,  
[www.schneidersitz.de](http://www.schneidersitz.de)

Mo. 09.30-11.00 Uhr  
**Beginn: 16.03.2026**  
7 Termine 100,00 EUR

Leitung: Stephanie Brauch  
**Kurs-Nr. 03/26**  
Mobil 0171 650 38 29,  
[www.schneidersitz.de](http://www.schneidersitz.de)

Mo. 09.30-11.00 Uhr  
**Beginn: 18.05.2026**  
7 Termine 100,00 EUR

Leitung: Stephanie Brauch  
**Kurs-Nr. 04/26**  
Mobil 0171 650 38 29,  
[www.schneidersitz.de](http://www.schneidersitz.de)

Mo. 11.15-12.45 Uhr  
**Beginn: 05.01.2026**  
7 Termine 100,00 EUR

Leitung: Stephanie Brauch  
**Kurs-Nr. 05/26**  
Mobil 0171 650 38 29,  
[www.schneidersitz.de](http://www.schneidersitz.de)

Mo. 11.15-12.45 Uhr  
**Beginn: 16.03.2026**  
7 Termine 100,00 EUR

Leitung: Stephanie Brauch  
**Kurs-Nr. 06/26**  
Mobil 0171 650 38 29,  
[www.schneidersitz.de](http://www.schneidersitz.de)

Mo. 11.15-12.45 Uhr  
**Beginn: 18.05.2026**  
7 Termine 100,00 EUR

Leitung: Stephanie Brauch  
**Kurs-Nr. 07/26**  
Mobil 0171 650 38 29,  
[www.schneidersitz.de](http://www.schneidersitz.de)

Fr. 10.45-11.45 Uhr  
**Beginn: 09.01.2026**  
6 Termine 75,00 EUR

Leitung: Stephanie Brauch  
**Kurs-Nr. 08/26**  
Mobil 0171 650 38 29  
[www.schneidersitz.de](http://www.schneidersitz.de)

Fr. 10.45-11.45 Uhr  
**Beginn: 20.03.2026**  
6 Termine 75,00 EUR

Leitung: Stephanie Brauch  
**Kurs-Nr. 09/26**  
Mobil 0171 650 38 29  
[www.schneidersitz.de](http://www.schneidersitz.de)

Fr. 10.45-11.45 Uhr  
**Beginn: 22.05.2026**  
7 Termine 85,00 EUR

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

Verkauf • Vermietung • Verwaltung • Bewertung



Foto: Designed by Freepik

### **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  
**Kurs-Nr. 10/26**  
Tel. 0171 650 38 29, [www.schneidersitz.de](http://www.schneidersitz.de)

Fr. 12.00-13.00 Uhr  
**Beginn: 09.01.2026**  
6 Termine 75,00 EUR

Leitung: Stephanie Brauch  
**Kurs-Nr. 11/26**  
Tel. 0171 650 38 29, [www.schneidersitz.de](http://www.schneidersitz.de)

Fr. 12.00-13.00 Uhr  
**Beginn: 20.03.2026**  
6 Termine 75,00 EUR

Leitung: Stephanie Brauch  
**Kurs-Nr. 12/26**  
Tel. 0171 650 38 29, [www.schneidersitz.de](http://www.schneidersitz.de)

Fr. 12.00-13.00 Uhr  
**Beginn: 22.05.2026**  
7 Termine 85,00 EUR

### **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 bring bequeme Kleidung, eine Decke/Handtuch und etwas zu trinken mit.

Leitung: Stephanie Brauch  
**Kurs-Nr. 13/26**  
Tel. 0171 650 38 29, [www.schneidersitz.de](http://www.schneidersitz.de)

Do. 19.00-20.30 Uhr  
**Beginn: 08.01.2026**  
6 Termine 90,00 EUR

Leitung: Stephanie Brauch  
**Kurs-Nr. 14/26**  
Tel. 0171 650 38 29, [www.schneidersitz.de](http://www.schneidersitz.de)

Do. 19.00-20.30 Uhr  
**Beginn: 19.03.2026**  
8 Termine 110,00 EUR

Leitung: Stephanie Brauch  
**Kurs-Nr. 15/26**  
Tel. 0171 650 38 29, [www.schneidersitz.de](http://www.schneidersitz.de)

Do. 19.00-20.30 Uhr  
**Beginn: 21.05.2026**  
8 Termine 110,00 EUR

Leitung: Stephanie Brauch  
**Kurs-Nr. 16/26**  
Tel. 0171 650 38 29, [www.schneidersitz.de](http://www.schneidersitz.de)

Fr. 9.00-10.30 Uhr  
**Beginn: 09.01.2026**  
6 Termine 90,00 EUR

Leitung: Stephanie Brauch  
**Kurs-Nr. 17/26**  
Tel. 0171 650 38 29, [www.schneidersitz.de](http://www.schneidersitz.de)

Fr. 9.00-10.30 Uhr  
**Beginn: 20.03.2026**  
6 Termine 90,00 EUR

Leitung: Stephanie Brauch  
**Kurs-Nr. 18/26**  
Tel. 0171 650 38 29, [www.schneidersitz.de](http://www.schneidersitz.de)

Fr. 9.00-10.30 Uhr  
**Beginn: 22.05.2026**  
7 Termine 100,00 EUR

### **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, Klötzchen 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.

Komm 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  
**Kurs-Nr. 19/26**

Tel. 040 23 90 89 59  
[info@physiotherapie-fiege.de](mailto:info@physiotherapie-fiege.de)  
[www.physiotherapie-fiege.de](http://www.physiotherapie-fiege.de)

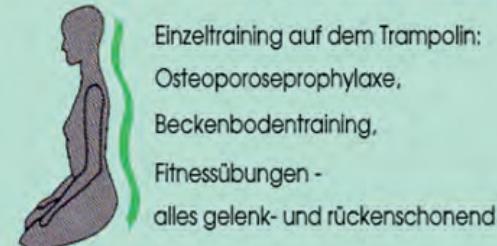
Mo. 9.30-11.00 Uhr  
**Beginn: 12.01.2026**  
6 Termine 96,00 EUR

Leitung: Yvonne Fiege, Physiotherapeutin, Boegertherapeutin, Yoga Coach  
**Kurs-Nr. 20/26**

Tel. 040 23 90 89 59  
[info@physiotherapie-fiege.de](mailto:info@physiotherapie-fiege.de)  
[www.physiotherapie-fiege.de](http://www.physiotherapie-fiege.de)

Mo. 9.30-11.00 Uhr  
**Beginn: 23.02.2026**  
6 Termine 96,00 EUR

### **Praxis für Krankengymnastik Patricia Löhrmann**



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

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

Leitung: Yvonne Fiege, Physiotherapeutin, Boegertherapeutin, Yoga Coach

**Kurs-Nr. 21/26**

Tel. 040 23 90 89 59

info@physiotherapie-fiege.de

www.physiotherapie-fiege.de

Mo. 9.30-11.00 Uhr

**Beginn: 13.04.2026**

5 Termine 80,00 EUR

Leitung: Yvonne Fiege, Physiotherapeutin, Boegertherapeutin, Yoga Coach

**Kurs-Nr. 22/26**

Tel. 040 23 90 89 59

info@physiotherapie-fiege.de

www.physiotherapie-fiege.de

Mo. 9.30-11.00 Uhr

**Beginn: 08.06.2026**

5 Termine 80,00 EUR

## Cantienica®

### 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 Alltagstauglichkeit. 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.

Leitung: Meike König

**Kurs-Nr. 23/26**

Mobil 0151 611 454 36

Anmeldung bitte per E-Mail unter  
meike-koenig-bewegt@web.de

Jeden 1. und 3. Mi. 17.30-18.30 Uhr

Fortlaufender Kurs

8 Termine 200,00 EUR



## Tanzen, Ballett und Gymnasik

### 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 älteren Grundlagen des klassischen Balletts, die Haltung, Koordination und Rhythmusgefühl fördern.

Leitung: Maren Gabriela Taschendorf (genannt „Gabi“), staatlich geprüfte Tanzpädagogin und Leiterin der Ballettschule Studio Marowa

**Kurs-Nr. 24/26**

Gabi.Taschendorf@gmail.com

Mobil 0176 568 409 27

www.studio-marowa.de

Mo. 16.30-17.30 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  
**Kurs-Nr. 25/26**  
antje.kreul@arcor.de  
Mobil 0152 020 480 70  
www.studio-marowa.de

Mo. 16.00-17.00 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 gelingt man zu einer Körpererfahrung und -beherrschung, die sich positiv auf das tägliche Leben auswirkt.

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

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

### Ballett (Erwachsene)

Kursleitung: Antje Kreul,  
staatlich geprüfte Tanzpädagogin  
**Kurs-Nr. 27/26**  
antje.kreul@arcor.de  
Mobil 0152 020 480 70  
www.studio-marowa.de

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

### Spitzentanz für Fortgeschrittene (junge Erwachsene)

Die Spaltenstunde 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 Schritt kombinationen zu tanzen.

Leitung: Maren Gabriela Taschendorf  
(genannt „Gabi“), staatlich geprüfte Tanzpädagogin und Leiterin der Ballettschule Studio Marowa

#### **Kurs-Nr. 28/26**

Gabi.Taschendorf@gmail.com  
Mobil 0176 568 409 27  
www.studio-marowa.de

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



#### **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

## Ballett (junge Erwachsene)

siehe Ballett für Erwachsene, Seite 30  
Kursleitung: Antje Kreul,  
staatlich geprüfte Tanzpädagogin  
**Kurs-Nr. 29/26**  
antje.kreul@arcor.de, Mobil 0152 020 480 70,  
www.studio-marowa.de

Mo. 20.30-21.30 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 Krafteinsatz 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.

Leitung: Maren Gabriela Taschendorf,  
staatlich geprüfte Tanzpädagogin und  
Leiterin der Ballettschule Studio Marowa  
**Kurs-Nr. 30/26**  
Gabi.Taschendorf@gmail.com,  
Mobil 0176 568 409 27,  
www.studio-marowa.de

Di. 10.00 - 11.00 Uhr  
**Einstieg jederzeit möglich**  
Preis, nach Rücksprache

## Gymnastik (Senioren)

Siehe Gymnastik für Erwachsene  
Kursleitung: Antje Kreul,  
staatlich geprüfte Tanzpädagogin  
**Kurs-Nr. 31/26**  
antje.kreul@arcor.de,  
Mobil 0152 020 480 70, www.studio-marowa.de

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

## Ballett und Improvisation (Jg. 2015/2016)

Siehe Ballett und Improvisation am Montag Jg 2014/2015, Seite 30  
Kursleitung: Antje Kreul,  
staatlich geprüfte Tanzpädagogin  
**Kurs-Nr. 32/26**  
antje.kreul@arcor.de,  
Mobil 0152 020 480 70, www.studio-marowa.de

Di 16.00 - 17.00 Uhr  
**Einstieg jederzeit möglich**  
Preis, nach Rücksprache

## Ballett (Jg. 2009/2010)

Siehe Gymnastik (Erwachsene), Seite 30  
Kursleitung: Antje Kreul,  
staatlich geprüfte Tanzpädagogin  
**Kurs-Nr. 33/26**  
antje.kreul@arcor.de,  
Mobil 0152 020 480 70, www.studio-marowa.de

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

## Ta WingTsun



### 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  
**Kurs-Nr. 34/26**  
Anmeldung über die Webseite:  
www.lernekampfkunst.com oder per  
E-Mail: ta-training@tawt-hh.com oder  
Tel: 040 307 501 56 oder  
Mobil 0162 388 24 55

16.30-17.30 Uhr  
**Beginn: jederzeit**  
Fortlaufender Kurs  
Monatlich 49,00 EUR

### 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

### Kurs-Nr. 35/26

Anmeldung über die Webseite:  
www.lernekampfkunst.com oder per  
E-Mail: ta-training@tawt-hh.com oder  
Tel: 040 307 501 56 oder  
Mobil 0162 388 24 55

17.45-18.45 Uhr  
**Beginn: jederzeit**  
Fortlaufender Kurs  
Monatlich 49,00 EUR



## 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 undfordernde Workouts bringen dich an deine Grenzen und lassen dich über dich hinauswachsen.

Leitung: Vivien Schlemminger

**Kurs-Nr. 36/26**

Anmeldung über die Webseite:  
[www.lernekampfkunst.com](http://www.lernekampfkunst.com) oder per  
E-Mail: [ta-training@tawt-hh.com](mailto:ta-training@tawt-hh.com) oder  
Tel: 040 307 501 56 oder  
Mobil 0162 388 24 55

19.00-20.30 Uhr  
**Beginn: jederzeit**  
Fortlaufender Kurs  
Monatlich 59,00 EUR

[www.erwin-juers.de](http://www.erwin-juers.de)

Ihr Niendorfer  
Traditions-  
unternehmen  
*seriös und  
würdevoll*



BEERDIGUNGSIINSTITUT  
**ERWIN JÜRS STIFTUNG**

Niendorfer Marktplatz 8 • 22459 Hamburg-Niendorf  
E-Mail: [info@erwin-juers.de](mailto:info@erwin-juers.de)



## SPRACHEN

### Englisch



#### Englisch B2 Stufe 1

Freshen up your English

In den Kursen auf der Stufe B2 werden Sie

- im freien Sprachgebrauch den Grad an Flüssigkeit, Situationsangemessenheit und Korrektheit steigern
- komplexere und abstraktere Themen 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: 040 42841 4284

Leitung: Iris Breining

**VHS-Kurs-Nr. Q15341MMM85**

Anmeldung nur über die VHS unter [www.vhs-hamburg.de](http://www.vhs-hamburg.de),  
E-Mail: [mitte@vhs-hamburg.de](mailto:mitte@vhs-hamburg.de) oder  
Tel. 040 428 41 42 84

Mo. 11.15-12.45 Uhr

**Beginn: 16.02.2026**

14 Termine 176,00 EUR

#### Englisch B1 Stufe 4

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

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 42841 4284

LET'S ENJOY ENGLISH B1.2, Student's Book, Lektionen 5-8

Leitung: Iris Breining  
**VHS-Kurs-Nr. Q15334MMM15**  
Anmeldung nur über die VHS  
unter [www.vhs-hamburg.de](http://www.vhs-hamburg.de)  
E-Mail: [mitte@vhs-hamburg.de](mailto:mitte@vhs-hamburg.de) oder  
Tel. 040 428 41 42 84

Mi. 9.30-11.00 Uhr  
**Beginn: 18.02.2026**  
14 Termine 176,00 EUR

### Englisch A2 Stufe 2

Am Ende der Stufe A2 können Sie:  
ein kurzes Gespräch über alltägliche  
Gewohnheiten führen, Vorlieben und  
Abneigungen ausdrücken, genaue Aus-  
küntfe 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. 040 42841 4284

LET'S ENJOY ENGLISH A2.1, Student's  
Book, Lektionen 6-10

Leitung: Iris Breining  
**VHS-Kurs-Nr. Q15322MMM16**

Anmeldung nur über die VHS  
unter [www.vhs-hamburg.de](http://www.vhs-hamburg.de)  
E-Mail: [mitte@vhs-hamburg.de](mailto:mitte@vhs-hamburg.de) oder  
Tel. 040 428 41 42 84

Mi. 11.15-12.45 Uhr  
**Beginn: 18.02.2026**  
14 Termine 176,00 EUR



### Französisch

**Französisch: Anfänger:innen  
A1 Stufe 1**

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

In diesem Kurs lernen Sie in normalem  
Lerntempo. Der Kurs findet regelmäßig  
statt, und in Anschlusskursen können Sie  
die Sprache weiterlernen.

Hat der Kurs das richtige Sprachniveau für  
Sie? Wir empfehlen Ihnen dringend ein  
Beratungsgespräch unter Tel. 040/60929-  
5555 oder über Sprachenberatung/Ham-  
burger Volkshochschule ([vhs-hamburg.de](http://vhs-hamburg.de))

Lehrwerk: Bitte besorgen Sie sich das  
Lehrwerk vor Veranstaltungsbeginn. Lek-  
tionen: RENCONTRES EN FRANÇAIS A1,  
Kurs- und Übungsbuch, Lektionen 1-3

Leitung: Doris Gerz  
**VHS-Kurs-Nr. Q15511MMM11**  
Anmeldung nur über die VHS  
unter [www.vhs-hamburg.de](http://www.vhs-hamburg.de)  
E-Mail: [mitte@vhs-hamburg.de](mailto:mitte@vhs-hamburg.de) oder  
Tel. 040 428 41 42 84

Mi. 9.30-11.00 Uhr  
**Beginn: 11.02.26**  
14 Termine 176,00 EUR



### Französisch A2 Stufe 4 Festigungskurs

Am Ende der Stufe A2 können Sie: ein kur-  
zes Gespräch über alltägliche Gewohnhei-  
ten führen, Vorlieben und Abneigungen  
ausdrücken, genaue Auskünfte zu etwas  
einholen (z.B. zu Wohnen, Reisen, Freizeit),  
über gegenwärtige und vergangene Akti-  
vitäten, auch im Beruf, berichten.

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

Hat der Kurs das richtige Sprachniveau für  
Sie? Wir empfehlen Ihnen dringend ein  
Beratungsgespräch unter Tel. 040 428 41  
42 84

Leitung: Doris Gerz  
**VHS-Kurs-Nr. Q15524MMM82**  
Anmeldung nur über die VHS  
unter [www.vhs-hamburg.de](http://www.vhs-hamburg.de)  
E-Mail: [mitte@vhs-hamburg.de](mailto:mitte@vhs-hamburg.de) oder  
Tel. 040 428 41 42 84

Mi. 11.15 - 12.45 Uhr  
**Beginn: 11.02.26**  
14 Termine 135,00 EUR

## Italienisch



### Italienisch B1

Sie haben die Grundkenntnisse der italienische Sprache erlangt wollen jetzt lernen kurze Gespräche über alltägliche Themen zu führen? Vieni da noi!

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

Lehrwerk: Allegro B1 Lektion 5

Leitung: Manuela Racinelli  
**Kurs-Nr. 37/26**  
Tel. 040 47 93 99 oder Mobil 0172 541 74 14

Di. 11.15-12.45 Uhr  
**Beginn: 20.01.2026**  
9 Termine 95,00 EUR

### 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,..., werden wir zusammen ergründen.

Lehrwerk: Allegro B1 Lektion 9

Leitung: Manuela Racinelli  
**Kurs-Nr. 38/26**  
Tel. 040 47 93 99 oder  
Mobil 0172 541 74 14

Mo. 11.45-13.15 Uhr  
**Beginn: 19.01.2026**  
9 Termine 95,00 EUR

### Italienisch B1 - C1 + Konversation

Adesso conversiamo!

In einer kleinen Gruppe finden Sie die Möglichkeit viel italienisch zu sprechen. Gleichzeitig wird Ihr Vokabular deutlich erweitert, unter anderen durch spannende Lektüre.

Italienische Muttersprachlerin wird Sie in einer kleinen Gruppe gezielt in der Konversation fordern und fördern. In einer lockeren und spaßigen Atmosphäre werden wir die lebendige und gestenreiche ital. Konversation leben.

Lehrwerk: Quà è la (Hueber Verlag)

Leitung: Manuela Racinelli  
**Kurs-Nr. 39/26**  
Tel. 040 47 93 99 oder  
Mobil 0172 541 74 14

Mo. 10.00-11.30 Uhr  
**Beginn: 19.01.2026**  
9 Termine 95,00 EUR

### Italienisch A1 (Supplemento)

Wollten Sie schon immer eines der melodischsten Sprachen der Welt erlernen? Jetzt ist es soweit. In entspannter und lockerer Atmosphäre werden Sie von einer italienischen Muttersprachlerin in einer kleinen Gruppe unterrichtet. Wir lernen zusammen unter anderem, sich vorstellen, im Ristorante bestellen, nach dem Weg oder Sehenswürdigkeiten fragen, die italienische Kultur und vieles mehr.

Lehrwerk: Allegro nuovo A1 Supplemento

Leitung: Manuela Racinelli  
**Kurs-Nr. 40/26**  
Tel. 040 47 93 99 oder Mobil 0172 541 74 14

Di. 09.30-11.00 Uhr  
**Beginn: 20.01.2026**  
9 Termine 95,00 EUR

## Ihre häusliche Krankenpflege und Seniorenbetreuung

# Seniorenhilfe Jürgen Off GmbH

Seit  
1986

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

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



## 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 im Alltag (privat und beruflich) gemeinsam reflektieren wir die Anwendung in deinem Leben. Für alle, die mal weg vom Alltagstrott kommen und etwas Neues ausprobieren wollen. In einem Raum, wo Fehler erwünscht und Lacher garantiert sind. Klingt spannend, aber du traust dich nicht? Weil du nicht lustig, zu schüchtern oder untalentiert bist? Tausende Impro-Neulinge hatten die gleichen Bedenken und waren dankbar, es trotzdem ausprobiert zu haben. Überzeug dich selbst. Einfach anmelden und Spaß haben!

Leitung: Annette Graf und Ruben Schwerin

**Kurs-Nr. 41/26**

Tel. 01590 63 59 63,  
rs@impro-hamburg.de

Jeden 2. Di im Monat  
Di. 20.00-21.30 Uhr  
Termine einzeln buchbar  
**Beginn: 13.01.2026**  
6 Termine  
1 Termin 15,00 EUR

Leitung: Annette Graf und Ruben Schwerin

**Kurs-Nr. 42/26**

Tel. 01590 63 59 63,  
rs@impro-hamburg.de

Jeden 4. Di im Monat  
Di. 20.00-21.30 Uhr  
Termine einzeln buchbar  
**Beginn: 27.01.2026**  
6 Termine  
1 Termin 15,00 EUR



**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](http://www.loppow.de)

### Gedächtnistraining

#### Ganzheitliches Gedächtnistraining

Leitung: Beate Winkler,  
Mitglied im Bundesverband für  
Gedächtnistraining e.V.

**Kurs-Nr. 44/26**

[www.beabea.de](http://www.beabea.de)  
Mobil: 0172 420 30 40, mail@beabea.de

Do. 17.00-18.30 Uhr  
**Beginn: 15.01.2026**  
5 Termine 60,00 EUR,  
zzgl. 5,00 EUR Material

Leitung: Beate Winkler,  
Mitglied im Bundesverband für  
Gedächtnistraining e.V.

**Kurs-Nr. 45/26**

[www.beabea.de](http://www.beabea.de)  
Mobil: 0172 420 30 40, mail@beabea.de

Do. 14.30-16.00 Uhr  
**Beginn: 12.03.2026**  
5 Termine 60,00 EUR,  
zzgl. 5,00 EUR Material

Leitung: Beate Winkler,  
Mitglied im Bundesverband für  
Gedächtnistraining e.V.

**Kurs-Nr. 46/26**

[www.beabea.de](http://www.beabea.de)  
Mobil: 0172 420 30 40, mail@beabea.de

Do. 17.00-18.30 Uhr  
**Beginn: 12.03.2026**  
5 Termine 60,00 EUR,  
zzgl. 5,00 EUR Material

Eigentlich ganz einfach: 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 Kurs: Als zertifizierte Gedächtnistrainerin begleitet ich Sie in herzlich-fröhlicher Runde durch die kreativen Übungen. Ein abwechslungsreiches Programm wartet auf Sie, dass Spaß macht und gleichzeitig Ihr Gehirn auf Trab hält.

Schnupper-Termin ist möglich, für die vünftige Planung bitte nur nach vorheriger Absprache mit der Referentin.

Leitung: Beate Winkler,  
Mitglied im Bundesverband für  
Gedächtnistraining e.V.  
**Kurs-Nr. 43/26**  
[www.beabea.de](http://www.beabea.de)  
Mobil: 0172 420 30 40, mail@beabea.de

Do. 14.30 -16.00 Uhr  
**Beginn: 15.01.2026**  
5 Termine 60,00 EUR,  
zzgl. 5,00 EUR Material

Leitung: Beate Winkler,  
Mitglied im Bundesverband für  
Gedächtnistraining e.V.  
**Kurs-Nr. 47/26**  
[www.beabea.de](http://www.beabea.de)  
Mobil: 0172 420 30 40, mail@beabea.de

Do. 14.30-16.00 Uhr  
**Beginn: 11.06.2026**  
5 Termine 60,00 EUR,  
zzgl. 5,00 EUR Material

Leitung: Beate Winkler,  
Mitglied im Bundesverband für  
Gedächtnistraining e.V.  
**Kurs-Nr. 48/26**  
[www.beabea.de](http://www.beabea.de)  
Mobil: 0172 420 30 40, mail@beabea.de

Do. 17.00-18.30 Uhr  
**Beginn: 11.06.2026**  
5 Termine 60,00 EUR,  
zzgl. 5,00 EUR Material



**Hausmann®**  
Makler & Hausverwalter  
»Wir lassen Sie nicht im Regen stehen!«

|   |  |
|---|--|
| <b>WEG-VERWALTUNG</b><br>Als Familienunternehmen haben wir uns seit 1954 auf die Verwaltung von Wohnungseigentumsgemeinschaften spezialisiert.                      | <b>MAKLERVERKAUF</b><br>Jede Immobilie hat einen marktgerechten und besten Preis. Verschenken Sie kein Geld beim Immobilienverkauf.                      |
| <b>SONDEREIGENTUMS- &amp; MIETVERWALTUNG</b><br>Übertragen Sie uns die Verwaltung Ihrer Wohnung oder Zinshäuser mit allen damit verbundenen Aufgaben und Pflichten. | <b>ERFOLGREICHE VERMIETUNG</b><br>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](http://www.hausmann-hausverwaltung.de)  
[www.hausmann-makler.de](http://www.hausmann-makler.de)

*erfolgreich seit 1954*

## Rhetorik

### Power-Pack-Weekend - Einzeltraining

Keine Zeit – aber du musst eine Rede halten!

Dann ist mein 2-Tage-VIP-Crashkurs genau für dich gemacht. Im Einzeltraining arbeite ich intensiv mit dir an deiner Rede – egal, ob fürs Business, die Vereinsversammlung, deine Hochzeit oder eine große Feier.

Du bekommst:

- eine Rede, die sitzt – klar, souverän und mit Wirkung
- praktische Übungen, die dich sofort sicher machen
- meine besten Strategien aus über 40 Jahren Redepraxis
- ehrliches Feedback und exklusive 1:1-Begleitung

Dein Vorteil: In nur zwei Tagen bist du startklar. Kein Risiko, keine Umwege – sondern ein persönliches Redeprojekt, das dich glänzen lässt.

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)

**Kurs-Nr. 49/26**  
Mobil 0170 620 69 62,  
kontakt@redestolz.de, [www.redestolz.de](http://www.redestolz.de)

Samstag 15.00 – 18.00 Uhr  
**Beginn: 17.01.2026**  
1 Termin 54,00 EUR  
Termin einzeln buchbar

**Kurs-Nr. 50/26**

Mi. 18.00-21.00 Uhr  
**Beginn: 14.04.2026**  
1 Termin 54,00 EUR  
Termin einzeln buchbar

Workshop  
**2 Termine 18./19.04.2026**  
10.00-15.00 Uhr  
495,00 EUR

## Coaching

### Tageskurs Coaching: Neue Ideen für meine Work-Life-Balance

Warum habe ich nichts gesagt, als der Kunde/Patient/Vermieter mich für Dinge verantwortlich gemacht hat, für die ich gar nichts kann? Leider kann ich über meinen Ärger mit niemandem reden, weil ich alleine hier bin. Und warum organisiere ich dann doch wieder zu lange und komme nicht zum Sport, weil ich dafür jetzt zu erschöpft bin? Solchen und ähnlichen Fragen gehen wir mit szenisch-kreativen Methoden nach, die uns dabei helfen, die Situation und uns selbst zu reflektieren und dadurch besser zu verstehen. Ziel ist es, ein Bewusstsein für eigene Stress- und Belastungsmuster zu schaffen, deine innere Balance zu stärken und Strategien für deinen beruflichen und privaten Alltag zu entwickeln. Wir arbeiten in einer kleinen Gruppe mit fünf bis maximal zwölf Personen.

Leitung: Stephanie Brauch  
**Kurs-Nr. 52/26**  
Mobil 0171 650 38 29,  
[www.schnidersitz.de](http://www.schnidersitz.de) und Stefanie Gronau

Tageskurs Sa. 14.00-17.00 Uhr  
**Termine: 28.03.2026  
25.04.26 / 30.05.2026**  
1 Termin 30,00 EUR  
Termine einzeln buchbar

### 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 prak-

tische 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  
[verwirklichedeintraum@web.de](mailto:verwirklichedeintraum@web.de)  
[www.lachen-leben.de](http://www.lachen-leben.de)

Wochenendkurs  
Sa. 10.00-17.00 Uhr  
So. 10.00-16.00 Uhr  
Termine:  
**14./15.02.2026 (Kurs.-Nr. 53/26)**  
**11./12.04.2026 (Kurs.-Nr. 54/26)**  
**20./21.06.2026 (Kurs.-Nr. 55/26)**  
**05./06.09.2026 (Kurs.-Nr. 56/26)**  
**12./13.12.2026 (Kurs.-Nr. 57/26)**  
1 Termin 120,00 EUR

## KULTUR

### Zeichnen und malen

#### Aquarellmalen ist einfach!?



Foto: Designed by Freepik

#### Zentangle®-Kompakt-Kurs

Gönnen Sie sich eine Auszeit mit der meditativen Zeichentechnik. Der kreativen Methode, die Achtsamkeit (Zen) mit dem einfachen Zeichnen verwobener Muster (Tangle) verbindet. Diese 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 kleine, grafische Kunstwerke.

Material kann direkt bei der Referentin erworben werden.  
Der Kurs ist für AnfängerInnen genauso wie für Zentangle-Fans geeignet.

Leitung: Beate Winkler, certified  
Zentangle Teacher  
**Kurs-Nr. 58/26**  
Mobil 0172 420 30 40, [mail@beabea.de](mailto:mail@beabea.de),  
[www.beabea.de](http://www.beabea.de)

**Beginn: 26.06.2026**  
Fr. 17.00-19.30 Uhr  
**Ende: 27.06.2026**  
Sa. 14.30-17.30 Uhr  
2 Termine 60,00 EUR  
zzgl. Material 15,00 EUR

Für Anfänger und Fortgeschrittene  
Wir lernen den Umgang mit Aquarellfarben, zarte Flächen und Formen, Akzente setzen, Stillleben und Landschaften.

Leitung: Witka Kova  
**Kurs-Nr. 59/26**  
Tel. 040 57 45 77

Mi. 15.30-17.00 Uhr  
**Beginn: 07.01.2026**  
8 Termine 85,00 EUR

Leitung: Witka Kova  
**Kurs-Nr. 60/26**  
Tel. 040 57 45 77

Mi. 15.30-17.00 Uhr  
**Beginn: 04.03.2026**  
8 Termine 85,00 EUR

Leitung: Witka Kova  
**Kurs-Nr. 61/26**  
Tel. 040 57 45 77

Mi. 15.30-17.00 Uhr  
**Beginn: 29.04.2026**  
8 Termine 85,00 EUR

## Abenteuer Malerei für Anfänger/innen

In ungezwungener Atmosphäre tauchen wir ein in die bunte Welt der Farben und (wieder-)entdecken unser Kreativ-Sein. Eine individuelle Unterstützung in kleiner Gruppe macht auch Ungeübten Lust aufs Malen. Das Material (Acrylfarben, Pinsel, Spachtel etc.) wird gestellt. Eine Leinwand kann vor Ort erworben werden.

Leitung: Ariane Hessenius  
**Kurs-Nr. 62/26**  
www.art-of-hessenius.de,  
Mobil 0172 942 00 02

**Tageskurs**  
14.00-18.00 Uhr  
**Sa. 17.01.2026**  
1 Termin 47,00 EUR

Leitung: Ariane Hessenius  
**Kurs-Nr. 63/26**  
www.art-of-hessenius.de,  
Mobil 0172 942 00 02

**Tageskurs**  
14.00-18.00 Uhr  
**Sa. 14.02.2026**  
1 Termin 47,00 EUR

Leitung: Ariane Hessenius  
**Kurs-Nr. 64/26**  
www.art-of-hessenius.de,  
Mobil 0172 942 00 02

**Tageskurs**  
14.00-18.00 Uhr  
**Sa. 21.03.2026**  
1 Termin 47,00 EUR

Leitung: Ariane Hessenius  
**Kurs-Nr. 65/26**  
www.art-of-hessenius.de,  
Mobil 0172 942 00 02

**Tageskurs**  
14.00-18.00 Uhr  
**Sa. 18.04.2026**  
1 Termin 47,00 EUR

Leitung: Ariane Hessenius  
**Kurs-Nr. 66/26**  
www.art-of-hessenius.de,  
Mobil 0172 942 00 02

**Tageskurs**  
14.00-18.00 Uhr  
**Sa. 09.05.2026**  
1 Termin 47,00 EUR

## 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



## Zauberei

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

**Der beliebte Zauberkurs für Erwachsene**  
Magie und verblüffende Zaubertricks faszinieren Erwachsene und Kinder und bauen oft Brücken zwischen den Generationen. In diesem Kurs lernen Sie mit individueller Unterstützung Zauberstücke mit Seilen, Karten, Würfeln und anderen alltäglichen Dingen. Dabei bekommen Sie viele wertvolle Tipps, wie Sie auch mit einfachen Mitteln eindrucksvolle Zauberstücke 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,  
Mitglied im Magischen Zirkel von  
Deutschland seit 40 Jahren, viele Jahre  
Zauber-Praxis und langjährige Erfahrung  
mit Zauberunterricht für jung und alt.

**Kurs-Nr. 67/26**  
Mobil 0176 37 57 56 50

**Tageskurs**  
**Sa. 28.03.2026**  
**10.00-16.00 Uhr**  
**1 Termin 65,00 EUR**  
**(inkl. der Kunststückbeschreibungen  
und Materialien)**

**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

## Anmeldung für einen Kurs im Berenberg-Gossler-Haus Bürgerhaus für Niendorf e.V.

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

Ich melde mich \_\_\_\_\_ und/oder mein Kind\_\_\_\_\_

für den Kurs Nr. \_\_\_\_\_

Titel des Kurses \_\_\_\_\_ an

Unterschrift \_\_\_\_\_

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

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Straße, Hausnummer \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_ Tel. tags \_\_\_\_\_ abends \_\_\_\_\_

Sie erhalten eine Anmeldebestätigung bzw. eine Nachricht bei Ausfall des Kurses durch den Kursleiter.

Die Datenschutzerklärung auf Seite 49 habe(n) ich/wir gelesen und zur Kenntnis genommen!



**Impressum**

Gestaltung und Redaktion: Jessica Kensa (JK)  
Jutta Pilz (JP)  
Thea Kruse (TK)  
Christiane Alegria (CA)

Anzeigen: Melanie Kneise (MK)

Koordination Kursprogramm: Melanie Kneise (MK)

Layout/DTP: Jessica Kensa (JK)

Druck: Saxoprint GmbH

Auflage: zurzeit 2.500 pro Halbjahr

V.i.S.d.P.: Berenberg-Gossler-Haus 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@buergerhaus-niendorf.de

Internet: www.buegerhaus-niendorf.de  
Facebook, Instagram, nebenan.de, hamburg.de

Das Copyright für veröffentlichte, vom Autor selbst erstellte Objekte bleibt allein beim Autor der Seiten. Eine Vervielfältigung oder Verwendung solcher Grafiken und Texte in anderen elektronischen oder gedruckten Publikationen ist ohne ausdrückliche Zustimmung des Autors nicht gestattet. Die Redaktion behält sich vor, eingereichte Beiträge zu korrigieren und zu kürzen.

## Datenschutzerklärung

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

### Ihre Betroffenenrechte

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

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

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

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

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

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

### Löschen bzw. Sperrung der Daten

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

### Kontaktformular

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

### Änderung unserer Datenschutzbestimmungen

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

Wenn Sie Fragen zum Datenschutz haben, schreiben Sie uns bitte eine E-Mail.

# Vermietungen

## 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 Wertstoffe sowie für Restmüll zur Verfügung. Flaschen werden vom Mieter mitgenommen und selbst entsorgt.



Dachstudio

### Musik

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

### Kaution

Für private Feiern wird eine Kaution gemäß der AGB erhoben. Diese ist in bar bei der Einweisung zu übergeben.

### Energiekosten

Beim Verlassen der Räumlichkeiten bitte das Licht ausschalten. Während der Heizperiode müssen vor dem Verlassen der Räume die Thermostate auf 3 gestellt werden.

### Stornogebühren

Bei Absage erheben wir eine Ausfallgebühr gemäß AGB bzw. Nutzungsvertrag.



Raum Blau

Mehr Informationen und Fotos finden Sie auf unserer website unter [www.buergerhaus-niendorf.de](http://www.buergerhaus-niendorf.de). Für Fragen schreiben Sie uns gern einen Mail an [info@buergerhaus-niendorf.de](mailto:info@buergerhaus-niendorf.de) oder rufen Sie uns an unter **040 58 97 66 43**.

## Mietpreise

| KURSE  |  | je 60 Min.  |
|--|--|---|
| Saal EG  |  | 20,00 EUR   |
| Raum Blau / OG   |  | 12,00 EUR   |
| Raum Gelb / OG   |  | 12,00 EUR   |
| Dachstudio   |  | 20,00 EUR   |
| GRUPPEN UND VEREINE  |  | je 60 Min.  |
| Saal   |  | 20,00 EUR   |
| Raum Blau / OG   |  | 12,00 EUR   |
| Raum Gelb / OG   |  | 12,00 EUR   |
| Dachstudio   |  | 20,00 EUR   |
| Küche (nur in Verbindung mit Saal, Raum Blau und Gelb)                                 |  | 10,00 EUR   |
| KOMMERZIELLE VERANSTALTUNGEN   |  | je 60 Min. (Preise zuzüglich 19% MwSt.)             |
| Saal   |  | 40,00 EUR   |
| Raum Blau / OG   |  | 30,00 EUR   |
| Raum Gelb / OG   |  | 30,00 EUR   |
| Dachstudio   |  | 40,00 EUR   |
| Küche<br>nur in Verbindung mit Saal, Raum Blau und Gelb                                |  | 10,00 EUR   |
| PRIVATPERSONEN   |  | (Preise inklusive 19% MwSt.)                        |
| EG: Saal inkl. Küche<br>Reinigung  |  | 400,00 EUR<br>50,00 EUR                             |
| EG: Saal inkl. Café und Küche<br>Reinigung   |  | 450,00 EUR<br>50,00 EUR                             |
| Café<br>Café inkl. Küche<br>Reinigung  |  | 80,00 EUR<br>100,00 EUR<br>50,00 EUR                |
| Raum Blau inkl. Küche<br>Raum Gelb inkl. Küche<br>Beide Räume inkl. Küche<br>Reinigung |  | 160,00 EUR<br>120,00 EUR<br>240,00 EUR<br>50,00 EUR |

| AUSSTATTUNG   |                                    |                          |  |
|---------------|------------------------------------|--------------------------|--|
| Raum          | Größe                              | Tische                   | Kapazität  |
| EG: Saal      | 66 qm<br>inklusive Bühne<br>6 x2 m | 14 Tische<br>70 x 170 cm | 70 Pers. (Stuhlreihen)<br>50 Pers. (Tische und Stühle) |
| OG: Raum Blau | 52 qm teilbar<br>30/22 qm          | 12 Tische<br>75 x 75 cm  | 20 Pers. (30 qm)<br>50 Pers. (22 qm)                   |
| OG: Raum Gelb | 32 qm                              | 10 Tische<br>50 x 130 cm | 20 Pers.   |
| Dachstudio    | 41 qm                              | 3 Tische<br>80 x 160 cm  | 12 Pers. (12 Stühle)                                   |
| Café          | 23 qm                              | 3 Tische<br>Bistro rund  | 16 Pers. (16 Stühle)                                   |

Saal:

mit Bühnenlicht/Spots, Lautsprecheranlage, zwei elektrisch betriebene Filmleinwände, Verstärker, Mikrofonanlage, Mischpult, Beamer, WLAN (Internet)

## Küche:

Geschirr, Bestecke, Gläser (60 Pers.), Geschirrspüler, zwei Kühlschränke



Saal



Info-Café

## Notizen

## Notizen

## Notizen

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

heudorfer Reformhaus  
*Das Biohaus*

## ...für Ihre Gesundheit

Eine **gute Gesundheit** ist für ganz viele Menschen das Allerwichtigste.

Die Heudorfer Apotheke am Dorfplatz inmitten des Tibargs und Ihre Niendorfer Apotheke begleiten Sie auf Ihrem ganz persönlichen Weg zu Ihrer Gesundheit.

Nutzen Sie das **außergewöhnliche Know-how** des Teams in unseren Apotheken vor Ort.

Im **Bio-Reformhaus** gleich nebenan finden Sie viele Möglichkeiten für eine gesunde Ernährung und neueste Produkte für alle Ernährungsformen.

heudorfer   
*Die Apotheke*

Tibarg 21 · 22459 Hamburg  
Telefon 040 - 58 78 84  
Fax 040 - 58 91 72 86  
[dieapotheke@heudorfer.net](mailto:dieapotheke@heudorfer.net)

niendorfer   
*Meine Apotheke*

Tibarg 7-9 · 22459 Hamburg  
Telefon 040 - 55 40 37 02  
Fax 040 - 55 40 37 03  
[meineapotheke@heudorfer.net](mailto:meineapotheke@heudorfer.net)