



Kulturgemeinde Kelkheim e.V.

Jazzclub | Klassik | Kleinkunst
Kindertheater | Kurse | Lesungen

Kursprogramm Frühjahr 2024



In Kooperation mit dem Magistrat der Stadt Kelkheim



www.kulturgemeinde-kelkheim.de

MITGLIEDSCHAFT
ANMELDUNG und Einzugsermächtigung



Gläubiger ID: DE19ZZZ00000636044

Ich möchte Mitglied in der Kulturgemeinde Kelkheim e. V. werden und ermächtige den Verein, die Mitgliedsbeiträge zu Lasten meines Kontos mittels Lastschrift abzubuchen. Die Belastung des Jahresbeitrages beträgt 18,00 Euro für Einzelpersonen, 27,00 Euro für Partnerschaft (gleiche Anschrift vorausgesetzt). Wir versichern, die E-Mail-Adresse nicht an Dritte weiterzugeben.

Name:

Vorname:

Straße:

Ort:

Telefon:

Geldinstitut:

IBAN: - - - - -

Sepa-Lastschrift gültig ab:

E-Mail:

Unterschrift:

Datum:



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

<u>Inhalt</u>	<u>Seite</u>
Mitgliedsantrag.....	02
Zeichnen und Malen.....	04 - 05
Textilgestaltung	05
Handwerkliche Kurse.....	06 - 07
Gesundheit-Bewegung-Entspannung.....	08 - 19
Sonstige Kurse.....	20 - 21
Kurse für Kinder und Jugendliche.....	22 - 23
Vorschau	24

Hinweise:

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

Nicht alle sind barrierefrei.

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

Die Kursgebühren sind am 1. Kurstag direkt bei den Kursleiterinnen und Kursleitern zu zahlen.

Zu allen Bewegungs- und Entspannungskursen sind eigene Matten, bequeme Kleidung, warme Socken und evt. eine Decke mitbringen.

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

Auskünfte: Tel 06195 73120

kulturgemeinde@gmx.de

www.kulturgemeinde-kelkheim.de

Werden Sie Mitglied:

- Ermäßigung der Eintrittspreise bei vielen Veranstaltungen 2,00 € - 5,00 €
- 5,00 € Ermäßigung bei vielen Kursen
- Infos per Mail
- Jahresbeitrag 18,00 €
- Familien/Partnerschaften 27,00 € (gleiche Anschrift vorausgesetzt)
- Der Beitrag ist steuerlich absetzbar.



Offene Mal- und Zeichenwerkstatt

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. In diesem Kurs können Sie alle Themen und Maltechniken (Acryl, Aquarell, Pastell, Gouache, Tusche, Stifte, Öl usw.) frei wählen und Ihre eigenen Projekte in der von Ihnen gewünschten Technik bearbeiten, dabei Anregung, fachlichen Rat und praktische Unterstützung vom Kursleiter bekommen.

Eigene Fähigkeiten und Vorstellungen werden kontinuierlich weiterentwickelt. Bitte eigene Stifte, Papier usw. mitbringen.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 24-1-201
Mi 13.00 - 15.00 Uhr 8 mal
ab 07.02.2024 140,00 €

Anmeldung siehe Kurs: Malen am Abend

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 R1 24-1-202
Mi 15.30 - 17.30 Uhr 8 mal
ab 07.02.2024 140,00 €

Anmeldung siehe Kurs: Malen am Abend

Malen am Abend

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

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 24-1-203
Mi 18.00 - 20.30 Uhr 8 mal
ab 07.02.2024 160,00 €

Anmeldung: Yuriy Ivashkevich, Tel 06195 969472
0176 8810 2581, yuriyart@icloud.com

Anfänger Kunst-Kurs für Erwachsene

Sie können unter meiner Anleitung neun verschiedene Maltechniken, u.a. Acryl, Bleistiftzeichnungen, Aquarell, Kohle, Gouache oder Pastell kennenlernen. Sie lassen Ihrer Fantasie freien Lauf, oder erlernen anhand von mir gestellter Bildvorlagen, die Sie kopieren können, Aufbau, Komposition, Farbenlehre, Farbauftrag, Proportionen und vieles mehr. Weiterführender Kurs jeweils monatsweise.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 24-1-205
Di. 18.30 Uhr - 20.30 Uhr je 4 mal
ab 19.12.2023 Mat. 18,00 € + 82,00 €

Anmeldung: Miguela Marie Chervenak
Tel 0152 0360 2923, mmc@gmx.de

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. Buchung halbe Kurs mgl.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 24-1-206
 Fr 9.30 - 11.30 Uhr weitere Infos: www.mosaik-seide.de 8 mal
 ab 23.02.2024 Material 10,00 € + 45,00 €
 Anmeldung: Barbara Kuhn, Tel 06195 62910

Zentangle® Basiskurs**NEU**

Zentangle ist eine leicht zu erlernende, meditative Zeichenmethode, die es ermöglicht zu entspannen, dabei fokussiert zu sein und Strich für Strich etwas Schönes zu erschaffen. Mit strukturierten Mustern werden schöne Bilder gezeichnet. Verwendet wird hochwertiges Papier in Bierdeckel-Format und Fineliner. Anschließend wird mit Bleistift schattiert, was die Muster plastisch und dreidimensional erscheinen lässt. Tangeln kann jeder! Es macht Spaß und es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus VR1 24-1-206
 je 18.30 - 21.00 Uhr
 am Mi 31.01. | 07.02.2024 je 1 mal
 am Do 15.02. | 22.02.2024 Mat. 12,00 € 40,00 €
 Anmeldung: Andrea Ballach, Tel 0179 8027577
andrea.ballach.czt@web.de

TEXTILGESTALTUNG**Nähkurs für Anfänger**

Sie lernen die Grundkenntnisse, sowohl für Damenmode als auch Patchwork (z. B. Tischdecken, Kissenbezüge etc). Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Voraussetzung: Eigene Nähmaschine. Rollschneider u. Schneidematten sind vorhanden. Diverse hochwertige Stoffe können vor Ort erworben werden. Ziel: Die Leidenschaft zum Nähen entdecken und dem Alltagsstress für einige Abende entfliehen.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus VR1 24-1-402+3
 Mo 18.30 - 21.00 Uhr, ab 22.01.2024 **NEU**
 Di 18.30 - 21.00 Uhr, ab 23.01.2024 je 7 mal 100,00 €
 Anmeldung: Nora Esmaeillian, Tel 0174 4764 835
Nora.Esma@web.de

Filz-Workshops

Aus ungesponnener Wolle filzen Sie mit Wasser, Seife und Freude eigene Projekte, z. B. Kissen, Schal, Handyhülle. Ich bringe Wolle, Fasern, Stoffe und Arbeitsmaterialien mit und unterstütze Sie individuell. Sie bringen zwei alte Handtücher, Seife und Noppenfolie mit. Kosten nach Verbrauch.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 24-1-401
 Sa 10.00 - 16.00 Uhr, am 27.04.2024 1 mal 40,00 €
 Anmeldung: Margot Roth, Tel 06127 998860

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 24-1-312+13
 Di 9.30 - 12.00 Uhr je 6 mal
 Di 17.30 - 20.00 Uhr Material ca. 20,00 €
 ab 05.03.2024 45,00 €
 Anmeldung: Wolfgang Gerschler, Tel + Fax 06198 8638

Jahrtausende altes Gestein**Speckstein - leicht von Hand zu bearbeiten**

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. Werkzeuge und Steine in allen Größen vorhanden.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 24-1-304
 Mi 9.00 - 11.00 Uhr 10 mal
 ab 24.01.2024 Material + 70,00 €
 Anmeldung siehe nächster Kurs

Speckstein-Workshop

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 24-1 305
 Sa 10.00 - 16.00 Uhr 1 mal
 am 03.02.2024 Material + 35,00 €
 Anmeldung: Helga Estenfelder
 Tel 0172 826 9934, helga.estenfelder@web.de

Mosaik kreativ**für drinnen und draußen - auch für Weihnachten**

Mit buntem, zerbrochenem Glas, Spiegeln und Keramik-
 kacheln können Sie große und kleine Objekte für Haus und
 Garten, ebenso Tablett, Kugeln, Windlichter, Gartenpyrami-
 den, Skulpturen, Lampen und vieles mehr gestalten.

Buchung des halben Kurses möglich!

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 24-1-301
 Mo 19.00 - 21.00 Uhr 24-1-302
 ab 19.02.2024
 Do 9.00 - 11.00 Uhr je 8 mal
 ab 22.02.2024 Material 10,00 € + 45,00 €
 Anmeldung: Barbara Kuhn, Tel 06195 62910

Mosaik-Workshop

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

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 24-1-303
 Sa 10.00 - 16.00 Uhr je 1 mal
 am 02.03.2024 Material 5,00 €
 am 20.04.2024 30,00 €
 Anmeldung: Barbara Kuhn, Tel 06195 62910

Keramik

Einfache Aufbautechniken für Gartenobjekte, Deko und Gefäße erlernen! Eigenwillige Skulpturen modellieren, farbig glasieren und kreativ sein!

Anfänger und Anfängerinnen gern gesehen! 24-1-306+307
Kelkheim, "Rote Kreuz Station" Floriansplatz

Di 18.00 - 20.00 Uhr, ab 23.01.2024 je 10 mal

Mi 11.30 - 13.30 Uhr, ab 24.01.2024 Material + 90,00 €

Anmeldung: Helga Estenfelder, Tel 0172 826 9934

helga.estenfelder@web.de

Erste Begegnung mit der Silberschmiedekunst

Wie wird aus einem schmucklosen Blech oder Draht ein formschöner Ring? Wie erhält man eine faszinierende Oberflächenstruktur? Antworten auf diese und andere spannende Fragen werden in dem Workshop vermittelt. Wer Interesse an individueller Schmuckgestaltung hat, kann während des Kurses die Grundtechniken erlernen und somit ein ganz persönliches Schmuckstück herstellen.

Kelkheim, Großer Haingraben 9 24-1-310

Fr 17.00 - 22.00 Uhr, am 9.2. | am 22.3.2024 je 1 mal

Sa 11.00 - 16.00 Uhr, am 2.3. | am 13.4.2024 40,00 €

Anmeldung: Elvira Reetz, Tel 06195 724622

Silberschmiedekurs

Schmuck aus Silber (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 R1 24-1-308

Do 18.30 - 20.30 Uhr 8 mal

ab 18.01.2024 45,00 €

Anmeldung: Margit Matucha, Tel 06195 3715

Silberschmiedekurs für Fortgeschrittene/Wiedereinsteiger

Schmuck wird aus Silber entworfen und im Austausch mit den KursteilnehmerInnen gefertigt. Werkzeuge sind vorhanden. Silber wird nach Wunsch bestellt.

24-1-309

Mi .30 - 11.45 Uhr 12 mal

ab 28.02.2024 Mat. + 65,00 €

Anmeldung: Barbara Rasche, Tel 06195 65228

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-Fischbach, Bürgerhaus VR1 24-1-311

Mi 19.00 - 21.00 Uhr 6 mal

am 28.2., 6.3., 13.3., 20.3., 17.4. und 24.4. Mat. + 50,00 €

Anmeldung: Renate Schubert, Tel 06195 64132

8 Gesundheit-Bewegung-Entspannung

Wald-Fit – Funktionelles Outdoortraining in den Sommerferien

Der Wald bietet unzählige Möglichkeiten fit zu werden oder zu bleiben. Bei einem abwechslungsreichen und fordernden Fitnessstraining an der frischen Luft kommen Spaß und Glücksgefühle auf. Das Ganzkörpertraining eignet sich für alle Freizeitsportler, die abseits der üblichen Trainingsformen einmal etwas Neues ausprobieren möchten. Bitte etwas zu trinken bereithalten, Mückenspray ist empfehlenswert. Treffpunkt ist der Parkplatz beim Kletterwald vor dem Halligalli, Lorsbacher Straße

Do 20.00-21.00 Uhr in den Sommerferien 24-1-504
Einzeltermin 10,00 € 6 mal 60,00 €
Leitung Nancy Brandt, nancy@yamon.de Tel 06195 724164

Walderlebnisführungen

angereichert mit Experimenten, Fachkompetenz und Geselligkeit.

Liebe Waldinteressierte, lasst Euren nächsten Waldbesuch mit vielen schönen und erkenntnisreichen Erfahrungen zu einem Erlebnis werden. Durch gemeinsam-sames Ausprobieren, Sehen und Hören lernt Ihr Neues im Wald kennen und stärkt ganz nebenbei noch Gesundheit und Fitness. Mein Anliegen ist, Fachwissen in humorvoller und leicht verdaulicher Art zu vermitteln. Was macht der Wald im Klimawandel? Wie reden Bäume miteinander? Können Bäume lernen? Wo ist ein Baumkindergarten? Was ist die Alarmanlage im Wald? Kommt mit mir in den Wald, spürt den Frieden der Natur und taucht darin ein. Bitte an wetterangepasste Kleidung, feste Schuhe und evtl. eine gefüllte Trinkflasche denken.

Liebe Hunde können angeleint gerne mitkommen. 24-1-501
Treffpunkt ist der Parkplatz am Sportplatz Ke-Fischbach
Grüner Weg 35, 65779 Kelkheim, 10.00 - etwa 12.30 Uhr
Sa am 27.04.24 | am 04.05.24 | am 22.06.24

Gebucht wird immer nur eine Erlebnisführung je 1 mal
Kinder 5 – 16 Jahren 10,00 € Erwachsene 20,00 €
Anmeldung: Ernst Temeschinko, Tel 06195 676471
info@dein-wald-erlebnis.de

Waldbaden im Frühling (Shinrin Yoku)

Wir werden mit Achtsamkeit einen tollen Frühlingwald im Taunus genießen. Dabei tauchen wir mit allen Sinnen in den Wald ein und werden die Lichtstimmung, die leisen Geräusche, Gerüche und Farbenpracht wahrnehmen. Nebenbei tun wir etwas Gutes für unser Immunsystem und lernen die Grundzüge des „Shinrin yoku“ kennen. 4-10 Teilnehmer. Bitte mitbringen: Getränke, Snack, wetterfeste Kleidung.

Kelkheim-Hornau, Sportplatz am Reis, Parkplatz
Sa 14.00 - 16.30 Uhr 221-502
am 27.04.2024 1 mal €22,00
Anmeldung: Andreas Roth, Tel 06127 998860
aroth66@web.de

Nordic Walking

Nordic Walking ist ein effektives, gelenkschonendes Ganzkörpertraining. Mit der korrekten Technik und in gemütlichem Tempo, bei dem das Naturerlebnis und der Austausch nicht zu kurz kommen, werden wir die Gegend rund um Kelkheim erkunden.

Bitte Nordic-Walking-Stöcke, angemessenes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung und Getränk mitbringen.

Kelkheim-Hornau, Treffpunkt: Parkplatz am Reis 24-1-503

Mi 10.00 - 11.30 Uhr

ab 24.01.2024

je 8 mal

ab 08.05.2024

90,00 €

Anmeldung: Petra Deutscher, Nordic-Walking-Kursleiterin

Tel 06174 6391 967

Beweglich und fit im Alltag bleiben

Eine Kombination aus Trainingseinheiten in der Natur, sowie im Kursraum. Kursinhalte: Leichte Kraftübungen (Mobilisation und Stabilisation) In der Natur (Nordic)-Walking-Runden mit moderaten Sportübungen.

Gute Fitness sollte vorhanden sein.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus Konferenzraum 24-1-505

Kelkheim, Gimbacher Hof

Di 9.00 - 10.15 Uhr

ab 23.01.2024

8 mal

95,00 €

Anmeldung: Oliver Brandt, oliver@yamon.de

Tel 06195 724164

Funktionelles Faszientraining mit der Blackroll®

Mit funktionellen Übungen bauen wir Kraft auf (Wir machen Sport!), verbessern die Beweglichkeit und schulen die Balance. Hierfür nutzen wir neben der Faszirolle auch das Multiband. Anschließend werden durch das „Ausrollen“ der Muskulatur Verspannungen gelöst und die Regeneration eingeleitet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Blackroll® und Multiband werden für das Training gestellt. Bitte Handtuch, Matte und bequeme Sportkleidung mitbringen.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus, Konferenzraum 24-1-507

Do 20.30 - 21.30 Uhr

ab 18.01.2024

je 10 mal

ab 11.04.2024

90,00 €

Anm. Nancy Brandt, nancy@yamon.de Tel 06195 724164

Wirbelsäulengymnastik - synchron über Skype

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof

Mi 9.30 - 10.30 Uhr

24-1-516

Mi 10.45 - 11.45 Uhr

24-1-517

ab 17.01.2024

je 12 mal

Bitte eigene Matte mitbringen!

85,00 €

Anmeldung: Anja Faske, Tel 069 6786 8890 - beste Zeit

Di u. Do 14-16 Uhr, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin

10 Gesundheit-Bewegung-Entspannung

Beinachsentraining

- synchron über Skype

Beschwerden in Hüfte, Knie und Fuß sowie auch im Rücken können ihre Ursache in einer aus dem Lot geratenen Beinachse haben. In diesem Kurs lernen wir die Beinachse kennen und trainieren die entsprechende Muskulatur, um die Achse wieder ins Lot zu bringen.

Bitte eigene Matte mitbringen!

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 24-1-514+15

Mo 10.00 - 11.00 Uhr, ab 15.01.2024 je 12 mal

Do 15.30 - 16.30 Uhr, ab 18.01.2024 85,00 €

Anmeldung: Anja Faske, Tel 069 6786 8890

- beste Erreichbarkeit Di und Do 14-16 Uhr -
staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin

Pilates

- synchron über Skype

Bei Pilates handelt es sich primär, allerdings nicht ausschließlich, um ein Training für die tiefliegende, gelenknahe und stabilisierende Muskulatur des Rumpfes. Mit dem Ziel, die Wirbelsäule auf der einen Seite zu stabilisieren und auf der anderen Seite geschmeidig zu machen. Die Atmung sowie die Koordination sind weitere wichtige Aspekte des Trainings.

Bitte eigene Matte mitbringen!

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 24-1-512+13

Mo 11.15 - 12.15 Uhr, ab 15.01.2024 je 12 mal

Do 16.45 - 17.45 Uhr, ab 18.01.2024 85,00 €

Anmeldung: Anja Faske, Tel 069 6786 8890

- beste Erreichbarkeit Di und Do 14-16 Uhr
staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin

Pilates

Präzise Pilatesübungen trainieren das Körperzentrum, schaffen eine gute Haltung und eine gesunde, bewegliche Wirbelsäule. Die Muskulatur, primär Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur, wird gekräftigt. Pilates schult die Körperwahrnehmung und verbessert die Bewegungskoordination.

Gebührenerstattung über die Krankenkassen.

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus CR1 24-1-509

Mo 18.10 - 19.10 Uhr

ab 15.01.2024 10 mal 90,00 €

ab 15.04.2024 8 mal 72,00 €

Anmeldung: Angelika Rohde, Physiotherapeutin

Tel 0177 5671 046, angroh@googlemail.com

Tai Ji

Fr 17.00 - 18.30 Uhr - zur Zeit keine freien Plätze 24-1-530

Info: Heinrich Kunze

Tel 06196 29645, taichi.taunus@t-online.de

Tai Ji - Schnupperkurs

Tai Ji steht im Ruf, mit seinen Zeitlupebewegungen eine entschleunigende und somit die körperliche und geistige Gesundheit fördernde Funktion zu haben. Um dieser Materie auf die Spur zu kommen, biete ich, qualifizierter Tai Ji-Lehrer, einen Schnupperkurs an und vermittele Ihnen die heilsamen Bewegungsfolgen des authentischen Wu-Stils.

Mindestteilnehmerzahl 6 Personen

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus VR2

24-1-531

Mi 17.45 - 18.45 Uhr

6 mal

ab 24.04.2024

60,00 €

Anmeldung: Heinrich Kunze, Tel 06196 29645

taichi.taunus@t-online.de

Bodyfit

Der Kurs ist eine Mischung aus HIT-Training, Tabata, Funktional- und Stabilisationstraining. Ein Power-Workout für den ganzen Körper! Das Ziel ist, einen Ausgleich für den Alltag zu schaffen und dabei Halte- und Tiefenmuskulatur zu trainieren, sowie eine Steigerung der Kondition. Für die Teilnahme bringen Sie bitte eine Matte, Trinken und ein Handtuch mit.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus Foyer

24-1-508

Mo 17.45 - 18.45 Uhr

je 10 mal

ab 16.01.2024 fortlaufend

100,00 €

Anmeldung: Sandra Rakosy, Fitnesstrainerin

Tel 0173 3661 518, sandra.rakosy@gmail.com

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”. Bitte eigene Matte mitbringen!

Zertifiziert durch “Zentrale Prüfstelle Prävention”

Krankenkassenzuschuss möglich.

24-1-518+18+20

Kelkheim-Münster, In den Padenwiesen 28

je 12 mal

Mo 20.15 - 21.45 Uhr

ab 22.01.2024

165,00 €

Di 20.15 - 21.45 Uhr

ab 23.01.2024

165,00 €

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof

Mi 20.15 - 21.45 Uhr

ab 24.01.2024

132,00 €

Anmeldung: Edgar Kaiser, Tel 06195 74198

edrokai@aol.com



12 Gesundheit-Bewegung-Entspannung

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.

Gebührenerstattung über die Krankenkasse möglich.

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus CR1

24-1-510

Mo 19.15 - 20.30 Uhr

ab 15.01.2024

10 mal 100,00 €

ab 15.04.2024

8 mal 80,00 €

Anmeldung: Angelika Rohde, Physiotherapeutin

Tel 0177 5671 046, angroh@googlemail.com

Yoga und Meditation

Mit einer Meditation zu Beginn der Stunde kommen die Gedanken zur Ruhe. Fließende Körperübungen (Asanas) verstärken den Effekt des Abschaltens. Dabei wird der ganze Körper gedehnt und gekräftigt. Shavasana, die Endentspannung, führt zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Gebührenerstattung über Krankenkassen möglich.

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus Cr2

24-1-511

Mi 17.40 - 18.55 Uhr

ab 17.01.2024

10 mal 100,00 €

ab 15.04.2024

8 mal 80,00 €

Anmeldung: Angelika Rohde, Physiotherapeutin

Tel 0177 5671 046, angroh@googlemail.com

Sanftes Yoga für Alle

Gemeinsam statt einsam. Durchatmen, Loslassen, Dehnen, Bewegen und Entspannen. Mit Spaß und Leichtigkeit sanfte Yogavarianten im Einklang mit dem eigenen Atemrhythmus spüren, um mehr Beweglichkeit, Flexibilität für die Fazien, Achtsamkeit und Gelassenheit für den Alltag zu erlangen. Gerne setze ich Deine persönlichen Bedürfnisse und Ziele (z.B. Mobilisation, Balance, Kraft, Dehnung und Entspannung für Nacken, Schultern, Füße, Beine, Hüften, Beckenboden und Wirbelsäule) im Kurs um. Der Kurs ist für alle geeignet, die Spaß an Bewegung im Stand und auf der Matte haben – besonders empfehlenswert ist dieser Kurs auch als (Wieder)-Einstieg nach einer Corona Erkrankung. Bitte eigene Matte, vorhandene Yogahilfsmittel (Kissen, Decke, Blocks) und Getränk mitbringen.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof

24-1-535+36

Mi 15.00 - 16.30 Uhr

Mi 16.45 - 18.15 Uhr

ab 31.01.2024

9 mal 117,00 €

ab 05.06.2024

6 mal 78,00 €

Anmeldung: Andrea Gies, Lizenzierte Gesundheits- & Bewegungstrainerin, Tel 0173 3258 890

gesundheitsberatung-gies@gmx.de

Yoga für den Rücken für alle Level

Die Wirbelsäule beweglich halten, ihre Muskulatur stärken und sie ins Lot bringen, stehen bei diesem Yogakurs im Vordergrund. Beim Üben des Rücken-yogas mit gezielten Asanas werden muskuläre Verspannungen gelöst. Auch der Atem wird bewusst eingesetzt, um Blockaden zu spüren und diese mit Hilfe von Atemübungen zu lösen.

Daher ist Yoga für den Rücken auch immer Yoga für den ganzen Menschen, denn es spricht verschiedene Ebenen in uns an – die des Körpers, des Atems, des Geistes und der Seele. Bitte Yogamatte, Decke und Getränk mitbringen.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 24-1-525
Fr 9.00 - 10.30 Uhr 12 mal
ab 19.01.2024 150,00 €

Anmeldung: Susanne Blumenstein

Yogalehrerin, Ayurveda-Gesundheitsberaterin (BYVG)

Tel 0177 4856 363, blumenstein-ayurveda@web.de

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für **NEU**

Frauen Der Kurs ist für Frauen (ab 16 Jahren), die einfache und wirkungsvolle Kampfsporttechniken lernen wollen.

Diese können angewendet werden, ohne vorher lange zu trainieren und **ohne** besondere sportliche Fitness. Ebenso üben wir unsere "Alltagswaffen" wie Stimme, Blick und Körperhaltung einzusetzen. Ein weiteres Thema wird sein, wie es uns Frauen gelingen kann, gar nicht erst in gefährliche Situationen zu geraten - ohne auf unsere Freiräume zu verzichten. Der Kurs wird eine Mischung aus Bewegung und Erfahrungsaustausch sein und ist angelehnt an WenDo.

Bitte bequeme Kleidung und ein Getränk mitbringen.

Kelkheim-Mitte, Pestalozzischule Block V
Gagernring 1b - Eingang neben der Rosa Raupe 24-1-537
Mi 19.30 - 21.00 Uhr 5 mal
ab 07.02.2024 60,00 €

Anmeldung: Claudia Müller, Tel 0171 4893 421

Progressive Muskelentspannung (PME) **NEU**

Erlerne in meinem Kurs Wahrnehmungsübungen und PME im Alltag anzuwenden. Komme in die Tiefenentspannung und lasse Alltagssorgen hinter dir. Wie kann PME bei Darmbeschwerden und einer Ernährungsumstellung hilfreich sein? Lass Stress, Heißhunger und emotionales Essen hinter dir. Ich freue mich auf dich. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Trinkflasche, Gymnastikmatte.

Kelkheim-Mitte, Pestalozzischule Block V 24-1-538
Gagernring 1b - Eingang neben der Rosa Raupe
Mi 10.00 - 11.00 Uhr 10 mal
ab 17.01.2024 90,00 €

Anmeldung: Bianca Thiel, Resilienz Ernährungsberatung,
Kursleiterin für PME, Tel 0178 7642 824

bianca@resilienz-ernaehrungsberatung.de

14 Gesundheit-Bewegung-Entspannung

Progressive Muskelentspannung nach Jakobson

Mit dieser einfachen und wohltuenden Entspannungsmethode können sowohl Anfänger als auch Erfahrene mit ein wenig Übung abschalten und zur Ruhe kommen. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und evt. eine Decke mitbringen. Wir üben im Sitzen.

Kelkheim-Mitte, Pestalozzischule Block V 24-1-527

Gagernring 1b - Eingang neben der Rosa Raupe

Fr 9.30 - 10.30 Uhr

ab 26.01.2024

je 8 mal

ab 10.05.2024

75,00 €

Anmeldung: Petra Deutscher

Meditationskursleiterin

Tel 06174 6391 967

Meditation am Vormittag

Um dem Lärm des Alltags zu entfliehen, wollen wir in die Stille gehen. Wir werden verschiedene Meditationsstile kennenlernen, damit jede(r) für sich die passende Meditationsform findet.

Kelkheim-Mitte, Pestalozzischule Block V, Gagernring 1b -

Eingang neben der Rosa Raupe

24-1-528

Fr 10.45 - 11.45 Uhr

ab 26.01.2024

je 8 mal

ab 10.05.2024

75,00 €

Anmeldung: Petra Deutscher

Meditationskursleiterin

Tel 06174 6391 967

NEU

Qi Gong Kurs für Alle

Entspannung, Balance, Vitalität und Wohlbefinden durch die sanften Bewegungen des Qi Gongs. Wir lernen in diesem Kurs aus unterschiedlichen Qi Gong Stilen Übungen kennen, die uns Energie schenken und wir so neue Kraft schöpfen. Raus aus dem Stress, endlich wieder durchatmen, Verspannungen auflösen und beweglicher werden. Leichtigkeit und Gelassenheit im Alltag spüren und die innere und äußere Haltung stärken. Körperwahrnehmungsübungen und Körperreisen sowie Atemübungen begleiten uns durch den Kurs. Wünsche werden sehr gerne berücksichtigt und integriert. Dein Wohlfühlkurs als Anfänger oder auch Wiedereinsteiger. Keine Voraussetzungen nötig. Mit Skripten zu den Übungen, so das ein Nachüben zuhause möglich ist.

Kelkheim-Mitte, Pestalozzischule Block V 24-1-529

Gagernring 1b - Eingang neben der Rosa Raupe

Di 19.00 - 20.30 Uhr,

ab 20.02.2024

je 5 mal

ab 16.04.2024

75,00 €

Anmeldung: Silvia Wiesenhofer

zert. Qi Gong Übungsleiterin

Tel 0176 8087 5219, entspanntesleben@gmx.net

Duft Qi Gong Kurs

NEU

Diese besonderen Übungen aus dem Qi Gong zeichnen sich durch pendelnde und schwingende Bewegungen aus. Sie wirken entgiftend und reinigend auf den Körper. Sie erfrischen unseren Geist, schenken uns neuen Schwung und können sich positiv auf unser Nervensystem und das Herzkreislaufsystem auswirken sowie auf Rückenbeschwerden. Bei schönem Wetter haben wir die Möglichkeit auch im Mühlgrundpark zu üben. Mit Skript.

Kelkheim-Mitte, Pestalozzischule Block V
Gagernring 1b - Eingang neben der Rosa Raupe 24-1-530
Di 19.00 - 20.30 Uhr, ab 04.06. 4 mal 65,00 €
Anmeldung siehe Kurs: Rücken Qi Gong

Rücken Qi Gong - Wochenendkurs

Endlich wieder mehr Beweglichkeit, Koordination, Wohlbefinden - Entspannung in der sanften Bewegung finden. Körper und der Geist kommen zur Ruhe, Verspannungen (u.a. im Rückenbereich, Schulter/Nacken) können gelockert werden. Innere und äußere Haltung verbessern sich. Wir lernen effektive und alltagstaugliche Übungen, die Spaß machen, sowie Körperreisen und einfache Atemübungen mit großer Wirkung.

Keine Voraussetzungen notwendig.
Kelkheim-Mitte, Pestalozzischule Block V
Gagernring 1b - Eingang neben der Rosa Raupe 24-1-539
Sa am 24.02. 14.00 - 17.00 Uhr
Sa am 20.04. 11.00 - 14.00 Uhr je 1 mal 35,00 €
Anmeldung: Silvia Wiesenhofer, zert. Qi Gong Übungsleiterin, Tel 0176 8087 5219, entspanntesleben@gmx.net

Hatha Yoga für Senioren

- für mehr körperliche und geistige Vitalität

Für Yoga Anfänger/Anfängerinnen und Erfahrene. Nimm Dir Zeit für achtsame Yogastunden, die Deine vorhandenen Potenziale stärken und Dich behutsam im Umgang mit Deinen Grenzen unterstützen. Eine ausgeglichene Kombination aus langsamen Bewegungen, stärkenden Beckenboden-Übungen, sanften Dehnungen und Atembewusstsein sorgen dafür, dass Du Dich wacher fühlst und beweglicher wirst.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 24-1-521
Mi 18.30 - 19.45 Uhr 10 mal
ab 17.01.2024 130,00 €
Anmeldung: Anabel Kunitzky-Weigel
Tel 0179 7585 608, anabel@anahathayoga.de

Sanftes Yoga auf dem Stuhl für Späteinsteiger

NEU

für mehr Lebenslust und Spannkraft im Alter
Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus VR2 24-1-540
Mo 10.30 - 12.00 Uhr je 5 mal
ab 15.01.2024 fortlaufend 65,00 €
Anmeldung: Tatjana Gottschalk, Tel 0176 3410 6191

16 Gesundheit-Bewegung-Entspannung

Hatha Yoga - Eine Wohltat für Körper, Geist und Seele

Für alle Wiedereinsteiger:innen und Yoga Erfahrene
Freue Dich auf wohltuende Yogastunden, die Körper, Geist
und Seele wieder aufatmen lassen.

Der Kurs ist für alle, die mit Hatha Yoga Kraft für ihren Alltag
schöpfen wollen. Dich erwarten ausgewogene
Übungseinheiten, die Deinen ganzen Körper sanft bewegen,
dehnen und stärken. Im Einklang mit dem Atem und in der
bewussten Entspannung erfährst du Ruhe und Gelassen-
heit. Bitte bequeme Kleidung, eine Yogamatte und eine
flache Decke mitbringen.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof

Do 18.15 - 19.45 Uhr

24-1-522+23

Do 20.00 - 21.30 Uhr

je 10 mal

ab 18.01.2024

130,00 €

Anmeldung: Anabel Kunitzky-Weigel

Tel 0179 7585 608, anabel@anahathayoga.de

Workshop

Entspannung und Bewegung

Sie fühlen sich oft angespannt? Sie sind körperlich zu müde
für Bewegung? Ihr Kopf kommt nicht zur Ruhe?

Erfahren Sie wie Ihr Körper entsprechend seinen
Bedürfnissen und Möglichkeiten entspannen kann. Spüren
Sie wie Sie innerlich zur Ruhe kommen und was Ihnen hilft,
Kraft zu tanken. Aus den unterschiedlichen Techniken, die
Sie kennenlernen, können Sie die für Sie geeigneten
auswählen und einfach in Ihren Alltag integrieren. Durch die
kleine Gruppengröße von max. 5 Teilnehmern kann ich
individuell auf Ihre Bedürfnisse eingehen. Inhalt: Kleine
Auszeiten und Entspannungsübungen, Bewegungsmedita-
tionen, Atemtechniken, Aktivierende Körperübungen.

Bitte mitbringen: Gymnastik-/Yoga-Matte, ggf. Decke

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus VR2

Sa 10.00 - 12.30 und 13.30 - 16.00 Uhr

24-1-524

am 27.01.2024

je 1 mal

am 16.03.2024

70,00 €

Anmeldung: Anke Roos, Tel 0151 7506 6102



Line Dance

Unsere Tänze wählen wir so aus, dass wir auf Veranstalt-
ungen mittanzen können.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof

24-1-506

Mo 18.00 Uhr (1. Mo/Monat evtl. Anfänger), "normal"

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus Konferenzraum

(1. Mi/Monat Couple), "schwierig" je Halbjahr 30,00 €

Anmeldung und Info: André Koch, Tel 0151 5665 8402

andre.koch@gmx.de

Yoga & Atem

Der Weg in einen bewussten Alltag

- deinen Atem bewusst in der Bewegung für mehr Ausgewogenheit zu nutzen
- die Verbindung von Atem, Körper und Geist selbstbestimmt einzugehen
- den sanften Fokus zu setzen und Achtsamkeit zu leben
- deinen Atem gezielt für Entspannung und Konzentration einzusetzen.

Das Workshop Wochenende ist für alle Interessierten, die ihren Atem für ihr Wohlbefinden entwickeln wollen.

Bitte Matte, Handtuch/Getränk mitbringen.

Kelkheim-Münster Kulturbahnhof

24-1-533

Sa + So je 14.00 - 17.00 Uhr

2 mal

am 20. + 21.01.2024

90,00 €

Anmeldung: Susanna Hagen, Yogalehrerin BYV
yoga@manasundprana.de, Tel 0176 4979 1359

Mit Yoga Verspannungen lösen

Lass deinen Geist zur Ruhe kommen

Jede körperliche Verspannung war zuerst eine geistige Anspannung – ein schlechter Gedanke, ein verletzendes Gefühl, eine schwere Erfahrung. Um den Körper zu entspannen, sprechen wir im Hatha Yoga vor allem den Geist an. Wenn der Geist zur Ruhe kommt, dann werden Verspannungen auf allen Ebenen des Seins gelöst. An diesem Wochenende praktizieren wir Hatha Yoga, um:

- Verspannungen auf körperlicher, energetischer und geistiger Ebene zu lösen
- die Sprache des Körpers zu hören und für deine Gesundheit zu nutzen
- im Zusammenspiel von Körper und Geist wieder mitzuspielen
- aus eigener Kraft den Geist in die Ruhe zu bewegen.

Ich freue mich auf alle Interessierten, die alte und neue Verspannungen nachhaltig mit Yoga lösen wollen.

Bitte Matte, Handtuch und Getränk mitbringen.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof

24-1-534

Sa + So je 14.00 - 17.00 Uhr

2 mal

am 09. + 10.03.2024

90,00 €

Anmeldung: Susanna Hagen, Yogalehrerin BYV
yoga@manasundprana.de Tel 0176 4979 1359

Gruppen in der Kulturgemeinde

Bridgeclub Kelkheim

Ke-Fischbach Bürgerhaus - Sa 14.30 Uhr

Info: Gabriele Semrau Tel 0157 3115 0824

Jelesemrau@-online.de Renate Walter

walterrenate@t-online.de Tel 06174 201511

18 Gesundheit-Bewegung-Entspannung

Fastenwanderwoche für Gesunde

Nur wenig unterbricht unseren Alltag so unmittelbar wie eine Fastenkur mit Gleichgesinnten. Freu dich auf die faszinierende Erfahrung!

Eine Fastenkur kann der Ruhepol eines ganzen Jahres werden. Von der Kraft, die du in einer einzigen Woche tankst, kannst du noch lange zehren.

Fr 15.03. 18 - ~20 Uhr, Kulturbahnhof R1

Kennenlernen, Ablauf der gemeinsamen Woche, Organisatorisches, Glaubern, fastenunterstützende Maßnahmen, Fastenstoffwechsel, Informationen über das Buchinger Fasten, gemeinsames Entlastungessen, Achtsamkeitsmeditation

Sa 16.03. Fastenbeginn mit Glaubern – jeder für sich
14.30 Uhr, ca 1,5 Stdn. Treffen am Gimbacher Hof
gemeinsame Bewegung, Wanderung (ca. 4,5 km)

So 17.03. 10.00 Uhr, ca. 2,5 Stdn. gemeinsame Wanderung.
Treffen wird noch bekannt gegeben.

Mo 18.03. Tagsüber Gelegenheit für Massage, Besuch der
Therme, Darmpflege

18 Uhr, ca. 2 Stdn. Treffen im Kulturbahnhof:
Erfahrungsaustausch, Achtsamkeitsmeditation

Di 19.03. 10 Uhr, ca. 2 Std. gemeinsame Wanderung -
Treffpunkt wird noch bekanntgegeben

Mi 20.03. Vormittags/nachmittags: Darmpflege

14 Uhr, ca. 2,5 Stdn., Treffen in Fischbach: Wanderung,
Saftempfang, Lagerfeuer

Do 21.03. 18 Uhr ca. 2 Stdn. Treffen im Kulturbahnhof:

Erfahrungsaustausch, Reflexion, Fastenbrechen,
Hinweise für die Aufbau tage. Möglichkeiten der gesunden
Ernährung oder einer zukünftigen Ernährungsumstellung

* alle Wanderungen werden kombiniert mit leichter
Gymnastik und Achtsamkeitsübungen 24-1-526

** Die Zeitangaben sind ungefähre Zeiten: ich orientiere
mich immer am Tempo der Gruppe. Da wir die meiste Zeit
um Kelkheim herum laufen, kann, wenn nötig, abgekürzt
werden. 240,00 €

Anmeldung: Marion Wessing

Diplom-Oecotrophologin (FH), Ernährungsberaterin (VFED),
Ärztlich gepr. Fachberaterin Fasten (UGB)

Tel 0151 5069 3570, info@marionwessing.de

Gruppen in der Kulturgemeinde

”Theater Familie Krause”

Ke-Fischbach, Gesamtschule

Info: Maggy Nitsch, Tel 06195 3201

Nitsch-Margit@t-online.de

Trilochi© Bewegt in Entspannung - Entspannt in Bewegung

ist ein ganzheitliches auf TCM basiertes Bewegungsprogramm, das mit einem ruhigen Teil, dem ChiFlowMotion© zum Ankommen, Alltag gehen lassen, Gedanken beruhigen beginnt, und die Energie unseres Körpers durch die langsamen, vom Qigong inspirierte Elemente weckt. Im PowerChi©-Teil regen wir sanft das Herz- und Kreislaufsystem an, um anschließend im wohltuenden ChiYoga©, sanfte Übungen aus Yoga, Pilates, Beckenboden und Wirbelsäulentraining (im Stand und auf der Matte) miteinander kombinieren. Um die Übungen nachwirken zu lassen und dem Körper die notwendige Zeit zur Regeneration zu geben, lassen wir die Stunde mit einer Entspannung ausklingen. Für wen?

Für Alle, die sich im sanften Herz-Kreislaufteil gerne nach Musik bewegen und einen gelungenen, ganzheitlichen Mix aus verschiedenen Techniken schätzen, die der Harmonisierung des Körpers und des Geistes dienen, als Regenerationstraining und als Ausgleich zu anderen Sport-/Trainingsarten, als Bewegungsangebot nach Verletzungen und langer Sportpause, als After-Work-Training, als persönliche Auszeit als Prävention, Gesundheitsförderung, Schulung von Koordination und Gleichgewicht zur Stressbewältigung und zum Abschalten.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof

24-1-541

Mi 17.00 - 18.30 Uhr

je 1 mal

am 24.07. | 07.08. | 21.08. 2024

15,00 €

Anmeldung: Andrea Gies, Lizenzierte Gesundheits- & Bewegungstrainerin, Tel 0173 3258 890
gesundheitsberatung-gies@gmx.de

Gruppen in der Kulturgemeinde

Gemeinsam literarische Texte lesen und sich darüber austauschen.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof R1

Jeden 1. Di im Monat

19.30 - 21.30 Uhr

Jährl. 18,00 € Mitgliedsbeitrag

Anmeldung: Sieglinde Stähler

Tel 06195 902261, sieglinde.staehler@gmail.com



Kelkheimer Autorengruppe

Ke-Münster, Kulturbahnhof

Leitung: Volker Erdelen, Tel 0162 5714310

Die Heldenreise**NEU**

– Wertschätzend und motivierend überzeugen –
 Oft versucht man, andere dadurch zum Handeln zu bewegen, indem man nur die negativen Konsequenzen eines Nichtstuns aufzeigt. »Wenn wir hier nichts machen, dann geht die Welt unter und die Firma pleite.« So ein Spruch mag schockieren und Angst machen, aber nachhaltig ist er definitiv nicht. Und damit Sie ihre Zuhörer in Zukunft nicht erschrecken, sondern mit motivierenden Argumenten überzeugen, präsentieren wir Ihnen in diesem Kurs das Kommunikationskonzept der 'Heldenreise'. Denn die Heldenreise verzichtet auch bei schwierigen Projekten auf jegliche Art von Drohung und arbeitet ausschließlich mit Erfolgsstorys und positiven Zukunftsvisionen. Genau so holen Sie andere in Ihr Boot und rudern *gemeinsam* los.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof R1 24-1-605
 Di 18.00 Uhr - 20.00 Uhr 3 mal 40,00 €
 am 16., 23., 30.04.2024 Schüler, Schülerinnen 20,00 €
 Anmeldung: Edgar.Achenbach@story-coach.de
 Tel 0151 2280 5603

**An ka Fo Trommle Dich frei!**

Kreativ trommeln und dabei entspannen!
 Ja! 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, 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!

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 24-1-602
 Fr 17.00 - 18.30 Uhr
 am 08.03., 15.03., 22.03., 6 mal
 19.04., 03.05., 10.05.2024 180,00 €
 Anmeldung: Dr. Facko Traoré
 Tel 0157 8716 6854, setiki@t-online.de

Typisch italienisch Kochen

Sie bringen bitte Ihr Getränk, eine Schürze, sowie Geschirrtücher mit. Ihre Anmeldung ist verbindlich!

Kelkheim-Münster, Eichendorffschule 24-1-604
 Di 18.15 - 21.30 Uhr 3 mal
 am 05.3., 12.03. inklusive Zutaten 90,00 €
 und 19.03.2024
 Anmeldung: Pina Tonelli, Tel 06074 6807 031
 0179 4329 074

Workshop

Einführung und kreatives KOCHEN nach den 5 Elementen der Traditionellen Chinesischen Medizin**NEU**

Haben Sie diverse kleine Zipperlein schon einmal mit Ihrer Ernährung in Verbindung gebracht? Dann kann das Wissen der 5 Elemente Ernährung in Theorie und Kochpraxis sehr hilfreich sein und zu vielen "AHA-Effekten" führen. Denn schon Sebastian Kneipp wusste: "Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche und nicht durch die Apotheke."

Lassen Sie sich in die Geheimnisse der TCM einführen und erfahren Sie mehr über die Wirkung der Lebensmittel und Gewürze auf den Körper und wie Sie dieses Wissen einfach umsetzen können. In jedem Block werden mit Lebensmitteln in Bioqualität, Kräutern, Gewürzen und mit speziellen Kochmethoden Speisen zubereitet, die sich zur Regulierung anbieten. Beim abschließenden gemeinsamen Essen wird auf individuelle Fragen eingegangen. Wir befassen uns passend zur Jahreszeit intensiv mit den Themen Entsäuerung, Detox, Fasten und Abnehmen aus Sicht der traditionellen chinesischen Medizin und bereiten gemeinsam ein genussvolles Entlastungs-Menü zu, dass sich ideal auch als Entlastungstag in den Alltag integrieren lässt.

Inkl. Zutaten, ohne Getränke (Mindestteilnehmer 6) Bitte mitbringen: Schürze, scharfe Messer, Geschirrtuch, Getränk
 Kelkheim-Fischbach Gesamtschule 24-1-603
 Sa 11.00 - ~14.30 Uhr 1 mal
 am 03.02.2024 49,00 €

Anmeldung: Andrea Gies

Lizenzierte Gesundheits- & Bewegungstrainerin

Tel 0173 3258 890, gesundheitsberatung-gies@gmx.de

Russisch - Ideales Gehirntraining

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

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof R2 24-1-601
 Di 17.30 - 19.00 Uhr 15 mal
 ab 17.01.2024 125,00 €

Anmeldung: Dagmar Mirtsching, Tel 06195 910936

Fit im Kopf mit Gedächtnistraining - für Ältere ab 60 J.

"Wer rastet, der rostet" - das gilt auch fürs Gehirn. In diesem Kurs werden daher spielerisch mit Freude und ohne Leistungsdruck die Konzentrations- und Merkfähigkeit, Fantasie u.v.m. angeregt und mit kleineren Bewegungseinheiten verbunden. Keine Vorkenntnisse nötig.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus VR 1 24-1-603
 Mi 15.00 - 16.15 Uhr je 7 mal
 ab 17.01.2024 | ab 17.04.2024 80,00 €

Anmeldung: Jeanette Hedrich

Tel 06195 969881, info@jeanette-hedrich.de

22 Kurse für Kinder und Jugendliche

Kinderyoga von 4,5 - 12 Jahren

Eingebunden in phantasievolle Geschichten, entdecken wir spielerisch und mit viel Freude verschiedene Yogaübungen. Diese wirken sich positiv auf die körperliche und seelische Gesundheit der Kinder aus. Das achtsame und konkurrenzfreie Üben ermöglicht und trainiert einen wertschätzenden Umgang miteinander. Das stärkt den Selbstwert, die Konzentration und macht Mut.

Kelkheim-Mitte, Pestalozzischule, Block V 24-1-104+05
Gagernring 1b - Eingang neben der Rosa Raupe

Kurs 1 (4,5 - 7,5 Jährige)

Di 15.45 - 16.30 Uhr 8 mal
ab 12.03.2024 72,00 €

Kurs 2 (7 - 12 Jährige)

Di 17.00 - 18.00 Uhr 8 mal
ab 12.03.2024 88,00 €

Anmeldung: Julia Renner-Gilgen, Kinderyogalehrerin
Tel 0172 7196 227, juliarennergilgen@yahoo.de

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. 5 Teilnehmer

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus 24-1-106
Mi 16.00 - 17.30 Uhr 5 mal
ab 24.01.2024 Material 5,00 € + 40,00 €
Anmeldung: Marion Schlosser, Tel 06195 65335

Die Welt ist bunt

Freies kreatives Malen für Jugendliche 14 – 17 Jahre
Habt ihr Lust verschiedene Maltechniken wie Acryl, Aquarell Kohle, Gouache oder Pastell zu erlernen? Ihr könnt dazu eigene Vorstellungen aufs Papier oder die Leinwand bringen, eigene Vorlagen mitbringen oder von mir gestellte Bildvorlagen kopieren. Durch das Kopieren lernt ihr noch Komposition, Farbenlehre, Farbauftrag, Proportionen und vieles mehr.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1
Di. 16.00 - 18.00 Uhr 24-1-101
ab 19.12.2023
fortlaufend je 4 mal Mat. 14,00 € + 56,00 €
Info+ Anmeldung: Miguela M. Chervenak
Tel 0152 0360 2923, mmc@gmx.de

Tanzmäuschen und Tanzmäuse

Kindertanz im Alter von 18 Monaten bis 3 Jahren.

Bei den Tanzmäusen steht Bewegung mit und zur Musik im Fokus. Zu altersgerechter Musik und immer in Begleitung einer Bezugsperson bewegen sich die Kinder zu den verschiedenen Liedern.

Die musikalisch-rhythmische Erziehung in der frühen Kindheit fördern die Motorik, die Orientierung im Raum, das Körperbewusstsein und die Koordination der Kinder.

Spaß steht bei den Tanzmäusen natürlich an erster Stelle.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof

24-1-106+7

Di 15.30 - 16.15 Uhr, 18 Mon. - 2,5 Jahre

Di 16.30 - 17.15 Uhr, bis 3 Jahre

je 10 mal

ab 16.01.2024

110,00 €

Anmeldung: Anette Rudolph

outdoorfitness.maintaunus@gmail.com

Sportwissenschaftlerin (Johannes-Gutenberg-Universität Mainz), ausgebildete Tänzerin, Tanzlehrerin



Kreativer Kindertanz für 4 ½ - 8 Jährige

„Tanze und sei froh“

Du bist tanz- und bewegungsfreudig?

Weißt Du wie ein Drache fliegt?

Bist Du schon mal einer Waldfee begegnet?

Oder, wie bewegen sich Artisten ?

Kleine Tanzübungen aus unterschiedlichen Stilen von Ballett über Modern Dance bis hin zu freiem Tanz werden erlernt.

Wir schlüpfen auch gerne in kleine Tanzrollen. Dabei helfen uns Tanzmatten, ein Schwungtuch, bunte Bänder, Tücher und vieles mehr. Der ganze Körper kommt spielerisch in Bewegung.

Komm' gerne vorbei und tanze mit uns!

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus

Do 15.00 - 15.50 Uhr

24-1-102

Do 16.00 - 16.50 Uhr

24-1-103

ab 29.02.2024

je 11 mal

104,00 €

Anmeldung: Martina Mink

ausgebildete Tänzerin in Ballett

Modern Dance und

Jazz Dance

Tel 0172 6921 110, 06195 977613 (AB)

martina.mink@gmx.de



VORSCHAU

Klassik

in der Stadthalle

So 21.01.2024 17.00 h

NEUJAHRSKONZERT

mit dem

**JugendSymphonie
Orchester Hessen**



Kindertheater **16 Uhr** im Kulturbahnhof

Fr 26.01. theater en miniature „**Findus zieht um**“
ein Theaterstück nach dem Bilderbuch
von Sven Nordqvist für ALLE ab 4 Jahre

So 25.02. Internationales Theaterfestival für junges
Publikum Rhein-Main “Starke Stücke” Theater
CouturierKlangfädenMusiktheater für die Jüngsten
Für Augen und Ohren von Menschen ab 2 Jahren

Fr 26.04. Hallo Du-Theater **Kleiner Bär, ganz groß**
Zu Zweit geht vieles besser im Leben.
Eine Erfahrung, die Alfred, Moritz und das Publikum
ab 4 Jahren in dieser kurzweiligen Geschichte erfahren.



im Vereinshaus

Fr 26.01. 21.00 h **Zed Mitchell & Band** - Power Blues

Fr 02.02. 20.30 h **Biber Herrmann** Singer/Songwriter
Blues, Fingerstyle Guitar

Sa 17.02. 20.30 h **Ritchie Arndt (DE) & Kellie Rucker
(USA)** Blues – Roots - Americana

Sa 24.02. 20.30 h **Stephan Bormann** - Traveler on guitar

Kleinkunst im Theatersaal Eichendorffschule

Fr 15.12. 20.00 h **Bernd Giesecking** “**Ab dafür!**”
Satirischer Jahresrückblick

Sa 16.03 20.00 h **Okan Seese** **Deutschlands einziger
taubstummer Komiker**
(mit Dolmetscher)

www.kulturgemeinde-kelkheim.de