



Kulturgemeinde Kelkheim e.V.

Jazzclub | Klassik | Kleinkunst
Kindertheater | Kurse | Lesungen

Kursprogramm Frühjahr 2021



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

Hygienekonzept für Kulturgemeinde:

Anwesenheitslisten müssen sorgfältig von den Kursleitenden ausgefüllt werden, um im Falle des Auftretens einer Covid-19-Infektion die Infektionskette nachvollziehen zu können.

Teilnehmende sollten darauf hingewiesen werden, sich bis zum Unterrichtsbeginn außerhalb des Gebäudes aufzuhalten.

Gruppenarbeiten im Unterricht sind nicht gestattet, Lehrkonzepte sind ggf. anzupassen.

Vor Betreten des Kursraums sind die Hände zu waschen oder alternativ zu desinfizieren.

Es soll kein Face-To-Face Kontakt bestehen.

Unterricht darf nur gehalten werden, wenn keine Krankheitssymptome bestehen, bitte geben Sie Ihren TeilnehmerInnen mit auf den Weg, dass sie auf gesunde Familienangehörige und Menschen im Risikobereich achten.

Teilnehmende, die im Unterricht Krankheitssymptome zeigen, sind aufzufordern, den Unterricht umgehend zu verlassen. Die Teilnehmenden werden hierüber ebenfalls informiert. Für den Fall, es dürfen wieder Kinderkurse gehalten werden, ist bei minderjährigen Kursteilnehmer*innen die Erziehungsberechtigten umgehend telefonisch zu informieren, die betroffenen Kinder/Jugendliche abzuholen.

In den gesamten Gebäuden, außer in den Kursräumen, besteht eine Maskenpflicht. Eigene Mund-Nasenschutzmasken sind mitzubringen.

Während des Unterrichts ist eine regelmäßige, engmaschige Stoßlüftung in den Kursräumen durchzuführen. Hierfür sind Dozierende und Teilnehmende verantwortlich.

Kursmaterialien dürfen nicht ausgetauscht werden. Aus diesem Grund wird empfohlen, eigene Werkzeuge mitzubringen.

Gemeinsam genutzte Gegenstände werden desinfiziert

Im Seminargebäude und auch während des Kurses ist auf das Einhalten des Mindestabstands von 1,5 m zu achten.

Es darf kein Bekleidungswechsel erfolgen

Sportkurse: Straßenschuhe und Jacken müssen vor der Tür gewechselt werden und in der Nähe der Kursteilnehmer aufbewahrt werden.

Am Ende des Kurses sind Türklinken, Fenstergriffe, Tisch- und Stuhloberflächen mit Einmalwischtüchern zu reinigen.

Dies liegt in der Verantwortung jeder Kursgruppe.

Quelle:

vhs Hochtaunus, auf Kulturgemeinde Kelkheim e.V. abgeändert. Stand 22.05.2020

<u>Inhalt</u>	<u>Seite</u>
Zeichnen und Malen.....	04 - 05
Handwerkliche Kurse	06 - 07
Textiles Handwerk.....	08
Gesundheit-Bewegung-Entspannung.....	09 - 18
Online-Kurse	NEU 09 - 10
Sonstige Kurse.....	18 - 19
Kurse für Kinder und Jugendliche.....	19 - 20

Hinweise:

Sofern die Häuser und Räumlichkeiten wieder geöffnet sind, freuen wir uns auch mit Abstand auf Sie.

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

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

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 Kursleiter*innen. Mitglieder der Kulturgemeinde erhalten (außer auf Kinder- und Kurzkurse) 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 s Seite 21

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 121-201
 Do 13.50 - 16.00 Uhr 11 mal
 ab 21.01.2021 Material + € 65,00

Anmeldung: Hannelore Heimel
 Tel. 06145 6854

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 121-205
 Fr 9.00 - 11.00 Uhr 8 mal
 ab 26.02.2021 €10,00 Material + €45,00

Buchung des halben Kurses möglich!

Anmeldung: Barbara Kuhn
 Tel. 06195 62910



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

Schreiben Sie an:

Kulturgemeinde-Gutscheine@gmail.com

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 121-202
Mi 13.00 - 15.00 Uhr 8 mal
ab 03.02.2021 €130,00

Anmeldung: Yuriy Ivashkevich,
Tel. 06195 969472
0176 88102581
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 121-203
Mi 15.30 - 17.30 Uhr 8 mal
ab 03.02.2021 €130,00

Anmeldung: Yuriy Ivashkevich
Tel. 06195 969472
0176 88102581
yuriyart@icloud.com

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 121-204
Mi 18.00 - 20.30 Uhr 8 mal
ab 03.02.2021 €150,00

Anmeldung: Yuriy Ivashkevich
Tel. 06195 969472
0176 88102581,
yuriyart@icloud.com

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 121-301/2
 Di 9.30 - 12.00 Uhr je 6 mal
 Di 17.30 - 20.00 Uhr Material ca. € 20,00
 ab 02.03.2021 € 45,00
 Anmeldung: Wolfgang Gerschler, Tel. + Fax 06198 8638

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 121-304/5
 Mo 19.00 - 21.00 Uhr, ab 01.03.2021
 Do 9.00 - 11.00 Uhr, ab 25.02.2021 je 8 mal
 Fr 9.00 - 11.00 Uhr, ab 26.02.2021 € 10,00 Mat. + € 45,00
 Anmeldung: Barbara Kuhn
 Tel. 06195 62910

Mosaik-Workshop

Ein kreativer Tag für Erwachsene, auch mit Kindern
 und Jugendlichen.

Weitere Infos: www.mosaik-seide.de
 Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 121-306
 Sa 10.00-16.00 Uhr 1 mal
 am 20.03.2021 Mat. € 5,00 + € 30,00
 Anmeldung: Barbara Kuhn
 Tel. 06195 62910

„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 einzig-
 artigen Naturmaterial steckt. Steine mit Marmorcharakter, in
 unterschiedlichen Farben, werden in Ihren Händen zu Kunst-
 werken. Ein besonders schönes Gruppenerlebnis, denn jeder
 sieht mit anderen Augen. Werkzeuge und Steine sind in allen
 Größen ausreichend vorhanden.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 121-309
 Di 9.00 - 11.00 Uhr 8 mal
 ab 20.01.2021 Mat. + € 55,00
 Anmeldung: Helga Estenfelder
 Tel. 0172 8269934
helga.estenfelder@web.de

Speckstein-Workshop

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 121-310
 Sa 10.00 - 16.00 Uhr 1 mal
 am 27.02.2021 Mat. + € 35,00
 Anmeldung: Helga Estenfelder
 Tel. 0172 8269934, helga.estenfelder@web.de

Keramik

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

Kelkheim "Rote Kreuz Station" Floriansplatz je 10 mal
 Di 11.30 - 13.30 Uhr 121-307
 Di 18.00 - 20.00 Uhr, ab 20. 01.2021 **NEU** 121-308
 je einmalig glasieren 9.00 - 13.30 Uhr Material + € 75,00
 Anmeldung: Helga Estenfelder
 Tel. 0172 8269934, helga.estenfelder@web.de

Goldschmiede-Kurs für Fortgeschrittene

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

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 121-303
 Mi 9.30 - 12.00 Uhr 12 mal
 ab 13.01.2021 Mat. + € 65,00
 Anmeldung: Heike Geibel, Tel. 06107 3747

Alternative Schmuckgestaltung

Sie möchten mehr aus ihren Ideen machen und nicht nur allein zuhause vor sich hinbrüten? Aber es fehlen Ihnen Werkzeuge, ein Raum und Menschen, die Ihre Interessen teilen? Dann sind Sie richtig bei unserem alternativen Schmuckkurs, wo Sie Schmuck aus verschiedenen Materialien wie Kautschuk, Papier, Perlen, jenseits der klassischen Goldschmiedetechniken unter fachlicher Beratung herstellen können.

Kelkheim-Ruppertshain, Robert-Koch-Str. 120 121-312
 Sa 10.30 - 12.00 Uhr 10 mal
 Termin nach Absprache Material + € 100,00
 Anmeldung: Christina Eretier
 Tel. 0172 6526575

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 R1 121-311
 Di 19.00 - 21.00 Uhr 6 mal
 ab 16.03.2021 Mat. + € 42,00
 Anmeldung: Renate Schubert, Tel. 06195 64132

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 je nach Verbrauch (ca. € 3,00 - 5,00).

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 121-401
 Do 18.30 - 21.00 Uhr 6 mal
 11.02., 25.02., 11.03., 25.03., 29.04., 17.06. € 60,00
 Anmeldung: Maren Bolte, Tel. 01794486042

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-Fischbach, Bürgerhaus R1 121-402
 Do 18.00 - 20.30 Uhr 7 mal
 am 04.02., 18.02., 04.03., 18.03.,
 22.04., 06.05., 10.06. 2021 € 70,00
 Anmeldung: Christine Herbig, Tel. 06171 5866366
 0172 3668517 oder Ch.Herbig@web.de

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 121-404
 Mi. 09.30-11.30 Uhr je 5 mal
 ab 20.01.2021 | ab 03.03.2021 Material + € 75,00
 Anmeldung: Doris Ivanschitz, Tel. 0175 4056777
 di@kleidmanufaktur.de

Näh-Wochenende

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 220-403
 Sa 14.000-19.00 Uhr
 am 13.02.2021
 So 10.00 - 16.00 Uhr 2 mal
 am 14.02.2021 € 40,00
 Anmeldung: Marianne Arens
 Tel. 06195 63396

Yoga und Meditation

NEU

ONLINE-Kurs (Zoom)

Entspannt und gekräftigt ins Wochenende Mit der Meditation kommen die Gedanken zur Ruhe. In Verbindung mit leichten Körperübungen (Asanas) wird dieser Effekt verstärkt. So gelingt das Abschalten und der Start in ein erholsames Wochenende.

Die erste Stunde am 15.01. ist eine Probestunde.

Erstattung über die Krankenkasse möglich.

121-512

Fr 18.15 - 19.30 Uhr

10 mal

ab 15.01.2021

€80,00

Anmeldung: Angelika Rohde

Physiotherapeutin

Tel. 06192 38765

angroh@googlemail.com

Mehr Zeit für... - Workshop Zeitmanagement

NUR ONLINE

NEU

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

Online-Workshop via webex

121-517

Sa 14.00 - 17.00 Uhr

1 mal

am 30.01.2021

inkl. Arbeitsmat. € 60,00

Anmeldung: Nancy Brandt

Tel. 06195 724164

nancy@yamon.de

Funktionelles Faszientraining mit der Blackroll®

ggf. als online-live-Kurs über webex

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, Bürgerhaus, Konferenzraum

Di 9.30 - 10.30 Uhr

121-513

ab 02.02.2021

Leitung: Oliver Brandt

je 10 mal

Do 20.30 - 21.30 Uhr

121-514

ab 14.01.2021

€ 80,00

Leitung: Nancy Brandt

Anmeldung: Oliver Brandt

oliver@yamon.de oder nancy@yamon.de

Tel. 06195 724164

Athletik-Training für Hobbysportler -

ggf. als online-live-Kurs über webex

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, Bürgerhaus, Konferenzraum 121-515

Do 9.30 - 10.30 Uhr 10 mal

ab 04.02.2021 € 80,00

Anm. Oliver Brandt

oliver@yamon.de oder nancy@yamon.de

Tel. 06195 724164

Workshop: Warum die „heiße Zitrone“ lügt.

NEU

Fit und gesund durch die kalte Jahreszeit. Mit der richtigen Ernährungs- und Bewegungsstrategie stärken Sie ihr Immunsystem und bleiben fit und leistungsfähig. Erfahren Sie alles über gesunde und vor allem natürliche Lebensmittel, warum Nahrungsergänzungsmittel meist unnötig sind und was das richtige Maß an Erholung mit Ihrem Immunsystem zu tun hat.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R 1 121-516

Sa 14.00 - 17.00 Uhr

am 23.01.2021

je 1 mal

am 06.02.2021

€ 60,00

Anmeldung: Nancy Brandt

nancy@yamon.de

Tel. 06195 724164

OUTDOOR-Kurs:

Einfach Abschalten

NEU

Gelassen, leicht und ausgeglichen. Genieße einen Nachmittag voller Entspannung und Konzentration nur auf das Hier und Jetzt. Mit Übungen für körperliche Balance, Autogenem Training, Progressiver Muskelentspannung und Meditation finden wir zurück zur inneren Ruhe. Der Alltag kann uns danach wiederhaben. Bitte Yogamatte, Kissen, evtl. Decke mitbringen. Wo? Draußen, auf einer grünen Wiese mit Wind im Haar und Sonne auf der Nase. 121-518

Sa 15.00 - 17.00 Uhr

1 mal

am 29.05. 2021

€ 40,00

Anmeldung: Nancy Brandt

nancy@yamon.de

Tel. 06195 724164

Gesundheitsvorsorge:

NEU

Das spannende Abenteuer Vorbeugung

Durch gesunde Lebensführung: Entschleunigung, Ernährung, Bewegung, Atmen, Homöopathie uvm erschaffen wir uns eine Gesundheitslage, die unser Immunsystem stark und stabil macht. Wir besprechen verschiedene Themen, auch die, die Ihnen auf den Nägeln brennen

Kelkheim-Münster Kulturbahnhof R1 121-535

Mi 19.30 - 21.00 Uhr 6 mal

ab 03.02.2021 Arbeitsmappe € 10,00 + € 72,00

Do 19.30 - 21.00 Uhr je 3 mal

ab 06.05.2021 € 36,00

Anmeldung: Doris Plock

Tel. 06195 2396

Gymnastik für Hüfte, Knie und Fuß

NEU

Bei Beschwerden in den untern Extremitäten sowie auch dem unteren Rücken, kann der Grund dafür eine aus der Achse geratene Gelenkstellung sein. Mit gezielten Übungen kann dieser Kurs helfen, die Beine "ins Lot" zu bringen.

Kelkheim, Pestalozzischule Block V

Gagernring 1b - Eingang neben der Rosa Raupe 121-519

Mo 14.15 - 15.15 Uhr 12 mal

ab 11.01.2021 € 65,00

Anmeldung: Anja Faske

staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin

Tel. 069 67868890

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

Wirbelsäulengymnastik

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof

Mi 9.00 - 10.00 Uhr 121-520

Mi 10.15 - 11.15 Uhr 121-521

ab 13.01.2021 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)

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 121-524

Fr 9.45 - 10.45 Uhr 10 mal

ab 15.01.2021 € 65,00

Anmeldung: Monika Hedrich

Tel. 06195 969880

12 Gesundheit-Bewegung-Entspannung

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 121-522

Do 9.30 - 10.30 Uhr

ab 14.01.2021

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 121-523

Fr 8.30 - 9.30 Uhr je 10 mal € 65,00

ab 15.01.2021 oder 5 mal € 35,00

Anmeldung: Monika Hedrich, Tel. 06195 969880

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.

Alle Präsenzplätze sind belegt, eine digitale Teilnahme über Zoom ist möglich. Erstattung über die Krankenkasse möglich.

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus 121-513

Mo 18.10 - 19.10 Uhr

ab 11.01.2021 11 mal € 77,00

ab 19.04.2021 10 mal € 70,00

Anmeldung: Angelika Rohde

Physiotherapeutin

Tel. 06192 38765, angroh@googlemail.com

Yogilates

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

Alle Präsenzplätze sind belegt, eine digitale Teilnahme über Zoom ist möglich. Erstattung über die Krankenkasse möglich.

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus 121-514

Mo 19.15 - 20.30 Uhr 12 mal

ab 11.01.2021 11 mal € 88,00

ab 19.04.2021 10 mal € 80,00

Anmeldung: Angelika Rohde

Physiotherapeutin

Tel. 06192 38765, angroh@googlemail.com

Yoga mit Fokus auf Beckenboden - für Frauen und Männer!

Dieser Kurs richtet sich an alle, die eine Grundlage für einen stabilen Körper aufbauen wollen. Wichtig in jedem Alter. Dein Beckenboden bildet die Basis für deine Rücken-stabilität, wie der Untergrund, auf dem Bauklötze (deine Wirbel) gestapelt werden. Spüren, Mobilisieren, Kräftigen, all das wollen wir erlernen, in Yogaübungen gepackt, die deinem ganzen Körper gut tun. Bringe bitte eine Yoga-/Gymnastikmatte mit, sowie bequeme Kleidung und Wasser.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof

Di 9.15 - 10.30Uhr 121-501

Di 10.45 - 12.00 Uhr 121-502

ab 11.01.2021 je 10 mal € 110,00

Anmeldung: Natalie Zander

Physiotherapeutin, Yogalehrerin (Hatha), Pilatestrainerin

Yoga-achtsamkeit@web.de Tel. 01578 15 14 563

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" - Krankenkassenzuschuss möglich.

Bitte eigene Matte mitbringen!

Kelkheim-Münster, In den Padenwiesen 28

Mo 20.15 - 21.45 Uhr 121-504

ab 11.01.2021

Di 20.15 - 21.45 Uhr 121-505

ab 12.01.2021

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 121-506

Mi 20.15 - 21.45 Uhr je 12 mal

ab 13.01.2021 € 120,00

Anmeldung: Edgar Kaiser, Tel. 06195 74198

edrokai@aol.com

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-Fischbach, Bürgerhaus

Mi 9.30 - 11.00 Uhr 121-503

Mi 11.15 - 12.45 Uhr NEU 121-530

ab 13.01.2021 je 6 mal

ab 03.03.2021 € 65,00

Anmeldung: Christa von Campe, Tel. 06196 670933

Hatha-Yoga

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

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof

Mi 16.45 - 18.15 Uhr 121-508

Mi 18.30 - 20.00 Uhr 121-509

ab 20.01.2021

Do 18.15 - 19.45 Uhr 121-510

Do 20.00 - 21.30 Uhr 121-511

ab 21.01.2021 je 15 mal € 140,00

Anmeldung: Margit Eichenauer, Tel. 06174 61150

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

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

Kelkheim-Mitte, Pestalozzischule, Block V

Gagernring 1b - Eingang neben der Rosa Raupe 121-525

Mo 18.30 - 19.30 Uhr 10 mal

ab 15.02.2021 € 80,00

Der Kurs ist vom Landessportbund Hessen zertifiziert.

Die Bezuschussung durch die Krankenkasse ist möglich.

Anmeldung: Gerhard Kuhn

Tel. 06174 2596703

Präventions-und-Rehasportverein-Taunus@gmx.de

“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-Mitte, Pestalozzischule, Block V

Gagernring 1b - Eingang neben der Rosa Raupe 121-526

Di 18.30 - 20.00 Uhr 10 mal

ab 16.02.2021 € 120,00

Handout mit Übungsanleitungen € 10,00

Anmeldung: Gerhard Kuhn

Tel. 06174 2596703

Präventions-und-Rehasportverein-Taunus@gmx.de

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-Mitte, Pestalozzischule Block V 121-527

Gagernring 1b - Eingang neben der Rosa Raupe 121-528

- Entspannen im Liegen

Mi 19.00 - 20.00 Uhr

ab 27.01.2021

ab 19.05.2021

- Entspannen im Sitzen

Fr 10.00 - 11.00 Uhr

ab 29.01.2021

je 7 mal

ab 21.05.2021

€ 60,00

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Anmeldung: Petra Deutscher

Entspannungspädagogin, Kursleiterin Meditation

Tel. 06195 724896

Stress abbauen und entspannen mit Klangschalen

Geeignet für alle, ob fit oder faul, jung oder alt.

Einfache, sanfte Entspannungsübungen helfen Ihnen, loszulassen und Stress abzubauen.

Sie können tief entspannen und neue Energie tanken, um so mit den alltäglichen Belastungen besser umzugehen.

Bei Fantasiereisen mit den beruhigenden Klängen der Klangschalen dürfen Sie einfach mal die Seele baumeln lassen, genießen und träumen. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte und Decke mitbringen.

Einstieg jederzeit möglich 121-530

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus R2 10 mal €80,00

Mo 18.20 - 19.20 Uhr 5 mal € 45,00

ab 11.01.2021 1 mal € 10,00

Anmeldung: Maike Greulich

Klangtherapeutin, Entspannungstrainerin und zertifizierte ganzheitl. Coach

Tel. 06195 73463 neu: maike@leinklang.de

Autogenes Training: Die kleine Auszeit im Alltag

Gönnen Sie sich erholsame Pausen im alltäglichen Trubel, zwischen "Home" Office, Kinder, Haushalt, Privatleben. Entspannende Fantasiereisen und kurze Achtsamkeits- und Qi Gong-Übungen ergänzen die hochwirksame Originalmethode von Dr. J.H. Schultz. 121-531

Kelkheim-Münster Kulturbahnhof R1

Mi 19.30 - 20.30 Uhr

ab 24.02.2021

je 6 mal

ab 16.06.2021

Arbeitsmappe € 10,00 + € 54,00

Anmeldung Doris Plock

Tel. 06195 2396

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

Gagernring 1b - Eingang neben der Rosa Raupe 121-529
Fr 17.30 - 18.30 Uhr je 7 mal

ab 29.01.2021

ab 21.05.2021 € 60,00

Anmeldung: Petra Deutscher

Entspannungspädagogin, Kursleiterin Meditation

Tel. 06195 724896

Schüßler Salze: Der Powerbooster im Alltag

Morgens müde, abends schlaflos, konzentrationsschwach am Nachmittag, dünne Nerven bei der Kinderbetreuung? All dies können Anzeichen von Mineralienmangel sein. Die 12 Schüßler Salze werden in Form von Milchzuckertabletten eingenommen. Lernen Sie mehr über die vielfältigen Anwendungsgebiete.

121-532

Kelkheim-Münster Kulturbahnhof R1

Do 19.30 - 21.00 Uhr 6 mal

ab 04.02.2021 €72,00

40-seitige Arbeitsmappe €10,00

Anmeldung Doris Plock

Tel. 06195 2396

Homöopathie: Selbsthilfe bei kleinen Beschwerden

Erweitern Sie ihr Wissen über die Homöopathie und stellen es auf stabile Füße. Lernen Sie, souverän kleine Unpäßlichkeiten zu beseitigen. Mit Lust-Aufgaben für Zuhause vertiefen Sie Ihre Kompetenz.

Kelkheim-Münster Kulturbahnhof R1 121-533

Do 19.30 - 21.00 Uhr

ab 04.03.2021 je 6 mal

ab 10.6.2021 €72,00

Arbeitsmappe €10,00

Anmeldung Doris Plock

Tel. 06195 2396

Bachblüten: Hilfe für die Seele im Alltag

Gerade in Ausnahmesituationen leisten die Bachblüten wertvolle Unterstützung. Sie stützen und stärken uns von innen heraus, mildern Anspannung, Ängste und Unsicherheit.

Kelkheim-Münster Kulturbahnhof R1 121-534

Mi 19.30 - 21.00 Uhr 6 mal

ab 05.05.2021 €72,00

Arbeitsmappe €10,00

Anmeldung Doris Plock,

Tel. 06195 2396

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. Coronabedingt können sich Ort und Zeiten ändern, bitte fragen Sie nach. Zur Zeit tanzen wir, an verschiedenen Tagen und Zeiten im

Kulturnahnhof Ke-Münster!

121-536

Anmeldung und Information:

je Halbjahr € 30,00

je Halbjahr € 30,00

André Koch

Tel. 0151 56658402

andre.koch@gmx.de

SONSTIGE KURSE

Gruppen in der Kulturgemeinde

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

Kelkheimer Autorengruppe

Kulturnahnhof Ke-Münster

Leitung: Volker Erdelen

Tel. 0162 5714310

”Theater Familie Krause”

Gesamtschule Ke-Fischbach

Info: Herbert Zill

Tel. 06195 74361

Russisch - Ideales Gehirntraining

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

Kelkheim-Münster, Kulturnahnhof R2

121-601

Di 17.30 - 19.00 Uhr

7 mal

ab 12.01.2021

€ 60,00

Anmeldung: Dagmar Mirtsching

Tel. 06195 910936

Kreatives Schreiben**NEU**

Auch für Schüler*innen ab 14 Jahren geeignet.

Filmreife Rhetorik – Erfolgreich kommunizieren mit Hollywoodtechniken Wenn (Super)Helden schnell und furios die Welt retten und dabei immer einen flotten Spruch auf den Lippen haben, dann vergisst man als Zuschauer oft, dass das erfolgreiche Erzählen von Geschichten solides Handwerk ist. In diesem Kurs sehen wir uns an, mit welchen strukturellen und rhetorischen Kniffen heute Hollywoodblockbuster geschrieben werden und wie wir diese Techniken in unseren Beruf und Alltag transferieren. Wie wir, zum Beispiel, auf den Punkt kommend kommunizieren oder einen Fachvortrag lebendiger gestalten können.

Bitte bringen Sie Schreibmaterial (gerne auch ein Notebook) mit.

Maximal 5 Teilnehmer*innen

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof R1

121-603

Mo 18.00 - 20.00 Uhr

6 mal

ab 26.04.2021

€60,00

Anmeldung: Edgar Achenbach

Edgar.Achenbach@mycheer.de

Tel. 0151 22805603

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

121-602

6 mal

Erster Termin:

Fr 18.00 - 19.30 Uhr

am 22.01.2021

weitere Termine:

Fr 17.00 - 18.30 Uhr

am 12.02., 19.02., 05.03.

26.03., 23.04.2021 €180,00

Anmeldung: Dr. Facko Traoré

Tel. 0157 87166854

setiki@t-online.de



Kinderyoga (von 5-9 Jahren)

NEU

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.

Weitere Kurse auf Anfrage

Kelkheim-Mitte, Pestalozzischule, Block V

Gagernring 1b - Eingang neben der Rosa Raupe 121-103

Di 17.00 - 17.45 Uhr 8 mal

ab 02.02.2021 € 65,00

Anmeldung: Julia Renner-Gilgen

Kinderyogalehrerin

Tel. 0172 7196227

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 121-102

Fr 16.00 - 18.00 Uhr

ab 22.01.2021 je 5 mal

ab 05.03.2021 Material + € 50,00

Anmeldung: Doris Ivanschitz

Tel. 0175 4056777

di@kleidmanufaktur.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 121-101

Mi 16.00 - 17.30 Uhr 10 mal

ab 13.01.2021 Mat. €10,00 + €35,00

Anmeldung: Marion Schlosser

Tel. 06195 65335

20 Kurse für Kinder und Jugendliche

Kreativer Kindertanz für 4 ½ -7 ½ Jährige

NEU

„Tanz mal mit mir auf der Matte“

Tanz- und bewegungsfreudig, mal schnell und langsam, bewegen wir uns auf unseren Tanzmatten und auch mal vorsichtig mit „Abstand“ durch den Raum.

Kleine Choreographien aus unterschiedlichen Tanzstilen von Ballett über Modern Dance und Jazzdance werden erlernt und wir schlüpfen in kleine Tanzrollen.

Dabei helfen uns bunte Materialien und der ganze Körper ist spielerisch in Bewegung. Tanz doch einfach mal mit !!

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus

121-104

Do 15.00 - 15.45 Uhr

Do 16.00 - 16.45 Uhr

je 12 mal

ab 25.02.2021

€ 109,00

Anmeldung und Leitung: Martina Mink

ausgebildete Tänzerin. Tel. 06195 977613 oder

0172 6921110 martina.mink@gmx.de

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

121-308

Sa 10.00 - 16.00 Uhr

1 mal

am 27.02.2021

Material + € 35,00

Anmeldung: Helga Estenfelder

Tel. 0172 8269934

helga.estenfelder@web.de

Mosaik-Workshop

Ein kreativer Tag für Erwachsene, auch mit Kindern und Jugendlichen.

Mit buntem, zerbrochenem Glas, Spiegeln und Keramik- kacheln können Sie große und kleine Objekte für Haus und Garten, ebenso Tablett, Kugeln, Windlichter, Gartenpyramiden, Skulpturen, Lampen und vieles mehr gestalten. Buchung halber Kurs möglich! Infos: www.mosaik-seide.de

Infos: www.mosaik-seide.de

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1

121-311

Sa 10.00-16.00 Uhr

1 mal

am 20.03.2021

Mat. € 5,00 + € 30,00

Anmeldung: Barbara Kuhn

Tel. 06195 62910

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