

**Kulturgemeinde
Kelkheim e.V.**

Jazzclub | Klassik | Kleinkunst
Kindertheater | Kurse | Lesungen

KURSPROGRAMM FRÜHJAHR 2016



In Kooperation mit dem Magistrat der Stadt Kelkheim

www.kulturgemeinde-kelkheim.de

MITGLIEDSCHAFT

ANMELDUNG und Einzugsermächtigung

Kulturgemeinde Kelkheim e.V.
Unter den Birken 54
65779 Kelkheim

Gläubiger-ID DE19ZZZ00000636044

Ich möchte Mitglied in der Kulturgemeinde Kelkheim e. V. werden und ermächtige den Verein den Mitgliedsbeitrag zu Lasten meines Kontos mittels SEPA-Lastschrift abzubuchen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Kulturgemeinde Kelkheim e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Die Belastung des Jahresbeitrages in Höhe von 18,00 Euro für Einzelpersonen (27,00 Euro für Partnerschaft, gleiche Anschrift vorausgesetzt) erfolgt jeweils im Juli jeden Jahres. Wir versichern, die E-Mail-Adresse nicht an Dritte weiterzugeben.

Name:

Vorname:

Straße:

Ort:

Telefon:

Geldinstitut:

IBAN:

SEPA-Lastschriftmandat gültig ab:

E-Mail:

Datum:

Unterschrift:

Inhalt	Seite
Zeichnen und Malen.....	04 - 05
Textile Kurse.....	05 - 06
Handwerkliche Kurse	07 - 09
Gesundheit-Bewegung-Entspannung.....	10 - 16
Sonstige Kurse.....	17 - 20
Kurse für Kinder und Jugendliche.....	21 - 23
Veranstaltungsvorschau.....	24

Hinweise:

Alle Kurse sind für Jedermann zugänglich, egal in welchen Räumlichkeiten sie stattfinden.

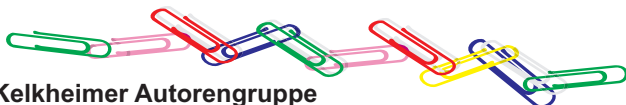
Für Anmeldung und Informationen haben die Kursleiterinnen und Kursleiter ihre privaten Telefonnummern und E-Mail-Adressen zur Verfügung gestellt.

Die Kursgebühren zahlen Sie direkt bei den Kursleiterinnen und Kursleitern.

Mitglieder der Kulturgemeinde erhalten, außer auf Kinder- und Kurzkurse, eine Ermäßigung von € 5,00.

Der Besuch aller Veranstaltungen der Kulturgemeinde erfolgt auf eigene Gefahr der Teilnehmer.

Weitere Auskünfte: Tel. 06195-73120
 kulturgemeinde@gmx.de
 www.kulturgemeinde-kelkheim.de



Kelkheimer Autorengruppe

Kulturbahnhof Ke-Münster

Leitung und Info:

Uta Franck

Tel. 06195-65153



“Theater Familie Krause”

Gesamtschule Fischbach

Info: Herbert Zill

Tel. 06195-74361

Bridgeclub Kelkheim

Bürgerhaus Ke-Fischbach

Mi. 15.00 + Sa. 14.30 Uhr

Info:

G. Straube

Tel. 06196-61708

R. Walter

Tel. 06174-201511

walterrenate@t-online.de

Zeichen- und Malkurse

Malerei auf Seide

Experimentierfreudige und kreative Maler werden bei der Malerei auf Seide auf ihre Kosten kommen. In diesem Kurs werden Bilder und Tücher in verschiedenen Techniken nach Ihren Vorstellungen gemalt. Beim Malen der Bilder ist die Stilrichtung nicht wichtig, sondern die Lust auf Landschaft, Moderne oder eigene Kreation.

www.mosaik-seide.de

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus

116-201

Fr 9.00 - 11.00 Uhr

6 mal

ab 04.03.2016

€ 35,00

Anmeldung: Barbara Kuhn, Tel. 06195-62910

Zeichnen

In diesem Kurs können Sie grundlegend mit dem Zeichnen beginnen oder Ihre Fertigkeiten im Bereich Zeichnen weiterentwickeln. Wir erforschen Form, Perspektive und Hell-Dunkel bei verschiedenen Motiven, Techniken, Materialien und Formaten des Zeichnens. Gearbeitet wird mit den klassischen Zeichenmaterialien.

Sie erhalten individuelle Betreuung. Bitte mitbringen:

Bleistifte, Spitzer, Radiergummi, Zeichenblock DIN A3.

Alles weitere wird am ersten Termin besprochen.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus

116-204

Mi 13.00 - 15.00 Uhr

8 mal

ab 03.02.2016

€ 120,00

Anmeldung: Yuriy Ivashkevich, Tel. 06195-969472

0176-881025, yuriyart@t-online.de

Aquarellieren am Nachmittag

Ziel des Kurses ist es die Vielfalt an kreativen Einsatzmöglichkeiten von Aquarellfarben zu erweitern. Jeder Teilnehmer erhält individuelle Unterstützung bei der Umsetzung eigener Bildideen. Die Materialliste wird nach Anmeldung verschickt.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus

116-205

Mi 15.30 - 17.30 Uhr

8 mal

ab 03.02.2016

€ 120,00

Anmeldung: Yuriy Ivashkevich, Tel. 06195-969472

0176-88102581, yuriyart@t-online.de

Malen am Abend

Ihre Freude am Malen soll in diesem Kurs durch gestalterisches Grundwissen ergänzt werden. Die Technik kann frei gewählt werden (Acryl, Öl, Aquarell, Gouache, Pastell u.s.w.). Anfänger werden behutsam mit der gewünschten Technik vertraut gemacht. Die professionelle Unterstützung bei der Realisierung Ihrer Bildideen ist ein Bestandteil des Kurses. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Bitte eigene Malmaterialien mitbringen.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus

116-206

Mi 18.00 - 20.30 Uhr

8 mal

ab 03.02.2016

€ 140,00

Anmeldung: Yuriy Ivashkevich, Tel. 06195-969472

0176-88102581, yuriyart@t-online.de

Zeichen- und Malkurse

Sumi-e (Japanische Tuschemalerei)

Authentische japanische Tuschemalerei erlernen Sie in diesem Kurs. Durch jahrelange Ausbildung in Japan bei zwei bekannten Sumi-e-Meistern werde ich Sie 'spielend' in diese faszinierende Kunst einweisen. Schon nach einigen Grundtechniken ist es Ihnen möglich, eigene Werke herzustellen.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus 116-202

Do 13.50 - 16.00 Uhr 11 mal

ab 14.01.2016 Material + € 65,00

Anmeldung: Hannelore Heimel, Tel. 06145-6854

Intuitives Malen (Workshop)

„Jeder Mensch ist ein Künstler“ (Joseph Beuys) und jeder Mensch kann malen, denn jeder hat Zugang zur Quelle seiner Kreativität. Lass Dich ein auf das Malen und Wirken mit Acrylfarben. Entdecke Deine kreative Seite mit Entspannung, viel Spaß und am Ende des Tages mit „Deinem fertigen Bild"! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, bitte nur gute Laune mitbringen!

116-203

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 1 mal

Sa 10.00 - 14.00 Uhr, am 16.04.2016 inkl. Mat. € 65,00

Anmeldung: Kerstin Lüttke, Tel. 0157-74788498

kerstin.luettk@intuitives-coaching.de

Textile Kurse

Ein Wochenende 'VERnähen'

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 116-404

Sa 14.00 - 20.00 Uhr + So 10.00 - 17.00 Uhr 2 mal

am 16. + 17.01.2016 € 30,00

Anmeldung: Marianne Arens, Tel. 06195-724022

Klassische Sticktechniken - modern interpretiert

Gestickt werden kleine Motive auf Stramin, Leinen und Samt u. a. mit melierten Seiden-/Baumwollgarnen.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R4 116-405

Sa 14.00 - 17.00 Uhr je 1 mal

am 16.01., 20.02., 19.03., 16.04., € 30,00

14.05., 18.06.2016 plus Material € 10,00

Anmeldung: Adelheid Voigt, Tel. 0170-5744857

am.voigt@web.de

Kuscheltiere selber nähen

für Kinder ab 8 Jahren, auch für Großeltern und Eltern.

Das Material wird in den Kursen gekauft. Max. 7 - 8 Kinder

Ke-Münster, Eichendorffschule -Anbau- Lorsbacher Str.

Fr 15.00 - 18.00 Uhr 116-105

Sa 10.00 - 13.00 Uhr je 2 mal

am 26. + 27.02.2016

am 12. + 13.03.2016

am 03. + 04.06.2016 Material + € 20,00

Leitung und Anmeldung: Heike Stemmer, Tel. 06195-3521

oder Petra Köhler, Tel. 06174-930003

Textile Kurse

In beiden **Spinnkursen** wird alles versponnen, was sich verspinnen lässt: Schafwolle, Seide, Baumwolle, Leinen und sogar Hundewolle. Nebenbei pflegen wir die alte Tradition der Spinnstuben von Austausch und Gesprächen. Leihspinnräder und Wolle stehen zur Verfügung. Kosten (ca. € 3,00 - 5,00) für Wolle fallen nach Verbrauch an.

Kelkheim-Mitte, Alte Schule

Spinnkurs 1 richtet sich an Anfänger und SpinnerInnen mit Grundkenntnissen.

Hier erlernen Sie das Spinnen von Anfang an, erst mit der Handspindel, dann am Spinnrad. Darauf aufbauend lernen Sie verschiedene Techniken des Spinnens und Zwirns. Mit verschiedenen Fasern und Farben können Sie Ihr ganz individuelles Garn herstellen.

Do 17.00 - 19.30 Uhr 116-401
am 18.02., 10.03., 14.04., 19.05., 6 mal
02.06., 23.06.2016 € 60,00

Leitung: Heike Barth, Tel. 0157-39120838
heiherrmann@web.de

Spinnkurs 2 für überwiegend SpinnerInnen mit Grundkenntnissen und Fortgeschrittene, aber auch hier sind Anfänger willkommen. Gerne können Sie Ihr altes Spinnrad mitbringen und daran probieren – ich schaue es mir an und mache es ggf. wieder einsatzbereit.

Do 19.30 - 22.00 Uhr 116-402
am 18.02., 10.03., 14.04., 19.05., 02.06., 23.06.16 6 mal
€ 60,00

Leitung: Birgit Wolf, Tel. 06400-959859
info@buntseilalm.de (hier ist die Anmeldung für alle Spinn- und Webkurse möglich)

Im Webkurs

lernen Sie das Bespannen eines Webrahmens, die Errechnung der Kette und sammeln erste Erfahrungen im Weben. Individuell nach den Wünschen und Ideen der TeilnehmerInnen entstehen Schals, Stoffe für Jacken und Westen, kleinere Teppiche (z.B. aus einem alten T-Shirt) auf Webrahmen bis 80 cm Webbreite. Leihwebrahmen stehen zur Verfügung. Auf Wunsch kann die Kette von der Kursleiterin vorbereitet werden (10€ + Materialkosten der verwendeten Wolle).

Do 18.00 - 20.30 Uhr 116-403
am 11.02., 25.02., 17.03., 21.04., 7 mal
12.05., 09.06., 16.06.2016 € 70,00

Leitung siehe unten

Ein ganzes Wochenende VERweben

Fr 18.00 - 21.00 Uhr, am 08.07.2016 116-406
Sa 10.00 - 17.00 Uhr, am 09.07.2016 3 mal
So 10.00 - 17.00 Uhr, am 10.07.2016 € 70,00

Anmeldeschluss bis 30.06. um die Projekte im Vorfeld mit der Kursleiterin abzustimmen.

Leitung: Christine Herbig, Tel. 06171-5866366
Ch.Herbig@web.de

NEU

Handwerkliche Kurse

Buchbinden

Jugendliche und Erwachsene, die mit etwas Geschicklichkeit und Fantasie Brauchbares herstellen wollen, können hier über einen längeren Zeitraum durch intensive Einführung und Unterweisung eines Handbuchbindermeisters viele Techniken der Papierarbeiten erlernen.

Kelkheim, Rettershof je 6 mal
Di 9.30 - 12.00 Uhr 116-301
Di 17.30 - 20.00 Uhr 116-302
ab 23.02.2016 Material ca. € 20,00 + € 45,00
Anmeldung: Wolfgang Gerschler, Tel. + Fax 06198-8638

Goldschmiede-Kurs

für Fortgeschrittene

Sie entwerfen Ihren Schmuck aus Silber und Gold selbst und fertigen ihn im Erfahrungsaustausch mit den Teilnehmern.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus 116-308
Mi 9.30 - 11.45 Uhr 12 mal
ab 20.01.2016 Material + € 65,00
Anmeldung: Heike Geibel, Tel. 06107-3747

Goldschmiede-Werkstatt

Schmuck aus Silber oder Gold (mit oder ohne Edelsteinen) entwerfen und im Erfahrungsaustausch mit den Teilnehmern fertigen. Anfänger bekommen eine individuelle Einführung und Anleitung. Material kann erworben werden, Werkzeuge werden gestellt.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus je 10 mal
Do 18.30 - 20.00 Uhr 116-309
Do 20.00 - 21.30 Uhr 116-310
ab 21.01.2016 € 45,00
Anmeldung und Info: Margit Matucha, Tel. 06195-3715

Silberschmiedekurs - Außergewöhnliche Ringe

Im Mittelpunkt steht ein besonderer Ring aus verschiedenen Silberdrähten und schmalen Blechstreifen, die vor dem Zusammenfügen mit einer Oberflächenstruktur versehen werden. Jeder Ring wird ein wunderschönes Unikat, durch Einfügen von Messing oder Kupfer, Veredeln mit Steinen oder Perlen. So können auch Kettenanhänger oder Ohrringe gestaltet werden.



Atelier Kelkheim, Großer Haingraben 9
Mi 17.00 - 22.00 Uhr, am 17.02.2016 116-316
Sa 11.00 - 16.00 Uhr, am 12.03.2016 Material + € 40,00
Anmeldung: Elvira Reetz, Tel. 06195-724622

Sie können auch einen **GUTSCHEIN**

zum Besuch eines Kurses dieses
Programms verschenken.

Bitte setzen Sie sich mit den jeweiligen
Kursleiterinnen oder Kursleitern in Verbindung.

Handwerkliche Kurse

Keramik am Vormittag:

“Figürliches” Arbeiten mit Ton

Was Sie schon immer modellieren wollten: Eigenwillige Skulpturen schaffen, Formen finden, stimmige Proportionen anstreben, experimentieren.

Kelkheim-Mitte, Alte Schule *never Ort* 116-305

Di 11.30 - 13.30 Uhr 8 mal

plus Di 9.00 - 13.30 Uhr, Glasieren 1 mal

ab 19.01.2016 Material + € 75,00

Anmeldung: Helga Estenfelder, Tel. 06195-903144

helga.estenfelder@web.de

Speckstein-Workshop

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus 116-304

Sa 10.00 - 16.00 Uhr 1 mal

am 27.02.2016 Material + € 25,00

Anmeldung: Helga Estenfelder, Tel. 06195-903144

helga.estenfelder@web.de

“Jahrtausende altes Gestein” Speckstein

- leicht von Hand zu bearbeiten

Für Jugendliche und Erwachsene.

Erleben Sie Ihre Kreativität „hautnah“. Schleifen Sie sich den Stress von der Seele und "fühlen" Sie, was in diesem einzigartigen Naturmaterial steckt. Steine mit Marmorcharakter, in unterschiedlichen Farben, werden in Ihren Händen zu Kunstwerken. Ein besonders schönes Gruppenerlebnis, denn Jeder sieht mit anderen Augen. Werkzeuge und Steine sind in allen Größen ausreichend vorhanden.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus 116-303

Di 9.00 - 11.00 Uhr 8 mal

ab 19.01.2016 Material + € 50,00

Anmeldung: Helga Estenfelder, Tel. 06195-903144

Mosaik-Workshop

Ein kreativer Tag für Erwachsene, auch mit Kindern und Jugendlichen. www.mosaik-seide.de

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus 116-307

Sa 10.00 - 16.00 Uhr 1 mal

am 01.04.2016 Material € 5,00 + € 25,00

Anmeldung: Barbara Kuhn, Tel. 06195-62910

Mosaikarbeiten

Mit buntem, zerbrochenem Glas, Spiegeln und Keramikkleben, große und kleine Objekte für Haus und Garten gestalten und dekorieren sie zu Tablett, Kugeln, Windlichtern, Gartenpyramiden, Skulpturen und mehr. www.mosaik-seide.de

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus

Mo 19.00 - 21.00 Uhr 116-306

ab 07.03.2016 je 6 mal

Do 9.00 - 11.00 Uhr 116-307

ab 03.03.2016 Material € 5,00 + € 35,00

Anmeldung: Barbara Kuhn, Tel. 06195-62910

Handwerkliche Kurse

IKEBANA

- Natur, kunstvoll gestaltet

Nach einer Einführung in die Geschichte und Theorie des Ikebanas werden in Schalen und Vasen der Jahreszeit entsprechende Arrangements erarbeitet. Entdecken Sie die ostasiatische Kunst oder vertiefen vorhandene Kenntnisse.

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus

Mi 19.00 - 21.00 Uhr 116-311

ab 16.03.2016 je 6 mal

Do 9.45 - 11.45 Uhr 116-312

ab 17.03.2016 Material + € 42,00

Anmeldung: Renate Schubert, Tel. 06195-64132

Kreatives Arbeiten mit Glas

NEU

Sie lernen unter fachmännischer Anleitung die Eigenschaften des heißen, flüssigen Glases kennen. Ohne Vorkenntnisse und nach kurzer Einweisung sind Sie in der Lage, Glasperlen für eigene Schmuckkreationen selbst herzustellen. Thema 2 beschäftigt sich mit der Verschmelzung unterschiedlicher Glasformen, Farben und Sorten. Sie werden wunderschöne Schmuckstücke und kleine Gebrauchsgegenstände gestalten. Max. 6 TN

116-313

Sa 10.00 - 16.00 Uhr je 1 mal

am 23.01., am 06.02., am 27.02. Mat. + € 55,00

Anmeldung siehe unten

Glasperlen - Ein altes Handwerk neu entdeckt!

NEU

Sie erlernen die Grundlagen der Glasperlenherstellung in Theorie und Praxis: Sicherheitseinweisung, Aufbau des Arbeitsplatzes, der Umgang mit Brenner und Glas, Wickeln von Grundperlen und einfachen Musterperlen. Schon nach drei Stunden können Sie Glasperlen zu Schmuckstücken weiterverarbeiten. Max. 3 TN

116-314

Mo 10.00 - 13.00 Uhr

am 01.02., am 14.03.

Di 18.30 - 21.30 Uhr

am 16.02., am 01.03. je 1 mal

inkl. Gas und Glas, zzgl. Schmuckzubehör € 60,00

Anmeldung siehe unten

Glasschmelzen - Fröhliche Glas-Ideen

NEU

Ohne Vorkenntnisse und nach kurzer Einweisung im Glas-schneiden kreieren Sie Ihre eigenen Ideen in Glas. So entstehen Gartenstecker, Vasen, Schmuckstücke, Schalen und vieles mehr aus geschmolzenen Glas. Max. 6 TN

116-315

Mo 19.00 - 21.00 Uhr

am 22.02., am 07.03.

Di 10.00 - 12.00 Uhr

je 1 mal

am 09.02., am 22.03. Mat. + € 25,00

Atelierglass Anja Gilles, Ke-Fischbach, Haingraben 8A

Anmeldung: Anja Gilles, Tel. 06195-969017

info@atelierglass.de

Gesundheit-Bewegung-Entspannung

Lass uns zusammen Yoga machen!

Yoga für Mama und Kind (5-7J.) Workshop

NEU

Partneryogaübungen bringen Spaß und Freude beim gemeinsamen Üben und Tun. Zeit miteinander verbringen...

Traumgeschichten lauschen... Eintauchen in die bunte 'Yogiwelt' und die Zeit vergessen.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R5 116-534

Sa 16.00 - 18.00 Uhr 1 mal

am 07.05.2016 € 15,00

Anmeldung: Sabine Hein, Tel. 0151-25591179, sh@ib-wh.de

Hatha-Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

Machen Sie Körper und Geist frei von inneren Zwängen. Werden Sie bewusster durch Yoga. Bringen Sie Bewegung und Ausgeglichenheit in Ihr Leben.

Erleben Sie die "Faszination Yoga".

Kelkheim-Münster, In den Padenwiesen 28 je 12 mal

Mo 20.15 - 21.45 Uhr, ab 18.01.2016 116-509

Di 20.15 - 21.45 Uhr, ab 19.01.2016 116-510

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 116-511

Mi 20.15 - 21.45 Uhr, ab 20.01.2016 (nicht am 16.03.) € 96,00

Anmeldung: Edgar Kaiser, Tel. 06195-74198

edrokai@aol.com

Hatha-Yoga für die ältere Generation

Auch Einsteiger/Innen willkommen! Finden Sie neue Kraft und Gelassenheit für Ihr Leben! Durch gezielten Aufbau von Bewegungsabläufen, Atemübungen und Meditation steigert sich das Bewusstsein für Körper, Atem und Gesundheit. Der Geist beruhigt sich und Sie fühlen sich wohl! Es ist nie zu spät! Fangen Sie an!

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof je 12 mal

Di 9.30 - 11.00 Uhr 116-506

Di 12.00 - 13.30 Uhr, ab 19.01.2016 116-507

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus 116-508

Mi 9.30 - 11.00 Uhr, ab 20.01.2016 € 100,00

Anmeldung: Christa von Campe, Tel. 06196-670933

Hatha-Yoga

Yoga ist eine jahrtausende alte Erfahrungswissenschaft, die in ihrem ganzheitlichen Ansatz alle Ebenen des Menschseins anspricht. Vielfältige Gesundheitsstörungen können durch regelmäßiges Üben positiv beeinflusst werden. Dieser Kurs bietet Anfängern und Fortgeschrittenen ein ausgewogenes Programm von Körper-, Atem-, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof je 16 mal

Mi 16.45 - 18.15 Uhr 116-501

Mi 18.30 - 20.00 Uhr 116-502

ab 20.01.2016 (nicht am 16.03.)

Do 18.15 - 19.45 Uhr 116-503

Do 20.00 - 21.30 Uhr 116-504

ab 21.01.2016 € 144,00

Anmeldung: Margit Eichenauer, Tel. 06174-61150

10

Gesundheit-Bewegung-Entspannung

Kundalini-Yoga

Kundalini Yoga nach Yogi Bhajan ist eine ganzheitliche Methode, die sich auf das Erleben der eigenen Lebensenergien ausrichtet. Durch vielfältige Übungen bringst Du Deinen Körper, Geist und Seele in Einklang. Das Singen und Meditieren über Mantras ist dabei ein integraler Bestandteil und wird oft als besonders wohltuend und heilsam empfunden.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R5 116-505

Mi 19.00 - 20.30 Uhr 12 mal

ab 13.01.2016 € 95,00

Anmeldung: Manfred Berger, Tel. 0151-51923264

06126-9580337, Manfred.Berger64@gmail.com

Wirbelsäulengymnastik

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof je 15 mal

Mi 8.45 - 9.45 Uhr 116-541

Mi 10.00 - 11.00 Uhr 116-542

ab 13.01.2016 € 75,00

Bezuschussung durch die Krankenkasse möglich.

Anmeldung: Anja Faske, staatl. anerkannte

Gymnastiklehrerin, Tel. 069-67868890

(beste Zeit: Dienstag und Donnerstag 14 - 16 Uhr)

Cardiopilates

Ein schwungvoller und dynamischer Anfangsteil, kombiniert mit den Pilates Prinzipien, regt den Kreislauf an. Präzise Pilatesübungen trainieren das Körperzentrum, schaffen eine gute Haltung und eine gesunde, bewegliche Wirbelsäule. Das Mehr an Dynamik baut Stress ab, wirkt ausgleichend und hält fit. Pilateskenntnisse erwünscht!

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus 116-517

Mo 18.10 - 19.10 Uhr

ab 11.01.2016 je 10 mal

ab 11.04.2016 € 70,00

Erstattung der Kursgebühren durch Krankenkasse möglich.

Anmeldung: Angelika Rohde, Physiotherapeutin

Tel. 06192-38765, angroh@googlemail.com

Yogilates

Yoga und Pilates sind zwei Übungsformen, die sich in idealer Weise ergänzen. Yoga macht den Körper flexibel und geschmeidig, Pilates kräftigt die Körpermitte und stabilisiert die Wirbelsäule. Die Konzentration auf den Atem ist beiden gemeinsam. Pilateskenntnisse erwünscht.

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus 116-518

Mo 19.15 - 20.15 Uhr

ab 11.01.2016 je 10 mal

ab 11.04.2016 € 70,00

Erstattung der Kursgebühren durch Krankenkasse möglich.

Anmeldung: Angelika Rohde, Physiotherapeutin

Tel. 06192-38765, angroh@googlemail.com

Gesundheit-Bewegung-Entspannung

Atemgymnastik

Die Atemgymnastik ist eine den Atem intensivierende und die gesamte Muskulatur, speziell die des Rückens, kräftigende Bewegungstherapie.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus je 15 mal
Di 9.15 - 10.45 Uhr 116-512
ab 26.01.2016
Do 9.15 - 10.45 Uhr 116-513
Do 19.45 - 21.15 Uhr 116-514
ab 28.01.2016 € 75,00
Anmeldung: Gundula Abelbeck, Tel. 06195-62406

Eutonie

Eutonie ist ein Übungsweg körperlicher Selbsterfahrung, zur Vorbeugung und Linderung von Verspannungen, Rückenschmerzen, Migräne etc., bei Unruhe und Schlafstörungen. Eine Tiefenentspannung für Frauen jeden Alters, auch bei Einschränkungen des Bewegungsapparates.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus je 12 mal
Di 19.30 - 21.00 Uhr 116-515
ab 26.01.2016
Mi 9.30 - 11.00 Uhr 116-516
ab 27.01.2016 € 85,00
Anmeldung: Gundula Abelbeck
Eutoniepädagogin, Tel. 06195-62406

Pilates

Basis der Übungen bildet die aktive Körpermitte, verbunden mit einer präzisen Übungsausführung und unter Einsatz der Atemkontrolle. Die Verbindung von Körper und Geist vertieft das Körperbewusstsein und führt zu neuem Körpergefühl.

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus je 12 mal
Do 9.30 - 10.30 Uhr 116-520
ab 14.01.2016
Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof
Fr 8.00 - 9.00 Uhr 116-521
Fr 9.00 - 10.00 Uhr 116-522
ab 15.01.2016 € 65,00
Anmeldung: Monika Hedrich, Tel. 06195-969880

Rücken-Fit

Durch sanfte, aber dennoch sehr effektive Bewegungsprogramme wird das Training am Ende nicht nur dem Rücken, sondern auch Körper, Geist und Seele gut tun. Der Schwerpunkt liegt auf Mobilisation und Körperwahrnehmung.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 12 mal
Fr 10.00 - 11.00 Uhr 116-523
ab 15.01.2016 € 65,00
Anmeldung: Monika Hedrich, Tel. 06195-969880

Verschenken Sie doch mal einen **GUTSCHEIN**
zum Besuch eines Kurses dieses Programms.
Bitte setzen Sie sich mit den jeweiligen
Kursleiterinnen oder Kursleitern in Verbindung.

Gesundheit-Bewegung-Entspannung

Feel the Flow – Erlebe das Natürliche Fließen Deiner Bewegungen - Creative Dance Workshop!

Unterschiedliche Rhythmen führen uns durch vielfältige Bewegungsformen. Von fließend und geschmeidig bis hin zu klar und strukturiert. Kreatives Tanzen. Angeleitet in den Themen und dennoch frei in der Bewegung. Entdecken Sie ihre eigene Tanzlandschaft - Ihre Tanzleidenschaft. Übungen zum Straffen und stärken der Muskulatur sowie Dehnungsübungen runden die Stunde harmonisch ab. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R5

Sa 10.00 - 14.00 Uhr Creative Dance 116-529

am 20.02.2016 1 mal € 15,00

Kelkheim, Stadthalle

Do 19.30 - 21.00 Uhr 116-530

ab 25.02.2016 *neuer Ort* 10 mal € 63,00

Anm. Sabine Hein, Tel. 0151-25591179, sh@ib-wh.de

Line Dance

Wir sind eine kleine Gruppe ehrgeiziger Linedancer, die nicht nur zur Country-Musik tanzt. Uns vereint die Freude an der gemeinsamen Bewegung zur Musik, sowohl im Übungsraum, als auch beim Besuch von Linedance-Veranstaltungen. Interessierte Neueinsteiger, die Geduld und Durchhaltevermögen mitbringen, sind herzlich Willkommen!

Kelkheim-Münster, Eichendorffschule 116-519

Mo 19.00 - 20.00 Uhr - Einsteiger je Halbjahr

Mo 20.00 - 22.00 Uhr - Fortgeschrittene € 30,00

Information und Anmeldung: André Koch

Tel. 0151-56658402, andre.koch@gmx.de

NatUrtanz zur Midsommernacht 116-533

Unter freiem Himmel - mitten im Grünen - wollen wir uns mit allen Sinnen durch die Natur (ver)föhren und beröhren lassen. Tanzerfahrungen sind nicht erforderlich. Bitte entsprechende Kleidung, eine Yogamatte, Papier und Malkreiden sowie einen Snack und ein Getrönk mitbringen. Nur bei trockenem Wetter! Ort wird bekannt gegeben.

Fr 18.30 - 22.00 Uhr 1 mal

am 24.06.2016 € 30,00

Anm. Imke Prinz, Tel. 06195-674466, i.motion@t-online.de

Meditation für Frauen... Zeit für Dich, einfach mal abschalten!

Meditation ist eine Quelle der Kraft für Körper, Geist und Seele. In der Meditation haben wir die Möglichkeit, unserer inneren Stimme zu begegnen. Meditation steigert das Wohlbefinden und stärkt die Mitte. Wir nehmen uns ganz bewusst Zeit für uns selbst. Lassen den Alltag los. Entspannen und fühlen in uns hinein. Lassen Sie sich ganz achtsam in die Stille führen. Vorkenntnisse nicht erforderlich.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus 116-528

Fr 17.00 - 18.30 Uhr 1 mal im Monat - 5 mal

am 22.01., 26.02., 18.03., 22.04., 20.05.2016 € 50,00

Anmeldung: Kerstin Lüttke, Tel. 0157-74788498

kerstin.luettk@intuitives-coaching.de

Gesundheit-Bewegung-Entspannung

Workshop "Entspannen im Alltag"

NEU

Entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten der Entspannung in einem Schnupperkurs. Finden Sie heraus, welche Entspannungstechnik zu Ihnen passt. Vorgestellt werden u.a. Atemübungen, Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training. Bitte bequeme Kleidung, eine Decke und warme Socken mitbringen.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof

116-527

Sa 14.00 - 17.00 Uhr

am 20.02.2016

je 1 mal

am 16.04.2016

€ 25,00

Anmeldung siehe unten

Entspannen im Alltag - mit Klangschalen

Lassen Sie sich durch Klangschalen in eine Traumwelt entführen und entspannen Sie mit allen Sinnen: Hören, fühlen, sehen, atmen. Sie lernen kleine Entspannungsübungen kennen, die Sie bequem im Alltag anwenden können.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof

116-526

Di 19.00 - 20.00 Uhr

ab 19.01.2016

8 mal € 56,00

ab 03.05.2016

10 mal € 70,00

Einzelstunde nach Absprache möglich je 9 Euro

Anmeldung siehe unten

Entspannen im Alltag - mit Progressiver Muskelentspannung

Erleben Sie die verblüffend einfache und wohltuende Wirkung der Progressiven Muskelentspannung. Diese eignet sich hervorragend, um später - im Alltag - schnell und effektiv zu entspannen, wann immer Sie es brauchen. Die Entspannungsübungen können im Sitzen oder im Liegen durchgeführt werden. Sie sind somit für jung und alt, Männer und Frauen gleichermaßen geeignet.

Öffentlicher Kurs, nicht nur für Interessenten der Residenz.

K&S Seniorenresidenz, Ke., Frankfurter Str. 39

116-525

Fr 10.00 - 11.00 Uhr

ab 22.01.2016

8 mal € 56,00

ab 06.05.2016

10 mal € 70,00

Einzelstunde nach Absprache möglich je € 9,00

Anmeldung siehe unten

Entspannen mit Autogenem Training

Lernen Sie die einfache, aber sehr wirkungsvolle Methode kennen. Mit ein wenig Übung können Sie sich dann im Alltag jederzeit und an jedem Ort entspannen.

Öffentlicher Kurs, nicht nur für Interessenten der Residenz.

K&S Seniorenresidenz Ke., Frankfurter Str. 39

116-524

Fr 17.00 - 18.00 Uhr

je 6 mal

ab 22.01.2016 (nicht am 12.02., 19.02., 11.03.)

ab 06.05.2016 (nicht am 13.05. und 10.06.)

€ 42,00

Bequeme Kleidung, Decke, warme Socken, Matte mitbringen

Anmeldung: Petra Deutscher, Entspannungspädagogin

Tel. 06195-724896

Gesundheit-Bewegung-Entspannung

Progressive Muskelrelaxation

Zur Ausprägung der Körperwahrnehmung und Ausgeglichenheit. Fördert die Konzentration und hilft z. B. bei innerer Unruhe. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportmatte, evtl. dicke Socken, Kissen, Decke.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R5 116-536
Di 16.30 - 17.30 Uhr 10 mal
ab 12.01.2016 € 65,00
Anmeldung siehe nächster Kurs

Rückenschultraining

Eine ausgewogene Mischung aus Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen für ein besseres Körpergefühl. Geeignet zur Vorbeugung von Rückenschmerzen und zur Verbesserung der Körperhaltung. Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Sportmatte, evtl. dicke Socken.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R5 116-535
Di 17.45 - 18.45 Uhr
ab 12.01.2016 8 mal € 55,00
ab 12.04.2016 10 mal € 65,00
Anmeldung: Heike Wright, Rückenschultrainerin
Tel. 0163-5788679, mobilemassage-heikewright@gmx.de

Stress abbauen und entspannen zu den beruhigenden Klängen von Klangschalen

Atem- und Achtsamkeitsübungen unterstützen Sie dabei, neue Energie zu tanken, um mit den alltäglichen Belastungen besser umzugehen. Bei Fantasiereisen mit den beruhigenden Klängen der Klangschalen dürfen Sie einfach mal die Seele baumeln lassen, genießen und träumen. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Gymastikmatte und eine Decke mitbringen.

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus 116-532
Mo 10.00 - 11.15 Uhr
ab 18.01.2016 je 6 mal
ab 07.03.2016 € 45,00
Einzelstunden möglich je € 9,00 12 mal € 85,00
Anmeldung siehe unten

Meditation für Skeptiker

NEU

Sie lernen verschiedene Meditationsarten kennen. Mit Atem- und Achtsamkeitsübungen, Stille, Klängen und Bewegung können Sie Ihre eigene Meditationsform finden, die Ihnen gut tut. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Gymastikmatte, eine Decke und Meditationskissen (wenn vorhandenden) mitbringen.

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus 116-531
Di 17.00 - 18.00 Uhr 12 mal
ab 19.01.2016 € 80,00
Anmeldung: Maike Greulich, Tel. 06195-73463
- TAO Touch® Klangtherapeutin und ganzheitliche Gesundheitsberaterin (IHK), leinklang@t-online.de

Gesundheit-Bewegung-Entspannung

Schüßler Salze 1-12

Alltagswissen leicht erlernt

Die 12 wichtigsten Mineralien des Lebens nannte Dr. Schüßler „Salze des Lebens“. Da der Körper sie nicht selbst herstellen kann, sind wir auf die Zufuhr von außen angewiesen. Schüßler Salze unterstützen den Körper dabei, Mineralien aus der Nahrung herauszulösen und in unsere Zellen einzubauen. Lernen Sie diese überzeugenden Kräftigungsmittel schätzen.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof	116-537
Do 19.30 - 21.00 Uhr	4 mal
ab 18.02.2016	€ 40,00
40-seitige Arbeitsmappe	€ 8,00
Anmeldung siehe unten	

Schüßler Salze 13-27

die Ergänzungsmineralien

NEU

Für Teilnehmer des vorigen Kurses.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof	116-538
Do 19.30 - 21.00 Uhr	6 mal
ab 14.04.2016	€ 60,00
40-seitige Arbeitsmappe	€ 8,00
Anmeldung siehe unten	

Homöopathie

Alltagswissen leicht erlernt

In diesen Kursen gibt es für Anfänger und Fortgeschrittene interessante Neuigkeiten zur Anwendung der Globuli. Die Wahl der richtigen Potenz, die Art der Einnahme und sich an neue Bereiche wie Heuschnupfen u.ä. heranzuwagen, gehört dazu. Im inspirierenden Gruppenaustausch werden alle Fragen geklärt.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof	116-539
Mi 19.30 - 21.00 Uhr	je 6 mal
ab 09.03.2016 Anfänger (nicht am 16.03.)	
ab 25.05.2016 Fortgeschrittene	€ 60,00
40-seitige Arbeitsmappe + laminierte Notfall-Apotheke	€ 8,00
Anmeldung siehe unten	

Bachblüten

Alltagswissen leicht erlernt

“Einfachheit“ ist das Motto unter das ihr Entdecker Dr. Edward Bach die Bachblüthenherapie stellte. Diese wunderbaren Blütenessenzen für die Seele, die bei Traurigkeit, Unentschlossenheit, Stress, Eifersucht u.v.m. eingesetzt werden, sind leicht zu erlernen und sofort anwendbar!

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof	116-540
Do 19.30 - 21.00 Uhr	6 mal
ab 09.06.2016	€ 60,00
40-seitige Arbeitsmappe	€ 8,00
Anmeldung: Doris Plock, Heilpraktikerin, Tel. 06195-2396	

Sonstige Kurse

Digitale Fotografie - Kamerahandhabung

Dieser Kurs vermittelt Ihnen den Umgang mit der Kamera. Manuelle Einstellungen werden vorgestellt und geübt, z. B. Aufnahmebetriebsart, Bildqualität, Blenden- und Zeitautomatik, Belichtungsarten, Histogramm usw. Ziel ist es, die Kamera besser kennen und benutzen zu lernen. Erforderlich ist eine Spiegelreflexkamera und ganz wichtig, das Handbuch.

Kelkheim, Pestalozzi-Schule, Block V 116-606
Mo 19.00 - 21.00 Uhr 5 mal
ab 18.01.2016 € 75,00
Anmeldung: Bärbel Gottschalk, Tel. 06195-9199600

Kunstgeschichte für Erwachsene

NEU

Hier wird Ihnen die interessante Geschichte der Kunst im Überblick vorgestellt. An Hand von sehr vielen anschaulich präsentierten Abbildungen geht es von den Anfängen der Höhlenmalerei bis hin zu den Gegenwartskünstlern der „Neuen Leipziger Schule“. Die Vorträge werden als aufbauender Kurs monatsweise durchgeführt und in jeweils ca. 105 Minuten wird Ihnen eine Epoche nähergebracht.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus 116-612
Di. 19.45 - 21.30 Uhr je 4 mal
ab 12.01. Höhlenmalerei – antikes Griechenland € 65,00
ab 16.02. Etrusker/Rom – Renaissance I.
ab 15.03. Renaissance II. – Klassizismus
ab 26.04. Romantik – Amerik. Hudson River School
ab 24.05. Franz. Realismus – Post-Impressionismus
ab 21.06. Deut./Österr. Impressionismus- Fauvismus
Nachfolgende Epochenvorträge, nach den Sommerferien.
Anmeldung: Miguela Marie Chervenak
Tel. 06174-999393, 01520-3602923, info@art-mc.de

An ka Fo Trommle Dich frei!

Endlich mal kreativ trommeln und sich dabei entspannen! Ja! Das kannst Du, auch ohne Vorkenntnisse! Entdecke Deinen Rhythmus und eine Menge gesunden Spaß dabei. Die Trommelmusik sorgt bekanntlich für Entspannung und kreative Dynamik. Hier wirst Du sie "ansprechen" und ihre Grundrhythmen lernen und entwickeln. Wir erkunden das vielfältige Repertoire der Trommelsongs, von Go bis Koteba, von Katabo bis Pop & Soul, aktiv, improvisierend und strukturiert. Dafür brauchst Du (nur) eine Trommel, ganz gleich welcher Art auf der Welt. Du brauchst aber vor allem eine gute Portion Lust und Spaß, den Rest erledigt Dein Körper. Er ist unsere erste und wertvollste Trommel! Vergiss ihn nicht! Djemben können gegen eine geringe Leihgebühr für die Zeit des Kurses geliehen werden.



Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 116-609
Fr 17.15 - 18.45 Uhr *neuer Tag* 5 mal
am 12.02., 11.03., 18.03., 08.04., 15.04.2016 € 150,00
Anmeldung: Dr. Facko Traoré, Tel. 0157-87166854

Sonstige Kurse

Von der Idee zum Roman:

Einführung in das Kreative Schreiben

Schreiben ist keine mysteriöse Fähigkeit, die die einen haben und die anderen nicht. Schreiben ist ein Handwerk, das man lernen kann. Dieser Kurs führt Sie in die Grundlagen des kreativen Schreibens ein. Wir behandeln als Schwerpunkt das Schreiben von Kurzgeschichten und Romanen, können aber bei Bedarf auch gerne auf die Themen (Auto)Biografie und Reiseliteratur eingehen. Mit einer ausgewogenen Kombination aus Hintergrundtheorie und praktischen Übungen lernen Sie, wie Sie eine Geschichte strukturieren und Spannung aufbauen, wie Sie Figuren entwickeln und Konflikte erzeugen, und wie Sie eine geeignete Erzählperspektive wählen und dabei Ihre persönliche Stimme als Autor finden.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 116-607

Do 18.00 - 20.00 Uhr 8 mal

ab 21.01.2016 € 80,00

Anmeldung: Edgar Achenbach, Tel. 0151-22805603

Edgar.Achenbach@mycheer.de

NEU

Storytelling und Erzählstruktur

Wie werden Geschichten erzählt? Oft ist es nur ein Bauchgefühl, das einem sagt, ob ein Roman, den man liest, oder ein Film, den man sieht, funktioniert oder nicht. Dieser Kurs erweitert Ihr Bauchgefühl und zeigt Ihnen, wie die bewährten Erzählmodelle der antiken griechischen Tragödie, der mythischen Heldenreise und der klassischen Romanze zum Erfolg von modernen Filmen und Buchserien wie James Camerons Titanic, George Lucas' Star Wars und J.K. Rowlings Harry Potter beitragen. Parallel hierzu lernen Sie, wie mit dem Konzept des Storytellings Geschichten sauber strukturiert und dadurch Botschaften nicht trocken vermittelt, sondern lebendig erzählt werden können.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 116-608

Do 18.00 - 20.00 Uhr 4 mal

ab 02.06.2016 € 40,00

Anmeldung: Edgar Achenbach, Tel. 0151-22805603

Edgar.Achenbach@mycheer.de

Finger Food, Partysnacks

...oder einfach schnelle Kleinigkeiten für den Feierabend.

Lassen Sie uns gemeinsam verschiedenste Rezeptideen ausprobieren und verkosten, die folgendes gemeinsam haben: Sie sind unkompliziert und schnell zuzubereiten, enthalten gesunde, vollwertige Zutaten ohne Fertigprodukte, sind überwiegend vegetarisch, viele auch vegan, aber vor allem eins: Lecker. Bitte mitbringen: Getränk nach Wahl, Schürze, Geschirrtuch, Gefäß.

Kelkheim-Fischbach, Gesamtschule 116-602

Do 18.30 - 21.30 Uhr 1 mal

am 28.01.2016 inklusive Umlage und Rezepte € 28,00

Anmeldung: Susanna Schwark, Tel 06195-65772

schleho@t-online.de

Sonstige Kurse

Ein Abend

für selbstgebackenes Brot und Brotaufstriche

NEU

An diesem Abend backen wir unser eigenes Brot, leckere Knabberstangen und Knäckebröte nach einfachen Rezepten und bereiten dazu verschiedene süße und herzhaftes Dips und Brotaufstriche zu. Eine gute Gelegenheit, verschiedene Geschmacksrichtungen und Rezepte kennen zu lernen und zu verkosten. Mein Motto dabei ist wie immer: „Vegetarisch, praktisch, gut“.

Wenn vorhanden, bitte mitbringen: Pürierstab o.ä. Gerät zum Zerkleinern, Geschirrtuch, Schürze, kleines Gefäß für Kostproben, Getränk nach Wahl.

Kelkheim-Fischbach, Gesamtschule

116-603

Mi 18.30 - 21.30 Uhr

1 mal

am 27.01.2016 inklusive Umlage und Rezepte € 28,00

Anmeldung: Susanna Schwark, Tel 06195-65772

schleho@t-online.de

Typisch italienisch Kochen

Bitte Schürze und Geschirrtücher mitbringen.

Kelkheim-Münster, Eichendorffschule

116-601

Di 18.15 - 21.30 Uhr

je 5 mal

am 16.02., 23.02., 08.03., 15.03., 22.03.2016

am 12.04., 19.04., 26.04., 03.05., 10.05.2016

Ihre Anmeldung ist verbindlich! inklusive Zutaten € 145,00

Anmeldung: Pina Tonelli-Cianciulli

Tel. 06074-6807031, 0171-2646471

Impro-Theater - Level I

Wenn Gedanken Purzelbäume schlagen...

Sie lassen sich gerne überraschen? Inspirieren? Spielerisch erleben Sie in diesem Einstiegskurs assoziativ und schnell zu reagieren. Sie entwickeln Spontaneität und Freude an sich selbst und entdecken mitunter ganz neue Qualitäten ;-)

Kelkheim-Hornau, Jazzclub

116-610

Mi 20.30 - 22.00 Uhr

9 mal

am 13.01., 20.01., 27.01., 03.02., 10.02., 17.02.,

24.02., 02.03., 09.03.2016

€ 100,00

Anmeldung: Christina Eretier, Tel. 0172-6526575

Impro-Theater - Level II

NEU

Sie haben Ihre Leidenschaft für das Impro-Theater-Spielen entdeckt und wollen mehr zum Thema Storyentwicklung lernen und sich darstellerisch weiterentwickeln? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig, mit viel Spaß und Spielfreude machen wir im neuen Jahr weiter.

Kelkheim-Hornau, Jazzclub

116-611

Mi 18.45 - 20.15 Uhr

9 mal

am 13.01., 20.01., 27.01., 03.02., 10.02.,

17.02., 24.02., 02.03., 09.03.2016

€ 100,00

Anmeldung: Christina Eretier, Tel. 0172-6526575

Sonstige Kurse

Russisch - Ideales Gehirntraining

Unser Russischkurs sucht noch Interessenten mit Vorkenntnissen. Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen!

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R4 116-613

Di 17.30 - 19.00 Uhr 15 mal

ab 12.01.2016 € 100,00

Anmeldung: Dagmar Mirtsching, Tel. 06195-910936

Spreche ich etwa Chinesisch? - Warum nicht!

Workshop für alle, die Interesse haben eine ganz andere Sprache kennen zu lernen. Historische Entwicklung der chinesischen Schrift. Die Bilder hinter den Zeichen - Piktogramme. Die besondere Kunst der Kalligraphie. Auf den richtigen Ton kommt es an.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 116-614

Fr 17.30 - 19.00 Uhr

Sa 10.00 - 13.30 Uhr, inkl. 30 Min. Pause

So 10.00 - 13.30 Uhr, inkl. 30 Min. Pause 3 mal

am 04., 05., 06.03.2016 € 75,00

Anm. Iris Teut, Tel. 0160-5546146, i.teut@sinokompass.de

NEU

Mit Achtsamkeit zur Spitzenleistung; Achtsamkeit für Männer

Von Seiten der Hirnforschung und Neurobiologie werden momentan „weitreichende Erfolge im Beruf und Privatleben durch ACHTSAMKEIT“ verheißen. In der Tat stimmt es: Wer sein Hirn auf der einen Seite entlastet, kann auf der anderen „mehr herausholen“. Ist es aber das, worum es geht, oder wünschen sich gerade heutige Väter oder Männer MEHR als das? Neben einem Erfahrungsaustausch (Stichworte: „Gedankenkarussell“, Hamsterrad, Burn-Out...) wird es „achtsame Übungen“ geben. Es gibt keine Voraussetzungen zur Teilnahme (Alter, Vorerfahrung usw.), Neugierde und Offenheit reichen vollkommen aus, bitte bequeme Kleidung und eine Matte mitbringen. Anmeldeschluss: 19.01.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R4 116-604

Fr 18.30 - 20.00 Uhr, am 22.01.2016 1 mal € 8,00

Anmeldung siehe unten

Verstehen und verstanden werden Einführungsworkshop in die gewaltfreie Kommunikation. Wer kennt das nicht? Ihr Gegenüber reagiert im Gespräch gereizt und beleidigt? Sie wollten etwas ganz anderes sagen? Immer wieder geraten Sie mit bestimmten Personen an ein „heikles Thema“, wo das Gespräch eskaliert oder nicht mehr weiter geht? Sie bekommen einen Einblick in eine Art Kommunikation, die Sie wirkungsvoller Ihre Ziele erreichen lässt. Hierbei geht es nicht um das Einüben wohlklingender Floskeln, sondern anhand von eigenen Beispielen wird eine wertschätzende und akzeptierende innere Haltung eingeübt, die Ihnen Sicherheit im Kommunikationsverhalten und in Ihren beruflichen und privaten Dialogen bietet. Anmeldeschluss: 22.01. 116-605

Ke-Fischbach, Bürgerhaus R4 1 mal

Fr 9.00 - 13.00 Uhr, am 29.01.2016 € 40,00

Anmeldung: Kerstin Simon, Tel. 06195-987743

20 kerstin.simon@kommunikationswege.com

Kurse für Kinder und Jugendliche

Geburtstagskochevent ab 8 Jahren

Ihr Kind hat Lust mit Freunden/Freundinnen ein tolles Geburtstagsbuffet vorzubereiten und dieses im Anschluss zu Hause zu schlemmen und zu feiern? Hier bietet sich die ideale Möglichkeit:

- Gemeinsam suchen Sie und ich die passenden Rezepte aus,
- Sie erledigen den Einkauf,
- Ihre Kinder und ich kümmern uns um die Zubereitung.

Kelkheim-Fischbach, Gesamtschule 116-106

ab Februar, nach vorheriger Absprache und Anmeldung, mind. 4 Wochen vorher.

Sa 14.30 - 17.00 Uhr, für 8 Kinder € 100,00

Für jedes weitere Kind € 10,00 - max. 12 Kinder

Anmeldung s nächster Kurs

Mama heut koch ich

Das Kochbuch zum Kochkurs



Rezeptideen & Illustration
Gabriele Herbach-Kuhn & Gerhard Kuhn

Mama... heute koche ich

Ernährungsführerschein für Kinder von 6 - 10 Jahren

Ein Baustein zur Ernährungsbildung im Grundschulalter. Ein Schritt auf dem Weg zu mehr Selbstständigkeit. Du lernst: den praktischen Umgang mit Lebensmitteln und Küchengeräten, die Lebensmittelgruppen und ihre Bedeutung für Deine Ernährung kennen, woraus eine gesunde Mahlzeit besteht, gemeinsam mit anderen Kindern, schmackhafte, kleine Geichte bereiten, die gemeinsam verzehrt werden.

NEU: Das Kochbuch zum Kochkurs € 12,00

Kelkheim-Fischbach, Gesamtschule 116-107

Sa 11.00 - 13.30 Uhr 7 mal € 47,00

ab 12.03.2016 + Kosten für Lebensmittel € 21,00

Anmeldung: Gabriele Herbach-Kuhn, Hauswirtschaftsmeisterin/Ernährungscoach, Tel. 06174-2596703

0157-75195715, mamaheutkochich@gmail.com

Mal- und Drucktechniken für Kinder von 4 - 12 Jahren

Ein vielseitiges Angebot an technischen Mitteln fördert die bildnerischen Aktivitäten der Kinder. Obwohl der Fantasie auch mit Bleistift und Papier allein kaum Grenzen gesetzt sind, wird doch das Interesse länger wach gehalten, wenn das Angebot an Möglichkeiten, sich auszudrücken, größer ist. Jede bildnerische Technik stellt unterschiedliche Anforderungen an die Konzentration, das Einfühlungsvermögen und die unterschiedlichen Materialien. Es gilt die Bildidee auf die Technik abzustimmen. Dabei werden bildnerisch-technische Fähigkeiten entwickelt und zugleich wächst das Darstellungs- und Gestaltungsvermögen. 116-101

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus 10 mal

Mi 16.00 - 17.30 Uhr € 35,00

ab 20.01.2016 + Material € 10,00

Anmeldung: Marion Schlosser, Tel. 06195-65335

Kurse für Kinder und Jugendliche

Modellieren und Experimentieren mit Ton

Für Vor- und Grundschulkinder, die Spaß am Kneten, Formen und Gestalten von Ton haben.

Kelkheim-Mitte, Alte Schule

116-102

Do 16.00 - 17.30 Uhr

je 10 mal

ab 04.02.2016

Material € 7,00 + € 35,00

Anmeldung: Rose-Maria Leckel, Tel. 06195-74349

Kuscheltiere selber nähen

für Kinder ab 8 Jahren, auch für Großeltern und Eltern.

Das Material wird in den Kursen gekauft. Max. 7 - 8 Kinder
Ke-Münster, Eichendorffschule - Anbau Lorsbacher Str.

Fr 15.00 - 18.00 Uhr

116-105

Sa 10.00 - 13.00 Uhr

am 26. + 27.02.2016

am 12. + 13.03.2016

je 2 mal

am 03. + 04.06.2016

Mat. + € 20,00

Leitung und Anmeldung: Heike Stemmer, Tel. 06195-3521

oder Petra Köhler, Tel. 06174-930003

Nähkurs für Jugendliche von 12 - 16 Jahren,

NEU

die eigene Ideen zur Mode haben und selbst schneiden wollen, was es von der Stange nicht gibt. 1. Kurstag: Modell-,

Werkzeug- und Stoffberatung, erste Bekanntschaft mit der Nähmaschine. Stoffreste und Garn bitte mitbringen. Weitere

Kurstage: Arbeiten am eigenen Modell - was Ihr dazu braucht, besprechen wir am ersten Tag. Max. 5 TN

Ke-Münster, Zeilsheimer Str. 10

116-110

Di 16.00 - 18.00 Uhr

8 mal

ab 26.01.2016

+ Material

Verbindliche Anmeldung: Modewerkstatt Mechthild Cromme

Tel. 06195-73401, mechthild.cromme@gmx.net

Malen nach bekannten Märchen für 5-7 Jährige

NEU

Di 15.00 - 16.30 Uhr

116-104

je 4 mal - Mat. € 12,00 + € 36,00

Ort, Termine und Anmeldung siehe nächster Kurs

Die Welt ist bunt - Freies kreatives Malen für 8-12 Jährige

In diesem Kurs dürfen die Kinder ihrer Fantasie freien Lauf lassen. Zur Anregung können sie von mir Themen bekommen oder sich ein eigenes Thema wählen und daraus ein Bild entwerfen. Gemalt wird mit verschiedenen Medien, z. B. Acryl, Aquarell, Kohle, Gouache oder Pastell. Experimentell können sie Collagen anfertigen indem sie den Farben noch andere Materialien wie Sand, Pappe oder Papier zufügen. Der Kinderkurs wird als weiterführender Kurs jeweils monatsweise durchgeführt. Die Kurse können jedoch auch unabhängig voneinander besucht werden.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus

Di 17.15 - 18.45 Uhr

neuer Ort

116-103

ab 12.01., 16.02., 15.03., 26.04.,

je 4 mal

24.05., 21.06.2016

Mat. € 12,00 + € 36,00

Anmeldung: Miguela Marie Chervenak, Tel. 06174-999393

22 oder 01520-3602923, info@art-mc.de

Kurse für Kinder und Jugendliche

Tanzworkshop für 8-14 Jährige

NEU

An alle tanzbegeisterten Mädchen und Jungen!

Es ist wieder mal soweit! Dieses Wochenende ist prall gefüllt mit neuen coolen Moves und interessanten Choreographien. Wir beschäftigen uns mit modernem Tanz, Jazztanz, Tai Chi, Zumba und Ballett. Mit garantiert viel Spaß werden wir etwas einstudieren und, wenn ihr Lust habt, das Ganze am Ende auch präsentieren. Neugierig geworden? Dann meldet Euch an.

Kelkheim Münster, Kulturbahnhof

116-112

Sa 13.00 - 16.00 Uhr

So 13.00 - 16.00 Uhr (Präsentation So 15.30 Uhr) 2 mal

am 12. + 13.03.2016

€ 60,00

Info und Anmeldung: Martina Mink, Tel. 06195-977613

martina.mink@gmx.de

Kreativer Kindertanz für 4-6 Jährige

“Es war einmal...”

Wir erleben unglaubliche Tanzmärchen und verwandeln uns dabei in sprechende Tiere, schlaue Feen, schöne Prinzessinnen und starke Helden. Spielerisch im Tanz bestehen wir furchtlos gegen mächtige Zauberer, wilde Riesen oder wundersame Zwerge. Am Ende des Kurses findet eine kleine Präsentation für eure Eltern statt.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof

116-111

Mi 15.15 - 16.15 Uhr

19 mal

ab 27.01.2016

€ 135,00

Anmeldung: Martina Mink, Tel. 06195-977613

martina.mink@gmx.de

Entspannen im Alltag für Kinder und Jugendliche ab 10

Jahren: Gemeinsam wollen wir spielerisch durch hören, fühlen, sehen und atmen Entspannung erleben. Mit Märchen und Fantasiereisen tauchen wir in eine Traumwelt ein und werden dabei abschalten und zur Ruhe finden. Bequeme Kleidung, Decke, warme Socken und evtl. ein Kuscheltier mitbringen. Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof

Di 18.45 - 19.45 Uhr

116-108

ab 19.01.2016

8 mal € 40,00

ab 03.05.2016

10 mal € 50,00

Anmeldung: Petra Deutscher, Entspannungspädagogin

Tel. 06195-724896

NEU

Stressmonster 1x1 - Workshop für Grundschulkinder

Hier haben Zeiträuber keine Chance sich Zeit zu stehlen und uns aus der Ruhe zu bringen. Angstspinnen haben ausgekrabbelt. Und Gedankenkreisdreher bekommen ein Stoppschild. Das 1x1 gegen Stressmonster hilft uns in schwierigen Situationen gelassen zu bleiben.

Tipps verschrecken die Monster auf Nimmerwiedersehen!

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R5

116-109

Sa 9.30 - 11.00 Uhr, inkl. kl. Snackpause

1 mal

am 23.04.2016

inklusive Material € 15,00

Anmeldung: Sabine Hein, Tel. 0151-25591179, sh@ib-wh.de

Vorschau 2016



Klassik

Kartentel. 06195-911455

So 10.01. - 17 Uhr, Stadthalle Kelkheim

NEUJAHRSKONZERT

mit **Christoph Soldan** und der **Stuttgarter Kammerinfonie**
Werke von Mozart (Klavierkonzert mit Christoph Soldan)
und Vivaldis 4 Jahreszeiten



Lesungen

Kartentel. 0172-6526575

Mi 16.03. - 20 Uhr Kulturbahnhof Kelkheim

Bodo Kirchhoff „Verlangen und Melancholie“



Kleinkunst

Kartentel. 0152-08934582

Sa 23.01. - 20 Uhr Eichendorffschule Kelkheim

Bernd Giesecking - Jahresrückblick 2015 "Ab dafür!"

Sa 09.04. - 20 Uhr Kulturbahnhof Kelkheim

Aquabella - „Ayadooeh“ - A cappella als Konzertreise

Sa 04.06. - 20 Uhr Kulturbahnhof Kelkheim

Café de la mer - Musik aus aller Herren Länder



Jazzclub

Vereinshaus Ke-Hornau

Kartentel. 06195-902774

Fr 22.01. - 20.30 Uhr - **Blues Company Duo**

Toscho Todorovic & Mike Titre, die kahlen Köpfe der
Blues Company im Duo

Fr 04.03. - 20.30 Uhr - **Peter Finger**

Meistergitarrist der Extraklasse

Fr 22.04. - 20.30 Uhr - **Paul Millns** - vocals, piano

Der Song-Poet aus London

Mi 04.05. - 20.30 Uhr - **Guitar Night**

mit Eric Lugosch, John Goldie und Peter Kroll-Ploeger



Kindertheater

Kartentel. 06195-74349

Fr 04.03. - 16 Uhr Kulturbahnhof Kelkheim | mit Starken
Stücken **Narrenmond - Die Legende von Chelem** The
Train Theatre, Jerusalem (ISL) - Für Alle ab 4 Jahren

So 13.03. - 11 Uhr Plenarsaal Rathaus Kelkheim

Klassisches Konzert für Kinder

Fr 29.04. - 16 Uhr Kulturbahnhof | Theater La Senty Menti,
WEISSNICH und die Suche nach der eigenen Geschichte
Szenisch umgesetzt nach einem Kinderbuch von Joke van
Leeuwen - Für Alle ab 5 Jahren