



# Kulturgemeinde Kelkheim e.V.

Jazzclub | Klassik | Kleinkunst  
Kindertheater | Kurse | Lesungen

## Kursprogramm Frühjahr 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**

<b>Inhalt</b>	<b>Seite</b>
<b>Mitgliedsantrag</b> .....	<b>02</b>
<b>Zeichnen und Malen</b> .....	<b>04 - 05</b>
<b>Handwerkliche Kurse</b> .....	<b>06 - 07</b>
<b>Textiles Handwerk</b> .....	<b>08</b>
<b>Gesundheit-Bewegung-Entspannung</b> .....	<b>09 - 18</b>
<b>Sonstige Kurse</b> .....	<b>19 - 20</b>
<b>Kurse für Erwachsene, Kinder und Jugendliche</b> .....	<b>21</b>
<b>Kurse für Kinder und Jugendliche</b> .....	<b>22-23</b>
<b>Vorschau Kindertheatertermine</b> .....	<b>23</b>
<b>Vorschau Klassik und Jazzclub</b> .....	<b>24</b>

### **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 Kursleiterinnen und Kursleiter ihre privaten Telefonnummern und E-Mail-Adressen zur Verfügung gestellt.

Die Kursgebühren zahlen Sie 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
- Regelmäßige News
- Jahresbeitrag 18,00 €
- Familien/Partnerschaften zahlen nur 27,00 €  
(gleiche Anschrift vorausgesetzt)
- Der Beitrag ist steuerlich absetzbar.

**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 Phantasie freien Lauf lassen. Oder anhand von mir gestellten 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 123-206

Di. 18.30 Uhr – 20.30 Uhr

ab 17.01.2023

ab 14.02.2023

ab 21.03.2023

ab 16.05.2023 je 4 mal, Mat. 18,00 € + 82,00 €

ab 13.06. – 18.07.23 6 mal, Mat. 27,00 € + 123,00 €

Anmeldung: Miguela Marie Chervenak

Tel 0152 0360 2923, info@art-mc.de

**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 123-201

Do 13.50 - 16.00 Uhr 11 mal

ab 26.01.2023 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.

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

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 123-205

Fr 9.00 - 11.00 Uhr 8 mal

ab 17.02.2023 Material 10,00 € + 45,00 €

Buchung des halben Kurses möglich!

Anmeldung: Barbara Kuhn

Tel 06195 62910

**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 Stifte, Papier usw. mitbringen.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1

123-202

Mi 13.00 - 15.00 Uhr

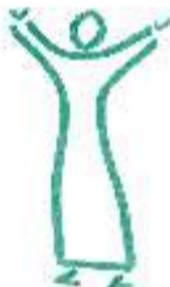
8 mal

ab 25.01.2023

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

123-203

Mi 15.30 - 17.30 Uhr

8 mal

ab 25.01.2023

130,00 €

Anmeldung: Yuriy Ivashkevich, Tel 06195 969472

0176 8810 2581, 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

123-204

Mi 18.00 - 20.30 Uhr

8 mal

ab 25.01.2023

150,00 €

Anmeldung: Yuriy Ivashkevich, Tel 06195 969472

0176 8810 2581, yuriyart@icloud.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 123-309+310  
 Di 9.30 - 12.00 Uhr je 6 mal  
 Di 17.30 - 20.00 Uhr Material ca. € 20,00  
 ab 07.03.2023 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 123-304  
 Mi 9.00 - 11.00 Uhr 10 mal  
 ab 18.01.2023 Material + 70,00 €

Anmeldung: Helga Estenfelder

Tel 0172 8269 934, helga.estenfelder@web.de

**Speckstein-Workshop**

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 123-305  
 Sa 10.00 - 16.00 Uhr 1 mal  
 am 25.02.2023 Material + 35,00 €

Anmeldung: Helga Estenfelder

Tel 0172 826 9934, 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, Gartenpyramiden, Skulpturen, Lampen und vieles mehr gestalten.

Buchung des halben Kurses möglich!

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 123-301  
 Mo 19.00 - 21.00 Uhr 123.302  
 ab 13.02.2023

Do 9.00 - 11.00 Uhr je 8 mal  
 ab 16.02.2023 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 123-303  
 Sa 10.00 - 16.00 Uhr je 1 mal  
 am 04.03.2023 Material 5,00 €  
 am 18.03.2023 € + 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! 123-306/307

Kelkheim, "Rote Kreuz Station" Floriansplatz

Di 18.00 - 20.00 Uhr

ab 17.01.2023

Mi 11.30 - 13.30 Uhr

ab 18.01.2023

je 10 mal, Material + 75,00 €

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 VR 1

123-311

Mi 19.00 - 21.00 Uhr

am 08.03., 15.03., 22.03., 19.04.,

7 mal

26.04., 03.05., 10.5.2023

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

123-312

Fr 17.00 - 22.00 Uhr

am 27.01.2023 | am 17.03.2023

Sa 11.00 - 16.00 Uhr

je 1 mal

am 25.02.2023 | am 22.04.2023

40,00 €

Anmeldung: Elvira Reetz, Tel 06195 724622

**Goldschmiede-Werkstatt**

Schmuck aus Silber oder Gold (mit Edelsteinen oder ohne) 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

123-308

Do 18.30 - 20.00 Uhr

10 mal

ab 02.02.2023

45,00 €

Anmeldung: Margit Matucha, Tel 06195 3715

**Silberschmieden**

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus VR 1

123-313

Info : Barbara Rasche, Tel 06195 65228

**Patchwork Kurs für Anfänger**

Aus Baumwollstoffen oder Stoffresten werden Patchworkarbeiten genäht. Aus den neu gefertigten Stücken können Kissenhüllen, Krabbeldecken, Taschen und vieles mehr entstehen. Ihre Kreativität ist gefragt. Sie können gerne Ihr eigenes Equipment und Stoffe mitbringen. Schneiden mit der Schere, dem Rollschneider und der Schneidematte. Eine Nähmaschine, Rollschneider und Schneidematte sind vorhanden. Stoffreste können für kleines Geld erworben werden. Ziel ist es, dass am Ende des Kurses alle stolz auf Ihr eigenes, selbstgenähtes Werk sind. Theoretische und praktische Kenntnisse werden vermittelt.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus VR1

Mo 19.00 - 21.00 Uhr

ab 16.01.2023

Anmeldung: Elisabeth Hoffmann

Info@elli-kinderbetreuung.de Tel 0157 7527 5594

123-403

8 mal

90,00 €

**Webkurs**

Hier lernen Sie das Bespannen eines Webrahmens, die Errechnung der Kette und sammeln erste Erfahrungen. Individuell nach Ihren Wünschen und Ideen 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 (10,00 € + Materialkosten der verwendeten Wolle).

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus VR 1

Do 18.00 - 20.30 Uhr

am 16.02., 02.03., 16.03.,

27.04., 11.05., 15.06., 29.06.

Anmeldung: Christine Herbig,

Tel 06171 586 6366

0172 3668 517, Ch.Herbig@web.de

123-402

7 mal

100,00 €

**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

Sa 10.00 - 16.00 Uhr

am 04.03.2023 VR1

am 06.05.2023 R1

Anmeldung: Margot Roth, Tel 06127 998860

filzemer@gmail.com

123-401

je 1 mal

40,00 €

**Waldbaden im Frühling (Shinrin Yoku)**

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

Bitte mitbringen: Getränke, einen kleinen Snack, festes Schuhwerk und ggf. Regenkleidung. 123-501

Kelkheim-Hornau, Sportplatz am Reis, Parkplatz

TN: 4-10 Personen

Sa 14.00 - ca. 16.30 Uhr

je 1 mal

am 04.03.2023 am 06.05.2023

21,00 €

Anmeldung: Andreas Roth, aroth66@web.de

Tel 06127 998860

**Walderlebnisführungen**

**NEU**

angereichert mit Experimenten, Fachkompetenz und Geselligkeit. Liebe Waldinteressierte, lasst 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, festes Schuhe und evtl. eine gefüllte Trinkflasche denken.

Liebe Hunde können angeleint gerne mitkommen.

Treffpunkt ist der Parkplatz am Sportplatz Ke-Fischbach

Grüner Weg 35, 65779 Kelkheim 123-502

Samstag 10.00 Uhr - etwa 12.30 Uhr

am 18.03.2023 am 22.04.2023 am 13.05.2023 je 1 mal

am 17.06.2023 am 08.07.2023 Erwachsene 20,00 €

Anmeldung: Kinder 5 – 16 Jahren 10,00 €

Ernst Temeschinko, Tel 06195 676471

info@dein-wald-erlebnis.de

**Wald-Fit – Funktionelles Outdoortraining**

**NEU**

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

Kletterwald vor dem Halligalli, Lorsbacher Straße 123-507

Do 20.00 - 21.00 Uhr, ab 06.07.2023 4 mal

40,00 €

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

## 10 Gesundheit-Bewegung-Entspannung

### **Nordic Walking für Geübte**

Wir wollen die bereits erlernte Technik vertiefen und unsere Ausdauer erhöhen. In gemütlichem Tempo, bei dem das Naturerlebnis und der Austausch nicht zu kurz kommen, werden wir die Gegend rund um Kelkheim erkunden. Bitte Nordic Walking-Stöcke, angemessenes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung und etwas zum Trinken mitbringen.

Kelkheim, Treffpunkt wird kurz vorher bekanntgegeben

Mi 10.00 - 11.30 Uhr 123-504

ab 18.01.2023

ab 10.05.2023 je 8 mal 100,00 €

für bisherige Teilnehmerinnen/Teilnehmer 80,00 €

Anmeldung: Petra Deutscher

Tel 06195 724896

### **Nordic Walking für (Wieder-) Einsteiger**

Nordic Walking ist ein effektives, gelenkschonendes Ganzkörpertraining mit Naturerlebnis. Dieser Kurs ist für alle, die mit der richtigen Technik etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Bitte Nordic-Walking-Stöcke, angemessenes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung und etwas zum Trinken mitbringen.

Kelkheim-Hornau, Treffpunkt: Parkplatz am Reis 123-503

Di 10.00 - 11.30 Uhr

ab 09.05.2023

4 mal 50,00 €

Anmeldung:

Petra Deutscher

Tel 06195 724896



### **Nordic Walking in Theorie für Newcomer oder Technikauffrischung**

Vom effektiven Stockeinsatz, über die Wahl der richtigen

Stocklänge, bis hin zu verschiedenen Nordic

Walking Techniken nach VDNOWAS (Verband der deutschen Nordic Walking Schulen) ist in diesem Kurs alles dabei.

Kursinhalte: Touren um Kelkheim, Dehn- und Kräftigungsübungen, 2x Indooreinheiten, Rest in der Natur.

Vorhandene Stöcke und etwas zu trinken mitbringen.

Ein zügiges Grundtempo und Ausdauer sollten für den Kurs vorhanden sein.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus, Konferenzraum 123-505

Do 9.30 - 10.30 Uhr

ab 19.01.2023

ab 30.03.2023

je 10 mal

90,00 €

Anmeldung: Oliver Brandt

Tel 06195 724164

oliver@yamon.de

## Line Dance

Wir sind eine kleine Gruppe ehrgeiziger Linedancer.

Unsere Tänze wählen wir so aus, dass wir auf Linedance- Veranstaltungen mittanzten können.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 123-526

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

## 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

Walkingrunden mit moderaten Sportübungen. Bitte

Handtuch, Matte, bequeme Sportkleidung mitbringen.

Ein zügiges Grundtempo und Ausdauer sollten für den Kurs vorhanden sein.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus, Konferenzraum

Di 9.30 - 10.30 Uhr 123-506

ab 17.01.2023 | ab 28.03.2023 je 10 mal 90,00 €

Anm. Oliver Brandt, oliver@yamon.de, Tel 06195 724164

## Bodyfit

Der Kurs ist eine Mischung aus HIT-Training, **NEU**

Tabata, Functional- 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. 123-508

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus Foyer 10 mal

Mo 17.15 - 18.15 Uhr, ab Juni 2023 100,00 €

Anmeldung: Sandra Rakosy, Fitnesstrainerin

Tel 0173 3661 518 sandra.rakosy@gmail.com

## 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 (Hybrid).

Gebührenerstattung über die Krankenkassen.

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus 123-509

Mo 18.10 - 19.10 Uhr 10 mal

ab 16.01.2023 80,00 €

Anmeldung: Angelika Rohde, Physiotherapeutin

Tel 0177 5671 046 angroh@googlemail.com

## 12 Gesundheit-Bewegung-Entspannung

### **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

Do 20.30 - 21.30 Uhr 123-512

ab 19.01.2023 je 10 mal

ab 30.03.2023 90,00 €

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

### **Pilates** (synchron auch 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

123-513

Mo 11.15 - 12.30 Uhr

8 mal

ab 16.01.2023

55,00 €

Anmeldung: Anja Faske, Tel 069 6786 8890

staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin

### **Beinachsentraining** (synchron auch 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

123-514

Mo 10.00 - 11.15 Uhr

8 mal

ab 16.01.2023

55,00 €

Anmeldung: Anja Faske, Tel 069 6786 8890

staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin

### **Wirbelsäulengymnastik** (synchron auch über Skype)

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof

Mi 9.30 - 10.30 Uhr

123-515

Mi 10.45 - 11.45 Uhr

123-516

ab 18.01.2023

je 15 mal

Bitte eigene Matte mitbringen!

100,00 €

Anmeldung: Anja Faske, Tel 069 6786 8890

staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin

### Sanftes Yoga für Alle

**NEU**

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 123- 536+537

Mi 16.45 – 18.15

ab 18.01.2023 10 mal 129,00 €

ab 26.04.2023 5 mal 65,00 €

Anmeldung: Andrea Gies

Lizenzierte Gesundheits- & Bewegungstrainerin

Tel 0173 3258 890

gesundheitsberatung-gies@gmx.de

### Hatha Yoga für Senioren

- für mehr körperliche und geistige Vitalität

**NEU**

Freue Dich auf eine wohltuende Yogastunde, die Deine vorhandenen Potenziale stärkt, und Dich behutsam im Umgang mit Deinen Grenzen unterstützt. Eine ausgeglichene Kombination aus achtsamen Bewegungen, sanften Dehnungen und Atembewusstsein sorgen dafür, dass Du Dich wacher fühlst und beweglicher wirst.

Mi 18.30 - 19.45 Uhr 10 mal 123-520

ab 18.01.2023 125,00 €

Anmeldung: Anabel Kunitzky-Weigel

Tel 0179 7585 608, anabel@anahathayoga.de

### Hatha Yoga - Eine Wohltat für Körper, Geist und Seele

Für alle Yoga Anfänger bis Erfahrene, die wieder Kraft für ihren Alltag schöpfen wollen. Freu Dich auf ausgewogene Yogastunden, die Deinen ganzen Körper sanft bewegen und stärken. Im Einklang mit dem Atem und in der bewussten Entspannung erfährst Du Ruhe und Gelassenheit.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 123-521-523

Do 8.45 - 10.15 Uhr 120,00 €

Do 18.15 - 19.45 Uhr je 10 mal

Do 20.00 - 21.30 Uhr, ab 19.01.2023 125,00 €

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 (Hybrid).

Gebührenerstattung über die Krankenkassen.

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus 123-510

Mo 19.15 - 20.30 Uhr 10 mal

ab 16.01.2023 90,00 €

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.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus VR2 123-511

Di 18.00 - 19.15 Uhr 11 mal

ab 17.01.2023 99,00 €

Anmeldung: Angelika Rohde, Physiotherapeutin

Tel 0177 5671 046

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. 123-517+518+519

Kelkheim-Münster, In den Padenwiesen 28

Mo 20.15 - 21.45 Uhr

ab 16.01.2023 150,00 €

Di 20.15 - 21.45 Uhr

ab 17.01.2023 150,00 €

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof

Mi 20.15 - 21.45 Uhr

ab 18.01.2023 je 12 mal 120,00 €

Anmeldung: Edgar Kaiser

Tel 06195 74198

edrokai@aol.com

## Yoga für den Rücken für alle Level

**NEU**

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 123-524

Fr 9.30 - 11.00 Uhr 12 mal

ab 13.01.2023 150,00 €

Anmeldung: Susanne Blumenstein

Yogalehrerin, Ayurveda-Gesundheitsberaterin (BYVG)

Tel 0177 4856 363

## 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 Rückenstabilität, 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- oder /Gymnastikmatte mit, sowie bequeme Kleidung und Wasser.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 123-525

Di 9.15 - 10.30 Uhr

Di 10.45 - 12.00 Uhr je 10 mal 110,00 €

“Wegen Babypause werden Beginn und

Kontakt Daten in der Presse bekannt gegeben“.

Leitung: Natalie Zander, Physiotherapeutin, Yogalehrerin

(Hatha), Spiraldynamik® Fachkraft

## 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.

Bequeme Kleidung, warme Socken und evtl. eine Decke mitbringen. Wir üben im Sitzen.

Kelkheim-Mitte, Pestalozzischule Block V 123-527

Gagernring 1b - Eingang neben der Rosa Raupe

Fr 10.00 - 11.00 Uhr

ab 20.01.2023

je 8 mal

ab 12.05.2023

70,00 €

Anmeldung: Petra Deutscher, Kursleiterin Progressive

Muskelentspannung Tel 06195 724896

## 16 Gesundheit-Bewegung-Entspannung

### Qi Gong Kurs - Entspannung und Balance

**NEU**

Harmonisierende und vitalisierende Übungen aus verschiedenen Qi Gong Stilen schenken Dir Ruhe, Entspannung und Zufriedenheit. Es verbessert 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

Di 19.00 - 20.30 Uhr

123-528

ab 07.02.2023

je 7 mal

ab 25.04.2023

95,00 €

Anmeldung: Silvia Wiesenhofer

zertifizierte Entspannungstrainerin, Tel 0176 8087 5219

entspanntesleben@gmx.net

### Qi Gong für Frauen - In die Mitte kommen

Starte mit mehr Energie und Gelassenheit ins neue Jahr! In meinem Kurs lernst Du den Glückskreislauf aus dem Qi Gong kennen, sowie weitere Achtsamkeitsübungen, die Dich entspannen und stärken, um so ins Gleichgewicht zu kommen. Keine Vorkenntnisse nötig.

Kelkheim-Mitte, Pestalozzischule Block V

123-529

Gagernring 1b - Eingang neben der Rosa Raupe

Fr 19.00 - 20.30 Uhr

5 mal

ab 03.02.2023

75,00 €

Anmeldung: Silvia Wiesenhofer

zertifizierte Entspannungstrainerin, Tel 0176 8087 5219

entspanntesleben@gmx.net

### Yoga & Atem

**NEU**

Endlich wieder durchatmen!

Dein Atem kann eine Menge für Dich tun – Stress lösen, entspannen und Vitalkraft aufbauen. In diesem Hatha Yoga Tagesworkshop tust du etwas für Deinen Atem und Dein allgemeines Wohlbefinden.

Du lernst:

? Dein Atembewusstsein zu entwickeln

? Schlechte Atemgewohnheiten aufzulösen

? Deine Atemmuskulatur zu trainieren

? Leichte Atemübungen für den Alltag

? Atem & Bewegung in Einklang zu bringen

Der Tagesworkshop ist für alle Interessierte, die endlich wieder tiefer durchatmen wollen!

Bitte Matte, Handtuch und Getränk mitbringen.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof

123-533

Sa 10.00 – 12.30 Uhr und 14.00 – 16.30 Uhr

1 mal

am 21.01.2023

80,00 €

Anmeldung: Susanna Hagen, Yogalehrerin BYV

yoga@manasundprana.de Tel 0176 4979 1359

### Hormon Yoga nach Dinah Rodrigues

NEU

Vitalität & Balance für jede Frau

Frausein mit ganzer Kraft und in lebendiger Balance ist für jede Frau jeden Alters eine großartige Sache.

Dieser Tagesworkshop lädt alle Frauen ein, mit Yoga ihr Frausein zu feiern!

Du lernst:

- ? Die vitalisierende Hatha Yoga Übungsreihe nach Dinah Rodrigues
  - ? Den Atem in jeder Lebenslage für Dein Wohlbefinden zu nutzen
  - ? Freude an Deinem Körper in Bewegung und Ruhe zu entwickeln
  - ? Den Beckenboden zu aktivieren und Verspannungen nachhaltig zu lösen
  - ? Tipps & Tricks für den Lebensalltag als Frau
- Ich freue mich auf alle Frauen, die Lust haben sich im Hormon Yoga nach Dinah Rodrigues zu erfahren.

Bitte Matte, Handtuch und Getränk mitbringen.

Kelkheim-Münster Kulturbahnhof

123-534

Sa 10.00 – 12.30 Uhr und 14.00 – 16.30 Uhr

1 mal

am 18.03.2023

80,00 €

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

### Die Kraft deines eigenen Lichts

NEU

Monatlicher Yoga Workshop um Dich selbst besser kennen zu lernen, in tiefe Verbindung und nach Hause zu kommen, erinnert zu werden an Dein grundlegendes Bewusst-Sein. Ein wunderbarer Workshop mit Vortrag und anschließender achtsamer Praxis, in der Du erfährst, was Dir weiter hilft.

Kelkheim-Mitte, Pestalozzischule Block V

123-531

Sa 10 - 12.30 Uhr

am 21.01., 18.02., 15.04., 20.05., 17.06.2023

So 10 - 12.30 Uhr

je 1 mal

am 19.03.2023

45,00 €

Anmeldung: Niklas Weber, Tel 0151 2892 6864  
nikweber.de@gmail.com

### Bewegung und Entspannung

In diesem Kurs wollen wir auf sanfte und spielerische Art in Bewegung kommen. Im Stehen, auf dem Stuhl oder auf der Matte wollen wir unsere Beweglichkeit ausprobieren und am Ende der Stunde die verdiente Entspannung genießen. Bitte Matte, Decke, Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

Kelkheim-Mitte, Pestalozzischule Block V

Gagernring 1b, Eingang neben der Rosa Raupe

Mo 10.00 - 11.15 Uhr

123-530

ab 16.01.2023

je 8 mal

ab 08.05.2023

80,00 €

Anmeldung: Petra Deutscher, Entspannungspädagogin und Bewegungscoach, Tel. 06195 724896

## 18 Gesundheit-Bewegung-Entspannung

### **Das Stressmanagement-Training nach D. Meichenbaum**

In diesem Stressmanagement-Training geht es um das Erlernen und erfolgreiche Umsetzen von Bewältigungsstrategien in Stresssituationen. Dabei ist wichtig zu erkennen, dass nicht die Situation an sich stressvoll ist, sondern die individuelle Wahrnehmung und Bewertung der Situation. Vermittelt werden: Informationen über Stress und deren Bewältigung, Erarbeitung und Training förderlicher Kognitionen und den Transfer in den Alltag. Achtsamkeits- und Entspannungsübungen helfen, ruhiger und widerstandsfähiger zu werden.

Dieses Training ist als erstattungsfähiger Präventionskurs zertifiziert und bei den Krankenkassen registriert.

Bei regelmäßiger Teilnahme wird ein Teil der Seminargebühr von den Krankenkassen erstattet.

Kelkheim-Mitte, Pestalozzischule Block V

Gagering 1b - Eingang neben der Rosa Raupe 123-532

Sa 10.00 -17.00 Uhr 2 mal

am 18.03. und 25.03.2023 150,00 €

Anmeldung: Heike Campana

Tel 0176 8316 4747

hcampana@gmx.de

### **Fastenwanderwoche für Gesunde im Taunus** **NEU**

Buchinger Fasten wird nicht nur bei vielen Erkrankungen wie Rheuma und dem metabolischen Syndrom eingesetzt, sondern wirkt auch vorbeugend, indem es die körpereigenen Abwehrkräfte stärkt und die Autophagie im Körper, also die Zellerneuerung ankurbelt. Erlebe das Fasten in seiner wirksamen Form als Chance für Veränderungen, hin zu einer gesundheitsfördernden Lebensführung. Wir kombinieren das Fasten mit Wanderungen, meditativem Gehen, Achtsamkeits- und Aufmerksamkeitsübungen.

Weitere Inhalte: Grundinformationen übers Fasten, Fasteneinstieg, Fastenverpflegung und gezielter Kostaufbau nach dem Fasten. Begleitende Maßnahmen wie Bewegung, Entspannung, Leberwickel, Darmpflege usw. 7 Treffen / Wanderungen in und um Kelkheim/Taunus inkl. Entlastungssessen, Saftempfang, Feuerritual und Fastenbrechen.  
Fr 24.03. 18 – 20 Uhr Gemeinsames Entlastungssessen  
- Ort wird noch bekannt gegeben.

Sa 25.03. 15:30 Uhr ca.1,5h Wanderung ab Gimbacher Hof

So 26.03. 10 Uhr, ca. 3,5h Wanderung ab Königstein

Mo 27.03. 19 – 20.30 Uhr Treffen im Kulturbahnhof R1

Di 28.03. 10 Uhr, ca. 3,5 h Wanderung ab Kulturbahnhof

Mi 29.03. 15 – 17.30 Uhr Wanderung in Fischbach,

Feuerritual mit Saftempfang 123-535

Do 30.03. 19 – 21 Uhr Fastenbrechen, Kulturbahnhof R1

Anmeldung: Marion Wessing 240,00 €

Diplom-Oecotrophologin (FH) Ernährungsberaterin (VFED)

Ärztlich gepr. Fachberaterin Fasten (UGB)

Tel 0151 5069 3570 info@marionwessing.de

**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

123-602

Fr 17.00 - 18.30 Uhr

4 mal

am 28.04., 12.05., 26.05., 16.06.2023

120,00 €

Anmeldung: Dr. Facko Traoré, Tel 0157 8716 6854  
setiki@t-online.de

**Treffpunkt Philosophie**

Der Treffpunkt Philosophie ermöglicht Ihnen einen Einblick in die zentralen Fragen und Themen der Philosophie. Ziel ist es, die TeilnehmerInnen dazu zu motivieren, sich gemeinsam über philosophische Themen auszutauschen. Denn für ein Verständnis unserer bewegten Gegenwart hat die Philosophie viel zu bieten. Wir werden die Gedanken wichtiger Denker des Abendlandes auf verständliche Weise rekonstruieren und aufzeigen, welchen aktuellen Bezug sie zu den brennenden Fragen unserer Gegenwart haben. Fragen nach Gerechtigkeit und Gleichheit werden uns ebenso beschäftigen wie die nach individueller Freiheit, Identität und dem guten Leben. Mit einem einführenden Vortrag über das jeweilige Thema soll der Anstoß zu einer lebendigen Diskussion gegeben werden.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus VR 1

123-605

Di 19.30 - 21.00 Uhr, jdn 3. Dienstag im Monat

je 15,00 €

Anmeldung: Ariane ten Hagen, Tel 06198 1480

**Gedächtnistraining für Senioren**

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

**NEU**

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

123-606

Mi 15.00 - 16.15 Uhr

7 mal

Anmeldung: Jeanette Hedrich

80,00 €

Tel 06195 969880 info@jeanette-hedrich.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.

Wichtig mitzubringen: Schürze, Geschirrtuch

Kelkheim-Fischbach, Gesamtschule



123-603

Fr 18.00 - 21.00 Uhr

am 03.02.2023 am 03.03.2023

je 1 mal

am 05.05.2023 am 02.06.2023

35,00 €

Anmeldung: Rabha Kahhoudi, Tel 0160 9467 6835

rb.kahhoudi@gmail.com

**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

123-604

am 21.02., 28.02., 07.03.2023

je 3 mal

am 14.03., 21.03., 28.03.2023 inklusive Zutaten 90,00 €

Anmeldung: Pina Tonelli, Tel 06074 6807

031, 0171 2646 471

**Russisch - Ideales Gehirntraining**

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

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof R2

123-601

Di 17.30 - 19.00 Uhr

15 mal

ab 17.01.2023

125,00 €

Anmeldung: Dagmar Mirtsching, Tel 06195 910936

**Gruppen in der Kulturgemeinde**

**"Theater Familie Krause"**

Gesamtschule Kelkheim-Fischbach

Info: Maggy Nitsch

Tel 06195 3201

Nitsch-Margit@t-online.de

**Kelkheimer Autorengruppe**

Kulturbahnhof Kelkheim-Münster

Leitung: Volker Erdelen

Tel 0162 5714310

**Bridgeclub Kelkheim**

im Bürgerhaus Kelkheim-Fischbach Sa 14.30 Uhr

Info: Gabriele Straube, Gabys@nexgo.de

Tel 06196 61708

Renate Walter, walterrenate@t-online.de

Tel 06174 201511

## Kurse für Erwachsene, Kinder und Jugendliche

### Speckstein-Workshop

**“Jahrtausende altes Gestein” Speckstein - leicht von Hand zu bearbeiten** mehr Text siehe Seite 6

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R 1

222-308

Sa 10.00 - 16.00 Uhr

1 mal

am 25.02.2023

Material + 35,00 €

Anmeldung: Helga Estenfelder, Tel 0172 8269 934

helga.estenfelder@web.de

### Mosaik-Workshop Ein kreativer Tag

und **Jugendlichen.**

Mehr Text siehe Seite [www.mosaik-seide.de](http://www.mosaik-seide.de)

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1

222-311

Sa 10.00 - 16.00 Uhr

je 1 mal

am 04.03.2023

am 18.03.2023

Material 5,00 € + 30,00 €

Anmeldung: Barbara Kuhn, Tel 06195 62910

## Kurse für Kinder und Jugendliche

### Kinderyoga

von 5 - 13 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 123-104.6

#### Kurs 1 (4,5 - 7 Jährige)

Di 15.00 - 15.45 Uhr

ab 07.03.2023

8 mal 75,00 €

#### Kurs 2 (7 - 10 Jährige)

Di 16.15 - 17.00 Uhr

ab 07.03.2023

8 mal 75,00 €

#### Kurs 3 TEENYOGA (11 - 13 Jährige)

Di 17.30 - 18.30

Termine auf Anfrage

Anmeldung: Julia Renner-Gilgen

Kinderyogalehrerin

Tel 0172 7196 227 [juliarennergilgen@yahoo.de](mailto:juliarennergilgen@yahoo.de)



NEU

**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 R 1 123-101  
 Di. 16.00- 18.00 Uhr je 4 mal  
 ab 17.01., ab 14.02., ab 21.03., ab 16.05. Mat. 14,00 € + 56,00 €  
 ab 13.06. – 18.07.23 6 mal Mat. 21,00 € + 84,00 €  
 Anmeldung: Miguela Marie Chervenak, Tel 0152 0360 2923  
 info@art-mc.de

**Mal- und Drucktechniken für Kinder**

von 4 - 12 Jahren  
 Ein vielseitiges Angebot an technischen Mitteln fördert die  
 bildnerischen Aktivitäten der Kinder. Obwohl der Fantasie  
 auch mit Bleistift und Papier allein kaum Grenzen gesetzt  
 sind, wird doch das Interesse länger wach gehalten, wenn  
 das Angebot an Möglichkeiten, sich auszudrücken, größer  
 ist. Jede bildnerische Technik stellt unterschiedliche  
 Anforderungen an die Konzentration, das Einfühlungs-  
 vermögen 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. TN 5  
 Kelkheim-Hornau, Vereinshaus 123-107  
 Mi 16.00 - 17.30 Uhr 5 mal  
 ab 18.01.2023 Material 5,00 € + 40,00 €  
 Anmeldung: Marion Schlosser, Tel 06195 65335

**Tanzmäuse****NEU**

Kindertanz im Alter von 14 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 123-108+9  
 Di 15.30 - 16.15 Uhr, Tanzmäuschen 24 Mon - 3 Jahre  
 Di 16.30 - 17.15 Uhr, Tanzmäuse 2,5 - 4 Jahre 10 mal  
 ab 07.02.2023 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 wohin Du möchtest“**

- Siebensprung, Tüchertanz, Spiegeltanz, Kreistanz und vieles mehr -

Du bist tanz- und bewegungsfreudig ?

Wir bewegen uns mal schnell und mal langsam auf unseren Tanzmatten und natürlich auch frei 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.

Komm gerne vorbei und tanz mit uns!

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus

Do 15.00 - 15.50 Uhr

123-102

Do 16.00 - 16.50 Uhr

123-103

ab 09.03.2023

je 10 mal 90,00 €

Anmeldung: Martina Mink

ausgebildete Tänzerin in Ballett, Modern Dance und Jazz Dance

Tel 0172 6921 110 | 06195 977613 (AB)

[martina.mink@gmx.de](mailto:martina.mink@gmx.de)

VORSCHAU Kindertheater

Termine

13.01.

24.02.



weitere Infos

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

# Neujahrskonzert

So 15.1., 17 Uhr

Stadthalle Kelkheim

## LandesJugendSinfonieOrchester Hessen

Programm:

Bedrich Smetana: Die Moldau

Edouard Dupuy: Konzert c-Moll für Fagott u. Orchester

Anatol Liadov: Der verzauberte See op. 62

Claude Debussy: La mer

Theo Plath, Fagott

Simon Gaudenz, Dirigent



## Jazzclub

Fr 13.01.

Der kanadische Gitarrist / Singer / Songwriter

**Marty Hall**

Blues Night – Blue Terrain Tour



Fr 03.02.

**Blackhouse Blues Band**

## Lesung

Fr 27.01., im Jazzclub

**„In Auschwitz gab es keine Vögel“**

**KonzertLesung von Monika Held** (Leserin, Autorin)

**& Gregor Praml** (Kontrabass,  
Komponist)

Bei der Konzert-Lesung „Es gab in  
Auschwitz keine Vögel“

verschmelzen die Lesung von  
Monika Held aus ihrem Roman  
„Der Schrecken verliert sich vor  
Ort“ mit der Live-Musik des

Kontrabassisten Gregor Praml und

Auszügen aus einem Original-Interview mit dem  
Auschwitzüberlebenden Hermann Reineck zu einer  
Einheit.



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