



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

KURSPROGRAMM FRÜHJAHR 2026



In Kooperation mit dem Magistrat der Stadt Kelkheim



www.kulturgemeinde-kelkheim.de

Inhalt	Seite
Kurse für Kinder und Jugendliche.....	03 - 04
Handwerkliche Kurse.....	04 - 06
Textiles	06
Zeichnen und Malen	06 - 07
Gesundheit-Bewegung-Entspannung.....	08 - 18
Sonstige Kurse	20 - 22
Gruppen in der Kulturgemeinde.....	22
Mitgliedsantrag.....	23
Vorschau	24

Hinweise:

Alle Kurse sind für alle Interessierten zugänglich, egal in welchen Räumlichkeiten sie stattfinden. Nicht alle sind barrierefrei.

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

Die Kursgebühren 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 ein Getränk 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 Antrag Seite 23

- 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.



3 Kurse für Kinder und Jugendliche

„Komm lass uns tanzen“

Du bist tanz- und bewegungsfreudig?

Wir schlüpfen in kleine Tanzrollen und verwandeln uns in Gespenster, Waldfeen, Drachen, Artisten, Roboter. Vielleicht hast Du auch noch tolle Ideen. Kleine und große, leise und laute Tiere 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 und phantasievoll in Bewegung und wir bleiben fit. Komm' gerne vorbei und tanze mit uns!

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus

26-1-102+3

Do 15.00 - 15.50 Uhr

je 12 mal

Do 16.00 - 16.50 Uhr, ab 26.02.2026

117,00 €

Anmeldung: Martina Mink

Ausgebildete Tänzerin in Ballett, Modern Dance und Jazz-Dance, martina.mink@gmx.de Tel 0172 6921 110

06195 977613 (AB) oder 06195 74241 (AB)

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.

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus

26-1-106

Mi 16.00 - 17.30 Uhr

6 mal

ab 14.01.2026

Material 5,00 € + 50,00 €

Anmeldung: Marion Schlosser, Tel 06195 65335

0162 4963 242 marion.schlosser.35@icloud.com

Die Welt ist bunt

für Jugendliche 14 - 17 Jahre

Acht verschiedene Maltechniken stehen zur freien Verfügung, dürfen und sollen ausprobiert werden. Die Jugendlichen dürfen frei experimentieren, können jedoch auch unter Anleitung verschiedene Techniken und Zeichnen erlernen. Dieser Kurs wird als weiterführender Kurs geleitet.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1

26-1-101

Di 16.00 - 18.00 Uhr

je 4 mal

ab 13.01.26 fortlaufend

Mat. 16,00 € + 59,00 €

Anmeldung: Miguela M. Chervenak

Tel 0152 0360 2923, mmc@gmx.de

Kinderyoga von 5 - 10 Jahren

Eingebunden in phantasievolle Geschichten, entdecken wir spielerisch und mit viel Freude verschiedene Yogaübungen. Diese wirken sich positiv auf die körperliche und seelische Gesundheit der Kinder aus. Das achtsame und konkurrenzfreie Üben ermöglicht und trainiert einen wertschätzenden Umgang miteinander. Das stärkt den Selbstwert, die Konzentration und macht Mut.

Kelkheim-Mitte, Pestalozzischule, Block V

Gagernring 1b - Eingang neben der Rosa Raupe 26-1-104

Di 16.00 - 16.45 Uhr, ab 27.01.2026 8 mal 75,00 €

Anmeldung: Julia Renner-Gilgen, Kinderyogalehrerin

Tel 0172 7196 227, juliarennergilgen@yahoo.de

TEENYOGA 10-15 Jährige

Wir erfahren vielfältig Yoga und Atemübungen, sowie Entspannungstechniken. Durch die Achtsamkeit und in der Gemeinschaft werden die Selbstwahrnehmung, der Selbstwert und auch die Konzentration gestärkt. 26-1-105

Di 17.15 - 18.30 Uhr, ab 27.01.2026 8 mal 105,00 €

Anmeldung: Julia Renner-Gilgen, Kinderyogalehrerin

Tel 0172 7196 227, juliarennergilgen@yahoo.de

Entspannung für Kinder von 6 - 8 Jahren

Für eine gesunde Entwicklung ist es wichtig auch Momente der Ruhe zu finden. Wir erlernen altersgerechte Entspannungsübungen, um die gestressten Köpfe wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Fantasiereisen, spielerische Achtsamkeitsübungen und Bewegungseinheiten führen unseren Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht.

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus CR2 26-1-108

Do 17.00 - 17.45 Uhr, ab 29.01.2026 6 mal 48,00 €

Anmeldung: Karin Dierssen

Entspannungspädagogin für Kinder, Tel 0171 7573 040

HANDWERK auch für Kinder und Jugendliche

Workshops

Perlentechnik 26-1-307

(Wachspferlen, Rocailles, Holzkugeln)

Wir fertigen Kettchen, Armreife, Schlüsselanhänger und andere Lieblingsstücke.

Ledarbeiten Schnupperworkshop 26-1-307.2

Kleine Portemonnaies, Gürteltäschchen und Brustbeutel
- alles in Handarbeit hergestellt.

Sa 10.00 - 13.00 Uhr oder Sa 14.00 - 17.00 Uhr

Ke-Hornau (Adresse wird bei Anmeldung mitgeteilt).

Bei Interesse bitte melden, Termine werden

vereinbart und koordiniert. je 1 mal 15,00 €

Anmeldung und Info: Karoline Oswald

Tel 06195 6038 438, Karoline@Oswald.me

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!

Kelkheim, "Rote Kreuz Station" Floriansplatz 26-2-304+5

Di 18.00 - 20.00 Uhr

ab 13.01.2026

Mi 10.00 - 12.00 Uhr

je 10 mal

ab 14.01.2026

Mat. + 90,00 €

Anmeldung: siehe Speckstein-Workshop

Speckstein-Workshop auch für Eltern und Kinder

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 26-1-306

Sa 10.00 - 16.00 Uhr

1 mal

am 07.03.2026

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 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 26-1-301

Mo 19.00 - 21.00 Uhr

26-1-302

ab 23.02.2026

Do 9.00 - 11.00 Uhr

je 8 mal

ab 26.02.2026

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

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 26-1-303

Sa 10.00 - 16.00 Uhr

1 mal

am 28.02. | 18.04.2026

Mat. 5,00 € + 30,00 €

Anmeldung: Barbara Kuhn, Tel 06195 62910

Silberschmiedeworkshop

Tauchen Sie ein in die Kunst des Silberschmiedens und entwickeln Sie Ihr eigenes kleines Kunstwerk. Durch gezielte Bearbeitung der Metalloberfläche entstehen auf einem schmucklosen Blech oder Draht formschöne Ringe oder Kettenanhänger, die Sie noch zusätzlich mit Steinen ergänzen können. Entdecken Sie Ihre eigene Kreativität.

Kelkheim, Großer Haingraben 9 26-1-308

Fr 17.00 - 22.00 Uhr, am 13.02. | 06.03.

je 1 mal

Sa 11.00 - 16.00 Uhr, am 31.01. | 11.04.

40,00 €

Anmeldung: Elvira Reetz, Tel 06195 724622

Silberschmiedekurs

für Fortgeschrittene/Wiedereinsteiger

Schmuck wird aus Silber entworfen und im Austausch mit den KursteilnehmerInnen gefertigt. Werkzeuge sind vorhanden. Silber wird nach Wunsch bestellt. 26-1-310

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus VR1 12 mal

Mi 9.30 - 11.45 Uhr, ab 11.02.2026 Mat. + 65,00 €

Anmeldung: Barbara Rasche, Tel 0155 6232 0925

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 vorhanden.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 26-1-309

Do 18.30 - 20.30 Uhr, ab 22.01.2026 8 mal 45,00 €

Anmeldung: Margit Matucha, Tel 06195 3715

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 26-1-310

Mi 18.00 - 20.00 Uhr 6 mal

am 14.1., 21.1. 28.1. 4.2., 11.2., 18.2.2026 Mat. + 50,00 €

Anmeldung: Renate Schubert, Tel 06195 64132

ZEICHNEN UND MALEN**Zentangle®Basiskurs**

Zentangle ist eine leicht zu erlernende, meditative Zeichnermethode, 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.

Tangeln kann jeder!

Es macht Spaß, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Bei Interesse an einer Fortsetzung erhalten Sie gerne weitere Informationen.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus VR1 26-1-204

Do 18.30 - 21.00 Uhr

am 29.01.2026

am 26.02.2026

am 16.04.2026

Sa 10.30 - 13.00 Uhr

am 25.04.2026

je 1 mal
Mat. 12,00 € + 40,00 €

Anmeldung: Andrea Ballach, Tel 0179 8027577

andrea.ballach.czt@web.de

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 26-2-201
Mi 13.00 - 15.00 Uhr 8 mal
ab 04.02.2026 150,00 €

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 26-2-202
Mi 15.30 - 17.30 Uhr 8 mal
ab 04.02.2026 150,00 €

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 26-1-203
Mi 18.00 - 20.30 Uhr 8 mal
ab 04.02.2026 170,00 €

Anmeldung: Yuriy Ivashkevich

Tel 06195 969472

0176 8810 2581

yuriyart@icloud.com

Näh-Wochenende

Ke-Fischbach, Bürgerhaus R1

26-1-400

Sa 13.00 - 18.00 Uhr

So 10.00 - 18.00 Uhr

2 mal

am 21.03. + 22.03.2026

45,00 €

Anmeldung: Marianne Arens, Tel 06195 9287 458

Gesundheit-Bewegung-Entspannung**An der frischen Luft****Walderlebnisführungen**

Raus in den Wald - rein ins Staunen! Lasst Euren nächsten Waldbesuch mit vielen schönen und erkenntnisreichen Erfahrungen zu einem gemeinsamen Erlebnis werden.

Treffpunkt Sportplatz, Kelkheim-Fischbach

26-1-502

So 10.00 Uhr (Dauer ca 2 - 2,5 Stdn.)

je 1 mal

am 10.05.2026

am 14.06.2026

Gebucht wird immer nur eine Führung

- Kinder 5 - 16 Jahren 8,00 €

- Erwachsene 20,00 €

Anmeldung: Ernst Temeschinko

Tel 06195 676471 info@dein-wald-erlebnis.de

Stressreduktion durch Waldbaden (Shinrin Yoku)

Der Frühling ist eine herrliche Jahreszeit des Aufbruchs in der die Natur farbenfroh in aller Pracht zu neuem Leben erwacht sowie uns dazu einlädt, alten Balast abzuwerfen und zu neuen Ufern aufzubrechen. Ich möchte Sie dazu einladen, dies alles an einem Frühlingstag gemeinsam mit mir im Rahmen eines Waldbades zu genießen.

Dabei werden wir Achtsamkeits- und Atemübungen zum Zweck der Stressreduktion ausprobieren, um Raum für persönlich neue Blickwinkel zu erarbeiten.

26-1-501

Kelkheim-Hornau, Sportplatz am Reis, Parkplatz

4-12 TN

Sa 10.00 - 12.30 Uhr

1 mal

am 14.03.2026

€ 22,00

Anmeldung: Andreas Roth, Tel 06127 998860

aroth66@web.de

Nordic Walking ist ein effektives, gelenkschonendes Ganzkörpertraining. Mit der korrekten Technik und in gemütlichem Tempo, werden wir die Gegend rund um Kelkheim erkunden. Nordic-Walking-Stöcke, angemessenes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung und Getränk mitbringen.

Kelkheim-Hornau, Treffpunkt: Parkplatz am Reis

26-1-531

Mi 10.00 - 11.30 Uhr

je 8 mal

ab 14.01. | 15.04.2026

100,00 €

Anmeldung: Petra Deutscher, Tel 0176 5026 8292

Einzelstunden auf Anfrage

Nordic-Walking-Kursleiterin

8 Gesundheit-Bewegung-Entspannung 9

An der frischen Luft

NEU

Qi Gong Outdoor

Qi Gong im Park genießen und Übungen aus dem Shibashi kennenlernen, besonders für Anfänger und Neugierige. Wir beginnen mit leichten Übungen aus dem Atem Qi Gong und lernen dann schrittweise Shibashi. Bitte bringe Dir eine Decke mit und etwas zum trinken. Treffpunkt am Teich des Mühlgrundparks. Wir üben nicht bei Regen. 26-1-503

Mo 19.00 - 20.30 Uhr

4 mal

ab 22.06.2026

50,00 €

Anmeldung: Silvia Wiesenhofer

Tel 0176 8087 5219

zert. Qi Gong Übungsleiterin & Entspannungstrainerin,
entspanntmitqigong@gmx.de

NEU

Wald-Fit Functional Outdoor Training

Wir laufen oder walken auf einer 5 km-Runde durch unseren wunderschönen Wald, bauen mit funktionellen Übungen Kraft auf, verbessern unsere Mobilität und kommen mit rosigen Wangen und bester Laune wieder am Treffpunkt an. Kelkheim-Münster Lorsbacher Straße 45 vor dem

DRK Kindergarten „Krümelmonster“

26-1-524

So 16.00 Uhr - 17.00 Uhr

ab 18.01.2026

je 10 mal

ab 29.03.2026

120,00 €

(Einzelteilnahme möglich je 15,00 €)

Anmeldung: Oliver Brandt

Tel 06195 7241 64

ichbindabei@yamon.de

Selbstverteidigung für Frauen

Selbstverteidigung

und Selbstbehauptung für Frauen (ab 16 Jahren)

Einfache und wirkungsvolle Kampfsporttechniken, die angewendet werden können, ohne vorher lange zu trainieren und **ohne** besondere sportliche Fitness. Ebenso üben wir unsere "Alltagswaffen" wie Stimme, Blick und Körperhaltung einzusetzen. Weiteres Thema: Wie es uns gelingen kann, gar nicht erst in gefährliche Situationen zu geraten - ohne auf unsere Freiräume zu verzichten.

Bewegung und Erfahrungsaustausch, angelehnt an WenDo. Kelkheim-Mitte, Pestalozzischule Block V

Gagernring 1b - Eingang neben der Rosa Raupe

26-1-504

Mi 19.15 - 21.00 Uhr

5 mal

ab 15.04.2026

60,00 €

Anmeldung: Claudia Müller

Tel 0171 4893 421

10 Gesundheit- Bewegung- Entspannung

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 wird 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 26-1-505
Do 20.30 - 21.30 Uhr je 10 mal
ab 15.01.2026 | ab 26.03.2026 90,00 €
Anmeldung: Nancy Brandt, Tel 06195 7241 64
nancy@yamon.de

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 26-1-516
Mo 17.45 - 18.45 Uhr je 10 mal
ab 12.01.2026 fortlaufend 100,00 €
Anmeldung: Sandra Rakosy, Tel 0173 3661 518
Fitnesstrainerin, sandra.rakosy@gmail.com

Beinachsentraining - synchron über Zoom

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 26-1-506
Mo 10.00 - 11.00 Uhr 15 mal
ab 05.01.2026 fortld. Einstieg jeder Zt. mögl. 135,00 €
Anmeldung: Anja Faske
Tel 069 6786 8890
staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin

Wirbelsäulengymnastik - synchron über Zoom

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof
Mi 9.30 - 10.30 Uhr 26-1-507
Mi 10.45 - 11.45 Uhr 26-1-508
ab 07.01.2026 je 15 mal
fortld. Einstieg jeder Zeit möglich 135,00 €
Anmeldung: Anja Faske, Tel 069 6786 8890
(beste Zeit der Erreichbarkeit Di 14 - 16 Uhr)
staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin

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

Pilates - synchron über Zoom

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. Atmung sowie Koordination sind weitere wichtige Aspekte des Trainings.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 26-1-509+510
Mo 11.15 - 12.15 Uhr, ab 07.01. fortlaufender Einstieg
Do 16.45 - 17.45 Uhr, ab 08.01. jeder Zeit möglich
Anmeldung: Anja Faske je 15 mal 135,00 €
Tel 069 6786 8890, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin

Pilates

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

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus CR1
Mo 18.10 - 19.10 Uhr 26-1-511
ab 12.01. 10 mal 90,00 €
ab 13.04. 8 mal 72,00 €
Anmeldung: Angelika Rohde, Physiotherapeutin
Tel 0177 5671 046, angroh@googlemail.com

Yogilates

Yoga und Pilates ergänzen sich in idealer Weise. 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 Krankenkasse mgl.

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus CR1
Mo 19.15 - 20.30 Uhr 26-1-512
ab 12.01.2026 10 mal 100,00 €
ab 13.04.2026 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
Mi 17.40 - 18.55 Uhr 26-1-513
ab 15.01.2026 10 mal 100,00 €
ab 15.04.2026 8 mal 80,00 €
Anmeldung: Angelika Rohde, Physiotherapeutin
Tel 0177 5671 046, angroh@googlemail.com

12 Gesundheit-Bewegung-Entspannung

Yoga für den Rücken für alle Level

Bei diesem Hatha Yoga Kurs wird die Wirbelsäule durch sanfte Dehnungen, Kräftigung der Muskulatur und präzise Bewegungen gestärkt und die Körperhaltung verbessert. Auch der Atem wird bewusst eingesetzt, um muskuläre Verspannungen 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 Geistes und des Atems.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 26-1-516
Fr 9.00 - 10.30 Uhr 10 mal
ab 16.01.2026 130,00 €

Anmeldung: Susanne Blumenstein
Yogalehrerin, Ayurveda-Gesundheitsberaterin (BYVG)
Tel 0177 4856 363, blumenstein-ayurveda@web.de

Workshop Yoga & Klang

Energie tanken mit Hatha Yoga und entspannen mit Yin Yoga, begleitet von aktivierendem Gong und sanften Klängen der Klangschalen. Klang verstärkt die Wirkungen der Asanas und bringt Körper, Geist und Seele in Balance. Die Kombination von Yoga & Klang regt den Fluss der Lebensenergie im Körper an und der Atem wird ruhiger und gleichmäßiger.

Mit Susanne Blumenstein und Maike Greulich.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 26-1-517
Sa 14.00 - 17.00 Uhr, am 21.02.2026 1 mal 55,00 €
Anmeldung: Susanne Blumenstein, Yogalehrerin, Ayurveda-Gesundheitsberaterin (BYVG) Tel 0177 4856 363, blumenstein-ayurveda@web.de

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 26-1-514
Di 9.30 - 10.45 Uhr 26-1-515
Di 11.00 - 12.15 Uhr je 10 mal
ab 13.01.2026 140,00 €

Anmeldung: Natalie Zander, Physiotherapeutin
Yogalehrerein (Hatha) Spiraldynamik® Fachkraft
Yoga-achtsamkeit@web.de, Tel 0157 8151 4563

Tai Ji für Fortgeschrittene

Kelkheim-Mitte, Pestalozzischule Block V 26-1-521
Gagernring 1b, Eingang neben der Rosa Raupe
Fr 17.00 - 18.30 Uhr fortlaufend
Info: H. Kunze, Tel 06196 29645, taichi.taunus@t-online.de

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 26-1--518-20
Mo 20.15 - 21.45 Uhr, ab 12.01.2026 je 12 mal
Di 20.15 - 21.45 Uhr, ab 13.01.2026 175,00 €
Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof
Mi 20.15 - 21.45 Uhr, ab 14.01.2026 12 mal 140,00 €
Anmeldung: Edgar Kaiser, Tel 06195 74198
edrokai@aol.com

Hatha Yoga

- Eine Wohltat für Körper, Geist und Seele

Für alle Wiedereinsteiger und Yoga Erfahrene.

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

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 26-1-525
Do 19.00 - 20.30 Uhr, ab 15.01.2026 10 mal 140,00 €
Anmeldung: Anabel Kunitzky-Weigel
Tel 0179 7585 608, anabel@anahathayoga.de

Progressive Muskelentspannung (PME)

PME fördert Gelassenheit, besseren Schlaf und eine gesunde Verdauung.

Kelkheim-Mitte, Pestalozzischule Block V
Gagernring 1b - Eingang neben Rosa Raupe 26-2-524
Mo 18.30 - 19.30 Uhr, ab 02.02.2026 10 mal 90,00 €
Anmeldung: Bianca Thiel, Resilienz Ernährungsberatung
Tel 0178 7642 824

Progressive Muskelentspannung nach Jakobson

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

Kelkheim-Mitte, Pestalozzischule Block V 26-1-526
Gagernring 1b - Eingang neben der Rosa Raupe je 8 mal
Fr 10.00 - 11.00 Uhr ab 16.01. | ab 17.04. 75,00 €
Anmeldung: Petra Deutscher, Entspannungspädagogin
Telefon 0176 50268292

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

14 Gesundheit-Bewegung-Entspannung

Yin Yoga & Atem ist dein wöchentlicher Raum zum Ankommen, Loslassen und Auftanken – speziell für Frauen. Mit ruhigen Yin-Positionen, bewusstem Atem und kleinen inneren Reisen begleiten wir Körper und Geist in die Balance. Stress, Unruhe und hormonelles Auf & Ab dürfen weichen – statt dessen entsteht Weichheit, Klarheit und ein Gefühl von wieder ganz bei Dir sein. Du brauchst keine Vorkenntnisse – nur die Bereitschaft, Dir selbst liebevolle Aufmerksamkeit zu schenken. Dein Atem ist der Schlüssel – Yin ist der Weg.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 26-1-527
Di 18.30 - 20.00 Uhr 10 mal
ab 13.01.2026 150,00 €
Anmeldung: Marion Fischer
Tel 0175 8577 608, fischermarion1@gmail.com

Hatha Yoga für Senioren

Yoga für Anfängerinnen und Geübte
Die Yogastunden bieten Dir Raum, um Körper und Geist in Balance zu bringen. Durch achtsame Bewegungen wirst du unterstützt, deine eigenen Grenzen wahrzunehmen und Schritt für Schritt deine Vitalität zu stärken. Eine harmonische Verbindung aus sanften Bewegungsabläufen, kräftigenden Übungen, wohltuenden Dehnungen und bewusster Atmung trägt dazu bei, dass du dich beweglicher, wacher und ausgeglichener fühlst.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 26-1-528
Mi 18.30 - 19.45 Uhr 10 mal
ab 14.01.2026 150,00 €
Anmeldung: Marion Fischer
Tel 0175 8577 608, fischermarion1@gmail.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, Beckenboden und Wirbelsäule) im Kurs um. Er ist für alle geeignet, die Spaß an Bewegung im Stand und auf der Matte haben.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 26-1-521+22
Mi 15.00 - 16.30 Uhr
Mi 16.45 - 18.15 Uhr
ab 14.01.2026 10 mal 140,00 €
ab 22.04.2026 5 mal 70,00 €

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

Sanftes Yoga auf dem Stuhl für Späteinsteiger

Für mehr Lebenslust und Spannkraft im Alter.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus VR2

Mo 10.00 - 11.30 Uhr

ab 12.01.2026 fortlaufend

Anmeldung: Tatjana Gottschalk

Tel 0176 3410 6191

Kelkheimyoga@gmx.de

26-1-516

je 5 mal

65,00 €

Qi Gong Kurs Entspannung und Balance

Dein Kurs um loszulassen, neue Energien aufzunehmen und deine Selbstheilungskräfte zu aktivieren, durch sanft fließende Bewegungen, die einfach zu erlernen sind und deinem Körper, Geist und deiner Seele Wohlbefinden schenken. Deine innere und äußere Haltung verbessert sich, schafft Raum für mehr Gelassenheit, Konzentration und Vitalität. Es ist ein Wohlfühkurs für Alle, die gerne Qi Gong kennenlernen oder Wiedereinsteigen möchten. Mit Skripten zu den Übungen und vielen Impulsen im Kurs für mehr inneren Frieden und Harmonie.

Kelkheim-Mitte, Pestalozzischule Block V

Gagernring 1b - Eingang neben der Rosa Raupe

Di 19.15 - 20.30 Uhr, ab 17.02.2026

Anmeldung: Silvia Wiesenhofer

Tel 0176 8087 5219

zert. Qi Gong Übungsleiterin & Entspannungstrainerin

entspanntmitqigong@gmx.de

26-1-529

6 mal

75,00 €

Qi Gong & Meditation

Raus aus dem Alltag - Zeit für sich nehmen um wieder ins Gleichgewicht zu kommen, innere Zufriedenheit und Harmonie spüren. Durch die sanften und fließenden Bewegungen aus dem Qi Gong können neue Kräfte geweckt werden und so können Entspannung und Ruhe einkehren. Atemübungen, Körperreisen sowie klärende und erfrischende Meditationen runden den Kurs ab.

Kelkheim-Mitte, Pestalozzischule Block V

Gagernring 1b - Eingang neben der Rosa Raupe

Di 19.00 - 20.30 Uhr, ab 20.01.2026

Anmeldung: Silvia Wiesenhofer

Tel 0176 8087 5219

zert. Qi Gong Übungsleiterin & Entspannungstrainerin

entspanntmitqigong@gmx.de

26-1-530

3 mal

35,00 €

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

NEU**Besser Schlafen mit Yoga**

Ob Entspannung, Regeneration oder Schlaf – Yoga hat das richtige Werkzeug, um Körper, Geist & Seele nicht nur in Einklang, sondern vor allem zur Ruhe zu bringen. An diesem Workshop-Wochenende lernst du leichte Spannungslöser zur Vorbereitung des guten Schlafs, du nimmst Verbindung zu deinem Atem auf, um dich selbst in die Ruhe zu führen und lernst wirkungsvolle Rituale für mehr Entspannungsqualität im Alltag. Ich freue mich auf alle Interessierten, die mit Yoga erholsamen Schlaf kultivieren wollen.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 26-1-532
 Sa und So 14.00 – 17.00 Uhr 2 mal
 am 17.01. und 18.01.2026 105,00 €
 Anmeldung: Susanna Hagen, Yogalehrerin
 Tel 176 49791359, BYVyoga@manasundprana.de

NEU**Yoga in Balance**

Die Energie des Hatha Yoga für ein neues Gleichgewicht. Nachts erholsamer Schlaf und am Tag ausgewogene Aktivität – das schenkt dir die regulierende Energie des Hatha Yoga. Stärke deine Mitte mit harmonisierenden Haltungen und Bewegungsfolgen, die Atem und Physis in Einklang bringen. Entwirre dein Nervenkostüm mit leichten Atemübungen, die deinen Sonne-Mond-Kreislauf sanft ausgleichen. Führe dein Gedankenkarussell in friedliche Gewässer mit Meditationen, die deine Wahrnehmung in eine entspannte Aufmerksamkeit transformieren. Erlebe dich wieder in Balance! Das Workshop Wochenende ist für alle Interessierten, die sich wieder in ihrer Mitte wohlfühlen wollen. Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 26-1-533

Sa und So 14.00 – 17.00 Uhr 2 mal
 am 14.03. und 15.03.2026 105,00 €
 Anmeldung: Susanna Hagen, Yogalehrerin
 Tel 176 49791359, BYVyoga@manasundprana.de

TriloChi© Bewegt in Entspannung - Entspannt in Bewegung**in den Sommerferien**

Ein ganzheitliches Bewegungsprogramm, mit Elementen aus dem Qigong, einem kurzen Bewegungsteil nach Musik und einem Yogateil mit Entspannung zum Ankommen, Alltag gehen lassen, Gedanken beruhigen, die Energie unseres Körpers zum Fließen bringen und zur Regeneration

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 26-1-523
 Mi 17.00 - 18.30 Uhr je 1 mal
 am 08.07. | am 15.07. | am 22.07. | am 29.07. 15,00 €
 Anmeldung: Andrea Gies, Lizenzierte Gesundheits- & Bewegungstrainerin, Tel 0173 3258 890
 gesundheitsberatung-gies@gmx.de

Eine Reise zu Dir

NEU

Achtsamkeit – Yoga – Pilates

Ein Samstag zum Spüren der eigenen Lebendigkeit. Mit Achtsamkeitsübungen kommst Du bei Dir an. Yoga harmonisiert Körper und Geist. Pilates kräftigt. Kreatives Malen nach Imaginationsreisen gibt Deinen Gedanken und Gefühlen Ausdruck. Bitte mitbringen: kleinen Imbiss zum Teilen. Zeit je 10.00 - 17.00 Uhr - Samstag 26-01-531

Vereinshaus Hornau 1. Stock

am 28.02.2026

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof

je 1 mal

am 25.04.2026

70,00 €

Anmeldungen: Angelika Rohde, Tel 0177 5671 046

angroh@googlemail.com oder

Heike Campana, Tel 0176 8316 4747

hcampana@gmx.de

Auszeiten am Samstag- Nachmittag

NEU

Alle Auszeit-Veranstaltungen:

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus, VR2 je 1 mal 20,00 €

Sa jeweils 14 Uhr, die Dauer beträgt 1,5 bis 2 Std.

Einführung in die Meditation am 24.01. oder 25.04.2026

Für diejenigen, die Meditation einmal ohne spirituellen Rahmen kennenlernen wollen, werden wir verschiedene Meditationsformen (auch auf einem Stuhl) ausprobieren.

Schamanische Reisen am 07.02. oder 23.05.2026

Mit Hilfe der Trommel reisen wir in andere Welten jenseits der Realität. Wir finden unseren Kraftort und unser Krafttier.

Entspannte Bewegung – bewegte Entspannung am 21.02. oder 30.05.2026

Durch spielerische Übungen wollen wir unsere Beweglichkeit erweitern, unsere Körperwahrnehmung schulen und unsere Verspannungen lösen.

Klang Bad – Klangmeditation am 07.03. oder 13.06.2026

Lasst euch verzaubern durch die Klänge von Klangschalen, Gong und weiteren Klanginstrumenten.

Tanzmeditation am 21.03. oder 20.06.2026

Wir werden uns im Rhythmus der Musik bewegen, entweder ruhig und achtsam mit immer gleicher Schrittfolge, oder dynamisch bis sanft mit anschließender Stille.

„Bitte Präferenz mitteilen.“

Anmeldung: Petra Deutscher

Entspannungspädagogin

Telefon 0176 5026 8292

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

Gesundheit – Lebensenergie – Wohlbefinden. **NEU**

Informationen zu alternativen Methoden und Zusammenhängen z.T. mit praktischen Anwendungen. Möglichkeiten und Grenzen der Selbsthilfe. 26-1-535

Kelkheim-Mitte, Pestalozzischule, Block V

Gagernring 1b Eingang neben der Rosa Raupe,

Do 18.30 - 20.00 Uhr

je 1 mal 12,00 €

Do. 15.01.26. Die Energieebenen des Menschen. Woher kommt unsere Lebensenergie? Chakren, Aura, Energien, Bewusstsein. Aufgabe u. Wirkung der einzelnen Elemente.

Do. 12.02.26. Schamanische Reise zu unserem Krafttier. Wie kann uns das Krafttier unterstützen? Wir werden unser Krafttier kennenlernen. Eigene Trommeln können mitgebracht werden.

Do. 26.02.26. Heilsteine - wurden in allen Kulturen verwendet. Was ist dran an der Heilkraft der Mineralien? Grundlagen zur Anwendung von Heilsteinen sowie Vorschläge für eine kleine „Heilstein-Taschenapotheke“ nach Gienger.

Do. 12.03.26. Huna – Lebensphilosophie aus Hawaii. Was ist Huna? Für wen eignet sich Huna? Huna als Methode, die auf der Verbundenheit, Liebe und Reflektion mit sich selbst und anderen beruht.

Do. 07.05.26. Heilsteine der Hildegard von Bingen. Heilsteinkunde war etwas Selbstverständliches. Hildegard von Bingen hat einiges dazu dokumentiert. Wir wollen uns dies genauer anschauen.

Anmeldung: Werner Hach, huna-energie@web.de

Tel 06195 901605 Kursleiter Schamanische Reisen RFA, Huna-Heilkunde, Schamanische Energiearbeit

Basenfasten-Woche – Dein sanfter Reset für Körper & Geist **NEU**

Fühlst du dich müde, aufgebläht oder gestresst? Unser moderner Lebensstil bringt oft ein Ungleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt mit sich. Die Folge: Energielosigkeit, Verdauungsprobleme, Haut- und Gelenkbeschwerden. Sanft entlasten – neue Energie gewinnen. Basenfasten ist keine Hungerkur, sondern ein Reset für Körper & Geist. Du genießt leckere basische Mahlzeiten, unterstützt deine Entgiftungsorgane und spürst schon nach wenigen Tagen mehr Leichtigkeit. Deine Vorteile: Mehr Energie & besserer Schlaf, strahlendere Haut & leichteres Körpergefühl. Stärkung des Immunsystems, alltagstaugliche Rezepte & Tipps

Fr 13.03. 18.30 Uhr -Kulturnbahnhof R1. Infoabend: Alles, was du für einen erfolgreichen Start wissen musst

Fr 20.03. 17.30 Uhr - Kulturnbahnhof R1- Auftakt zum Basenfasten – alle offenen Fragen klären und mit einer kurzen Atemeinheit entspannt starten *weiter bitte Seite 19*

So 22.3. 9.00 Uhr Atem & Bewegung in der Natur – 1 Std
Breathwalk, Treffpunkt Ke-Münster, Schwimmbad

Di 24.03. 8.00 Uhr -Kbh Saal- Guten-Morgen-Yoga mit
Atemfokus (45 Min.) – dein Energie-Impuls für den Tag

Fr 27.03. 17.30 Uhr -Kbh R1- Basenfasten-Reflexion –
was bleibt, was stärkt, wie geht es weiter? 26-1-542

Anmeldung: Marion Fischer, Dip. oec. troph., Yoga Lehrerin,
Holistic Somatic Breathcoach, fischermarion1@gmail.com
Tel 0175 8577 608

Fastenwandern nach Dr. Buchinger oder Scheinfasten (Fasting Mimicking)

Kurs 1: 13. – 19. 03.26 Kurs 2: 20. – 26. 03.26

Nur wenig unterbricht unseren Alltag so unmittelbar wie eine
Fastenkur mit Gleichgesinnten. Freu dich auf die
faszinierende Erfahrung! Von der Kraft, die du in einer
einzigsten Woche tankst, kannst du noch lange zehren. NEU:
Alternativ ist auch Scheinfasten möglich: Ideal für alle, die
nicht völlig auf feste Nahrung verzichten möchten oder ihre
Fastenwoche sanft verlängern möchten. Bei 600 – 700 kcal
und ausgewählten Nahrungsmitteln wird der Körper in einen
Zustand versetzt, der dem des Fastens sehr nahe kommt.
Die Rezepte werden zur Verfügung gestellt, die Zubereitung
übernehmen die Teilnehmer selbst.

Fr 17.30- ~20 Uhr, Bürgerhaus Fischbach R1
Kennenlernen, Ablauf der gemeinsamen Woche,
Organisatorisches, Informationen über das Fasten, gemein.
Entlastungessen, Achtsamkeitsübungen

Sa Fastenbeginn mit Glaubern – jeder für sich.
15 Uhr, ca 2 Stdn. kurze Wanderung

So 10.00 Uhr, ca 3 Stdn. Wanderung

Mo Vormittag Zeit für Dampfpflege, 15.00 Uhr, Wanderung,
anschl. Bürgerhaus Fischbach VR1, ca 17:30 - 19.30 Uhr
Erfahrungsaustausch, Achtsamkeitsmeditation.

Di 9 Uhr, ca. 3 Std. Sonnenaufgangswanderung -
Anschl. Bürgerhaus Fischbach VR1 Basenfußbad

Mi Vormittags Dampfpflege, 14.30 Uhr, 3 Std. Wanderung,
Lagerfeuer, Saftempfang, Möglk. der Ketonkörpermessung

Do 17.30 Uhr ca. 2,5 Stdn. Treffen im Bürgerhaus
Fischbach VR1 Fastenbrechen, Erfahrungsaustausch,
Reflexion, Hinweise für die Auftage. Möglichkeiten
der gesunden Ernährung nach Empfehlungen der DGE

* alle Wanderungen werden kombiniert mit leichter
Gymnastik und Achtsamkeitsübungen. Treffpunkte werden
am 1. Abend bekannt gegeben. 26-1-543

** Zeitangaben sind ungefähr: Orientierung immer
am Gruppentempo, Abkürzungen jederzeit möglich.

Ab der 3. Teilnahme/Verlängerung 210,00 € 240,00 €
Anmeldung: Marion Wessing, Diplom-Oecotrophologin (FH),
Ernährungsberaterin (VFED), Ärztlich gepr. Fachberaterin
Fasten (UGB) Tel 0151 5069 3570, info@marionwessing.de

Marokkanische Events

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

Gesamtschule Kelkheim-Fischbach

Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr

26-1-606

TN mind. 10 Personen

Pro Pers. 35,00 €

Anmeldung: Rabha Kahhoudi, Tel 0160 9467 6835

Typisch italienisch Kochen

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

Kelkheim-Münster, Eichendorffschule

26-1-607

Di 18.15 - 21.30 Uhr

4 mal

am 14.04., 21.04., 28.04., 05.05. inklusive Zutaten 120,00 €

Anmeldung: Pina Tonelli, Tel 06074 6807 031

Stress bewältigen – Gelassen und stark im Alltag

Der Alltag wird immer schneller, voller und fordernder – kein Wunder, dass Stress und Erschöpfung viele Menschen belasten. Dieses Seminar zeigt Ihnen, wie Sie mit den täglichen Anforderungen und der Arbeitsbelastung souveräner umgehen, Ihre innere Balance stärken und Burnout vorbeugen können. Sie lernen, Stressauslöser frühzeitig zu erkennen und wirksame Techniken einzusetzen, die Sie sofort in Ihrem Alltag anwenden können.

Am Ende verfügen Sie über einen persönlichen Werkzeugkoffer für mehr Gelassenheit, Gesundheit und Lebensfreude – egal ob im Beruf oder im Privatleben.

Kulturnahnhof Kelkheim-Münster R1

26-1-605

Mi 17.30 - 20.00 Uhr

am 18.02.2026 | am 11.03.2026

je 1 mal

am 29.04.2026 | am 10.06.2026

35,00 €

Anmeldung: Tanja Galler

Zert. psychologische & systemische Beratung und Burnout-Prävention, Tel 0178 8885 861, tg@ich-werkstatt.me

Russisch - Ideales Gehirntraining

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

Kelkheim-Münster, Kulturnahnhof R2

26-1-601

Di 17.30 - 19.00 Uhr

15 mal

ab 13.01.2026

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 26-1-602
Fr 17.00 - 18.30 Uhr 6 mal

am 13.02. | 27.02. | 20.03.

17.04. | 08.05. | 22.05.2026 180,00 €

Anmeldung: Dr. Facko Traoré

Tel 0157 8716 6854, setiki@t-online.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 26-1-603
Sa 10.00 - 15.00 Uhr, mit Mittagspause je 1 mal

am 07.03 | am 06.06.2026

40,00 €

Anmeldung: Karin Christian

Tel 0157 72433550, Karin Christian1@gmail.com

Schminkworkshop: Die Kunst des Schminkens leicht gemacht

Dieser Workshop richtet sich speziell an Schminkanfängerinnen und Frauen, die den Umgang mit verschiedenen Kosmetikprodukten sicher beherrschen möchten. Grundlagen, Hautpflege, Umgang mit Pinseln, Techniken für ein individuelles, alltagstaugliches Make-up. Gerne eigene Produkte mitbringen – alternativ stelle ich alle benötigten Materialien zur Verfügung. Erleben Sie in entspannter Atmosphäre und gewinnen Sie wertvolle Tipps für Ihre persönliche Beauty-Routine.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus VR1 26-1-604

Sa 10.00 - 13.00 Uhr, am 31.01.2026

Sa 15.00 - 18.00 Uhr

je 1 mal

am 17.01. | 28.02. | 11.04.2026

47,00 €

Anmeldung: Annette Bold, Tel 0176 4443 1026,

anngot@arcor.de

.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 VR1

26-1-605

Mi 15.00 - 16.15 Uhr

5 mal

am 11.02., 25.02., 11.03., 25.03., 8.04.2026

57,00 €

Anmeldung: Jeanette Hedrich

Tel 06195 9698 81, info@jeanette-hedrich.de

Gruppen **Jährl. Mitglied/beitrag 18.00 €**

Buchbinden und andere Papierarbeiten

Sie können mit etwas Geschicklichkeit und Fantasie Brauchbares herstellen und viele Techniken der Papierarbeiten erlernen. Kelkheim, Rettershof - 9 mal

Di 9.30 - 12.00 Uhr, ab 10.03.2026 Mat. 15,00 €

Info: Ursula Mollath, Tel 06195 4261

Webtreff

Ke-Fischbach, Bürgerhaus VR1

18.00 - 20.30 Uhr, jdn, 1. Do im Monat

Info: Marianne Arens, Tel 06195 9287 458

Lesekreis

Gemeinsam literarische Texte lesen und sich

Ebdarüber austauschen. Ke-Münster, Kulturbahnhof

Jeden 1. Di im Monat 19.30 - 21.30 Uhr

Leitung: Sieglinde Stähler, Tel 0179 4378 981

sieglinde.staehler@gmail.com

Bridgeclub Kelkheim

Ke-Fischbach, Bürgerhaus, Sa 14.30 Uhr

Info: Gabriele Semrau, Tel 0157 3115 0824

Jelesemrau@t-online.de

Renate Walter, Tel 06174 2015 11

walterrenate@t-online.de

Kelkheimer Autorengruppe

Ke-Münster, Kulturbahnhof

Leitung: Volker Erdelen, Tel 0162 5714310

Theater Familie Krause

Ke-Fischbach, Gesamtschule

Info: kulturgemeinde@gmx.de

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

Ke-Münster, Kulturbahnhof

Mo 18.00 Uhr (1. Mo/Monat evtl. Anfänger)

Ke-Fischbach, Bürgerhaus nach Absprache je HJ 30,00 €

Anm: André Koch, Tel 0151 5665 8402, andre.koch@gmx.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:

KURSE
KLASSIK
JAZZCLUB
LESUNGEN
KLEINKUNST
KINDERTHEATER



Kulturgemeinde Kelkheim e.V.
Unter den Birken 54

65779 Kelkheim

VORSCHAU 2026

KLEINKUNST

Sa 17.01. 20.00 Uhr

Theatersaal Eichendorffschule

Bernd Giesecking

Ab dafür! Der Satirische Jahresrückblick



Foto: Martina Lorenz

KLASSIK

So 25.01. 17.00 Uhr

Einlass: 16.15 Uhr

Stadthalle Kelkheim

mit dem Landesjugendsinfonieorchester Hessen

Dirigent: Mario Hartmuth

Amelio Trio:

Johanna Schubert, Violine

Merle Geißler, Violoncello

Philipp Kirchner, Klavier

NEUJAHRSKONZERT



Kindertheater

im Kulturbahnhof, Kelkheim-Münster, 16.00 Uhr

Fr 23.01. Figurentheater Pantaleon

„Bär hat es schwer“

Eine bärenstarke Geschichte für ALLE

ab 3 Jahren



So 22.02. Theater Zitadelle

Frau Holle

Nach Grimm

Für Menschen ab 4 Jahren



Fr 24.04. Theater Marmelock

Ach du Schreck – das Ei ist weg

Eine Geschichte vom Hühnerhof

Für ALLE ab 3 Jahren



Weitere Infos: www.kulturgemeinde-kelkheim.de