



**Kulturgemeinde
Kelkheim e.V.**

Jazzclub | Klassik | Kleinkunst
Kindertheater | Kurse | Lesungen

Kursprogramm Frühjahr 2020



In Kooperation mit dem Magistrat der Stadt Kelkheim
www.kulturgemeinde-kelkheim.de

<u>Inhalt:</u>	<u>Seite</u>
Sonstige Kurse	02 - 05
Zeichnen und Malen	06 - 07
Handwerkliche Kurse	08 - 10
Textiles Handwerk	10 - 11
Gesundheit-Bewegung-Entspannung	12 - 19
Kurse für Kinder und Jugendliche	20 - 22
Anmeldung Mitgliedschaft	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 Kurzcourse) eine Ermäßigung von € 5,00.

Zu allen Bewegungs- und Entspannungskursen sind eigene Matten mitzubringen.

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

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

Werden Sie Mitglied und haben folgende Vorteile:

- o € 2,00 bis € 5,00 Ermäßigung der Eintrittspreise bei vielen Veranstaltungen
 - o € 5,00 Ermäßigung bei vielen Kursen
 - o Regelmäßige News
 - o steuerlich absetzbar
 - o Jahresbeitrag € 18,00
 - o Familien/Partnerschaften zahlen nur € 27,00 (gleiche Anschrift vorausgesetzt)
- Anmeldeformular siehe Seite 23

2 SONSTIGE

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 120-610

Mo 19.00 - 21.00 Uhr 5 mal

ab 13.01.2020 € 75,00

Anmeldung: Bärbel Gottschalk, Tel. 06195 9199600

Russisch - Ideales Gehirntraining

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

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof R2 120-611

Di 17.30 - 19.00 Uhr 15 mal

ab 14.01.2020 € 125,00

Anmeldung: Dagmar Mirtsching, Tel. 06195 910936

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 120-612
Fr 17.00 - 18.30 Uhr 6 mal € 180,00

am 24.01., 28.02., 06.03.,
27.03., 03.04., 17.04.2020

Anmeldung: Dr. Facko Traoré

Tel. 0157 87166854, setiki@t-online.de

Couscous-Kochkurs

Der Genuss auf marokkanische Art

Begeben Sie sich bei unserem orientalischen Kochkurs auf eine spannende Entdeckungsreise durch die Welt der kulinarischen Besonderheiten Marokkos. Freuen Sie sich auf unbekannte geschmackliche Kombinationen und einzigartige Gewürzmischungen, die jedem Gericht das gewisse Etwas verleihen und genießen Sie diese am Ende des Abends gemeinsam mit den anderen Teilnehmern. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Getränk nach Wahl, kleines Gefäß für Reste. 120-602

Kelkheim-Fischbach, Gesamtschule

Fr 18.00 - 21.00 Uhr - je 1 mal

am 31.01.

am 28.02.

am 27.03.

am 29.05.

am 19.06. - inkl. Zutaten € 45,00

Anmeldung: Rabha Kahhoudi

Tel. 0160 94676835, rb.kahhoudi@gmail.com

**Schminkworkshop - 5-Minuten Make-up**

Sie wollten schon immer wissen, wie Sie ein typgerechtes Make-up morgens in 5-Minuten hinbekommen und in kurzer Zeit frisch und strahlend aussehen. Anschließend wandeln wir es in ein Abend-Make-up um. Sie lernen, wie Sie am besten ihren Typ und ihre Vorzüge betonen können. Material wird gestellt, Sie können aber auch gerne Ihre eigenen Make-up-Produkte mitbringen, ich erkläre, den besten Einsatz.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof R2

120-613

Sa 11.00 - 14.00 Uhr

je 1 mal

am 25.01. | am 08.02. | am 18.04.

€ 35,00

Anmeldung: Claudia Beck, Visagistin, Tel. 0151 56789456

**Kochkurse dieser Seite:
Kelkheim-Fischbach, Gesamtschule
Mi 18.30 - ca. 21.30 Uhr**

Je Kurs bitte Getränke, kleine Gefäße für Kostproben mitbringen!
Anmeldung siehe Kurs: Wildkräuterspaziergang ↓

Suppe... heiß geliebt und gern gelöffelt

Eine Schale köstlich warmer Suppe hat doch etwas ungemain Befriedigendes besonders in der dunklen Jahreszeit. Dafür muss man nicht lange in der Küche stehen und kann gleich für mehrere Mahlzeiten vorsorgen. Regionale, saisonale Zutaten spielen natürlich die Hauptrolle bei den vielseitigen Rezepten. 120-604

Mi, am 29.01.2020 Einschl. Zutaten und Rezepte € 35,00

Back to the roots – Winter Wurzel Gemüse

Unkomplizierte Rezepte für alle Gelegenheiten, in denen Rote Bete, Petersilienwurzeln, Süsskartoffeln, Topinambur, Steckrübe & Co, die Hauptrolle spielen. Dieser Abend bietet eine gute Gelegenheit, verschiedene Geschmacksrichtungen und Zubereitungsarten auszuprobieren und dann satt und zufrieden mit den neuen Lieblingsrezepten nach Hause zu gehen. 120-605

Mi, am 05.02.2020 Einschl. Zutaten und Rezepte € 35,00

Dips & Chips und andere Kleinigkeiten

für Feierabend oder Party

Unkomplizierte, schnelle Rezepte für herzhafte und süße Varianten, zu allen Gelegenheiten, mit gesunden vollwertigen Zutaten, überwiegend vegetarisch, teils vegan aber vor allem eins: Lecker! 120-606

Mi, am 18.03.2020 Einschl. Zutaten und Rezepte € 35,00

Die jungen Wilden – ganz in Grün

Draußen grünt und blüht es endlich wieder und wir holen uns die satte Frühlingsfarbe mit Sauerampfer, Löwenzahn, Giersch, Spinat & Co auf den Teller- wie immer schnell, unkompliziert und dennoch gesund. 120-607

Mi, am 25.03.2020 Einschl. Zutaten und Rezepte € 35,00

Wildkräuterspaziergang

Un-Krautvernichtung mit Messer & Gabel - Giersch, Spitzwegerich, Brennesseln und Knoblauchrauke kennt man vielleicht als Unkraut im Garten, aber als wertvolle und leckere Ergänzung des Speiseplans? Lernen Sie an diesem Nachmittag einige Wildkräuter und ihre Bestimmungsmerkmale mit allen Sinnen genau kennen und lassen Sie sich auf einem entspannten Spaziergang in einer kleinen Gruppe von den Delikatessen am Wegesrand überraschen.

Treffpunkt wird bei Anmeldung besprochen.

So 14.30 - ca. 16 Uhr, am 29.03.2020 120-608

Mi 14.30 - ca. 16 Uhr, am 08.04.2020 120-609

einschließlich kleiner Kostproben je 1 mal € 12,00

Anmeldung: Susanna Schwark, Tel 06195 65772

schleho@t-online.de

Typisch italienisch Kochen

Bitte Schürze und Geschirrtücher mitbringen.
Kelkheim-Münster, Eichendorffschule

Di 18.15 - 21.30 Uhr 120-601

am 10.03. - 17.03. - 24.03. - 31.03. 4 mal € 128,00

am 21.04. - 28.04. - 05.05. - 12.05. - 19.05. 5 mal € 160,00

Ihre Anmeldung ist verbindlich! inkl. Zutaten

Anmeldung: Pina Tonelli, Tel. 06074 6807031, 0179 4329074

Wildkräuterseminar „Frühlingskräuter“**NEU**

Frei Haus liefert die Natur zuverlässig jedes beginnende Frühjahr die energiereichen „Grünen Wilden“. Bärlauch, Scharbockskraut, Gänseblümchen, Vogelmiere, Wegerich und viele mehr können es nach dem Winter kaum erwarten ans Licht zu kommen. Kommen Sie mit auf eine gemeinsame Wildkräuterexkursion in die Natur um den „Zauberberg“ in Ruppertshain. Im Anschluss bereiten wir aus den gesammelten Wildpflanzen schmackhafte und energiereiche Brotaufstriche zu. Den Abschluss dieser erlebnisreichen Exkursion in die Natur bietet der gemeinsame Imbiss mit frischem Brot vom heimischen Bäcker. 120-614

Fr 14.00 - 17.30 Uhr 1 mal

am 27.03.2020 Inkl. Imbiss € 39,00

Anmeldung siehe Kurs: „Sommerkräuter“ ↓

Wildkräuterseminar „Sommerkräuter“**NEU**

Die Sonne hat die heimischen Wildpflanzen mit ihrer Kraft zu stattlichen Energielieferanten heranwachsen lassen. Höchste Zeit sie auf unsere Teller zu holen und damit unseren täglichen Speiseplan zu bereichern. Nach einer kleinen Exkursion zu den Wildkräutern vor der Tür, verarbeiten wir diese zu einem kleinen Buffet mit „Grünkraft“. 120-615

Fr 14.00 - 17.30 Uhr 1 mal

am 26.06.2020 Inkl. Imbiss € 39,00

Kelkheim-Ruppertshain, Wiesenstr. 80

Anmeldung: Sibylle`s Kräuter-&Naturschule, Sibylle Hasler,
Tel. 01674 61816, sibylle@sibylle-hasler.de

Eventkochen für Erwachsene - auch vegan & vegetarisch!

Zum Beispiel anlässlich des jährlichen Betriebsausfluges, Jubiläum, Geburtstag u. ä. gemeinsam mit Freunden, Kollegen ein leckeres Menü zaubern und im Anschluss in netter Atmosphäre genießen.

Verschiedene Kochthemen stehen zur Auswahl. 120-603

Kelkheim-Fischbach, Gesamtschule

Sa 17.00 - 20.00 Uhr - Bitte 4 Wochen vorher reservieren.

Kosten: bei mindestens 5 TN € 150,00

Jede weitere Person 30,00€ mehr. Inkl. 10,00€ Lebensmittel.

Anmeldung: Gabriele Herbach-Kuhn, Hauswirtschaftsmeisterin/Ernährungscoach, Tel. 06174 2596703
0157 75195715, mamaheutkochich@gmail.com

Einführungskurs fünf Elemente Qui Gong**NEU**

und Kochen nach den fünf Elementen, siehe Seite 14

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 R1 120-202
 Do 13.50 - 16.00 Uhr 11 mal
 ab 23.01.2020 Material + € 65,00
 Anmeldung: Hannelore Heimel, Tel. 06145 6854

Acryl – Collagen – Spaß!

Mit Acrylfarben, Spachtelmasse und verschiedenen Materialien entstehen intuitive, abstrakte Bilder. Sie erhalten Anleitung und Tipps zu verschiedenen Gestaltungstechniken. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 120-208
 Sa 14.00 - 18.00 Uhr 2 mal
 am 29.02. und 07.03.2020 Mat. + € 60,00
 Anmeldung siehe Kurs: Pastellmalen ↓

Pastellmalen - Workshop

Mit weichen Pastell- und Ölpastellkreiden können Bilder mit zauberhaft zarten - oder kräftigen Farben auf entsprechenden Papieren entstehen, z. B. Landschaften oder Stillleben. Erleben Sie die Unterschiede der beiden Kreiden-Arten.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 120-209
 Sa 14.00 – 18.00 Uhr je 1 mal
 am 01.02. | am 16.05. Mat. + € 40,00
 Anmeldung: Heike Campana, Tel. 0176 83164747
 hcampana@gmx.de

Mandala Malkurs für Erwachsene

Das Malen und Gestalten eines Mandalas kann helfen sich zu entspannen, die eigene Mitte und innere Klarheit zu finden - der tägliche Stress fällt ab. Zu schöner beruhigender Meditationsmusik kolorieren Sie in sieben zur Verfügung stehenden Maltechniken, Vorgegebene oder lernen Diese selbst zu kreieren. Fortlaufender Kunst

Kurs je 4 mal

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 120-206
 Di 12.00 -14.00 Uhr je 4 mal
 ab 28.01.2020 Mat. € 16,00 + € 70,00
 Anmeldung siehe: Kunst Kurs für Erwachsene ↓

Kunst Kurs für Erwachsene

Lassen Ihrer Fantasie freien Lauf um eigene Bilder entstehen zu lassen. Zur Inspiration stehen sehr viele Bildvorlagen zur Verfügung, an Hand derer Sie die handwerklichen Grundlagen neun verschiedener Maltechniken erlernen können.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 120-207
 Di 14.15 -16.15 Uhr je 4 mal
 ab 28.01.2020 Mat. € 16,00 + € 70,00
 Anmeldung: Miguela Marie Chervenak, Tel. 01520 3602923
 info@art-mc.de

Offene Mal- und Zeichenwerkstatt

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. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet; bitte eigene Malmaterialien mitbringen.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 120-203

Mi 13.00 - 15.00 Uhr 8 mal

ab 12.02.2020 € 120,00

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 120-204

Mi 15.30 - 17.30 Uhr 8 mal

ab 12.02.2020 € 120,00

Anmeldung siehe Kurs: Malen am Abend ↓

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 usw.). 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 R1 120-205

Mi 18.00 - 20.30 Uhr 8 mal

ab 12.02.2020 € 140,00

Anmeldung: Yuriy Ivashkevich, Tel. 06195 969472

0176 88102581, yuriyart@icloud.com

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 R1 120-201

Fr 9.00 - 11.00 Uhr 8 mal

ab 28.02.2020 € 10,00 Material + € 45,00

Buchung des halben Kurses möglich!

Anmeldung: Barbara Kuhn, Tel. 06195 62910

Buchbinden

für 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 lernen.

Kelkheim, Rettershof 120-301/2
 Di 9.30 - 12.00 Uhr je 6 mal
 Di 17.30 - 20.00 Uhr Material ca. € 20,00
 ab 03.03.2020 € 45,00
 Anmeldung: Wolfgang Gerschler, Tel. + Fax 06198 8638

Upcycling - Kreatives aus Papier

Tageszeitung lesen, klar, aber dann? Warum das Zeitungspapier oder die beiliegende Reklame nicht hinterher als Ausgangsprodukt für schöne, einzigartige Faltobjekte nutzen und schöne Fotos oder interessante Artikel geschickt in Szene setzen. Ob Korb, Geschenktüte, individuelles Aufbewahrungskästchen, einzigartige Briefumschläge...

Nähere Infos und Mitbringliste bei der Anmeldung

Kelkheim-Münster Kulturbahnhof R1 120-314
 Fr 18.30 - 21.00 Uhr 1 mal
 am 27.03.2020 inkl. Material € 25,00
 Anmeldung: Margot Roth, Tel. 06127 998860
 filzemer@gmail.com

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 120-311/2
 Mi 19.00 - 21.00 Uhr
 ab 11.03.2020
 Do 9.45 - 11.45 Uhr je 6 mal
 ab 12.03.2020 Material + € 42,00
 Anmeldung: Renate Schubert, Tel. 06195 64132

Goldschmiede-Kurs für Fortgeschrittene

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

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 120-309
 Mi 9.30 - 11.45 Uhr 22 mal
 ab 22.01.2020 Mat. + € 120,00
 Anmeldung: Heike Geibel, Tel. 06107 3747

Goldschmiede-Werkstatt

Schmuck selbst entwerfen und im Erfahrungsaustausch mit den Teilnehmern fertigen. Material kann erworben werden, Werkzeuge werden gestellt.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 120-310
 Do 19.30 - 21.00 Uhr 10 mal
 ab 23.01.2020 € 45,00
 Anmeldung und Info: Margit Matucha, Tel. 06195 3715

Keramik am Vormittag: "Figürliches" Arbeiten mit Ton

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

Kelkheim, "Rote Kreuz Station" Floriansplatz (Keller)

Di 11.30 - 13.30 Uhr 120-305

ab 21.01.2020

Mi 10.00 - 12.00 Uhr 120-306

ab 22.01.2020 je 8 mal

je einmalig glasieren 9.00 - 13.30 Uhr Material + € 75,00

Anmeldung siehe Kurs: Speckstein-Workshop ↓

"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. Ein besonders schönes Gruppenerlebnis, denn jeder sieht mit anderen Augen. Werkzeuge und Steine sind in allen Größen ausreichend vorhanden.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 120-303

Di 9.00 - 11.00 Uhr 8 mal

ab 21.01.2020 Mat. + € 55,00

Anmeldung siehe Kurs: Speckstein-Workshop ↓

Speckstein-Workshop

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 120-304

Sa 10.00 - 16.00 Uhr 1 mal

am 21.03.2020 Mat. + € 35,00

Anmeldung: Helga Estenfelder, Tel. 06195 903144

helga.estenfelder@web.de

Mosaik kreativ für drinnen und draußen

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 halber Kurs möglich! Infos: www.mosaik-seide.de

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1

Mo 19.00 - 21.00 Uhr 120-307/8

ab 01.03.2020 je 8 mal

Do 9.00 - 11.00 Uhr 120-307

ab 27.02.2020 € 10,00 Mat. + € 45,00

Anmeldung siehe Kurs: Mosaik-Workshop ↓

Mosaik-Workshop

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

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 120-309

Sa 10.00-16.00 Uhr 1 mal

am 28.03.2020 Mat. € 5,00 + € 30,00

Anmeldung: Barbara Kuhn, Tel. 06195 62910

Töpfern für Erwachsene

Durch Aufbaukeramik gestalten wir Deko-, Garten- und Gebrauchsgegenstände! Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

Kelkheim-Ruppertshain, Grundschule 120-313

Di 19.00 - 21.00 Uhr 8 mal

ab 21.01.2020 Material + € 50,00

Anmeldung: Sabine Wiegandt, Tel. 06174 63566

sabine@wiegandt.de

Textile Kurse**Unser Spinnkurs**

richtet sich an AnfängerInnen und SpinnerInnen mit Grundkenntnissen. Wir verspinnen alles, was sich verspinnen lässt: Schafwolle, Seide, Alpaka, Leinen und sogar Hundewolle. Nebenbei pflegen wir die alte Tradition der Spinnstuben von Austausch und Gesprächen. Leihspinnräder und Wolle stehen zur Verfügung. Kosten für Wolle fallen je nach Verbrauch an (ca. € 3,00 - 5,00).

Kelkheim-Mitte, Alte Schule 120-401

Do 18.30 - 21.00 Uhr 6 mal

am 13.02., 05.03., 23.04., 14.05., 18.06., 25.06. € 60,00

Anmeldung siehe Kurs: Einen Sonntag VERspinnen ↓

Mal einen Sonntag VERspinnen

Dieser eintägige Workshop richtet sich an AnfängerInnen, die gerne mal in das Wollhandwerk des Spinnens hineinschnuppern möchten. An diesem Tag erlernen Sie über das Asthäkchen und die Handspindel das Spinnen am Spinnrad. Leihspinnräder und Wolle stehen zur Verfügung.

Mindestteilnehmer 4 120-407

So 10.00 – 16.00 Uhr

am 18.02.2020 je 1 mal

am 06.05.2020 € 50,00

Anmeldung: Heike Barth, Tel. 0157 39120838

heiherrmann@web.de

Im Webkurs

lernen Sie das Bespannen eines Webrahmens, die Errechnung der Kette und sammeln erste Erfahrungen. Individuell nach den Wünschen und Ideen der Teilnehmer entstehen Schals, Stoffe für Jacken, 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).

Kelkheim-Mitte, Alte Schule 120-402

Do 18.00 - 20.30 Uhr 7 mal

am 27.02., 12.03., 26.03.,

30.04., 07.05., 28.05., 25.06.2020 € 70,00

Anmeldung siehe Kurs: WebWochenende Seite 11 →

Ein Wochenende VERweben

Kelkheim-Mitte, Alte Schule 120-408
 Sa 10.00 - 18.00 Uhr
 So 10.00 - 17.00 Uhr 2 mal
 am 08.02.2020 | am 09.02.2020 € 75,00
 Projekt und Materialien werden im Vorfeld besprochen.
 Anmeldeschluss: 28.01.2020
 Anmeldung: Christine Herbig, Tel. 06171 5866366
 0172 3668517, Ch.Herbig@web.de

Näh-Wochenende

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 120-403
 Sa 14.00-19.00 Uhr, am 18.01.2020 2 mal
 So 10.00 - 16.00 Uhr, am 19.01.2020 € 40,00
 Anmeldung siehe: nächster Nähkurs ↓

Nähkurs**NEU**

Der Sommer kommt: wir verschönern unseren Balkon. Ob Tischsets, Tischdecke, Tischläufer etc. unser Balkon braucht ein rundum Verschönerungspaket. Aus verschiedenen Stoffen nähen wir wunderschöne Dinge für unseren Balkon. Auch für Anfänger geeignet.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 120-404
 Fr 18.00 - 21.00 Uhr, am 24.04.2020 2 mal
 Sa 10.00 - 16.00 Uhr, am 25.04.2020 € 40,00
 Info und Anmeldung: Marianne Arens, Tel. 06195 63396

Näh-Vormittage

Ob Kissenhülle oder Abendrobe - Sie setzen sich Ihr Ziel und mit Freude unterstütze ich Sie auf dem Weg dorthin. Ein Kurs für jeden, der Begeisterung und Interesse am Nähen findet. Das eigene Projekt mitbringen ODER Modell und Stoff vorab bei mir aussuchen. Bitte Nähmaschine, Näh- / Stecknadeln, Garn, Papier- und Stoffschere, Lineal oder Geodreieck sowie Bleistift beim Näh-Wochenende dabei haben!

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof R1 120-405
 Mi. 09.30-11.30 Uhr je 5 mal
 ab 22.01.2020 | ab 26.02.2020 Material + € 75,00
 Anmeldung: Doris Ivanschitz, Tel. 0175 4056777
 di@kleidmanufaktur.de

Filz-Workshop

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. Bitte zwei alte Handtücher, Seife und Noppenfolie mitbringen. Kosten nach Verbrauch.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 120-406
 Sa 10.00 - 16.00 Uhr je 1 mal
 am 15.02.2020 | am 04.04.2020 Material + € 40,00
 Anmeldung: Margot Roth, Tel. 06127 998860
 filzemer@gmail.com

12 Gesundheit-Bewegung-Entspannung

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. Bitte eigene Matte mitbringen!

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof

Mi 16.45 - 18.15 Uhr 120-508

Mi 18.30 - 20.00 Uhr 120-509

ab 22.01.2020 (nicht am 06.05.)

Do 18.15 - 19.45 Uhr 120-510

Do 20.00 - 21.30 Uhr 120-511

ab 23.01.2020 je 15 mal € 140,00

Anmeldung: Margit Eichenauer, Tel. 06174 61150

Hatha-Yoga

für die ältere Generation

EinsteigerInnen 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, Sie fühlen sich wohl!

Es ist nie zu spät! Fangen Sie an!

Bitte eigene Matte mitbringen!

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 120-502

Di 9.30 - 11.00 Uhr

ab 14.01.2020

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus 120-503

Mi 9.30 - 11.00 Uhr je 12 mal

ab 15.01.2020 € 108,00

Anmeldung: Christa von Campe, Tel. 06196 670933

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".

Zertifiziert durch "Zentrale Prüfstelle Prävention" - Krankenkassenzuspruch möglich.

Bitte eigene Matte mitbringen!

Kelkheim-Münster, In den Padenwiesen 28

Mo 20.15 - 21.45 Uhr 120-504

ab 20.01.2020

Di 20.15 - 21.45 Uhr 120-505

ab 21.01.2020

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 120-506

Mi 20.15 - 21.45 Uhr je 12 mal

ab 22.01.2020 (nicht am 06.05.) € 108,00

Anmeldung: Edgar Kaiser, Tel. 06195 74198

edrokai@aol.com

Funktionelles Faszientraining mit der Blackroll®

Zunächst werden mit funktionellen Übungen Kraft aufgebaut (wir machen Sport!), die Beweglichkeit verbessert und die Balance geschult. Anschließend werden durch das „Ausrollen“ der Muskulatur Verspannungen gelöst und die Regeneration eingeleitet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eine Blackroll® wird für das Training gestellt. Bitte Handtuch, Matte und bequeme Sportkleidung mitbringen.

Kelkheim-Fischbach, Konferenzraum je 10 mal
Di 9.30 - 10.30 Uhr **NEU** 120-534
ab 14.01.2020

Leitung Oliver Brandt
Do 20.30 - 21.30 Uhr 120-535
ab 16.01.2020 € 75,00

Leitung: Nancy Brandt
Anmeldung siehe Kurs: Athletik-Training ↓

Athletik-Training für Hobbysportler

NEU

Beugen Sie typischen Sportverletzungen vor. Mit funktionellen Übungen, die Stabilität und Körperwahrnehmung fördern, ergänzen Sie sinnvoll Ihr sportartspezifisches Training. Bitte Handtuch, Matte, Sportkleidung und etwas zu Trinken mitbringen.

Kelkheim-Fischbach, Konferenzraum 120-536
Do 9.30 - 10.30 Uhr 10 mal
ab 16.01.2020 € 75,00

Anmeldung: Oliver Brandt, oliver@yamon.de oder
nancy@yamon.de, Tel. 06195 72416412

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.

Bitte eigene Matte mitbringen!

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus 120-517
Do 9.30 - 10.30 Uhr
ab 23.01.2020

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 120-518
Fr 8.30 - 9.30 Uhr je 12 mal
ab 24.01.2020 € 72,00

Anmeldung siehe nächster Kurs: Rücken-Fit ↓

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.

Bitte eigene Matte mitbringen!

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 120-519
Fr 9.45 - 10.45 Uhr 12 mal
ab 24.01.2020 € 72,00

Anmeldung: Monika Hedrich, Tel. 06195 969880

14 Gesundheit-Bewegung-Entspannung

Einführungskurs fünf Elemente Qui Gong und Kochen nach den fünf Elementen

NEU

Bringen Sie Ihr Qi ins Gleichgewicht mit Übungen aus dem Qigong und Ernährung nach der fünf Elementen Lehre. Sie werden überrascht sein, wie gut Ihnen dies bekommt!

Qui Gong der 5 Elemente bringt uns wieder an den Ursprung zurück. Es besteht aus Übungen, verbunden mit Atemtechnik, Heillauten, Akupunktur und Ernährung. Durch diese Übungen erlangen wir unser inneres Gleichgewicht und aktivieren unsere Selbstheilungskräfte.

Gemeinsam bereiten wir, passend zu den 5 Elementen, ein leckeres Mittagessen und genießen es im Anschluss.

Kelkheim-Fischbach, Gesamtschule 120-521

Sa 11.00 - 17.00 Uhr

am 28.03.2020

am 04.04.2020

inkl. Lebensmittel & Handout

je 1 mal

€ 58,00

Anmeldung siehe Kurs: "Auf den Schwingen des Drachen" ↓

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

Verbesserung von Kraft, Beweglichkeit und Koordination unter der professionellen Anleitung eines erfahrenen Rehasportübersleiters.

Kelkheim, Pestalozzischule Block V 120-512

Mo 19.00 - 20.00 Uhr

ab 17.02.2020

10 mal

€ 80,00

Der Kurs ist vom Landessportbund Hessen zertifiziert.

Die Bezuschussung durch die Krankenkasse ist möglich.

Anmeldung siehe Kurs: "Auf den Schwingen des Drachen" ↓

"Auf den Schwingen des Drachen"

Qui-Gong - der chinesische Weg für ein gesundes Leben

Erlernen Sie die acht Brokatübungen und verschiedene Entspannungstechniken durch professionelle Anleitung.

WU - WEI... ganz einfach!

Kelkheim, Pestalozzischule Block V 120-513

Di 19.00 - 20.30 Uhr

ab 18.02.2020

Handout mit Übungsanleitungen

Anmeldung: Gerhard Kuhn, Tel. 06174 2596703

Präventions-und-Rehasportverein-Taunus@gmx.de

10 mal

€ 120,00

€ 10,00

Veranstaltungsvorschau: letzte Seite

Verschenken Sie einen Gutschein für eine bestimmte oder mehrere Veranstaltungen, auch in letzter Minute...



Schreiben Sie an:

Kulturgemeinde-Gutscheine@gmail.com

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 Pestalozzischule Block V 120-507
Mi 19.00 - 20.30 Uhr, ab 05.02. 12 mal € 95,00
Anmeldung: Manfred Berger, Tel. 06126 7003853
Manfred.Berger64@gmail.com

Lachyoga

Wollen Sie auf einfache Weise etwas für Ihre Gesundheit und Ihre Entspannung tun, nebenbei auch noch Glückshormone freisetzen? Dann kommen Sie zum Lachyoga. Mit spielerischen Bewegungen, unterstützt durch leichte Dehn- und tiefe Atemübungen, werden wir gemeinsam lachen und im Anschluss eine tiefe und wohlige Entspannung genießen. Bequeme Kleidung, warme Socken, Matte und evtl. eine Decke mitbringen.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof **neuer Ort**
Di 17.30 - 18.30 Uhr 120-514
ab 04.02.2020 je 5 mal
ab 05.05.2020 € 40,00
Anmeldung: Petra Deutscher, Lachyoga-Leiterin
Tel. 06195 724896

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.

Erstattung der Kursgebühr durch Krankenkasse möglich.
Kelkheim-Hornau, Vereinshaus 120-516
Mo 19.15 - 20.30 Uhr, ab 13.01. 11 mal € 88,00
ab 20.03.2020 8 mal € 64,00
Anmeldung siehe Kurs Pilates ↓

Pilates

Ein schwungvoller und dynamischer Anfangsteil, kombiniert mit den Pilates Prinzipien, regt den Kreislauf an. Präzise Pilatesübungen trainieren das Körperzentrum und schaffen eine gesunde, bewegliche Wirbelsäule. Die Muskulatur, primär Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur wird gekräftigt. Pilates schult die Körperwahrnehmung und verbessert Bewegungskoordination und Körperhaltung.

Erstattung der Kursgebühr durch Krankenkasse möglich.
Kelkheim-Hornau, Vereinshaus 120-515
Mo 18.10 - 19.10 Uhr
ab 13.01.2020 11 mal € 77,00
ab 20.03.2020 8 mal € 56,00
Anmeldung: Angelika Rohde, Physiotherapeutin
Tel. 06192 38765, angroh@googlemail.com

16 Gesundheit-Bewegung-Entspannung

Wirbelsäulengymnastik

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof

Mi 9.00 - 10.00 Uhr

120-524

Mi 10.15 - 11.15 Uhr

120-525

ab 15.01.2020

je 15 mal

Bitte eigene Matte mitbringen!

€ 80,00

Anmeldung: Anja Faske

staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin, Tel. 069 67868890

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

Progressive Muskelentspannung nach Jakobson

Erleben Sie die verblüffend einfache und wohltuende Wirkung dieser Entspannungsmethode. Sie eignet sich hervorragend, um später im Alltag schnell und effektiv zu entspannen, wann immer Sie es brauchen.

Kelkheim -Münster, Kulturbahnhof

120-527

- Entspannen im Liegen

Di 19.00 - 20.00 Uhr

ab 21.01.2020

je 7 mal

ab 21.04.2020

€ 60,00

Bequeme Kleidung, Socken, Matte und Decke mitbringen

Kelkheim-Mitte, Pestalozzischule Block V

120-528

- Entspannen im Sitzen

Fr 10.00 - 11.00 Uhr

ab 24.01.2020

je 7 mal

ab 24.04.2020

€ 60,00

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Anmeldung siehe Kurs: Entspannen mit Klangschalen ↓

Einführung in die Meditation

Achtsam und in kleinen Schritten wollen wir in die Stille gehen. Dabei werden wir verschiedene Möglichkeiten der Meditation kennen lernen, so dass Jede(r) die für sich geeignete Meditationsform finden kann. Bitte Matte, Meditationskissen, eventuell eine Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

Kelkheim-Mitte, Pestalozzischule, Block V

120-526

Fr 17.30 - 18.30 Uhr

neuer Ort

ab 31.01.2020

je 6 mal

ab 08.05.2020

€ 54,00

Anmeldung siehe Kurs: Entspannen mit Klangschalen ↓

Entspannen mit Klangschalen

Lassen Sie sich durch Klangschalen in eine

NEU

Traumwelt entführen und entspannen Sie mit allen Sinnen: Hören, Fühlen, Sehen, Atmen. Dabei werden wir auch mit einer Fantasiereise in die tiefe Entspannung eintauchen.

Kelkheim-Mitte, Pestalozzischule, Block V

120-537

Fr 19.00 - 20.00 Uhr

je 6 mal

ab 31.01.2020 | 08.05.2020

€ 54,00

Einzel buchbare Stunden möglich für je € 10,00

Anmeldung: Petra Deutscher, Entspannungspädagogin,

Kursleiterin Meditation, Tel. 06195 724896

Mehr Zeit für... - Workshop Zeitmanagement

NEU

Wofür wünschen Sie sich mehr Zeit? Lernen Sie einen besseren Umgang mit der Zeit, effiziente Selbstorganisation und hilfreiche Tools, Ihre Prioritäten richtig zu setzen. Gewinnen Sie mehr Zeit für...

Kelkheim, Pestalozzischule, Block V 120-538
Sa 14.00 - 17.00 Uhr je 1 mal
am 18.01. | am 01.02. | am 15.02. inkl. Arbeitsmat. € 55,00
Anmeldung: Nancy Brandt, Tel. 06195-724464,
nancy@yamon.de

Entspannung einmal anders:

Stress abbauen und entspannen mit Klangschalen nach den 5 Elementen der Trad. Chines. Medizin (TCM)

Mit achtsamem Atem, sanften Entspannungsübungen und Fantasiereisen kommen Sie zu den entspannenden Klängen der Klangschalen leicht in eine tiefe Entspannung, um loszulassen und Stress abzubauen, um so mit den alltäglichen Belastungen wieder besser umzugehen. Sie dürfen einfach mal die Seele baumeln lassen, träumen und genießen. Dabei orientieren wir uns an den 5 Elementen der trad. chinesischen Medizin. Bitte mitbringen: siehe Kurs Kurzaurlaub ↓

Einstieg jederzeit möglich 120-522
Kelkheim-Hornau, Vereinshaus R2 12 mal € 96,00
Mo 18.20 - 19.20 Uhr 6 mal € 54,00
ab 13.01. | ab 02.03. | ab 11.05. 1 mal € 10,00
Anmeldung siehe Kurs: Kurzaurlaub ↓

Kurzaurlaub zuhause - mit Klängen und Fantasie- **NEU**

reisen Zu den beruhigenden Klängen der Klangschalen dürfen Sie einfach mal abschalten, träumen und wunderbare tief entspannte Reisen (in Ihrer Fantasie) erleben - kurz und erholsam. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte und Decke mitbringen. 120-539

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus R2 12 mal € 96,00
Mi 17.15 - 18.15 Uhr 6 mal € 54,00
ab 15.01.2020 1 mal € 10,00

Einstieg jederzeit möglich

Anmeldung: Maike Greulich, Klangtherapeutin, Entspannungstrainerin und zertifizierte ganzheitl. Coach,
leinklang@t-online.de, Tel. 06195 73463 (AB)

Achtsamkeits- und Entspannungstag

Ein Tag nur für Dich! Raus aus dem Alltag – rein in einen wunderbar relaxten Samstag. Nimm Dir an diesem Tag Zeit nur für Dich. Mit Atementspannung, Achtsamkeit und Meditation, Progressiver Muskelentspannung und Fantasiereisen lässt Du Stress und Anspannung hinter Dir. 120-540

Kelkheim- Pestalozzischule Block V 1 mal
Sa 10.00 - 16.00 Uhr (inkl. 1 Std Pause) am 14.03. € 59,00
Anmeldung: Andrea Althen

zertifizierte Entspannungspädagogin, Kursleiterin Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung
Tel. 0152 33917861, andreaalthen@web.de

18 Gesundheit-Bewegung-Entspannung

Achtsamkeitstraining zur Stressbewältigung

NEU

Mit Hilfe der 5 Elemente der Achtsamkeit wird die eigene Selbstregulation gestärkt und so Stressreaktionen vorgebeugt. Es geht um Ursachen der Stressentstehung, -reaktionen, Achtsamkeitstechniken, wie Body Scan, sanfte Bewegungsübungen und wirksame Methoden, um aus negativen Gedanken auszusteigen und ungünstige Gewohnheiten zu verlassen.

Präventionskurs erstatten die Krankenkassen einen Teil der Kursgebühr.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 8 mal
Di 19.30 - 21.00 Uhr 120-541
ab 04.02.2020 (nicht am 25.02.) € 140,00
Anmeldung siehe Kurs Stressmanagement ↓

Stressmanagement

Training nach der Methode von Meichenbaum

Beim SIT werden nicht nur gegenwärtige Situationen bewältigt, sondern es wird auch der Umgang mit zukünftigen Stressoren verbessert. Dazu lernen Sie aktive, emotions-, und selbstkontrollbezogene Bewältigungsstrategien und Problemlösungsstrategien, um dysfunktionale Gedanken, Bilder, Gefühle und Verhaltensweisen wahrzunehmen und Stressoren umzubewerten. Als Präventionskurs erstatten die Krankenkassen einen Teil der Kursgebühr.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 8 mal
Di 19.30 - 21.00 Uhr 120-542
ab 21.04.2020 (nicht am 26.05.) € 150,00
Anmeldung: Heike Campana, Tel. 0176 83164747 oder
hcampana@gmx.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. Es gibt keinen Anfängerkurs oder festen Kursbeginn, aber wer Geduld und Durchhaltevermögen mitbringt, ist bei uns herzlich willkommen (max. 20 Personen)!

Mo 19.00 - 22.00 Uhr je Halbjahr € 30,00
Kelkheim-Münster, Eichendorffschule 120-501
Anmeldung und Information: André Koch
Tel. 0151 56658402, andre.koch@gmx.de

”Theater Familie Krause”

Gesamtschule Ke-Fischbach
Info: Herbert Zill
Tel. 06195 74361

Kelkheimer Autorengruppe

Kulturnahnhof Ke-Münster
Leitung: Volker Erdelen
Info: Uta Franck
Tel. 06195 65153



Anmeldungen folgender Kurse
siehe Kurs: Bachblüten ↓

Autogenes Training: „Ganz entspannt im Hier und Jetzt“

Ein beliebter Klassiker wiederentdeckt.

Ergänzt durch Fantasiereisen, Achtsamkeits- und Qi Gong Übungen entdecken Sie, wie viel Spaß Gelassenheit machen kann. Zur Alltagstauglichkeit üben wir AT im Sitzen.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof R1 120-529

Mi 19.30 - 20.30 Uhr 6 mal

ab 01.04.2020 Arbeitsmappe € 10,00 + € 54,00

Schüßler Salze „Kleine Mineralien ganz groß“

Bei Mineralien-Mangel schleichen sich oft unbemerkt gesundheitliche Probleme ein, die wir einfach beheben können. Vitalität und Lebensfreude kehren zurück.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof R1 120-530

Mi 19.30 - 21.00 Uhr 6 mal

ab 19.02.2020 40-seitige Arbeitsmappe € 10,00 € 72,00

Schüßler Salze 13 - 27: Die Ergänzungsmineralien

Kelkheim-Fischbach, Haingraben 14c 120-531

Mi 19.30 - 21.00 Uhr 6 mal

ab 27.05.2020 -seitigen Arbeitsmappe 10,00 + € 72,00

Homöopathie für Alle

„Gesundheit für die Familie, ohne Chemie“

Dieser Kurs wird Sie inspirieren und Ihnen die vielfältigen Möglichkeiten der Anwendung praktisch näher bringen.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof R1 120-533

Do 19.30 - 21.00 Uhr 6 mal

ab 02.04.2020 Arbeitsmappe € 10,00 + € 72,00

Homöopathie II

Do 19.30 - 21.00 Uhr 120-523 6 mal

ab 04.06.2020 Arbeitsmappe € 10,00 + € 72,00

Bachblüten im Alltag: Sanfte Heiler für die Seele

Rescue-Notfalltropfen sind fast jedem bekannt. Die 38 Blütenessenzen nach Dr. E. Bach wirken wohltuend auf die Seele und helfen bei Ängsten, Nervosität, Trauer, Unsicherheit, Zorn, Niedergeschlagenheit und vielem mehr.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof R1 120-532

Do 19.30 - 21.00 Uhr 6 mal

ab 20.02.2020 Arbeitsmappe € 10,00 + € 72,00

Anmeldung: Doris Plock, Tel. 06195 2396

Bridgeclub Kelkheim

im Bürgerhaus Ke-Fischbach

Mi und Sa 14.30 Uhr

Info: Gabriele Straube

Gabys@nexgo.de Tel. 06196 61708

Renate Walter

walterrenate@t-online.de Tel. 06174 201511

Musik für mein Kind und mich

Eltern-Kind-Kurs für Kinder von 2-3 Jahren

Rhythmik mit allen Sinnen erfahren durch kreative Musikreisen.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof

120-102

Do 16.00 - 16.45 Uhr

8 mal

ab 26.03.2020

€ 65,00

Anmeldung: Angelika Köther

Tel. 0172 6126265, info.koether@gmail.com



Kreativer Kindertanz für 4 1/2 - 7jährige

"Tanz mal mit den vier Jahreszeiten"

Frühling, Sommer, Herbst und Winter – lasst uns die vier Jahreszeiten spielerisch und tänzerisch darstellen.

Wir lassen die Blätter wirbeln, die Schneeflocken tanzen, die Schmetterlinge erwachen, den Regen sanft tröpfeln und das Sommerfeeling in uns wecken.

Seid ihr neugierig geworden und habt Lust auf eine anschließende Präsentation?

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof

120-110

Mi 15.15 - 16.15 Uhr

ab 12.02.2020

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus

120-106

Do 15.00 - 16.00 Uhr

je 14 mal

ab 13.02.2020

€ 118,00

Anmeldung siehe Kurs: Tanzen, Tanzen, Tanzen ↓



Tanzworkshop für 8-14 Jährige

"Tanzen - Tanzen - Tanzen"

An alle tanzbegeisterten Mädchen und Jungen!

Es ist wieder mal soweit! Dieses Wochenende ist prall gefüllt mit interessanten Choreographien. Wir beschäftigen uns mit modernem Tanz, Kreistänzen, Ballett und Videoclip Dance.

Mit garantiert viel Spaß werden wir, auch mit euren eigenen Ideen, etwas einstudieren und das Ganze am Ende präsentieren.

Neugierig geworden? Dann meldet Euch an.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof

120-111

Fr 13.00 - 16.00 Uhr

Sa 13.00 - 16.00 Uhr

2 mal

am 14. und 15.03.2020

€ 60,00

(Präsentation So 15.30 Uhr)

Leitung: Martina Mink

Anmeldung: Martina Mink, Tel. 06195 977613 oder 0172 6921110, martina.mink@gmx.de

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

Kelkheim-Fischbach, Gesamtschule 120-106
Sa 14.30 - 17.00 Uhr, für 8 Kinder € 110,00
Für jedes weitere Kind € 10,00 - max. 12 Kinder
Anmeldung: Gabriele Herbach-Kuhn
Hauswirtschaftsmeisterin/Ernährungscoach
Tel. 06174 2596703 oder 0157 75195715
mamaheutkochich@gmail.com

Die Welt ist bunt

Zeichnen und kreatives Malen (11-14 Jährige) Kinder und Jugendliche können 9 verschiedenen Maltechniken erlernen. Sie dürfen ihrer Fantasie freien Lauf lassen, sich ein eigenes Thema überlegen und daraus Bilder entwerfen. Zur Anregung können sie auch von mir Themen bekommen oder sich aus vielen Bildvorlagen eines selbst auswählen.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus je 4 mal
Di 16.30 - 18.00 Uhr Material € 12,00
ab 28.01.2020 Fortlaufender Kunst Kurs € 38,00
Anmeldung: Miguela Marie Chervenak
Tel. 0152 03602923, info@art-mc.de

Mal- und Drucktechniken für Kinder

Picasso hat gesagt: "Jedes Kind ist ein Künstler."

Dieser Kurs für Mal- und Drucktechniken nimmt die Kinder als junge Künstler mit ins Land des Selbermachens. Kinder gestalten mit den Mitteln, die ihnen zur Verfügung stehen, je nach Entwicklungsstufe. Zwei Altersgruppen in einem Kurs haben sich mehrfach bewährt, deshalb ist das Angebot für 4-9 Jährige und 10-15 Jährige in einem Kurs.

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus 120-101
Mi 16.00 - 17.30 Uhr 10 mal
ab 23.01.2020 Mat. € 10,00 + € 35,00
Anmeldung: Marion Schlosser, Tel. 06195 65335

„Das kleine Blau im Regenbogenland“**Aquarellmalen für Kinder ab 5 Jahren**

Spielerisch und mit kleinen Geschichten lernen die Kinder die bunte Welt des Farbenmischens. Es entstehen großformatige, wunderschöne Aquarelle.

Bitte Wachsmalkreiden und Malkittel mitbringen.

Kelkheim, Pestalozzischule Block V 120-104
Fr 15.30 - 17.00 Uhr 5 mal
ab 06.03.2020 Mat. € 14,00 + € 45,00
Anmeldung: Heike Campana, Tel. 0176 83164747
hcampana@gmx.de

22 Kurse für Kinder und Jugendliche

Nähen - für Kinder (ab 8 Jahren)

Erfahrung im Nähen ist nicht notwendig - Freude und Begeisterung bringt Ihr einfach mit! Ihr könnt Euer eigenes Projekt realisieren oder etwas aus meinem Angebot auswählen und werdet staunen, was Ihr alles könnt. Näh- und Stecknadeln, Garn, Stoffschere, Lineal oder Geodreieck sowie Bleistift bitte mitbringen und auch Eure Nähmaschine, sofern vorhanden.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 120-112

Fr 16.00 - 18.00 Uhr je 6 mal

ab 24.01.2020

ab 28.02.2020 Material + € 60,00

Anmeldung: Doris Ivanschitz, Tel. 0175 4056777

di@kleidmanufaktur.de

Töpferworkshops für Kinder 6 -12 Jahre

Freies Gestalten unter Anwendung verschiedener Techniken. Die Kurstage können einzeln gebucht werden!

Kelkheim-Ruppertshain, Rossertschule 120-108

Sa 15.00 - 17.00 Uhr

am 25.01.2020

am 29.02.2020

am 28.03.2020 je 1 mal

am 25.04.2020 Material + € 15,00

Anmeldung: Evi Hame-Ohlenschläger, Tel. 06174 63886

evi.h.o.65@gmail.com

Speckstein-Workshop für Eltern/Mutter/Vater und Kind

„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. Ein besonders schönes Gruppenerlebnis, denn jeder sieht mit anderen Augen. Werkzeuge und Steine sind in allen Größen ausreichend vorhanden.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 120-107

Sa 10.00 - 16.00 Uhr 1 mal

am 21.03.2020 Material + € 35,00

Anmeldung siehe Kurs: Töpferwerkstatt ↓

Töpferwerkstatt für Grundschul Kinder

Spielerisch das Hand-in-Hand arbeiten und koordinieren erlernen mit „Daumenschälchen“ und freien Figuren. Erste Erfahrungen sammeln und Grundregeln erlernen im Umgang mit Ton-Erde. Die Fantasie der Kinder erhalten und fördern!

Kelkheim, "Rote Kreuz Station" Floriansplatz (Keller)

Mo 15.30 - 17.00 Uhr 120-105

ab 27.01.2020 je 4 mal

ab 02.03.2020 € 30,00

plus 1 Abholtermin Material € 8,00

Anmeldung: Helga Estenfelder, Tel. 06195 903144

helga.estenfelder@web.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 in Höhe von 18,00 Euro für Einzelpersonen (27,00 Euro für Partnerschaft, gleiche Anschrift vorausgesetzt) erfolgt jeweils im Sommer jeden Jahres. 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:

KURSE
KLASSIK
JAZZCLUB
LESUNGEN
KLEINKUNST
KINDERTHEATER



Kulturgemeinde Kelkheim e.V.
Unter den Birken 54

65779 Kelkheim



Fr 08.02., 21:00 Uhr, im Vereinshaus Hornau

E3 - Acoustic Band

E3 Acoustic Band spielen Folk Rock im akustischen Gewand, hervorragender vierstimmiger Satzgesang – eine Hommage an alte Klassiker von Poco, The Eagles und Crosby, Stills & Nash.

Klassik

So 12.01., 17:00 Uhr, in der Stadthalle Kelkheim

NEUJAHRSKONZERT

mit dem



Landesjugendinfonieorchester Hessen

Struktur und Emotion

Johann S. Bach * Johannes Brahms * Dmitri Schostakowitsch

Kleinkunst

Sa 25.01., 20:00 Uhr in der Eichendorffschule

Bernd Gieseke – „Ab dafür!“

Der satirische Jahresrückblick 2019

Sa 21.03., 20:00 Uhr im Kulturbahnhof

Lucy van Kuhl – „Dazwischen“

Klavier, Chanson & Kabarett

Sa 09.05., 20:00 Uhr im Bürgerhaus Fischbach

Andy Ost – „Kunstpark Ost“

Kabarett, Musik & Comedy

Kindertheater im Kulturbahnhof

Fr 14.02., 16:00 Uhr

theater rosenfisch **tomte tummetott**

Theater mit Figuren, Musik und vielen funkelnden Wörtern für Kinder ab 4 Jahren.

Nach dem Kinderbuch von Astrid Lindgren

Fr 20.03.2020, 16:00 Uhr

Festival **„Starke Stücke“** Stück noch offen

Fr 24.04. 16:00 Uhr

THEATER MIAMOU **Das Karusell**

Für ALLE ab 3 Jahren und Freunde des kindlichen Spiels

Lesung

Mi 06.05., 20:00 Uhr, Kulturbahnhof

Jo van Nelsen, „Jetzt kommt das Wirtschaftswunder“

Lesung und Chansons der 50er Jahre

www.kulturgemeinde-kelkheim.de