



**Kulturgemeinde  
Kelkheim e.V.**

Jazzclub | Klassik | Kleinkunst  
Kindertheater | Kurse | Lesungen

# Kursprogramm Herbst 2023



In Kooperation mit dem Magistrat der Stadt Kelkheim



[www.kulturgemeinde-kelkheim.de](http://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
Handwerkliche Kurse.....	05 - 07
Textilgestaltung .....	08
Gesundheit-Bewegung-Entspannung.....	09 - 19
Sonstige Kurse.....	19 - 21
Kurse für Erwachsene und Kinder.....	21
Kurse für Kinder und Jugendliche.....	22-23
Vorschau .....	24

### Hinweise:

Alle Kurse finden unter den jeweils aktuellen Hygiene- und Abstandsregeln statt.

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 zahlen Sie am 1. Kurstag direkt bei den Kursleiterinnen und Kursleitern.

Zu allen Bewegungs- und Entspannungskursen sind eigene Matten mitzubringen.

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 zahlen nur 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

Mi 13.00 - 15.00 Uhr

223-201

8 mal

ab 13.09.2023

130,00 €

Anmeldung: Yuriy Ivashkevich, Tel 06195 969472

0176 8810 2581, yuriyart@icloud.com

**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

223-202

Mi 15.30 - 17.30 Uhr

8 mal

ab 13.09.2023

130,00 €

Anmeldung: Yuriy Ivashkevich, Tel 06195 969472

0176 8810 2581, yuriyart@icloud.com

**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

223-203

Mi 18.00 - 20.30 Uhr

8 mal

ab 13.09.2023

150,00 €

Anmeldung: Yuriy Ivashkevich, Tel 06195 969472

0176 8810 2581, yuriyart@icloud.com

**Seidenmalen - Workshop**

Ein kreativer Tag für Erwachsene, auch mit Kindern und Jugendlichen. Weitere Infos [www.mosaik-seide.de](http://www.mosaik-seide.de)

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1

223-204

Sa 10.00 - 16.00 Uhr

je 1 mal

am 04.11.2023

Material 5,00 €

am 25.11.2023

+ 30,00 €

Anmeldung: Barbara Kuhn, Tel 06195 62910

**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.

Weitere Infos: [www.mosaik-seide.de](http://www.mosaik-seide.de)

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1

223-205

Fr 9.00 - 11.00 Uhr

8 mal

ab 06.10.2023

Material 10,00 € + 45,00 €

Buchung des halben Kurses möglich!

Anmeldung: Barbara Kuhn, Tel 06195 62910

**Anfänger Kunst-Kurs für Erwachsene**

Wollten Sie schon immer Malen und Zeichnen lernen? Haben sich aber nicht getraut? Hier können Sie unter meiner Anleitung neun verschiedene Maltechniken, u.a. Acryl, Bleistiftzeichnungen, Aquarell, Kohle, Gouache oder Pastell kennenlernen. Sie können dabei Ihrer Fantasie freien Lauf lassen. oder anhand von mir gestellter Bildvorlagen, die Sie kopieren können, Aufbau, Komposition, Farbenlehre, Farbauftrag, Proportionen und vieles mehr erlernen.

Der Kurs wird als weiterführender Kurs jeweils monatsweise durchgeführt.

Die 4er Blöcke können jedoch auch unabhängig voneinander besucht werden.

Die Gebühr ist zu Beginn des Kurses zu zahlen.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1

223-206

Di. 18.30 Uhr - 20.30 Uhr

ab 12.09. | ab 17.10. |

je 4 mal

ab 21.11. | ab 19.12.23

Mat. 18,00 € + 82,00 €

Anmeldung: Miguela Marie Chervenak

Tel 0152 0360 2923, [mmc@gmx.de](mailto:mmc@gmx.de)

**HANDWERK****Weihnachtliches Papier-Upcycling**

Sterne aus Teebeuteltüten, Weihnachtsbäume und Diamanten aus Büchern falten oder auch einzig-

artige Geschenkverpackungen aus Zeitungen, Kalendern / Katalogen.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1

223-314

Fr 18.30 - 21.00 Uhr

1 mal

am 17.11.2023

inkl. Mat. 25,00 €

Anmeldung: Margot Roth, Tel. 06127 998860

[filzemer@gmail.com](mailto:filzemer@gmail.com)

**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 223-312+13  
 Di 9.30 - 12.00 Uhr je 6 mal  
 Di 17.30 - 20.00 Uhr Material ca. 20,00 €  
 ab 19.09.2023 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 sind in allen Größen ausreichend vorhanden.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 223-304  
 Mi 9.00 - 11.00 Uhr 10 mal  
 ab 11.10.2023 Material + 70,00 €  
 Anmeldung siehe nächster Kurs

**Speckstein-Workshop**

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 223-305  
 Sa 10.00 - 16.00 Uhr 1 mal  
 am 28.10.2023 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 223-301  
 Mo 19.00 - 21.00 Uhr 223.302  
 ab 25.09.2023  
 Do 9.00 - 11.00 Uhr je 8 mal  
 ab 05.10.2023 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](http://www.mosaik-seide.de)

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 223-303  
 Sa 10.00 - 16.00 Uhr je 1 mal  
 am 04.11.2023 Material 5,00 €  
 am 25.11.2023 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! 223-306+307

Kelkheim, "Rote Kreuz Station" Floriansplatz

Di 18.00 - 20.00 Uhr, ab 10.10.2023 je 10 mal

Mi 11.30 - 13.30 Uhr, ab 11.10.2023 Material + 90,00 €

Anmeldung: Helga Estenfelder, Tel 0172 826 9934

helga.estenfelder@web.de

**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 223-311

Mi 19.00 - 21.00 Uhr 6 mal

ab 01.11.2023 Material + 50,00 €

Anmeldung: Renate Schubert, Tel 06195 64132

**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 9 223-310

Mi 17.00 - 22.00 Uhr, am 27.09.2023

Fr 17.00 - 22.00 Uhr, am 20.10.2023 je 1 mal

Sa 11.00 - 16.00 Uhr, am 18.11. | am 02.12. 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 R 1 223-308

Do 18.30 - 20.00 Uhr, ab 14.09.2023 10 mal 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.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus VR 1 223-309

Mi 9.30 - 11.45 Uhr, ab 20.09.2023 12 mal Mat. + 65,00 €

Anmeldung: Barbara Rasche, Tel 06195 65228

NEU

**Nähkurs für Anfänger**

In diesem Kurs lernen Sie die Grundkenntnisse des Nähens, sowohl Damenmode als auch Patchwork (z. B. Tischdecken, Kissenbezüge etc.). Ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Voraussetzung: Eigene Nähmaschine. Andere Utensilien, wie Rollschneider und Schneidermatten sind vorhanden. Diverse hochwertige Stoffe können vor Ort erworben werden.

Ziel ist es, dass Sie die Leidenschaft zum Nähen entdecken und dem Alltagsstress für einige Abende entfliehen.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus VR1 223-403

Di 18.30 - 21.00 Uhr

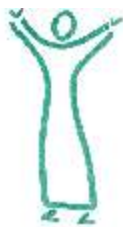
8 mal

ab 13.09.2023 100,00 €

Anmeldung: Nora Esmaeillan

Tel 0174 4764 835

Nora.Esma@web.de

**Webkurs**

Sie lernen das Bespannen eines Webrahmens, die Errechnung der Kette und sammeln erste Erfahrungen. Individuell nach Ihren Wünschen und Ideen entstehen Schals, Stoffe für Jacken, Westen oder 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 (10,00 € + Materialkosten der verwendeten Wolle).

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus VR 1

Do 18.00 - 20.30 Uhr

223-402

am 31.08., 14.09., 28.09., 26.10.,

7 mal

9.11., 23.11., 07.12.2023

100,00 €

Anmeldung: Christine Herbig

Tel 06171 586 6366, 0172 3668 517

Ch.Herbig@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

Sa 10.00 - 16.00 Uhr

223-401

am 23.09.2023

je 1 mal

am 02.12.2023

40,00 €

Anmeldung: Margot Roth

Tel 06127 998860, filzemer@gmail.com



### Waldbaden im Herbst (Shinrin Yoku)



Der Herbst ist eine herrliche Jahreszeit, um im Wald zu baden. Der Wald präsentiert eine neue Färbung, das Laub raschelt auf dem Boden und man erlebt eine duftende Waldluft. Ich möchte Sie dazu einladen, dies alles an einem Herbsttag gemeinsam mit mir zu genießen und nebenbei die Grundzüge des Waldbadens kennen zu lernen.

Bitte mitbringen und Treffpunkt: Siehe nächster Kurs

Teilnehmerzahl: 4-10 Personen 223-501  
 Sa 14.00 - ca. 16.30 Uhr, am 23.09. 1 mal 22,00 €  
 Anmeldung siehe nächster Kurs

### Waldbaden im Winter (Shinrin Yoku)

Auf den ersten Blick wirkt ein Winterwald sehr kahl. Dies ändert sich jedoch, sobald mystische Nebelschwaden aufziehen, sich auf den Zweigen Eiskristalle bilden, eine feine Schneedecke den Boden bedeckt und eine entspannte Stille über allem liegt. Man sagt, dass der Wald in dieser ruhigen Zeit träumt - von dem, was kommt. An diesem Wintertag lade ich Sie dazu ein, ein wenig mit zu träumen und in Achtsamkeit ein Waldbad zu genießen.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, dicke jahreszeitgemäße Kleidung, ein heißes Getränk und ggf. einen kleinen Snack. Teilnehmerzahl: 4-10 Personen 223-502

Kelkheim-Hornau, Sportplatz am Reis, Hauptparkplatz gegenüber der Eingänge Tennisclub Kelkheim / TUS  
 Sa 14.00 - ca. 16.30 Uhr, am 02.12. 1 mal 22,00 €  
 Anm.: Andreas Roth, aroth66@web.de Tel 06127 998860

### Walderlebnisführungen



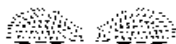
angereichert mit Experimenten, Fachkompetenz und Geselligkeit. Liebe Waldinteressierte, lässt Euren nächsten Waldbesuch mit vielen schönen und erkenntnisreichen Erfahrungen zu einem Erlebnis werden. Durch gemeinsames Ausprobieren, Sehen und Hören lernt Ihr Neues im Wald kennen und stärkt ganz nebenbei 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. 223-503

Treffpunkt ist der Parkplatz am Sportplatz Ke-Fischbach  
 Grüner Weg 35, 65779 Kelkheim, 10.00 - etwa 12.30 Uhr  
 Gebucht wird immer nur eine Erlebnisführung je 1 mal  
 So am 10.09. | Sa am 07.10.

So am 22.10. | So am 19.11. Kinder 5 – 16 Jahren 10,00 €  
 Erwachsene 20,00 €

Anmeldung: Ernst Temeschinko, Tel 06195 676471  
 info@dein-wald-erlebnis.de



## 10 Gesundheit-Bewegung-Entspannung

### **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. (Wieder-) Einsteiger können separat zwei Technikstunden für je 10 Euro vereinbaren. Bitte Nordic-Walking-Stöcke, angemessenes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung und Getränk mitbringen.

Kelkheim-Hornau, Treffpunkt: Parkplatz am Reis 223-504

Mi 10.00 - 11.30 Uhr 8 mal

ab 13.09.2023 80,00 €

Anmeldung: Petra Deutscher, Nordic-Walking-Kursleiterin  
Tel 0176 50268292

### **Beweglich und fit im Alltag bleiben - Generation 50+**

Der Kurs ist eine Kombination aus Trainingseinheiten in der Natur und im Kursraum. Kursinhalte: Leichte Kraftübungen (drinnen und draußen), Übungen zur Mobilisation und Stabilisation und Regenerationsübungen. In der Natur (Nordic)-Walkingrunden mit moderaten Sportübungen. Bitte Handtuch, Matte, bequeme Sportkleidung mitbringen.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus Konferenzraum

Di 9.30 - 10.30 Uhr 223-505

ab 12.09.2023 je 10 mal 95,00 €

Anmeldung: Oliver Brandt, [oliver@yamon.de](mailto:oliver@yamon.de)

Tel 06195 724164

### **Athletik- und Regenerations-Training für Hobbysportler**

**NEU**

Beugen Sie typischen Sportverletzungen vor. Mit funktionellen Übungen, die Stabilität und Körperwahrnehmung fördern, ergänzen Sie sinnvoll ihr sportart-spezifisches Training.

Bitte Handtuch, Matte, Sportkleidung und Getränk mitbringen.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus, Konferenzraum 223-506

Do 9.30 - 10.30 Uhr 10 mal

ab 14.09.2023 95,00 €

Anmeldung: Oliver Brandt, [oliver@yamon.de](mailto:oliver@yamon.de)

Tel 06195 724164

### **Line Dance**

Wir sind eine kleine Gruppe ehrgeiziger Linedancer. Unsere Tänze wählen wir so aus, dass wir auf Linedance-Veranstaltungen mittanzen können.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 223-526

Mo 18.00 - 22.00 Uhr

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus Konferenzraum

Mi 19.00 - 22.00 Uhr je Halbjahr 30,00 €

Anmeldung und Info: André Koch, Tel 0151 5665 8402

[andre.koch@gmx.de](mailto:andre.koch@gmx.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 **neue Zeit** 223-508  
 Mo 17.45 - 18.45 Uhr je 10 mal  
 ab September 2023 fortlaufend 100,00 €  
 Anmeldung: Sandra Rakosy, Fitnesstrainerin  
 Tel 0173 3661 518, sandra.rakosy@gmail.com

## 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 Faszienrolle 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 223-507  
 Do 20.30 - 21.30 Uhr 13 mal  
 ab 14.09.2023 110,00 €  
 Anm. Nancy Brandt, nancy@yamon.de Tel 06195 724164

## 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 223-513  
 Mo 11.15 - 12.15 Uhr, ab 04.09.2023 je 12 mal  
**Do 16.45 - 17.45 Uhr, ab 07.09.2023 NEU** 85,00 €  
 Anmeldung: Anja Faske, Tel 069 6786 8890  
 - beste Erreichbarkeit Di und Do 14-16 Uhr  
 staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin

## Wirbelsäulengymnastik - synchron über Skype

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof  
 Mi 9.30 - 10.30 Uhr 223-515  
 Mi 10.45 - 11.45 Uhr 223-516  
 ab 06.09.2023 je 15 mal  
 Bitte eigene Matte mitbringen! 100,00 €  
 Anmeldung: Anja Faske, Tel 069 6786 8890 - beste Zeit  
 Di u. Do 14-16 Uhr, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin

## 12 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

223-514

Mo 10.00 - 11.00 Uhr

ab 04.09.2023

**Do 15.30 - 16.30 Uhr** **NEU**

je 12 mal  
85,00 €

ab 07.09.2023

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. Die Teilnahme ist sowohl in Präsenz als auch online möglich.

Gebührenerstattung über die Krankenkassen.

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus CR1

223-509

Mo 18.10 - 19.10 Uhr

12 mal

ab 11.09.2023

96,00 €

Anmeldung: Angelika Rohde

Physiotherapeutin

Tel 0177 5671 046, [angroh@googlemail.com](mailto:angroh@googlemail.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.

223-517+18+19

Kelkheim-Münster, In den Padenwiesen 28

Mo 20.15 - 21.45 Uhr

ab 11.09.2023

165,00 €

Di 20.15 - 21.45 Uhr

ab 12.09.2023

165,00 €

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof

Mi 20.15 - 21.45 Uhr

ab 13.09.2023

je 12 mal

132,00 €

Anmeldung: Edgar Kaiser, Tel 06195 74198

[edrokai@aol.com](mailto:edrokai@aol.com)

### Hatha Yoga für Senioren

#### - für mehr körperliche und geistige Vitalität

Für Yoga Anfänger:innen 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.

Bitte bequeme Kleidung, eine Yogamatte und eine flache Decke mitbringen.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof

223-520

Mi 18.30 - 19.45 Uhr

10 mal

ab 13.09.2023

130,00 €

Anmeldung: Anabel Kunitzky-Weigel

Tel 0179 7585 608, anabel@anahathayoga.de

### 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 Gelassenheit. Bitte bequeme Kleidung, eine Yogamatte und eine flache Decke mitbringen.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof

Do 18.15 - 19.45 Uhr

223-521+22

Do 20.00 - 21.30 Uhr

je 10 mal

ab 14.09 2023

130,00 €

Anmeldung: Anabel Kunitzky-Weigel

Tel 0179 7585 608, anabel@anahathayoga.de

### Hatha Yoga – Early Bird

Für Yoga Erfahrene

Beginne den Tag mit einer öffnenden und vitalisierenden Übungspraxis. Wir fließen gemeinsam durch den Yoga Sonnengruß, kombinieren ihn mit Atemübungen, stärkenden Haltungen und sorgen somit für einen schnellen und angenehmen Energieschub am Morgen.

Bitte bequeme Kleidung, eine Yogamatte und eine flache Decke mitbringen.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof

**Do 07.45 – 8.45 Uhr** **NEU**

223-523

ab 14.09.2023

5 mal 65,00 €

Anmeldung: Anabel Kunitzky-Weigel

Tel 0179 7585 608, anabel@anahathayoga.de

## 14 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.

Die Teilnahme ist sowohl in Präsenz als auch online möglich.

Gebührenerstattung über die Krankenkasse.

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus CR1

223-510

Mo 19.15 - 20.30 Uhr

12 mal

ab 11.09.2023

108,00 €

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. Die Teilnahme ist sowohl in Präsenz als auch online möglich.

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus CR2

223-511

Mi 17.40 - 18.55 Uhr

**NEUER ORT**

11 mal

ab 19.09.2023

99,00 €

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

223-534+35

Mi 15.00 - 16.30 Uhr

Mi 16.45 - 18.15 Uhr

je 10 mal

ab 27.09.2023

129,00 €

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 223-524  
Fr 9.30 - 11.00 Uhr 12 mal  
ab 08.09.2023 150,00 €

Anmeldung: Susanne Blumenstein

Yogalehrerin, Ayurveda-Gesundheitsberaterin (BYVG)

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

## Meditation am Vormittag

# NEU

Um dem Lärm des Alltags zu entfliehen, werden wir in die Stille gehen. Die buddhistische Herz-Meditation (Metta) hilft uns zu mehr Ruhe und Gelassenheit. Wertschätzung und Selbstfürsorge werden gestärkt und Wohlwollen für sich und Andere gefördert. Neben einleitenden Worten und einigen Körperübungen wechseln sich Sitz- und Gehmeditation ab. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Bitte (Meditations-) Matte, Sitzkissen, evt. warme Decke und (Rutscher-)Socken mitbringen.

Kelkheim-Mitte, Pestalozzischule Block V, Gagernring 1b -  
Eingang neben der Rosa Raupe 223-530  
Fr 9.30 - 10.30 Uhr 8 mal  
ab 15.09.2023 70,00 €

Anmeldung: Petra Deutscher

Meditationskurseleiterin

Tel 0176 5026 8292

## 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 223-527  
Gagernring 1b - Eingang neben der Rosa Raupe  
Fr 10.45 - 11.45 Uhr 8 mal  
ab 15.09.2023 70,00 €

Anmeldung: Petra Deutscher

Kursleiterin Progressive Muskelentspannung

Tel 0176 5026 8292

## 16 Gesundheit-Bewegung-Entspannung

### Qi Gong Kurs - Entspannung und Balance

Harmonisierende und vitalisierende Übungen aus verschiedenen Qi Gong Stilen schenken Dir Ruhe, Entspannung und Zufriedenheit. Sie verbessern Deine Atmung, Konzentration, Beweglichkeit und steigert deine Lebensenergie. Qi Gong wirkt gesundheitsfördernd auf allen Ebenen und ist durch die sanften, fließenden Bewegungen auch für Anfänger bestens geeignet. Wir schulen unseren Atem und die Körperwahrnehmung mit vielen Lebenspflegeübungen. Keine Vorkenntnisse nötig.

Kelkheim-Mitte, Pestalozzischule Block V

Gagernring 1b - Eingang neben der Rosa Raupe 223-528

Di 19.00 - 20.30 Uhr

ab 19.09.2023

Anmeldung: Silvia Wiesenhofer, zertifizierte Entspannungstrainerin, Tel 0176 8087 5219, entspanntesleben@gmx.net

7 mal  
95,00 €  
Works  
15 - 18

### Qi Gong & Meditation

Runterkommen vom Stress, abtauchen und sich Zeit nehmen für sich selbst. Raum schaffen für mehr Vitalität Gelassenheit und auch Beweglichkeit. Ganz entspannt Sequenzen aus dem Shaolin / Daoistischen Qi Gong sowie verschiedene Stehmeditationen kennenlernen, entspannen bei Klangschalen Meditationen und Meditationen mit Qi Gong Kugeln. Für alle, die eine Auszeit brauchen um zur Ruhe zu kommen und um Energie zu tanken.

Keine Vorkenntnisse nötig.

Kelkheim-Mitte, Pestalozzischule Block V

Gagernring 1b - Eingang neben der Rosa Raupe

Fr 19.00 - 20.30 Uhr

ab 15.09.2023

ab 03.11.2023

Anmeldung: Silvia Wiesenhofer

zertifizierte Entspannungstrainerin & Burn Out Coach

Tel 0176 8087 5219, entspanntesleben@gmx.net

ab Jan

**Tai Ji** Fr 17.00 - 18.30 Uhr - zur Zeit keine freien Plätze

### 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

Mi 17.45 - 18.45 Uhr

ab 11.10.2023

Anmeldung: Heinrich Kunze, Tel 0 6196 29645

taichi.taunus@t-online.de

NEU

223-531

8 mal

60,00 €



## Atem & Achtsamkeit

NEU

Der Weg in eine entspannte Vitalität

Atem ist reine Lebensenergie! Lerne die Möglichkeiten deines Atems kennen und in alltagstauglichen Übungen zu kultivieren. An diesem belebenden Wochenende lernst Du:

- Deine Atemmuskulatur in Übungen der Bewegung und des Atems zu trainieren
- Deine Vitalkapazität in leichten Atemübungen sowie Pranayama zu erweitern
- Dein Atembewusstsein als Weg in die Konzentration & Achtsamkeit zu erfahren
- Deinen Atem gezielt für Entspannung und Meditation zu nutzen

Das Workshop Wochenende ist für alle Interessierten, die Freude an Atem & Achtsamkeit entwickeln wollen.

Bitte Matte, Handtuch und Getränk mitbringen.

Kelkheim-Münster Kulturbahnhof

Sa + So je 14.00 - 17.00 Uhr

am 18. + 19.11.2023

223-532

2 mal

90,00 €

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



## Yoga des Herzens

NEU

Lebensfreude praktizieren

Es gibt so viele Herzensdinge, die mit Lust und Laune auf eine Yogamatte gebracht werden können. Ob kraftvoll oder sanft – Brustraumöffnung ist auf allen Ebenen eine Sache des Herzens. Dieses Workshop-Wochenende schenkt dir:

- Beweglichkeit des Brustraums in Übungen der Bewegung und des Atems
- Wissen über die Arbeit des Herzens auf physischer, energetischer und geistiger Ebene
- Die 12 Blütenblätter des Herz-Chakra in einer Übungspraxis
- Mehr Herzensenergie für tatkräftige Hände, Arme und Schultern
- Frieden und Freude als wertvollen Teil deines Lebensalltags

Ich freue mich auf alle Interessierten, die einfach nur Lebensfreude auf der Matte praktizieren wollen. Bitte Matte, Handtuch und Getränk mitbringen.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof

Sa + So je 14.00 - 17.00 Uhr

am 9. + 10.12.2023

223-533

2 mal

90,00 €

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

## 18 Gesundheit-Bewegung-Entspannung

### Fastenwanderwoche für Gesunde im Dezember

Fr 01.12. 18 - 20 Uhr, Kulturbahnhof R1

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

Sa 02.12. Fastenbeginn mit Glaubern – jeder für sich  
14.30 Uhr ca. 1,5h Treffen am Gimbacher Hof, gemeinsame Bewegung, Wanderung (ca. 4,5 km)

So 03.12. 10 Uhr, ca. 2,5 Std. gemeinsame Wanderung -  
Treffpunkt wird noch bekanntgegeben

Mo 04.12. Tagsüber Gelegenheit für Massage, Besuch der  
Therme, Dampflege

18 Uhr, ca. 2,5 Std. Treffen im Kulturbahnhof:  
Erfahrungsaustausch, Achtsamkeitsmeditation

Di 05.12. 10 Uhr, ca. 2 Std. gemeinsame Wanderung -  
Treffpunkt wird noch bekanntgegeben

18 Uhr Kulturbahnhof – meditatives Gestalten  
(Origami Sterne falten)\*\*\*

weiter auf Seite 19



Workshop

### LOS-LASSEN und Kraft tanken

NEU

Kennen Sie das so oder ähnlich? Sie fühlen sich oft angespannt? Sie sind körperlich zu müde für Bewegung? Ihr Kopf kommt nicht zur Ruhe? Wie wäre es jetzt mit einfachen Möglichkeiten abzuschalten, zu entspannen, Kraft zu sammeln – einfach für den Moment loslassen? Erfahren Sie, wie Ihr Körper entsprechend seinen Bedürfnissen und Möglichkeiten entspannen kann. Spüren Sie, wie Sie innerlich zur Ruhe kommen können und was Ihnen hilft, Kraft zu tanken. Wir alle sind verschieden - daher lernen Sie in diesem Workshop unterschiedliche Methoden kennen. Die Übungen sind praxisorientiert und direkt und einfach in Ihren Alltag integrierbar.

Inhalt: Kleine Auszeiten und Entspannungsübungen, Bewegungsmeditationen, 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

am 09.09.2023

am 14.10.2023

Anmeldung: Anke Roos, Tel 0151 7506 6102

223-532

je 1 mal

70,00 €

Mi 06.12. Vormittags/nachmittags: Darmpflege  
14 Uhr, ca. 2,5 Std., Treffen in Fischbach:  
Wanderung, Saftempfang, Lagerfeuer

Do 07.12. 18 Uhr ca. 2 Std. 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

\*\* Die Zeitangaben sind ungefähre Zeiten

\*\*\* es fällt ein geringer Betrag für Materialkosten an

223-525

240,00 €

Anmeldung: Marion Wessing

Diplom-Oecotrophologin (FH), Ernährungsberaterin (VFED),

Ärztlich gepr. Fachberaterin Fasten (UGB)

Tel 0151 5069 3570 info@marionwessing.de



## SONSTIGE KURSE

### 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!

Djemben können gegen eine geringe Leihgebühr für die Zeit des Kurses geliehen werden.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 223-602

Fr 17.00 - 18.30 Uhr 5 mal

am 20.10., 10.11., 24.11., 01.12., 15.12. 150,00 €

Anmeldung: Dr. Facko Traoré

Tel 0157 8716 6854, setiki@t-online.de



### **Russisch - Ideales Gehirntraining**

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

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof R2

223-601

Di 17.30 - 19.00 Uhr

15 mal

ab September

125,00 €

Anmeldung: Dagmar Mirtsching, Tel 06195 910936

**Gedächtnistraining für Senioren**

"Wer rastet, der rostet" - das gilt auch fürs Gehirn.

In diesem Kurs werden daher 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

223-606

Mi 15.00 - 16.15 Uhr

ab 20.09.2023

7 mal

Anmeldung: Jeanette Hedrich

80,00 €

Tel 06195 969881, info@jeanette-hedrich.de

**Schlagfertigkeitstraining****NEU**

Die passende schlagfertige Antwort ist in der Regel die, die einem 24 Stunden später einfällt. Denn meist reagieren wir auf verbale Beleidigungen im besten Fall mit einem Verlegenheitsschweigen oder vielleicht sogar mit einer Antwort, die alles nur noch schlimmer macht. Damit Ihnen in Zukunft so etwas nicht mehr passiert, trainieren Sie in diesem Kurs Kommunikationsstrukturen, mit denen Sie sich im Berufs-, im Privat- und auch im Schulleben effektiv – aber immer noch geschmeidig – gegen verbale Angriffe zur Wehr setzen können.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof R1

223-605

Do 18.00 Uhr - 20.00 Uhr

3 mal 40,00 €

am 5., 12., 19.10. 2023

Schüler:innen 25,00 €

Anmeldung: Edgar.Achenbach@story-coach.de

Tel 0151 2280 5603

**Access Bars - Tagesworkshop****NEU**

Access Bars sind eine sanfte & effektive Methode zur Stress-Reduzierung und Entspannung, bei der 32 Punkte am Kopf sanft berührt werden. Mit Hilfe der einfach zu erlernenden Technik werden oft Vorteile erzielt wie:

- das Gedankenkarussell stoppen
- trotz des Stresses Spaß und Freude erleben
- alte Blockaden und blockierende Gedanken lösen
- effizienter arbeiten
- Konzentrationsfähigkeit steigern
- endlich in Ruhe durchschlafen können
- Schmerzen lindern
- und und und ...

Das klingt unglaublich? Ja, das ist es. Früher für mich kaum vorstellbar, heute bin ich dankbar, die Access Bars regelmäßig nutzen zu können. Die Technik kann an einem Tag erlernt werden.

ucu ARTstudio, Benzstr. 8, Kelkheim-Münster

223-606

So 19.11.2023, ab 10.00 Uhr - ca.18.30 Uhr

300,00 €

inkl. Kurs-Handbuch & Übersichtsblatt

Kinder (6-15 Jahre) kostenfrei bei Teilnahme eines Elternteils, Jugendliche (16-17 Jahre) 150,00 €

Anmeldung und weitere Infos: Julia Hendus

Tel 0175 2949 850, julia@juliahendus.de

**Typisch italienisch Kochen**

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

Kelkheim-Münster, Eichendorffschule

Di 18.15 - 21.30 Uhr

223-604

am 12., 19., 26.09.2023

3 mal

Anmeldung:

inklusive Zutaten 90,00 €

Pina Tonelli, Tel 06074 6807 031, 0171 2646 471

**Lesekreis****NEU**

Gemeinsam literarische Texte lesen und sich darüber austauschen.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof R1

223-605

Di 19.30 - 21.30 Uhr

am 10.10., 07.11, 12.12.2023 Jährlich 18,00 € Mitgliedsbeitrag

Ab Januar 2024 dann jeweils am 1. Dienstag im Monat

Anmeldung: Sieglinde Stähler, Tel 06195 902261

sieglinde.staehler@gmail.com

Lesekreis



## Kurse für Erwachsene, Kinder und Jugendliche

**Access Bars - Tagesworkshop****NEU**

Access Bars sind eine sanfte und zeitgleich wirksame Technik, die Kindern und Familien helfen kann, innere Ruhe, Klarheit und Entspannung zu finden. Während einer Barsitzung werden 32 Punkte am Kopf sanft berührt, um negative Gedanken, Emotionen und Blockaden zu lösen. Viele Familien berichten von positiven Veränderungen im Alltag, wie bessere Konzentration, mehr Leichtigkeit, weniger Stress, bessere Noten in der Schule und einen entspannteren Familienalltag. Wenn Du eine wundersame Methode suchst, die wortwörtlich kinderleicht zu erlernen ist, um das Wohlbefinden deiner Familie zu steigern, sind die Access Bars eine großartige Möglichkeit. Gerne kannst Du zusammen mit Deinem/n Kind/ern am Kurs teilnehmen.

Kinder ab ca. 6 Jahren können die Technik erlernen.

ucu ARTstudio, Benzstr. 8, Kelkheim-Münster

223-607

Di 10.00 - ca.18.30 Uhr, am 03.10.2023

300,00 €

inkl. Kurs-Handbuch & Übersichtsblatt

Kinder (6-15 Jahre) kostenfrei bei Teilnahme eines Elternteils, Jugendliche (16-17 Jahre) 150,00 €

Anmeldung und weitere Infos: Julia Hendus,

Tel 0175 2949 850, julia@juliahendus.de

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R 1 Sa 10.00 - 16.00 Uhr

**Speckstein-Workshop "Jahrtausende altes Gestein"**

**Speckstein - leicht von Hand zu bearbeiten**

am 28.10. 1 mal Anm: Helga Estenfelder

Tel 0172 8269 934 helga.estenfelder@web.de

weitere  
Angaben  
s S 6

**Mosaik-Workshop und Seidenmalerei-Workshop**

am 04.11. | am 25.11. je 1 mal

Anm. Barbara Kuhn, Tel 06195 62910

**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. Einzelne 4er Blöcke können besucht werden.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1

Di. 16.00 - 18.00 Uhr

223-101

ab 12.09. | ab 17.10.

je 4 mal

ab 21.11. | ab 19.12.2023

Mat. 14,00 € + 56,00 €

Anmeldung: Miguela Marie Chervenak

Tel 0152 0360 2923, mmc@gmx.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 Anfor-  
 derungen 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.

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus

223-106

Mi 16.00 - 17.30 Uhr

5 mal

ab 13.09.2023

Material 5,00 € + 40,00 €

Anmeldung: Marion Schlosser, Tel 06195 65335

**Kinderyoga**

von 4,5 - 10 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

Gagernring 1b - Eingang neben der Rosa Raupe

**Kurs 1 (4,5 - 7 Jährige)**

223-104

Di 15.15 - 16.00 Uhr, ab 10.10.2023

8 mal 72,00 €

**Kurs 2 (7 - 10 Jährige)**

223-105

Di 16.30 - 17.30 Uhr, ab 10.10.2023

8 mal 88,00 €

Anmeldung: Julia Renner-Gilgen, Kinderyogalehrerin

Tel 0172 7196 227, juliarennergilgen@yahoo.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

223-107+8

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

Di 16.30 - 17.15 Uhr, bis 3 Jahre

je 10 mal

ab 12.9.2023

110,00 €



Anmeldung: Anette Rudolph

outdoorfitness.maintaunus@gmail.com

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

**Kreativer Kindertanz für 4 ½ - 8 Jährige**

„Tanz mit mir in verschiedene Welten“

Du bist tanz- und bewegungsfreudig? Wir bewegen uns mal schnell und mal langsam auf unseren Tanzmatten und natürlich auch frei oder im Kreis durch den Raum.

Kleine Choreographien aus unterschiedlichen Tanzstilen von Ballett über Modern Dance bis hin zu Jazz Dance werden erlernt. Wir schlüpfen auch gerne in kleine Tanzrollen. Dabei helfen uns bunte Materialien und der ganze Körper ist spielerisch in Bewegung.

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus

Do 15.00 - 15.50 Uhr

223-102

Do 16.00 - 16.50 Uhr

223-103

ab 21.09.2023



je 8 mal 72,00 €

Anmeldung: Martina Mink

ausgebildete Tänzerin in Ballett, Modern Dance und Jazz Dance, Tel 0172 6921 110, 06195 977613 (AB)  
martina.mink@gmx.de

**Gruppen  
in der Kulturgemeinde**

**„Theater Familie Krause“**

Ke-Fischbach Gesamtschule

Info: Maggy Nitsch, Tel 06195 3201

Nitsch-Margit@t-online.de

**Kelkheimer Autorengruppe**

Ke-Münster, Kulturbahnhof

Leitung: Volker Erdelen, Tel 0162 5714310

**Bridgeclub Kelkheim**

Ke-Fischbach Bürgerhaus Sa 14.30 Uhr

Info: Gabriele Straube, Gabys@nexgo.de Tel 06196 61708

Renate Walter, walterrenate@t-online.de Tel 06174 201511

# VORSCHAU

## Kindertheater im Kulturbahnhof

Fr 13.10. 16.00

Die Komplizen

**Die Abenteurer** Nach dem Bilderbuch von Helme Heine Für Theaterliebhaber ab 4



So 12.11. 16.00

theater herzstück

**Maunz' und Wuffs guter Tag**

Von Timo Parvela Für ALLE ab 4 Jahren



Fr 08.12. , 16.00

Theater Vagabündel

**Ein Rentier sucht Weihnachten**

Nach dem Buch von Christian Seltmann

Ein Figurentheaterstück in einem

Popup Buch für Menschen ab 4 Jahren



## Jazzclub im Vereinshaus

Fr 22.09. 20.30

**Dave Goodman** - Komponist, Gitarrist & Sänger - mastermind between pop and blues



Fr 29.09. 20.30

**Rody Reyes & Havanna con Klasse**

Kubanische Lebensfreude von professionellen Entertainern und Musikern



Fr 06.10. 20.30

**Minnie Marks**

Singer, songwriter & multi-instrumentalist



## Kleinkunst in der Eichendorffschule

Fr 15.12. 20.00

**Bernd Gieseking** "Ab dafür!"

Satirischer Jahresrückblick 2023

## Klassik

in der Stadthalle

**So 21.01.2024 17.00**

**NEUJAHRSKONZERT**

JugendSymphonie

Orchester Hessen



[www.kulturgemeinde-kelkheim.de](http://www.kulturgemeinde-kelkheim.de)