



Jazzclub | Klassik | Kleinkunst  
Kindertheater | Kurse | Lesungen  
**Kulturgemeinde  
Kelkheim e.V.**

## **KURSPROGRAMM FRÜHJAHR 2025**



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**



Inhalt	Seite
<b>Mitgliedsantrag</b>	<b>02</b>
<b>Zeichnen und Malen</b>	<b>04 - 05</b>
<b>Textilgestaltung</b>	<b>05</b>
<b>Handwerkliche Kurse</b>	<b>06 - 07</b>
<b>Gesundheit-Bewegung-Entspannung</b>	<b>08 - 17</b>
<b>Sonstige Kurse, auch für Jugendliche</b>	<b>18 - 20</b>
<b>Kurse für Kinder und Jugendliche</b>	<b>21 - 22</b>
<b>Kurse für Erwachsene, Kinder und Jugendliche</b>	<b>23</b>
<b>Vorschau Jazzclub</b>	<b>23</b>
<b>Vorschau Klassik, Kleinkunst, Kindertheater</b>	<b>24</b>

## **Hinweise:**

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

Nicht alle sind barrierefrei.

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

Die Kursgebühren sind am 1. Kurstag direkt bei den Kursleiterinnen und Kursleitern zu zahlen, evtl. vorher zu überweisen.

Es besteht kein Anrecht auf Rückzahlung nicht besuchter Kurstage.

Zu allen Bewegungs- und Entspannungskursen sind eigene Matten, bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. eine Decke und Getränk mitzubringen.

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

Auskünfte: Tel 06195 73120  
[kulturgemeinde@gmx.de](mailto:kulturgemeinde@gmx.de)  
[www.kulturgemeinde-kelkheim.de](http://www.kulturgemeinde-kelkheim.de)

## **Werden Sie Mitglied:**

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



**Offene Mal- und Zeichenwerkstatt**

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

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

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 25-1-201

Mi 13.00 - 15.00 Uhr 8 mal

ab 05.02.2025 140,00 €

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 25-1-202

Mi 15.30 - 17.30 Uhr 8 mal

ab 05.02.2025 140,00 €

Anmeldung: Yuriy Ivashkevich

Tel 06195 969472

0176 8810 2581

yuriyart@icloud.com

**Malen am Abend**

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

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

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 25-1-203

Mi 18.00 - 20.30 Uhr 8 mal

ab 05.02.2025 160,00 €

Anmeldung: Yuriy Ivashkevich

Tel 06195 969472

0176 8810 2581

yuriyart@icloud.com

**Malerei auf Seide**

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1

Fr 9.30 - 11.30 Uhr

Weitere Infos u Anmeldung: Barbara Kuhn, Tel 06195 62910

## Zentangle® Basiskurs

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



Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus VR1

25-1-204

je 18.30 - 21.00 Uhr

Mi am 29.01., 26.02.2025

Do am 30.01., 27.03., 24.04.

je 1 mal

Sa 10.30 - 13.00 Uhr

Mat. 12,00 €

am 01.02., 29.03., 26.04.

40,00 €

Anmeldung: Andrea Ballach, Tel 0179 8027577

andrea.ballach.czt@web.de

## TEXTILGSTALTUNG



## Webtreff

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus VR1

18.00 - 20.30 Uhr, jeden 1. Do im Monat

Jährl. Mitgliedsbeitrag 18,00 €

Info: Marianne Arens, Tel 06195 63396

## Nähkurse

Willkommen zu meinem Nähkurs, wo Kreativität und Handwerkskunst zusammenkommen. Lerne, wie du Stoffe zum Leben erweckst und deine eigenen einzigartigen Kleidungsstücke kreierst. Egal, ob du Anfänger bist oder bereits Erfahrung hast, hier findest du Inspiration und Anleitung, um deine Nähfähigkeiten auf das nächste Level zu bringen.

Mach mit und entdecke die Freude am Nähen!

Voraussetzung: eigene Nähmaschine. Notwendige Utensilien sind vorhanden.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus VR1

25-1-402+3

Mo 18.30 - 21.00 Uhr, ab 20.01.2025

Di 18.30 - 21.00 Uhr, ab 21.01.2025 je 7 mal 160,00 €

Buchung einzelner Abend möglich 1 mal 32,00 €

Anmeldung: Nora Esmaeilian, Tel 0174 4764 835

Nora.Esma@web.de

## Näh-Wochenende

Ke-Fischbach, Bürgerhaus R1

25-1-404

Sa 13.00 - 18.00 Uhr, am 22.03.2025

2 mal

So 10.00 - 18.00 Uhr, am 23.03.2025

45,00 €

Leitung: Marianne Arens, Tel 06195 63396

**Töpfern am Morgen und am Abend**

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

25-1-304+305+306

Kelkheim, "Rote Kreuz Station" Floriansplatz

Di 18.00 - 20.00 Uhr

ab 23.01.2025

Mi 10.00 - 12.00 Uhr

**neuer Tag**

Mi 18.00 - 20.00 Uhr

je 10 mal

ab 22.01.2025

Mat. + 90,00 €

Anmeldung: Helga Estenfelder

Tel 0172 826 9934, helga.estenfelder@web.de

**Speckstein-Workshop auch für Eltern und Kinder**

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1

25-1-307

Sa 10.00 - 16.00 Uhr

je 1 mal

am 22.02. | am 29.03.

Mat. + 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 Keramikkacheln können Sie große und kleine Objekte für Haus und Garten, ebenso Tablets, Kugeln, Windlichter, Gartenpyramiden, Skulpturen, Lampen und vieles mehr gestalten.

Buchung des halben Kurses möglich!

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1

25-1-301

Mo 19.00 - 21.00 Uhr

25-1-302

ab 24.02.2025

Do 9.00 - 11.00 Uhr

je 8 mal

ab 27.02.2025

Mat. 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

25-1-303

Sa 10.00 - 16.00 Uhr

je 1 mal

am 15.03. | am 26.04.

Mat. 5,00 € + 30,00 €

Anmeldung: Barbara Kuhn

Tel 06195 62910

**Buchbinden und andere Papierarbeiten**

Sie können mit etwas Geschicklichkeit und Fantasie

Brauchbares herstellen und viele Techniken der Papier-

arbeiten erlernen.

25-1-312

Kelkheim, Rettershof

9 mal

Di 9.30 - 12.00 Uhr

Mat. 15,00 €

ab 18.03.2025

75,00 €

Info: Ursula Mollath, Tel 06195 4261

## 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

25-1-308

Fr 17.00 - 22.00 Uhr, am 21.02. | am 14.03.

je 1 mal

Sa 11.00 - 16.00 Uhr, am 08.02. | am 05.04.

40,00 €

Anmeldung: Elvira Reetz

Tel 06195 724622

## Silberschmiedekurs

Schmuck aus Silber (mit oder ohne Edelsteinen) entwerfen und im Erfahrungsaustausch mit den Teilnehmern fertigen. Anfänger bekommen eine individuelle Einführung und Anleitung. Materialerwerb möglich, Werkzeuge werden gestellt.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1

25-1-309

Do 18.30 - 20.30 Uhr

8 mal

ab 23.01.2025

45,00 €

Anmeldung: Margit Matucha

Tel 06195 3715

## Silberschmiedekurs

für Fortgeschrittene/Wiedereinsteiger

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

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus VR1

25-1-310

Mi 9.30 - 11.45 Uhr

12 mal

ab 05.02.2025

Mat. + 65,00 €

Anmeldung: Barbara Rasche

Tel 06195 65228

## IKEBANA - Natur, kunstvoll gestaltet

Nach einer Einführung in die Geschichte und Theorie des Ikebanas werden in Schalen und Vasen der Jahreszeit entsprechende Arrangements erarbeitet. Entdecken Sie die ostasiatische Kunst oder vertiefen vorhandene Kenntnisse.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus VR1

25-1-311

Mi 19.00 - 21.00 Uhr

6 mal

am 19.3., 26.3., 2.4., 23.4., 30.4., 7.5.2025 Mat. + 50,00 €

Anmeldung: Renate Schubert

Tel 06195 64132

## 8 Gesundheit- Bewegung- Entspannung

### Walderlebnisführungen

Kommt mit in den Wald!

Lasst Euren nächsten Waldbesuch mit vielen schönen und erkenntnisreichen Erfahrungen zu einem Erlebnis werden. Gemeinsam fühlen wir den Wald, lernen wie Bäume kommunizieren, wie sie funktionieren und was sie dem Klimawandel entgegensezten. Der Wald, nicht nur Holzlieferant, sondern ein faszinierendes Ökosystem das unsere Gesundheit stärkt und unser Überleben sichert. Bitte an wetterangepasste Kleidung, feste Schuhe und evtl. etwas zu trinken denken. Liebe Hunde können angeleint gerne mitkommen.

Treffpunkt Sportplatz Kelkheim-Fischbach

25-1-502

So 10.00 Uhr

am 04.05.2025

am 29.06.2025

Gebucht wird immer nur eine Erlebnisführung je 1 mal

Kinder 5 - 16 Jahren 10,00 € | Erwachsene 20,00 €

Anmeldung: Ernst Temeschinko, Tel 06195 676471

info@dein-wald-erlebnis.de

### Nordic Walking

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

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

Kelkheim-Hornau, Treffpunkt: Parkplatz am Reis 25-1-531

Mi 10.00 - 11.30 Uhr

ab 15.01.2025

je 8 mal

ab 23.04.2025

90,00 €

Anmeldung: Petra Deutscher

Nordic-Walking-Kursleiterin

Tel 06174 6391 967

**NEU**

### Nordic Walking für Einsteiger und Erfahrene

Vom effektiven Stockeinsatz, über die richtige Stocklänge, bis hin zu den richtigen Nordic Walking Techniken nach VDNOWAS ist in diesem Kurs alles dabei. Kursinhalte:

Touren um Kelkheim, Dehn- und Kräftigungsübungen, Ernährungstipps und Ideen für abwechslungsreiches Nordic Walking. Bitte NW-Stöcke, wetterfeste Kleidung mitbringen.

Kelkheim, Gimbacher Hof

Mo 10.00 - 11.00 Uhr

25-1-502

ab 20.01.2025

je 10 mal

ab 14.04.2025

89,00 €

Anmeldung: Oliver Brandt

Nordic-Walking-Trainer (VDNOWAS),

kontakt@yamon.de Tel 06195 724164

## Line Dance

Unsere Tänze wählen wir so aus, dass wir auf Veranstaltungen mittanzen können.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof

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

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus Konferenzraum 25-1-501

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

Anm. und Info: André Koch, Tel 0151 5665 8402

andre.koch@gmx.de

## Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen

Der Kurs ist für Frauen (ab 16 Jahren), die einfache und wirkungsvolle Kampfsporttechniken lernen wollen. Diese können angewendet werden, ohne vorher lange zu trainieren und **ohne** besondere sportliche Fitness. Ebenso üben wir unsere „Alltagswaffen“ wie Stimme, Blick und Körperhaltung einzusetzen. Ein weiteres Thema wird sein, wie es uns Frauen gelingen kann, gar nicht erst in gefährliche Situationen zu geraten - ohne auf unsere Freiräume zu verzichten. Der Kurs wird eine Mischung aus Bewegung und Erfahrungsaustausch sein und ist angelehnt an WenDo.

Kelkheim-Mitte, Pestalozzischule Block V

Gagernring 1b - Eingang neben der Rosa Raupe 25-1-504

Mi 19.15 - 21.00 Uhr 5 mal

ab 23.04.2025 60,00 €

Anmeldung: Claudia Müller, Tel 0171 4893 421

## Funktionelles Faszientraining mit der Blackroll®

Mit funktionellen Übungen bauen wir Kraft auf, verbessern die Beweglichkeit und schulen die Balance. Wir machen Sport! Hierfür nutzen wir neben der Faszienrolle auch das Multiband. Anschließend werden durch das „Ausrollen“ die Muskulatur entspannt und die Regeneration eingeleitet.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Blackroll® und Multiband werden für das Training gestellt.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus, Konferenzraum 25-1-503

Do 20.30 - 21.30 Uhr 10 mal

ab 16.01.2025 | ab 27.03.2025 90,00 €

Anmeldung: Nancy Brandt, nancy@yamon.de

Tel 06195 724164

## Bodyfit

Der Kurs ist eine Mischung aus HIT-Training, Tabata, Funktional- und Stabilisationstraining. Ein Power-Workout für den ganzen Körper! Das Ziel ist es, einen Ausgleich für den Alltag zu schaffen und dabei Halte- und Tiefenmuskulatur zu trainieren, sowie eine Steigerung der Kondition.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus Foyer

25-1-506

Mo 17.45 - 18.45 Uhr

je 10 mal

ab 20.01.2025 fortlaufend

100,00 €

Anmeldung: Sandra Rakosy, Fitnessstrainerin

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

## 10 Gesundheit-Bewegung-Entspannung

### Beinachsentraining - synchron über Skype

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

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 25-1-506  
Mo 10.00 - 11.00 Uhr 12 mal  
ab 13.01.2025 95,00 €

Anmeldung: Anja Faske, Tel 069 6786 8890

staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin

- beste Erreichbarkeit Di 14 - 16 Uhr -

### Wirbelsäulengymnastik - synchron über Skype

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof

Mi 9.30 - 10.30 Uhr 25-1-507  
Mi 10.45 - 11.45 Uhr 25-1-508  
ab 15.01.2025 je 12 mal 95,00 €

Anmeldung: Anja Faske, Tel 069 6786 8890

staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin

- beste Erreichbarkeit Di 14 - 16 Uhr -

### Pilates - synchron über Skype

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

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 25-1-509+10  
Mo 11.15 - 12.15 Uhr  
ab 13.01.2025 je 12 mal  
Do 16.45 - 17.45 Uhr  
ab 16.01.2025 95,00 €

Anmeldung: Anja Faske, Tel 069 6786 8890

staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin

- beste Erreichbarkeit Di 14 - 16 Uhr -

### Pilates

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

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus CR1 25-1-511  
Mo 18.10 - 19.10 Uhr  
ab 13.01.2025 10 mal 90,00 €  
ab 28.04.2025 8 mal 72,00 €

Anmeldung: Angelika Rohde, Physiotherapeutin

Tel 0177 5671 046, 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.

Gebührenerstattung über die Krankenkasse möglich.

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus CR1 25-1-512

Mo 19.15 - 20.30 Uhr

ab 13.01.2025 10 mal 100,00 €

ab 28.04.2025 8 mal 80,00 €

Anmeldung: Angelika Rohde, Physiotherapeutin

Tel 0177 5671 046, angroh@googlemail.com

## **Yoga und Meditation**

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

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus CR2 25-1-513

Mi 17.40 - 18.55 Uhr

ab 15.01.2025 11 mal 110,00 €

ab 30.04.2025 8 mal 80,00 €

Anmeldung: Angelika Rohde, Physiotherapeutin

Tel 0177 5671 046, angroh@googlemail.com

## **Yoga mit Fokus auf Beckenboden für Frauen + 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.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 25-1-514

Di 9.30 - 10.45 Uhr 251-515

Di 11.00 - 12.15 Uhr je 10 mal

ab 21.01.2025 140,00 €

Anmeldung: Natalie Zander, Physiotherapeutin

Yogalehrerein (Hatha), Spiraldynamik® Fachkraft,

[Yoga-achtsamkeit@web.de](mailto:Yoga-achtsamkeit@web.de), Tel 0157 8151 4563

## **Sanftes Yoga auf dem Stuhl für Späteinsteiger**

Für mehr Lebenslust und Spannkraft im Alter.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus VR2 25-1-516

Mo 10.00 - 11.30 Uhr je 5 mal

ab 20.01.2025 fortlaufend 65,00 €

Anmeldung: Tatjana Gottschalk, Tel 0176 3410 6191

[Kelkheimyoga@gmx.de](mailto:Kelkheimyoga@gmx.de)

## 12 Gesundheit-Bewegung-Entspannung

### 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". Krankenkassenzuschuss möglich.

Kelkheim-Münster, In den Padenwiesen 28 25-1-518-20

Mo 20.15 - 21.45 Uhr

I

ab 20.01.2025

Di 20.15 - 21.45 Uhr

je 12 mal

ab 21.01.2025

165,00 €

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof

Mi 20.15 - 21.45 Uhr

12 mal

ab 22.01.2025

132,00 €

Anmeldung: Edgar Kaiser, Tel 06195 74198

edrokai@aol.com

### Sanftes Yoga für Alle

Gemeinsam statt einsam. Durchatmen, Loslassen, Dehnen, Bewegen und Entspannen. Mit Spaß und Leichtigkeit sanfte Yogavarianten im Einklang mit dem eigenen Atemrhythmus spüren, um mehr Beweglichkeit, Flexibilität für die Faszien, 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, Beckenböden und Wirbelsäule) im Kurs um. Er ist für alle geeignet, die Spaß an Bewegung im Stand und auf der Matte haben.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof

25-1-521+22

Mi 15.00 - 16.30 Uhr

Mi 16.45 - 18.15 Uhr

je 10 mal

ab 29.01.2025 (Verlängerung möglich)

139,00 €

Anmeldung: Andrea Gies

Lizenzierte Gesundheits- & Bewegungstrainerin

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

### Yoga für den Rücken für alle Level

Die Wirbelsäule beweglich halten, ihre Muskulatur stärken und sie ins Lot bringen, stehen bei diesem Yogakurs im Vordergrund. Beim Üben des Rückenyogas 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.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof

25-1-523

Fr 9.00 - 10.30 Uhr

ab 24.01.2025

je 10 mal

ab 25.04.2025

130,00 €

Anmeldung: Susanne Blumenstein

Yogalehrerin, Ayurveda-Gesundheitsberaterin (BYVG)

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

## Hatha Yoga für Senioren

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

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 25-1-524  
Mi 18.30 - 19.45 Uhr 10 mal  
ab 15.01.2025 140,00 €

Anmeldung: Anabel Kunitzky-Weigel  
Tel 0179 7585 608, anabel@anahathayoga.de

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

Freue Dich auf wohltuende Yogastunden, die Körper, Geist und Seele wieder aufatmen lassen. Der Kurs ist für alle, die mit Hatha Yoga Kraft für ihren Alltag schöpfen wollen. Dich erwarten ausgewogene Übungseinheiten, die Deinen ganzen Körper sanft bewegen, dehnen und stärken. Im Einklang mit dem Atem und in der bewussten Entspannung erfährst du Ruhe und Gelassenheit.

Für alle Wiedereinsteiger und Yogaerfahrene

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof  
Do 18.15 - 19.45 Uhr 25-1-525+26  
Do 20.00 - 21.30 Uhr je 10 mal  
ab 16.01.2025 140,00 €

Anmeldung: Anabel Kunitzky-Weigel  
Tel 0179 7585 608, anabel@anahathayoga.de

## Kundalini Yoga Anfänger und Erfahrene

Möchtest du mehr Ruhe in deine Lebenswelt bringen?

In meiner Yogastunde findest Du eine Kombination aus:

- Bewusstes Atmen, um deine innere Ruhe zu finden.
- Körperhaltungen zur Förderung Deiner Gesundheit.
- Das Erleben wohltuender Entspannung und Meditation.

Mit Wirkung auf Körper, Geist und Seele.

Kelkheim-Ruppertshain 25-1-517  
Di 20.00 Uhr - 21.30 Uhr je 5 mal  
ab 21.01.2025 fortlaufend 65,00 €

Anmeldung: Tatjana Gottschalk, Tel 0176 3410 6191

Kelkheimyoga@gmx.de

## Tai Ji für Fortgeschrittene

Kelkheim-Mitte, Pestalozzischule Block V 25-1-527  
Gagernring 1b - Eingang neben der Rosa Raupe  
Fr 17.00 - 18.30 Uhr  
Info: H. Kunze, Tel 06196 29645, taichi.taunus@t-online.de

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

## 14 Gesundheit-Bewegung-Entspannung

### Qi Gong Kurs Entspannung und Balance

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

Kelkheim-Mitte, Pestalozzischule Block V 25-1-528

Gagernring 1b - Eingang neben der Rosa Raupe

Di 19.00 - 20.30 Uhr je 5 mal

ab 21.01.2025 | ab 29.04.2025 75,00 €

Anmeldung siehe Kurs: Moment Mal-deine Qi Gong Auszeit

### Qi Gong Schnupperstunde

Ganz entspannt Qi Gong kennenlernen und neue Kraft schöpfen. Für Alle, die sich für Qi Gong interessieren und mehr erfahren möchten. Mit vielen praktischen Übungen und auch Hintergrundwissen, die einen ersten Einstieg ins Qi Gong vermitteln, Freude wecken und Lust auf mehr Qi Gong machen. Keine Voraussetzungen.

Kelkheim-Mitte , Pestalozzischule, Block V 25-1-529

Gagernring 1b Eingang neben der Rosa Raupe

Sa 15.00 - 18.00 Uhr 1 mal

am 22.02.2025 Uhr 25,00 €

Anmeldung siehe Kurs: Moment Mal-deine Qi Gong Auszeit

### Moment Mal - Deine Qi Gong Auszeit

**NEU**

Abschalten, loslassen, frei atmen - sich selbst Zeit und Aufmerksamkeit schenken. Durch gezielte Übungen aus dem Qi Gong sowie weiteren Entspannungstechniken lernst Du gelassener und ruhiger den alltäglichen Herausforderungen zu begegnen und Deine innere und äußere Haltung zu stärken. Ein Kurs für Alle, die sich eine Auszeit mit sanfter Bewegung und für sich wünschen. Keine Vorkenntnis nötig. Bei guten Wetter werden wir nach Absprache, draußen im Park sowie im Wald üben.

25-1-530

Di 19.00 - 20.30 Uhr 4 mal

ab 03.06.2025 45,00 €

Anmeldung: Silvia Wiesenhofer

zert. Qi Gong Übungsleiterin & Entspannungstrainerin

Tel 0176 8087 5219, entspanntmitqigong@gmx.de

## Progressive Muskelentspannung nach Jakobson

Mit dieser einfachen und wohltuenden Entspannungsmethode können sowohl Anfänger als auch Erfahrene mit ein wenig Übung abschalten und zur Ruhe kommen.

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

Kelkheim-Mitte, Pestalozzischule Block V 25-1-532

Gagernring 1b - Eingang neben der Rosa Raupe

Fr 10.00 - 11.00 Uhr

ab 17.01.2025 | ab 25.04.2025

je 8 mal

75,00 €

Anmeldung: Petra Deutscher

Kursleiterin für Progressive Muskelentspannung

Tel 06174 6391 967

## Progressive Muskelentspannung (PME)

Erlerne in meinem Kurs Wahrnehmungsübungen und PME im Alltag anzuwenden. Komme in die Tiefenentspannung und lasse Alltagssorgen hinter Dir.

Wie kann PME bei Darmbeschwerden und einer Ernährungsumstellung hilfreich sein? Lass Stress, Heißhunger und emotionales Essen hinter Dir.

Ich freu mich auf Dich.

Kelkheim-Mitte, Pestalozzischule Block V

Gagernring 1b - Eingang neben der Rosa Raupe 25-1-534

Mo 19.00 - 20.00 Uhr

10 mal

ab 03.02.2025

90,00 €

Anmeldung: Bianca Thiel, Resilienz Ernährungsberatung

Kursleiterin für PME, Tel 0178 7642 824

bianca@resilienz-ernaehrungsberatung.de

## Loslassen und Entspannen

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

Erfahren Sie wie Ihr Körper entsprechend seinen Bedürfnissen und Möglichkeiten entspannen kann. Spüren Sie wie Sie innerlich zur Ruhe kommen und was Ihnen hilft, Kraft zu tanken.

Aus den unterschiedlichen Techniken, die Sie kennenlernen, können Sie die für Sie geeigneten auswählen und einfach in Ihren Alltag integrieren.

Durch die kleine Gruppengröße von max. 5 Teilnehmern kann ich individuell auf Ihre Bedürfnisse eingehen.

Inhalt: Kleine Auszeiten und Entspannungsübungen, Bewegungsmeditationen, Atemtechniken, Aktivierende Körperübungen.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus VR2 25-1-535+36

Sa 10.00 - 16.00 Uhr

am 26.04.2025 1 mal 70,00 €

Di 19.00 - 20.30 Uhr

am 11., 18., 25.03.2025 3 mal 70,00 €

Anmeldung: Anke Roos, Tel 0151 7506 6102

## 16 Gesundheit-Bewegung-Entspannung

### Workshop MAGIE

**NEU**

Lasst Euch verzaubern durch Worte, Trommel und Klänge. Taucht ein in eine Dimension jenseits der Realität. Ihr könnt abschalten, entspannen und träumen. Bitte Matte, Decke, Kissen, warme Socken und ein Getränk mitbringen. Stühle sind vorhanden.

Kelkheim-Mitte, Pestalozzischule Block V 25-1-533

Gagernring 1b - Eingang neben der Rosa Raupe

Fr 9.00 - 12.00 Uhr

am 28.03.2025

am 27.06.2025

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus VR2

Sa 14.00 - 17.00 Uhr

am 01.03.2025

je 1 mal

am 17.05.2025

30,00 €

Anmeldung: Petra Deutscher, Entspannungspädagogin, Klangschalenpraktikerin und Kursleiterin schamanische Reisen, Tel 06174 6391967

### TriloChi© Bewegt in Entspannung

#### - Entspannt in Bewegung

Ein ganzheitliches auf TCM basiertes Bewegungsprogramm, das mit einem ruhigen Teil, dem ChiFlowMotion© zum Ankommen, Alltag gehen lassen, Gedanken beruhigen beginnt, und die Energie unseres Körpers durch die langsam, vom Qigong inspirierte Elemente weckt. Im PowerChi©-Teil regen wir sanft das Herz- und Kreislaufsystem an, um anschließend im wohltuenden ChiYoga©, sanfte Übungen aus Yoga, Pilates, Beckenboden und Wirbelsäulentraining (im Stand und auf der Matte) miteinander kombinieren. Um die Übungen nachwirken zu lassen und dem Körper die notwendige Zeit zur Regeneration zu geben, lassen wir die Stunde mit einer Entspannung ausklingen. Für Alle, die sich im sanften Herz-Kreislaufteil gerne nach Musik bewegen und einen gelungenen, ganzheitlichen Mix aus verschiedenen Techniken schätzen, die der Harmonisierung des Körpers und des Geistes dienen, als Regenerationstraining und als Ausgleich zu anderen Sport-/Trainingsarten, als Bewegungsangebot nach Verletzungen und langer Sportpause, als After-Work-Training, als persönliche Auszeit als Prävention, Gesundheitsförderung, Schulung von Koordination und Gleichgewicht zur Stressbewältigung und zum Abschalten.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 24-1-523

Mi 17.00 - 18.30 Uhr

je 1 mal

am 16.07. |, 23.07. | 30.07. | 06.08.2025

15,00 €

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

## Fastenwanderwoche für Gesunde

Nur wenig unterbricht unseren Alltag so unmittelbar wie eine Fastenkur mit Gleichgesinnten. Freu dich auf die faszinierende Erfahrung! Eine Fastenkur kann der Ruhepol eines ganzen Jahres werden. Von der Kraft, die du in einer einzigen Woche tankst, kannst du noch lange zehren.

Fr 04.04. 18.00- ~20 Uhr, Kulturbahnhof R1 25-1-537

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

Sa 05.04. Fastenbeginn mit Glaubern – jeder für sich.

15 Uhr, ca 1,5 Stdn. Treffen am Gimbacher Hof gemeinsame Bewegung, Wanderung (ca. 4,5 km)

So 06.04. 10.00 Uhr, ca. 2,5 Stdn. gemeinsame Wanderung. Treffen wird noch bekannt gegeben.

Mo 07.04. Tagsüber Gelegenheit für Massage, Besuch der Therme, Darmpflege

18 Uhr, ca. 2 Stdn. Treffen im Kulturbahnhof R1 Erfahrungsaustausch, Achtsamkeitsmeditation

Di 08.04. 10 Uhr, ca. 2 Std. gemeinsame Wanderung - ab Kulturbahnhof. Anschl. gem. Basenfußbad, bitte kleine Wanne und Handtuch mitbringen.

Mi 09.04. Vormittags Darmpflege

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

Do 10.04. 18 Uhr ca. 2 Stdn. Treffen im Kulturbahnhof: Fastenbrechen, Erfahrungsaustausch, Reflexion, Hinweise für die Aufbautage. Möglichkeiten der gesunden Ernährung nach den Empfehlungen der DGE

\* alle Wanderungen werden kombiniert mit leichter Gymnastik und Achtsamkeitsübungen und Elementen aus dem Waldbaden.

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

(10% Ermäßigung nach 3-maliger Teilnahme)

Anmeldung: Marion Wessing

Diplom-Oecotrophologin (FH), Ernährungsberaterin (VFED), Ärztlich gepr. Fachberaterin Fasten (UGB)  
Tel 0151 5069 3570, info@marionwessing.de

**Zu allen Bewegungs- und Entspannungskursen sind eigene Matten, bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. eine Decke und Getränk mitzubringen.**

**Deeskalationstraining****- Konflikte verstehen, vermeiden und beenden -****NEU**

Wenn aus Problemen oder Missverständnissen Konflikte werden und diese eskalieren, dann ist schnelles und kompetentes Handeln erforderlich.

In diesem Workshop geben wir Ihnen das notwendige Handwerkszeug dazu. Sie lernen und üben, wie im Privat-, Schul- und Arbeitsleben Konflikte entstehen, wie diese eskalieren und welche Methoden es gibt, um sie wieder konstruktiv zu beenden. Gerne besprechen wir dabei auch Ihre eigenen Beispiele.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof R1 25-1-606  
 Sa 9.30 Uhr - 15.30 Uhr 1 mal  
 am 10.05.2025 40,00 €  
 Schülerinnen und Schüler ab 12 Jahren 15,00 €  
 Anmeldung: Edgar Achenbach  
 Edgar.Achenbach@story-coach.de, Tel 0151 2280 5603

**Marokkanische Events****NEU**

Der Genuss auf marokkanische Art. Sie planen eine persönliche Feier, ob Geburtstag oder ein Essen mit Kolleginnen und Kollegen?



Begeben Sie sich bei unserm orientalischen Abend 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.

Alles Weitere, (Zutaten u.s.w.) klären Sie mit der Kursleiterin. Terminvereinbarung mind. 4 Wochen vorher.

Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr 25-1-607  
 TN mind. 10 Personen Pro Pers. 35,00 €  
 Anmeldung: Rabha Kahhoudi, Tel 0160 9467 6835

**Typisch Italienisch Kochen**

Bitte Schürze und Geschirrtücher mitbringen.

Kelkheim-Münster, Eichendorffschule 25-1-606  
 Di 18.15 - 21.30 Uhr 3 mal  
 am 22.04., 29.04., 06.05.2025  
 Ihre Anmeldung ist verbindlich! inklusive Zutaten 115,00 €  
 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 25-1-601  
 Di 17.30 - 19.00 Uhr 15 mal  
 ab 22.01.2025 125,00 €  
 Anmeldung: Dagmar Mirtsching, Tel 06195 9109 36

**An ka Fo** Trommle Dich frei!

Kreativ trommeln und dabei entspannen! Ja!



Ohne Vorkenntnisse! Entdecke Deinen Rhythmus und eine Menge gesunden Spaß dabei. Die Trommelmusik sorgt bekanntlich für Entspannung und kreative Dynamik. Hier wirst Du sie "ansprechen" und ihre Grundrhythmen lernen und entwickeln. Wir erkunden das vielfältige Repertoire der Trommelsongs, aktiv, improvisierend und strukturiert. Dafür brauchst Du nur eine Trommel, ganz gleich welcher Art auf der Welt. Du brauchst aber vor allem eine gute Portion Lust und Spaß, den Rest erledigt Dein Körper. Er ist unsere erste und wertvollste Trommel!

Vergiss ihn nicht!

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof

25-1-602

Fr 17.00 - 18.30 Uhr

am 14.03., 21.03., 04.04.,

6 mal

25.04., 09.05., 23.05.2025

180,00 €

Anmeldung: Dr. Facko Traoré, Tel 0157 8716 6854

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

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

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus VR 1

25-1-603

Mi 15.00 - 16.15 Uhr

7 mal

ab 29.01.2025

80,00 €

Anmeldung: Jeanette Hedrich

Tel 06195 969881, [info@jeanette-hedrich.de](mailto:info@jeanette-hedrich.de)

**Farb- und Stil-Workshop**

Haben Sie schon einmal daran gedacht, aus dem gewohnten Einheitslook herauszukommen und "Farbe" zu bekennen? In diesem Workshop erhalten Sie nützliche Anregungen für Ihre Garderobe. Sie erfahren, welche Kleidungsfarben Ihre Persönlichkeit unterstreichen, ja Sie sogar zum Strahlen bringen. Außerdem finden wir heraus, welcher Stiltyp Sie sind und welche Muster zu Ihnen passen, um Ihr Auftreten zu optimieren.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus VR 1

25-1-604

Sa 10.00 - 15.00 Uhr, mit Mittagspause

1 mal

am 15.03.2025

40,00 €

Anmeldung: Karin Christian, Tel 0157 72433550

**Planlos Glücklich – Improvisation als Lebenskunst**

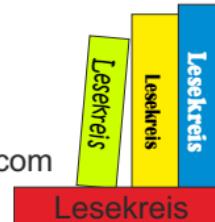
Spontanität, Schlagfertigkeit und der souveräne Umgang mit unvorhersehbaren Ereignissen sind Fähigkeiten, die auf der Grundlage des improvisierten Theaterspiels auf spielerische Art und Weise erlernt werden können. Dieser Kurs bietet Ihnen einen praxisnahen Einstieg in die Kunst des Improvisierens und richtet sich an all diejenigen, die ihre „Komfortzone“ gerne einmal verlassen möchten.. Bühnenerfahrung oder theaterpädagogische Vorkenntnisse sind für die Teilnahme an diesem Kurs nicht erforderlich. Für Teilnehmer/Teilnehmerinnen ab 16 Jahren.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 25-1-605  
 So 10.00 - 16.00 Uhr 1 mal  
 am 06.04.2025 40,00 €  
 Leitung: Martin Hitz, Tel 0170 93 48 689  
 Anmeldung bitte schriftlich: improcoach@gmx.de

**Gruppen in der Kulturgemeinde****Lesekreis**

Gemeinsam literarische Texte lesen und sich darüber austauschen.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof R1  
 Jeden 1. Di im Monat 19.30 - 21.30 Uhr  
 Jährl. Mitgliedsbeitrag 18,00 €  
 Leitung: Sieglinde Stähler  
 Tel 0179 4378981 sieglinde.staehler@gmail.com

**Kelkheimer Autorengruppe**

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof  
 Jährl. Mitgliedsbeitrag 18,00 €  
 Leitung: Volker Erdelen, Tel 0162 5714310  
 setiki@t-online.de

**Theater Familie Krause**

Kelkheim-Fischbach, Gesamtschule  
 Jährl. Mitgliedsbeitrag 18,00 €  
 Info: Maggy Nitsch  
 Tel 06195 3201 Nitsch-Margit@t-online.de

**Bridgeclub Kelkheim**

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus  
 Sa 14.30 Uhr  
 Info: Gabriele Semrau, Tel 0157 3115 0824  
 Jelesemrau@t-online.de  
 Renate Walter, Tel 06174 201511  
 walterrenate@t-online.de

## Kurse für Kinder und Jugendliche 21

### **Mal- und Drucktechniken für Kinder**

von 4 - 12 Jahren

Ein vielseitiges Angebot an technischen Mitteln fördert die bildnerischen Aktivitäten der Kinder. Obwohl der Fantasie auch mit Bleistift und Papier allein kaum Grenzen gesetzt sind, wird doch das Interesse länger wach gehalten, wenn das Angebot an Möglichkeiten sich auszudrücken, größer ist. Jede bildnerische Technik stellt unterschiedliche Anforderungen an die Konzentration, das Einfühlungsvermögen und die unterschiedlichen Materialien. Es gilt, die Bildidee auf die Technik abzustimmen. Dabei werden bildnerisch-technische Fähigkeiten entwickelt und zugleich wächst das Darstellungs- und Gestaltungsvermögen.

5 Teilnehmer

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus

25-1-106

Mi 16.00 - 17.30 Uhr

6 mal

ab 22.01.2025

Material 5,00 € + 50,00 €

Anmeldung: Marion Schlosser

Tel 06195 65335. 0162 4963242,

marion.schlosser.35@icloud.com

### **Die Welt ist bunt**

Freies kreatives Malen für Jugendliche 14 - 17 Jahre

In diesem Kurs können Jugendliche Malen und Zeichnen mit 9 verschiedenen Maltechniken erlernen. Sie können sich kreativ eigene Themen überlegen oder aus der großen Anzahl Bildvorlagen eines auswählen.

Der Kurs wird als weiterführender und sich

aufbauender Kurs jeweils monatsweise durchgeführt.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1

Di. 16.00 - 18.00 Uhr

25-1-101

ab 28.01.2025 fortlaufend je 4 mal Mat. 14,00 € + 56,00 €

Info + Anmeldung: Miguela M. Chervenak

Tel 0152 0360 2923, mmc@gmx.de

**NEU**

### **Bewegung - Erlebnis - Spiel - Tanz**

für Vorschulkinder und Erstklässler

Wir schaffen Bewegungserlebnisse. Vielfältige Materialien werden ebenso zum Einsatz kommen: Orffsche Instrumente, Decken, Chiffontücher und Bälle. Wir gehen auf Entdeckungsreise mit unserem Körper - verwandeln uns in einem Moment in brüllende Löwen und im nächsten in schmelzende Schneemänner. Hast du Lust darauf?

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof

25-1-107

Mo 15.30 - 16.15 Uhr

ab 20.01.2025

je 10 mal

ab 28.04.2025

100,00 €

Anmeldung: Sigrid Bäker-Hadiki

Lehrerin, Erzieherin, Tanzvermittlerin

Tel 0152 3631 4422

## 22 Kurse für Kinder und Jugendliche

### **Kinderyoga von 5 - 14 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 25-1-104+05  
Gagernring 1b - Eingang neben der Rosa Raupe

#### Kurs 1 (5 - 9 Jährige)

Di 16.00 - 16.45 Uhr	8 mal
ab 11.02.2025	75,00 €

#### Kurs 2 (10 - 14 Jährige)

Di 17.15 - 18.15 Uhr	8 mal
ab 11.02.2025	88,00 €

Anmeldung: Julia Renner-Gilgen

Kinderyogalehrerin

Tel 0172 7196 227

juliarennergilgen@yahoo.de



### **Kreativer Kindertanz**

für 4 ½ - 8 Jährige

#### **„Tanze mit allen Sinnen“**

Du bist tanz- und bewegungsfreudig?

Als Tanzgespenst erleben wir eine wundersame Zeit und als Backofenmännchen eine Menge Abenteuer.

Wir schlüpfen auch gerne in kleine Tanzrollen. Waldfeen, Drachen und Menschen begegnen uns dabei.

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

Dabei helfen uns Tanzmatten, ein Schwungtuch, bunte Bänder, Tücher, Reifen und vieles mehr.

Der ganze Körper kommt spielerisch in Bewegung und wir bleiben fit.

Komm' gerne vorbei und tanze mit uns!

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus

Do 15.00 - 15.50 Uhr	25-1-102
----------------------	----------

Do 16.00 - 16.50 Uhr	25-1-103
----------------------	----------

ab 20.02.2025	je 13 mal	124,00 €
---------------	-----------	----------

Anmeldung: Martina Mink

ausgebildete Tänzerin in Ballett, Modern Dance und Jazz-Dance

martina.mink@gmx.de Tel 0172 6921 110

06195 977613 (AB)

## Kurse für Erwachsene, Kinder und Jugendliche

23

### **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

Sa 10.00 - 16.00 Uhr

am 15.03.2025

je 1 mal

am 26.04.2025

Mat. 5,00 + 30,00 €

Anmeldung: Barbara Kuhn, Tel 06195 62910

### **Speckstein-Workshop**

auch für Eltern und Kinder

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1

Sa 10.00 - 16.00 Uhr

am 22.02.2025

je 1 mal

am 29.03.2025

Mat. + 35,00 €

Anmeldung: Helga Estenfelder, Tel 0172 826 9934

[helga.estenfelder@web.de](mailto:helga.estenfelder@web.de)



Freitag, 17.1. 20.30 Uhr

**Silvio Schneider**

Groovy World Guitar



Freitag, 24.1. 20.30 Uhr  
**Chris Kramer & Beatbox 'n' Blues**

Freitag, 14.2. 20.30 Uhr

**Jördis Tielsch**

Singer-Songwriterin



# VORSCHAU

## **KLASSIK**

So 19.1. 17:00 Uhr  
Stadthalle Kelkheim  
**Neujahrskonzert**  
mit dem  
LandesJugendSinfonieOrchester Hessen  
– Verdi, Richard Strauß, Richard Wagner  
Gustav Mahler –  
**Dirigent: Leonard Wacker**



## **KLEINKUNST**

Fr 31.1. 20:00 Uhr  
Theatersaal Eichendorffschule  
**Bernd Giesecking**  
Ab dafür! Der Satirische Jahresrückblick

## **KINDERTHEATER**

im Kulturbahnhof, Kelkheim-Münster

Fr 24.01. 16.00 Uhr  
theater en miniature  
**„Findus zieht um“**  
ein Theaterstück nach dem  
Bilderbuch von Sven Nordqvist  
für ALLE ab 4 Jahre



Fr 14.02. 16.00 Uhr  
Theater Marmelock  
**Ach du Schreck – das Ei ist weg**  
Eine Geschichte vom  
Hühnerhof  
Für ALLE ab 3 Jahren



Fr 25.04. 16.00 Uhr  
Theater Urda Belwan  
**Lulu im Zauberwald**  
Ein clowneskes Theaterstück zum Thema  
Freundschaft, Umwelt und Natur  
- Für ALLE ab 3 Jahren

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