



**Kulturgemeinde  
Kelkheim e.V.**

Jazzclub | Klassik | Kleinkunst  
Kindertheater | Kurse | Lesungen

# Kursprogramm Herbst 2017



In Kooperation mit dem Magistrat der Stadt Kelkheim

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



**Goldschmiede-Kurs** für Fortgeschrittene

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

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus 217-309

Mi 9.30 - 11.45 Uhr 12 mal

ab 06.09.2017 Material + €65,00

Anmeldung: Heike Geibel, Tel. 06107-3747

**Goldschmiede-Werkstatt**

Schmuck aus Silber oder Gold (mit oder ohne Edelsteinen) 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 10 mal

Do 19.30 - 21.00 Uhr 217-310

ab 07.09.2017 €45,00

Anmeldung und Info: Margit Matucha, Tel. 06195-3715

**Silberschmiedekurs - Außergewöhnliche Ringe**

Im Mittelpunkt steht ein besonderer Ring aus verschiedenen Silberdrähten und schmalen Blechstreifen, die vor dem Zusammenfügen mit einer Oberflächenstruktur versehen werden. Jeder Ring wird ein wunderschönes Unikat, durch Einfügen von Messing oder Kupfer, Veredeln mit Steinen oder Perlen. Auf diesem Wege können auch Kettenanhänger oder Ohrringe gestaltet werden.

217-313

Atelier Kelkheim, Großer Haingraben 9 je 1 mal

Sa 11.00 - 16.00 Uhr, am 30.09. | am 07.10. Mat. + €40,00

Anmeldung siehe Kurs: In Wachs modelliert

**In Wachs modelliert - in Silber gegossen**

Die Technik des Wachsmodells stellt eine reizvolle Methode dar, ein Schmuckstück in Silber oder Gold zu fertigen. Durch die unterschiedliche Beschaffenheit des Wachses können interessante Modelle, auch mit Oberflächenstruktur entstehen. Auch Naturmaterial kann gegossen werden. Am ersten Tag werden die Modelle (Ringe, Ohrringe oder Kettenanhänger) in Wachs erstellt, auf Wunsch in Silber oder Gold gegossen, am zweiten Kurstag fertig bearbeitet.

Atelier Kelkheim, Großer Haingraben 9 217-314

Fr 17.00 - 22.00 Uhr 2 mal

am 06. + 20.10.2017 Material + €60,00

Anmeldung: Elvira Reetz, Tel. 06195-724622

**IKEBANA - Natur, kunstvoll gestaltet**

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

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus 217-311 + 12

Mi 19.00 - 21.00 Uhr, ab 25.10.2017 je 6 mal

Do 9.45 - 11.45 Uhr, ab 26.10.2017 Material + €42,00

Anmeldung: Renate Schubert, Tel. 06195-64132

**Buchbinden** für Jugendliche und Erwachsene, die mit etwas Geschicklichkeit und Fantasie Brauchbares herstellen wollen, können hier über einen längeren Zeitraum durch intensive Einführung und Unterweisung eines Handbuchbindermeisters viele Techniken der Papierarbeiten erlernen.

Kelkheim, Rettershof je 6 mal  
 Di 9.30 - 12.00 Uhr 217-301  
 Di 17.30 - 20.00 Uhr 217-302  
 ab 26.09.2017 Material ca. €20,00 + €45,00  
 Anmeldung: Wolfgang Gerschler, Tel. + Fax 06198-8638

### **Töpfern für Erwachsene**

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

Kelkheim-Ruppertshain, Grundschule 217-315  
 Di 19.00 - 21.00 Uhr 8 mal  
 ab 05.09.2017 Material + €50,00  
 Anmeldung: Sabine Wiegandt, Tel. 06174-63566  
 sabine@wiegandt.de

### **Keramik am Vormittag: "Figürliches" Arbeiten mit Ton**

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

Kelkheim-Mitte, Alte Schule 217-305  
 Di 11.30 - 13.30 Uhr 8 mal  
 einmalig glasieren Di 9.00 - 13.30 Uhr 1 mal  
 ab 10.10.2017 Material + €75,00  
 Anmeldung siehe Kurs: Speckstein

### **"Jahrtausende altes Gestein" Speckstein - leicht von Hand zu bearbeiten**

Für Jugendliche und Erwachsene.

Erleben Sie Ihre Kreativität „hautnah“. Schleifen Sie sich den Stress von der Seele und "fühlen" Sie, was in diesem einzigartigen Naturmaterial steckt. Steine mit Marmorcharakter, in unterschiedlichen Farben, werden in Ihren Händen zu Kunstwerken. Ein besonders schönes Gruppenerlebnis, denn jeder sieht mit anderen Augen. Werkzeuge und Steine sind in allen Größen ausreichend vorhanden.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus 217-303  
 Di 9.00 - 11.00 Uhr 8 mal  
 ab 10.10.2017 Material + €50,00  
 Anmeldung siehe Kurs: Speckstein-Workshop

### **Speckstein-Workshop**

Auch für Eltern & Kind und Jugendliche.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus 217-304  
 Sa 10.00 - 16.00 Uhr 1 mal  
 am 28.10.2017 Material + €25,00  
 Anmeldung: Helga Estenfelder, Tel. 06195-903144  
 helga.estenfelder@web.de

**Mosaikarbeiten**

Mit buntem, zerbrochenem Glas, Spiegeln und Keramik-  
kacheln, können Sie große und kleine Objekte für Haus und  
Garten, ebenso Tablett, Kugeln, Windlichter, Gartenpyrami-  
den, Skulpturen, Lampen und vieles mehr gestalten.  
Weitere Infos: [www.mosaik-seide.de](http://www.mosaik-seide.de)

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus je 8 mal  
Mo 19.00 - 21.00 Uhr 217-306  
ab 02.10.2017  
Do 9.00 - 11.00 Uhr 217-307  
ab 05.10.2017 Material + € 45,00  
Buchung des halben Kurses möglich!  
Anmeldung siehe Kurs: Mosaik-Workshop

**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 217-308  
Sa 10.00 - 16.00 Uhr 1 mal  
am 18.11.2017 Material € 5,00 + € 25,00  
Anmeldung: Barbara Kuhn, Tel. 06195-62910

**Textiles Handwerk****Kuscheltiere selber nähen**

für Kinder ab 8 Jahre, auch für Großeltern und Eltern.  
Das Material wird in den Kursen gekauft. Max. 7 - 8 Kinder  
Ke-Münster, Eichendorffschule - Anbau Lorsbacher Str. 28  
Fr 15.00 - 18.00 Uhr 217-105  
Sa 10.00 - 13.00 Uhr  
am 15. + 16.09.2017 je 2 mal  
am 17. + 18.11.2017 Mat. + je Teilnehmer € 20,00  
Leitung und Anmeldung: Heike Stemmer, Tel. 06195-3521  
oder Petra Köhler, Tel. 06174-930003

**Klassische Sticotechniken - modern interpretiert**

Gestickt werden kleine Motive auf Stramin, Leinen und Samt  
u. a. mit melierten Seiden- oder Baumwollgarnen.  
Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus Konferenzraum 217-404  
Sa 14.00 - 17.00 Uhr  
am 30.09.2017  
am 28.10.2017 je 1 mal  
am 25.11.2017 Mat. ca. € 10,00 + € 30,00  
Anmeldung: Adelheid Voigt, Tel. 0170-5744857  
[am.voigt@web.de](mailto:am.voigt@web.de)

**GUTSCHEINE** zum Besuch eines Kurses erhalten

Sie bei den Kursleiterinnen und Kursleitern, zum  
Besuch einer Veranstaltung unter den jeweiligen  
Kartentelefonnummern oder unter 06195 73120

## in der Alten Schule, Kelkheim-Mitte:

In beiden **Spinnkursen** wird alles versponnen, was sich verspinnen lässt: Schafwolle, Seide, Baumwolle, Leinen und sogar Hundewolle. Nebenbei pflegen wir die alte Tradition der Spinnstuben von Austausch und Gesprächen. Leihspinnräder und Wolle stehen zur Verfügung. Kosten (ca. €3,00 - 5,00) für Wolle fallen je nach Verbrauch an.

**Spinnkurs 1** richtet sich an Anfänger und SpinnerInnen mit Grundkenntnissen. Hier erlernen Sie das Spinnen von Anfang an, erst mit der Handspindel, dann am Spinnrad. Darauf aufbauend lernen Sie verschiedene Techniken des Spinnens und Zwirns. Mit verschiedenen Fasern und Farben können Sie Ihr ganz individuelles Garn herstellen. 217-401  
Do 17.00 - 19.30 Uhr 6 mal  
am 14.09. | 28.09. | 26.10. | 16.11. | 30.11. | 14.12. € 60,00  
Leitung: Heike Barth, Tel. 0157-39120838  
heiherrmann@web.de

**Spinnkurs 2** für überwiegend SpinnerInnen mit Grundkenntnissen und Fortgeschrittene. Aber auch hier sind Anfänger willkommen. Gerne können Sie Ihr altes Spinnrad mitbringen und daran probieren – ich schaue es mir an und mache es ggf. wieder einsatzbereit. 217-402  
Do 19.30 - 22.00 Uhr 6 mal  
am 14.09. | 28.09. | 26.10. | 16.11. | 30.11. | 14.12. € 60,00  
Leitung: Birgit Wolf, Tel. 06400-959859  
info@buntseilalm.de (hier ist die Anmeldung für alle Spinn- und Webkurse möglich)

**Im Webkurs** lernen Sie das Bespannen eines Webrahmens, die Errechnung der Kette und sammeln erste Erfahrungen im Weben. Individuell nach den Wünschen und Ideen der Teilnehmer entstehen Schals, Stoffe für Jacken und Westen, kleinere Teppiche (z. B. aus einem alten T-Shirt) auf Webrahmen bis 80 cm Webbreite. Leihwebrahmen stehen zur Verfügung. Auf Wunsch kann die Kette von der Kursleiterin vorbereitet werden (10 € + Materialkosten der verwendeten Wolle).

Do 18.00 - 20.30 Uhr 217-403  
am 31.08. | 21.09. | 05.10. | 02.11.  
09.11. | 23.11. | 07.12.2017 7 mal  
€ 70,00  
Anmeldung siehe Kurs: Wochenende VERweben

### **Ein ganzes Wochenende VERweben**

Sa 10.00 - 17.00 Uhr 217-407  
So 10.00 - 15.00 Uhr 3 mal  
am 19.08. | 26.08. | 27.08.2017 € 75,00  
Anmeldeschluss 13.08. um die Projekte im Vorfeld mit der Kursleiterin abzustimmen.  
Leitung: Christine Herbig, Tel. 06171-5866366  
Ch.Herbig@web.de

**Ändern, Reparieren oder Anpassen****NEU**

Ein geliebtes Stück passt nicht mehr, ist kaputt oder soll anderweitig genutzt werden? Lassen Sie uns eine Lösung finden und umsetzen! Ein Kurs für jeden, der mal ins Nähen reinschnuppern will. Schere, Nadeln, Garn und Nähmaschine bitte mitbringen - und natürlich Ihr Teil!

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus 217-407

Fr 11.30 - 14.30 Uhr oder

Fr 16.30 - 19.30 Uhr

am 13. + 20.10. | 01. + 05.12.2017

Di 18.30 - 21.30 Uhr

je 2 mal

am 10. + 17.10. | 28.11. + 05.12.2017 Mat. + €45,00

Anmeldung siehe Kurs: Näh-Wochenenden

**Nähen - von leicht bis schwer****NEU**

Ob Kissenhülle oder Abendrobe - Sie bestimmen Ihr Ziel und ich unterstütze Sie bei allen Fragen auf dem Weg dorthin! Ein Kurs für jeden, der Begeisterung und Interesse am Nähen findet. Schnitt, Schere, Nadeln, Garn und Nähmaschine bitte mitbringen - und Ihren Stoff können Sie gern auch bei mir kaufen.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus 217-408

Fr 11.30 - 14.30 Uhr oder

Fr 16.30 - 19.30 Uhr, ab 08.09.2017

je 10 mal

Di 18.30 - 21.30 Uhr, ab 05.09.2017 Material + €180,00

Anmeldung siehe Kurs: Näh-Wochenenden

**Näh-Wochenenden****NEU**

Ob Rock, Hose, Kleid, Jacke oder Mantel - Sie bestimmen Ihr Modell und ich unterstütze Sie von Zuschnitt über Anprobe bis zum Abfüttern. Ein Kurs für jeden, der sich allein nicht traut oder mit Angefangenem fertig werden will. Schnitt, Schere, Nadeln, Garn und Nähmaschine bitte mitbringen - Ihren Stoff können Sie gern auch bei mir kaufen.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus 217-409

Sa 14.00 - 20.00 Uhr und

So 14.00 - 20.00 Uhr

je Wochenende

am 23. + 24.09. | 04. + 05.11. | 25. + 26.11. Mat. + €90,00

Anmeldung: Doris Ivanschitz, Tel. 0175-4056777

di@kleidmanufaktur.de

**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 bitte zwei alte Handtücher, Seife und Noppenfolie mit. Kosten nach Verbrauch.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus 217-406

Sa 10.00 - 17.00 Uhr

am 16.09.2017 - R1

je 1 mal

am 18.11.2017 - R5

Material + €40,00

Anmeldung: Margot Roth, Tel. 06127-998860

Kreativwerkstattmargotroth@t-online.de

**Malerei auf Seide**

Experimentierfreudige und kreative Maler werden bei der Malerei auf Seide auf ihre Kosten kommen. In diesem Kurs werden Bilder und Tücher in verschiedenen Techniken nach Ihren Vorstellungen gemalt. Beim Malen der Bilder ist die Stilrichtung nicht wichtig, sondern die Lust auf Landschaft, Moderne oder eigene Kreation. [www.mosaik-seide.de](http://www.mosaik-seide.de)

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus 217-201

Fr 9.00 - 11.00 Uhr 8 mal

ab 06.10.2017 Material + € 45,00

Buchung des halben Kurses möglich!

Anmeldung: Barbara Kuhn, Tel. 06195-62910

**Offene Mal- und Zeichenwerkstatt****NEU**

In diesem Kurs können Sie alle Themen und Maltechniken (Acryl, Aquarell, Pastell, Guasche, Tusche, Stifte, Öl usw.) frei wählen und ihre eigenen Projekte in der von Ihnen gewünschten Technik bearbeiten, dabei Anregung, fachlichen Rat und praktische Unterstützung vom Kursleiter bekommen. Eigene Fähigkeiten und Vorstellungen werden kontinuierlich weiterentwickelt.

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

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus 217-203

Mi 13.00 - 15.00 Uhr 8 mal

ab 06.09.2017 € 120,00

Anmeldung siehe Kurs: Malen am Abend

**Aquarellieren am Nachmittag**

Ziel des Kurses ist es die Vielfalt an kreativen Einsatzmöglichkeiten von Aquarellfarben zu erweitern. Jeder Teilnehmer erhält individuelle Unterstützung bei der Umsetzung eigener Bildideen. Die Materialliste wird nach Anmeldung verschickt.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus 217-204

Mi 15.30 - 17.30 Uhr 8 mal

ab 06.09.2017 € 120,00

Anmeldung siehe Kurs: Malen am Abend

**Malen am Abend**

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

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus 217-205

Mi 18.00 - 20.30 Uhr 8 mal

ab 06.09.2017 € 140,00

Anmeldung: Yuriy Ivashkevich, Tel. 06195-969472

0176-88102581, [yuriyart@icloud.com](mailto:yuriyart@icloud.com)



**Abstraktes Malen mit Acryl**

Den Alltag abstreifen. In einer Auszeit in diesem Tageskurs den eigenen Gefühlen mit Kraft und Spaß Ausdruck geben. Nach verschiedenen Impulsen durch die Kursleiterin auf unterschiedlichen Sinnesebenen (z. B. mit Musik) entstehen 2-3 abstrakte, lebendige Acryl- und Gouache-Bilder. Entdecken und leben Sie Ihre Kreativität. Bitte Malerkittel und 2 Leinwände mitbringen.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R4 217-206

Sa 10.00 - 16.00 Uhr je 1 mal

am 14.10. | 21.10. | 04.11.2017 € 50,00

Materialkostenanteil für Farbe, Pinsel € 5,00

Anmeldung: Heike Campana, Dipl. Psych., Malerin

Achtsamkeitstrainerin Tel. 0176-83164747

hcampana@gmx.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 217-202

Do 13.50 - 16.00 Uhr 11 mal

ab 28.09.2017 Material + € 65,00

Anmeldung: Hannelore Heimel, Tel. 06145-6854

**Gesundheit-Bewegung-Entspannung****Musik für mein Kind und mich**

für 1-4 Jährige mit Begleitperson

**NEU**

Kreative Musik-Reisen mit einfachen Instrumenten gemeinsam erleben, durch Singen, Klatschen, Horchen, Bewegen und Musizieren.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 217-508

Do 15.00 - 16.00 Uhr 8 mal

ab 26.10.2017 € 65,00

Anmeldung: Angelika Köther, Tel. 0172 6126265

**Bachblüten - Alltagswissen leicht erlernt**

"Einfachheit" ist das Motto unter das ihr Entdecker Dr. Edward Bach die Bachblütentherapie stellte. Diese wunderbaren Blütenessenzen für die Seele, die bei Traurigkeit, Unentschlossenheit, Stress, Eifersucht u. v. m. eingesetzt werden, sind leicht zu erlernen und sofort anwendbar!

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof R1 217-537

Mi 19.30 - 21.00 Uhr 6 mal

ab 06.09.2017 € 72,00

40-seitige Arbeitsmappe € 10,00

Anmeldung: Doris Plock, Heilpraktikerin, Tel. 06195-2396

## Hatha-Yoga

für die ältere Generation

EinsteigerInnen willkommen! Finden Sie neue Kraft und Gelassenheit für Ihr Leben! Durch gezielten Aufbau von Bewegungsabläufen, Atemübungen und Meditation steigert sich das Bewusstsein für Körper, Atem und Gesundheit. Der Geist beruhigt sich, Sie fühlen sich wohl! Es ist nie zu spät! Fangen Sie an!

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 217-506

Di 9.30 - 11.00 Uhr

ab 22.08.2017

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus 217-507

Mi 9.30 - 11.00 Uhr

je 12 mal

ab 23.08.2017

€ 103,00

Anmeldung: Christa von Campe, Tel. 06196-670933

## Kundalini-Yoga

Kundalini-Yoga nach Yogi Bhajan ist eine ganzheitliche Methode, die sich auf das Erleben der eigenen Lebensenergien ausrichtet. Durch vielfältige Übungen bringst Du Deinen Körper, Geist und Seele in Einklang. Das Singen und Meditieren über Mantras ist dabei ein integraler Bestandteil und wird oft als besonders wohltuend und heilsam empfunden.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R5 217-505

Mi 19.00 - 20.30 Uhr

12 mal

ab 06.09.2017

€ 95,00

Anmeldung: Manfred Berger, Tel. 0151-51923264

06126-9580337, Manfred.Berger64@gmail.com

## Cardiopilates

Ein schwungvoller und dynamischer Anfangsteil, kombiniert mit den Pilates Prinzipien, regt den Kreislauf an. Präzise Pilatesübungen trainieren das Körperzentrum, schaffen eine gute Haltung und eine gesunde, bewegliche Wirbelsäule. Das Mehr an Dynamik baut Stress ab, wirkt ausgleichend und hält fit. Pilateskenntnisse erwünscht!

Zur Zeit geschlossene Gruppe.

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus

217-518

Mo 18.10 - 19.10 Uhr

12 mal

ab 11.09.2017

€ 84,00

Erstattung der Kursgebühren durch Krankenkasse möglich.

Anmeldung siehe Kurs: Yogilates

## Yogilates

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

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus

217-519

Mo 19.15 - 20.30 Uhr

12 mal

ab 11.09.2017

€ 96,00

Erstattung der Kursgebühren durch Krankenkasse möglich.

Anmeldung: Angelika Rohde, Physiotherapeutin

Tel. 06192-38765, 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".

Kelkheim-Münster, In den Padenwiesen 28 je 12 mal

Mo 20.15 - 21.45 Uhr

ab 04.09.2017 217-509

Di 20.15 - 21.45 Uhr

ab 05.09.2017 217-510

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 217-511

Mi 20.15 - 21.45 Uhr

ab 06.09.2017 € 96,00

Zertifiziert durch "Zentrale Prüfstelle Prävention" - Krankenkassenzuschuss möglich.

Anmeldung: Edgar Kaiser, Tel. 06195-74198

edrokai@aol.com

### Hatha-Yoga

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

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 217-501 - 504

Mi 16.45 - 18.15 Uhr

Mi 18.30 - 20.00 Uhr

ab 06.09.2017

Do 18.15 - 19.45 Uhr

Do 20.00 - 21.30 Uhr je 14 mal

ab 07.09.2017 € 126,00

Anmeldung: Margit Eichenauer, Tel. 06174-61150

### "Auf den Schwingen des Drachen"

**Qui-Gong** - der chinesische Weg für ein gesundes Leben

In jüngerer Zeit geht es bei den Qui Gong Bewegungen eindeutig um Gesundheitsvorsorge, Entspannung und Heilung im weitesten Sinne. Ihnen werden die 8 Brokatübungen nach Prof. Zhang Guangde so verinnerlicht, das Sie diese problemlos zu Hause durchführen können. Auch lernen Sie Übungen, die bei individuellen gesundheitlichen Problemen durchgeführt werden und Linderung der Beschwerden bewirken können. Die Kostenübernahme der Kursgebühr kann bei der Krankenkasse beantragt werden. Auch für Neueinsteiger.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R5 217-538

Di 20.15 - 21.45 Uhr 10 mal

ab 29.08.2017 € 120,00

Handout mit Übungsanleitungen € 10,00

Anmeldung: Gerhard Kuhn, Tel. 06174-2596703

Präventions-und-Rehasportverein-Taunus@gmx.de

**Wirbelsäulengymnastik**

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof	je 15 mal
Mi 9.00 - 10.00 Uhr	217-531
Mi 10.15 - 11.15 Uhr	217-532
ab 23.08.2017	€ 75,00

Anmeldung: Anja Faske

staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin, Tel. 069-67868890  
(beste Zeit: Dienstag und Donnerstag 14 - 16 Uhr)

**Pilates**

Basis der Übungen bildet die aktive Körpermitte, verbunden mit einer präzisen Übungsausführung und unter Einsatz der Atemkontrolle. Die Verbindung von Körper und Geist vertieft das Körperbewusstsein und führt zu neuem Körpergefühl.

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus	je 12 mal
Do 9.30 - 10.30 Uhr	216-521
ab 17.08.2017	

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof

Fr 8.00 - 9.00 Uhr	217-522
Fr 9.00 - 10.00 Uhr	217-523
ab 18.08.2017	€ 65,00

Anmeldung siehe nächster Kurs: Rücken-Fit

**Rücken-Fit**

Durch sanfte, aber dennoch sehr effektive Bewegungsprogramme wird das Training am Ende nicht nur dem Rücken, sondern auch Körper, Geist und Seele gut tun. Der Schwerpunkt liegt auf Mobilisation und Körperwahrnehmung.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof	217-524
Fr 10.00 - 11.00 Uhr	12 mal
ab 18.08.2017	€ 65,00

Anmeldung: Monika Hedrich, Tel. 06195-969880

**Beckenbodentraining**

- so klassisch - so aktuell!

- Innere Stärke strahlt nach Außen. Gezielte Übungen zur Kräftigung der Körpermitte geben uns Sicherheit im Alltag.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, evtl. Handtuch, Turnschuhe.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R5	217-526
Di 9.30 - 10.30 Uhr	10 mal € 70,00
ab 22.08.2017	oder 15 mal € 105,00

Anmeldung siehe Rückenschultraining

**Rückenschultraining**

Eine ausgewogene Mischung aus Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen für ein besseres Körpergefühl. Geeignet zur Vorbeugung von Rückenschmerzen und zur Verbesserung der Körperhaltung.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R5	217-516+17
Di 17.45 - 18.45 Uhr	
Di 19.00 - 20.00 Uhr	10 mal € 70,00
ab 22.08.2017	oder 15 mal € 105,00

Teilnahme früh oder spät flexibel möglich.

Anmeldung: Heike Wright, Rückenschultrainerin

Tel. 0163-5788679, info@mobilemassage-heikewright.de

**NEU**

### Atemgymnastik

Die Atemgymnastik ist eine den Atem intensivierende und die gesamte Muskulatur, speziell die des Rückens, kräftigende Bewegungstherapie.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus je 12 mal  
 Di 9.15 - 10.45 Uhr 217-512  
 ab 22.08.2017  
 Do 9.15 - 10.45 Uhr 217-513  
 Do 19.00 - 20.15 Uhr R5 217-514  
 ab 24.08.2017 € 75,00  
 Anmeldung: Gundula Abelbeck, Tel. 06195-62406

### Meditation für (Wieder-) Einstiege

Achtsam wollen wir in die Stille gehen. Dabei werden wir verschiedene Möglichkeiten der Meditation kennen lernen, so dass jede(r) die für sich geeignete Meditationsform finden kann.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 217-528  
 Di 17.45 - 18.45 Uhr  
 ab 29.08.2017 je 5 mal  
 ab 07.11.2017 € 45,00  
 - einzeln buchbare Stunden - je Termin € 10,00  
 Anmeldung siehe Kurs: Progressive Muskelentspannung

### Entspannen mit Klangschalen

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

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 217-527  
 Di 19.00 - 20.00 Uhr  
 ab 29.08.2017 je 5 mal  
 ab 07.11.2017 € 45,00  
 - einzeln buchbare Stunden - je Termin € 10,00  
 Anmeldung siehe Kurs: Progressive Muskelentspannung

### Entspannen mit Progressiver Muskelentspannung

Erleben Sie die verblüffend einfache und wohltuende Wirkung der Progressiven Muskelentspannung Jakobson. Diese eignet sich hervorragend, um später - im Alltag - schnell und effektiv zu entspannen, wann immer Sie es brauchen.

Öffentlicher Kurs, nicht nur für Interessenten der Residenz.  
 K&S Seniorenresidenz, Ke., Frankfurter Str. 39 217-525  
 Fr 10.00 - 11.00 Uhr  
 ab 01.09.2017 je 5 mal  
 ab 10.11.2017 € 45,00

Zu allen Kursen bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und evt. ein Kissen mitbringen.

Anmeldung: Petra Deutscher, Entspannungspädagogin  
 Kursleiterin Meditation, Tel. 06195-724896

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

Über die Bewegung zur Ruhe kommen ... in der Ruhe die Bewegung spüren: Entspannungsübungen, Atem- und Achtsamkeitsübungen, sowie Klangreisen zu den 5 Elementen stärken die jeweiligen Organe und Meridiane, Blockaden können sich lösen und Sie dürfen entspannen und neue Energie tanken, um so mit den alltäglichen Belastungen besser umzugehen. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Matte und eine Decke mitbringen.

Auch einzelne Stunden buchbar, je Termin €10,00

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus

217-534

Mo 10.00 - 11.00 Uhr

6 mal

ab 11.09.2017 (nicht am 25.09.)

€ 50,00

Anmeldung: siehe Kurs Mit den 5 Elementen der TCM ...

**Mit den 5 Elementen der Trad. Chines. Medizin (TCM)**

**die eigene Energie und Ausgeglichenheit stärken**

**NEU**

Sie erhalten einen Überblick über die 5 Elemente der TCM und wir bestimmen Ihren Elemente-Typ. Sie lernen Übungen zum Ausgleich der Elemente und zur Stärkung Ihrer Ressourcen für jedes Element kennen. Atemübungen und (Klang-)Meditationen helfen Ihnen, sich selber (wieder) entspannt zu spüren. Bitte etwas zum Schreiben, bequeme Kleidung, warme Socken, Matte und Decke mitbringen.

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus

217-535

Di 17.00 - 18.00 Uhr

6 mal

ab 05.09.2017 (nicht am 26.09.)

€ 50,00

Anmeldung: Maike Greulich, Tel. 06195-73463

TAO Touch® Klangtherapeutin und ganzheitliche

Gesundheitsberaterin (IHK), leinklang@t-online.de

**Autogenes Training für Anfänger**

**Ein beliebter Klassiker wiederentdeckt.**

**NEU**

Sie erleben die Ruheübungen des Autogenen Trainings im Wechsel mit sanften, fließenden Bewegungsübungen. Dies hilft Ihnen, die Entspannung noch deutlicher zu spüren. Kurze Berichte über das harmonische Zusammenspiel von Körper und Geist runden die Übungsstunden ab. Ziel der Methode ist es, einen Zustand tiefer körperlicher und geistiger Entspannung, einzig durch die Hilfe der Vorstellung, zu erreichen. So können Sie in jeder Lebenssituation Stress abbauen. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof

217-536

Do 19.00 - 20.00 Uhr, R2

je 6 mal

ab 07.09.2017

€ 54,00

Mi 19.30- 20.30 Uhr, R1

ab 01.11.2017

Anmeldung: Doris Plock, Tel.06195-2396

**Faszientraining mit der Blackroll®**

Durch das Faszientraining wird eine Verbesserung der körperlichen Leistung und maximalen Beweglichkeit erzielt, Balance, Flexibilität und Mobilität gestärkt und Verspannungen gelöst. Die Stunde endet jeweils mit Entspannungs- und Regenerationsübungen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eine Blackroll® wird für das Training gestellt, bitte ein Handtuch und bequeme Sportkleidung mitbringen.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R5 217-515  
 Do 20.30 - 21.30 Uhr 10 mal  
 ab 07.09.2017 €75,00

Anmeldung: Nancy Brandt, Personal Trainerin  
 Tel. 06195-724164, nancy@yamon.de

**"Schnupperkurs  
Achtsamkeit und Entspannung"****NEU**

Es gibt viele Arten von Stress. Und es gibt viele Möglichkeiten zu entspannen. Nehmen Sie dem Stress den Wind aus den Segeln. Um abzuschalten. Um zur Ruhe zu kommen. In diesem Kurs erhalten Sie einen umfangreichen Einblick in die Welt der Entspannung und Tipps, wie Sie sich auch mit wenig Zeit, Oasen der Ruhe schaffen: Atementspannung – Meditation – Progressive Muskelentspannung – Autogenes Training – Achtsamkeitsyoga – Qi Gong – Fantasiereisen – Eutonie. Genießen Sie den Kurs, Ihre Stunden der Auszeit. Probieren Sie aus, welche Methode Ihnen am meisten Spaß macht und finden Sie so Ihren persönlichen Weg zu mehr Ruhe und Gelassenheit. Matte, Decke und Yoga- oder festes Kissen bitte mitbringen.

Kelkheim-Fischbach Bürgerhaus, Konferenzraum 217-508  
 Fr 10.00 - 11.30 Uhr 10 mal  
 ab 15.09.2017 €80,00

Anmeldung: Andrea Althen, Tel. 015233917861  
 andreaalthen@web.de.

**Medizin und Kreativität** miteinander verbinden.

- Schnupperkurs. Das Ziel der Seminarabende soll sein: Das Erlernen unserer Selbstregulationsfähigkeit und die Anregung der Selbstheilungskräfte in uns, mit Hilfe von Fantasie und Traumreisen, Visualisierung von Bildern, Farben und Metaphergeschichten (auch selbst verfasste).

Di 18.30 - 20.00 Uhr 217-539  
 am 31.10., 07.11. + 14.11.2017 3 mal  
 Praxis für med. Hypnose und je €10,00  
 Therapeutisches Zaubern

Kelkheim, Robert-Koch-Str. 116/II im Zauberberg.

Infos und Anmeldung: Christine Zink

Tel. 06471-41825 | 0173-6577205 | ChristineZink@gmx.de

GUTSCHEINE zum Besuch eines Kurses erhalten Sie bei den Kursleiterinnen und Kursleitern, zum Besuch einer Veranstaltung unter den jeweiligen Kartentelefonnummern oder unter 06195 73120

**Workshop zum Thema Nahrungsmittelallergien und Unverträglichkeiten in Theorie und Praxis**

Theorie: Information über die Ursachen verschiedener Allergien. Umgang mit der Allergie, Unverträglichkeit, Lebensmittelauswahl, Ersatzprodukte, Inhaltsangaben richtig lesen. Praxis: Einkaufstraining, praktische Umsetzung in der Küche, Tipps & Tricks.

Kelkheim-Fischbach, Gesamtschule 217-533

Sa 14.00 - 16.30 Uhr 2 mal

am 07.11. + 14.11.2017 €30,00

Handout mit Rezepten € 5,00

Max. 12 Teilnehmer + Kosten für Lebensmittel

Weitere Termine bei Bedarf und Interesse möglich.

Anmeldung: Gabriele Herbach-Kuhn

Hauswirtschaftsmeisterin/Ernährungscoach

Tel. 06174-2596703 oder 0157-75195715

mamaheutkochich@gmail.com

**Einfach Mal Tanzen – Tanzen – Tanzen ....****Creativ Dance**

Sanftes Aufwärmen sorgt für Geschmeidigkeit unserer Bewegungen. Unterschiedliche Rhythmen führen uns durch vielfältige Bewegungsformen. Von fließend und geschmeidig bis hin zu klar und strukturiert. Angeleitet in den Themen und dennoch frei in der Bewegung. Entdecke Deine eigene Tanzfreude und Tanzleidenschaft. Lasst uns gemeinsam Tanzen. Abgerundet wird die Stunde durch gemeinsamen Ausklang in kurzer Meditation.

Kelkheim, Stadthalle, Kleiner Saal 217-530

Do 19.30 - 21.15 Uhr 10 mal

Fortlaufender 10er Kurs. Einstieg jederzeit möglich €70,00

Anmeldung: Sabine Hein, Tel. 0151-25591179

sh@ib-wh.de

**Line Dance**

Wir sind eine kleine Gruppe ehrgeiziger Linedancer, die nicht nur zur Country-Musik tanzt. Uns vereint die Freude an der gemeinsamen Bewegung zur Musik, sowohl im Übungsraum, als auch beim Besuch von Linedance-Veranstaltungen. Interessierte Neueinsteiger, die Geduld und Durchhaltevermögen mitbringen, sind herzlich Willkommen!

Kelkheim-Münster, Eichendorffschule 217-520

Mo 19.00 - 20.00 Uhr - Einsteiger je Halbjahr

Mo 20.00 - 22.00 Uhr - Fortgeschrittene €30,00

Information und Anmeldung: André Koch

Tel. 0151-56658402, andre.koch@gmx.de



**Typisch italienisch Kochen**

Bitte Schürze und Geschirrtücher mitbringen.

Kelkheim-Münster, Eichendorffschule 217-601+2  
Di 18.15 - 21.30 Uhr inkl. Zutaten

am 05., 12., 19. + 26.09.2017 4 mal € 128,00

am 07., 14., 21., 28.11. + 12.12.2017 5 mal € 145,00

Ihre Anmeldung ist verbindlich!

Anmeldung: Pina Tonelli, Tel. 06074-6807031 oder  
0171-2646471

**Partysnacks, Finger Food...**

oder einfach schnelle Kleinigkeiten für den Feierabend: unkompliziert und schnell zuzubereiten, sie enthalten gesunde, vollwertige Zutaten ohne Fertigprodukte, sind überwiegend vegetarisch, teils vegan aber vor allem eins: lecker! Bitte mitbringen: Getränk, Schürze, Geschirrtuch, Gefäß für Kostproben.

Kelkheim-Fischbach, Gesamtschule 217-615  
Mi 18.30 - 21.30 Uhr 1 mal

am 25.10.2017 inkl. € 8,00 Umlage und Rezepte: € 28,00

Anmeldung siehe Kurs: Linsenvielfalt

**Drunter und Drüber: Ein Abend für Brot u. Brotaufstriche**

Wir backen uns ein schnelles Brot, leckere Knabberstangen und Knäckebrot nach einfachen Rezepten und bereiten dazu verschiedene süße und herzhafte Dips und Brotaufstriche zu. Eine gute Gelegenheit, verschiedene Geschmacksrichtungen und Rezepte kennenzulernen und zu verkosten. Mein Motto dabei ist wie immer: „Vegetarisch, praktisch, gut“.

Kelkheim-Fischbach, Gesamtschule 217-614  
Mi 18.30 - 21.30 Uhr 1 mal

am 22.11.2017 inkl. € 8,00 Umlage und Rezepte: € 28,00

Bitte mitbringen: wenn vorhanden eigenen Pürierstab o.ä.

Gerät zum Zerkleinern, Getränk, Schürze, Geschirrtuch, Gefäß für Kostproben

Anmeldung siehe Kurs: Linsenvielfalt

**Linsenvielfalt in allen Farben: Die guten ins Töpfchen...**

Die kleinen Hülsenfrüchte sind nicht nur für Vegetarier eine wertvolle Eiweiß- und Nährstoffquelle, sondern spielen auch in vielen Küchen der Welt eine wichtige Rolle zur Ernährungssicherung. 2016 war das „Internationale Jahr der Hülsenfrüchte“ der Vereinten Nationen. Ein guter Anlass die wertvollen Powerpakete einmal von verschiedenen kulinarischen Seiten kennen zu lernen: lassen Sie sich überraschen, welche Vielfalt in Linsen steckt.

Kelkheim-Fischbach, Gesamtschule 217-613  
Do 18.30 - 21.30 Uhr 1 mal

am 23.11.2017 inkl. € 8,00 Umlage und Rezepte: € 28,00

Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, kleines Gefäß für Kostproben, Getränk nach Wahl.

Anmeldung: Susanna Schwark, Tel 06195-65772  
schleho@t-online.de

**Wildkräuterspaziergang**

Gundermann und Giersch, Spitzwegerich oder Brennnesseln kennen die meisten von uns zwar als zupfenswertes Unkraut im Garten, aber als wertvollen und leckeren Beitrag für die Küche? Lassen Sie sich auf einem entspannten Spaziergang in einer kleinen Gruppe von den Delikatessen am Wegesrand überraschen.

Kelkheim-Hornau, Treffpunkt wird bei Anmeldung besprochen  
 Mi 14.30 - ca.16.00 Uhr 217-612  
 am 27.09.2017 1 mal inkl. Kostproben € 9,00  
 Anmeldung: Susanna Schwark, Tel 06195-65772  
 schleho@t-online.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 217-604  
 Fr 17.15 - 18.45 Uhr 5 mal  
 am 06.10. | 03.11. | 10.11. | 17.11. | 15.12.2017 € 150,00  
 Anmeldung: Dr. Facko Traoré  
 Tel. 0157-87166854, setiki@t-online.de

**Russisch - Ideales Gehirntraining**

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

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus Foyer 217-609  
 Di 17.30 - 19.00 Uhr 15 mal  
 ab September 2017 € 100,00  
 Anmeldung Dagmar Mirtsching, Tel. 06195-910936

**Digitale Fotografie - Kamerahandhabung**

Dieser Kurs vermittelt Ihnen den Umgang mit der Kamera. Manuelle Einstellungen werden vorgestellt und geübt, z. B. Aufnahmebetriebsart, Bildqualität, Blenden- und Zeitautomatik, Belichtungsarten, Histogramm usw. Ziel ist es, die Kamera besser kennen und benutzen zu lernen. Erforderlich ist eine Spiegelreflexkamera und ganz wichtig, das Handbuch.

Kelkheim, Pestalozzi-Schule, Block V 217-607  
 Mo 19.00 - 21.00 Uhr 5 mal  
 ab 04.09.2017 € 75,00  
 Anmeldung: Bärbel Gottschalk, Tel. 06195-9199600

**Verstehen und verstanden werden -**

Lauschen mit Giraffenhohren als Basis von Ver-STEHEN  
 „Communicare“ heisst übersetzt „teilen“ oder „mitteilen“. Viele Menschen haben dieses Bedürfnis, die Realität oder das Ergebnis sehen oft anders aus. Manchmal erreichen die Gespräche weder den anderen noch das gewünschte Ziel: Stress entsteht. Was können Sie Selbst tun?

Kommunikationsworkshop mit Achtsamkeits- und Körperübungen zum Ver-STEHEN, „Stand“ und „Standpunkt“. Bitte in bequemer Kleidung kommen, dicke Socken mitbringen, evtl. ein kleines Kissen. Anmeldeschluss: 19.09.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R5 217-608

Fr 10.00 - 13.00 Uhr 1 mal

am 29.09.2017 € 35,00

Anmeldung: Kerstin Simon, Tel. 06195-987743

kerstin.simon@kommunikationswege.com

**Das Gedankenkarussell anhalten und bewusst leben**

Auch in turbulenten Zeiten möchten wir innerlich ruhig und gelassen bleiben. Die Methoden der Achtsamkeitspraxis und ACT (Akzeptanz- und Commitment-Therapie) unterstützen dabei, den eigenen Körper spüren, gut für uns sorgen und innere Balance zu halten. Statt uns Sorgen zu machen, helfen kraftvolle, positive Überzeugungen, den Alltag mit mehr Lebensfreude zu gestalten. Bitte bequeme Kleidung, Matte und Decke mitbringen.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R5 217-611

Sa 10.00 - 16.00 Uhr je 1mal

am 28.10. | 11.11. | 09.12.2017 € 50,00

Anmeldung: Heike Campana, Dipl. Psych., Malerin,

Achtsamkeitstrainerin, Tel. 0176-83164747

hcampana@gmx.de

**„Endlich alt!“ - Theaterkurs für Menschen im (Un-)Ruhe-stand****NEU**

Mit einem Augenzwinkern und mit spielerischer Leichtigkeit werden wir uns mit dem Thema Älterwerden beschäftigen. Aus zahlreichen Improvisationen heraus entwickeln wir im Laufe des Kurses Szenen, die ganz unterschiedliche Schlaglichter auf den Alltag der „jungen Alten“ werfen. In einer kleinen, unterhaltsamen Werkstattaufführung werden wir die Ergebnisse schließlich vor Publikum präsentieren. Vorkenntnisse: keine! Und auch Männer dürfen mitmachen!!

Kelkheim-Hornau, Jazzclub 217-610

Mi 10.00 - 12.00 Uhr 10 mal

ab 06.09.2017 € 150,00

Präsentation: 22.11. - 20.00 Uhr

Leitung und Anmeldung: Volker Zill

Regisseur, Autor, Theaterpädagoge, Tel. 06195-9694

150157 52 49 28 68 oder volker.zill@web.de

**„Theater Familie Krause“**

Gesamtschule Fischbach

Info: Herbert Zill, Tel. 06195-74361

**Holt die Taschenbücher raus!****NEU**

Wie ticken Herzen? Spätestens seit »Romeo und Julia« ist die Romanze eines der beliebtesten und oft auch tränenreichsten Genres in Literatur und Film. In diesem Kurs lesen und besprechen wir Jo Jo Moyes »Ein ganzes halbes Jahr« (»Me Before You«). Dabei zeige ich Ihnen, wie die moderne Romanze heute handwerklich funktioniert und welche emotionalen Knöpfe sie drückt, um ihre Leserinnen und Leser zu verzaubern.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof R1 217-604  
 Do 17.30 - 19.30 Uhr 4 mal  
 ab 07.09.2017 € 35,00  
 Anm. siehe Kurs: Wie hat Alfred Hitchcock das gemacht?

**PfiffKlarheit siegt!****NEU**

Jeder von uns hat sich schon einmal über miserabel formulierte E-Mails geärgert. Bandwürmer, verworrene Formulierungen und die Frage, ob man überhaupt angesprochen ist, zeugen von der Inkompetenz des Verfassers und bedrohen das Leben der eigenen Tastatur. Auch wenn dieser Kurs leider nicht verhindern kann, dass Sie weiterhin schlechte E-Mails bekommen, zeigt er Ihnen anhand von praktischen und einfachen Regeln, wie Sie es besser machen können. Selbstverständlich sind individuelle Beispiele aus der Praxis herzlich willkommen.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof R1 217-605  
 Do 17.30 - 19.30 Uhr 2 mal  
 ab 26.10.2017 € 20,00  
 Anm. siehe Kurs: Wie hat Alfred Hitchcock das gemacht?

**Wie hat Alfred Hitchcock das gemacht?**

Grusel zum Jahresende. Auch mehr als 35 Jahre nach seinem Tod zählt Alfred Hitchcock, der »Master of Suspense«, weiterhin zu einem der einflussreichsten Regisseure der modernen Filmgeschichte. Dieser Kurs gibt Ihnen einen Einblick in das Werk des Meisterregisseurs. Hier erfahren Sie, wie Hitchcock mit seiner unvergleichlichen Handschrift dem Publikum über Jahrzehnte hinweg den Atem geraubt und es in alpträumenhaften (aber dennoch meist aberwitzigen) Schrecken versetzt hat.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof R1 217-606  
 Do 17.30 - 19.30 Uhr 3 mal  
 ab 30.11.2017 € 25,00  
 Anmeldung: Edgar Achenbach, Tel. 0151-22805603  
 Edgar.Achenbach@mycheer.de | www.creative-writer.de

**Kelkheimer Autorengruppe** Kulturbahnhof Ke-Münster  
 Leitung und Info: Uta Franck, Tel. 06195 65153

**Bridgeclub Kelkheim** Bürgerhaus Kelkheim-Fischbach  
 Mi und Sa 14.30 Uhr | Info: Gabriele Straube  
 Gabys@nexgo.de | Tel. 06196-61708 | Renate Walter  
 walterrenate@t-online.de | Tel. 06174-201511

**Geburtstagskochevent** ab 8 Jahren

Ihr Kind hat Lust mit Freunden/Freundinnen ein tolles Geburtstagsbuffet vorzubereiten und dieses im Anschluss zu Hause zu schlemmen und zu feiern? Hier bietet sich die ideale Möglichkeit: Gemeinsam suchen Sie und ich die passenden Rezepte aus, Sie erledigen den Einkauf - Ihre Kinder und ich kümmern uns um die Zubereitung nach vorheriger Absprache und Anmeldung, mind. 4 Wochen vorher.

Kelkheim-Fischbach, Gesamtschule 217-110

Sa 14.30 - 17.00 Uhr, für 8 Kinder € 100,00

Für jedes weitere Kind € 10,00 - max. 12 Kinder

Anmeldung: Gabriele Herbach-Kuhn, Hauswirtschaftsmeisterin/Ernährungscoach, Tel. 06174-2596703

0157-75195715, mamaheutkochich@gmail.com

**Musik für mein Kind und mich****NEU**

für 1-4 Jährige mit Begleitperson

Kreative Musik-Reisen mit einfachen Instrumenten gemeinsam erleben, durch Singen, Klatschen, Horchen, Bewegen und Musizieren.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 217-508

Do 15.00 - 16.00 Uhr 8 mal

ab 19.10.2017 € 65,00

Anmeldung: Angelika Köther, Tel. 0172 6126265

**Wochenendworkshop** für 9-14 Jährige

**Bewegtes Theater, Ausdruck, Darstellendes Spiel**

**NEU**

- Bühne frei !

Dieser Workshop richtet sich an bewegungs- und ausdrucksfreudige Jungen und Mädchen im Alter von 9 – 14 Jahre. Ihr lernt einige Möglichkeiten kennen, Euch in Mimik, Sprache und Bewegung auszudrücken. Viel Zeit haben wir zum Improvisieren und Experimentieren - auch lassen wir uns von Musik und Requisiten inspirieren. Wer gerne spielfreudig, neugierig und kreativ ist, der ist hier genau richtig.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 217-109

Sa 12.00 - 16.00 Uhr

So 12.00 - 16.00 Uhr 2 mal

am 18. + 19.11.2017 € 66,00

Leitung: Inez Heidemann, Martina Mink

Anmeldung siehe Kurs: Kreativer Kindertanz

**Kreativer Kindertanz** für 4-7 Jährige

"Ich packe meinen Koffer aus "

Lasst uns auf große Reise gehen. Mal sehen was Du in Deinem Koffer so alles entdeckst. Vielleicht wird das Eine oder Andere darin tanzend zum Leben erweckt. Am Ende gibt es eine spannende Präsentation für Eure Eltern. Neugierig geworden? Dann meldet Euch an.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 217-108

Mi 15.15 - 16.15 Uhr 8 mal

ab 20.09.2017 € 66,00

Anmeldung: Martina Mink, Tel. 06195-977613

martina.mink@gmx.de

### Mal- und Drucktechniken für Kinder

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

Dieser Kurs für Mal- und Drucktechniken nimmt die Kinder als junge Künstler mit ins Land des Selbermachens. Kinder gestalten mit den Mitteln, die ihnen zur Verfügung stehen, je nach Entwicklungsstufe.

Zwei Altersgruppen in einem Kurs haben sich mehrfach bewährt. Deshalb das Angebot an 4-7 Jährige und 8-12 Jährige in einen Kurs.

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus

217-101

Mi 16.00 - 17.30 Uhr 10 mal

ab 06.09.2017 €35,00

+ Material €10,00

Anmeldung:

Marion Schlosser, Tel. 06195-65335



Die nächsten zwei Kinderkurse werden als weiterführende Kurse jeweils monatsweise durchgeführt. Sie können jedoch auch unabhängig voneinander besucht werden:

### Die Welt ist bunt - - Malen nach bekannten Märchen

für 6-8 Jährige

Um die Fantasie und Kreativität der Kinder zu fördern, malen und gestalten wir nach bekannten europäischen Märchen. Wasserfarben, Buntstifte, Crayons, Salzteig, Modelliermasse, Watte, Glitzersteine und viele andere Materialien kommen zum Einsatz.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus

217-102

Di 14.45 - 16.15 Uhr

ab 29.08.2017

ab 26.09.2017

ab 21.11.2017

ab 19.12.2017

je 4 mal €38,00

ab 06.02.2018

+ Material €12,00

Anmeldung siehe nächster Kurs

### Die Welt ist bunt - - Freies kreatives Malen (9-13 Jährige)

In diesem Kurs dürfen die Kinder ihrer Fantasie freien Lauf lassen. Zur Anregung können sie von mir Themen bekommen oder sich ein eigenes Thema wählen und daraus ein Bild entwerfen. Gemalt wird mit verschiedenen Medien, z. B. Acryl, Aquarell, Kohle, Gouache oder Pastell. Experimentell können sie Collagen anfertigen indem sie den Farben noch andere Materialien wie Sand, Pappe oder Papier zufügen.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus

217-103

Di 16.30 - 18.00 Uhr

ab 29.08.2017

ab 26.09.2017

ab 21.11.2017

ab 19.12.2017

je 4 mal €38,00

ab 06.02.2018

+ Material €12,00

Anmeldung: Miguela Marie Chervenak

Tel. 01520-3602923, info@art-mc.de



**Töpferworkshops für Kinder ab Grundschulalter**

freies Gestalten unter Anwendung verschiedener Techniken.  
Kelkheim-Ruppertshain, Rossertschule

Sa 15.00 - 17.00 Uhr 217-107

am 09.09. | am 28.10. je 1 mal

am 18.11. | am 20.01.2018 Mat. + € 15,00

Die Kurse können einzeln gebucht werden!

Anmeldung: Evi Hame-Ohlenschläger, Tel. 06174-63886

ruppsch@arcor.de

**TÖPFERwerkstatt FÜR GRUNDSCHULKINDER**

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

Kelkheim-Mitte, Alte Schule 217-106

Mo 15.30 - 16.45 Uhr 4 mal

ab 06.11.2017 + 1 Abholtermin - Material € 5,00 + € 25,00

Anmeldung siehe Kurs Speckstein-Workshop

**Speckstein-Workshop für Eltern & Kind, + Jugendliche**

Schleifen Sie sich den Stress von der Seele und "fühlen" Sie, was in diesem einzigartigen Naturmaterial steckt. Steine mit Marmorcharakter, in unterschiedlichen Farben, werden in Ihren Händen zu Kunstwerken. Ein besonders schönes Gruppenerlebnis, denn Jeder sieht mit anderen Augen. Werkzeuge und Steine sind in allen Größen ausreichend vorhanden.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus 217-304

Sa 10.00 - 16.00 Uhr 1 mal

am 28.10.2017 Material + € 25,00

Anmeldung: Helga Estenfelder, Tel. 06195-903144

helga.estenfelder@web.de

**Kuscheltiere selber nähen**

für Kinder ab 8 Jahre, auch für Großeltern und Eltern.

Das Material wird in den Kursen gekauft. Max. 7 - 8 Kinder  
Ke-Münster, Eichendorffschule - Anbau, Lorsbacher Str. 28

Fr 15.00 - 18.00 Uhr 217-105

Sa 10.00 - 13.00 Uhr je 2 mal

am 15. + 16.09.2017

am 17. + 18.11.2017 Mat. + je Teilnehmer € 20,00

Anmeldung: Heike Stemmer, Tel. 06195-3521

oder Petra Köhler, Tel. 06174-930003

**Gruppen-Seminar für Kinder (6 - 10 Jahre)**

Schnupperkurs: Mit Fantasie- und Erlebnisreisen, Märchen, Geschichten und der Faszination des 'Therapeutischen Zauberns'.

217-111

Mi 16.00 - 17.00 Uhr 3 mal

am 20.09., 27.09. und 04.10.2017 je € 9,00

Praxis für med. Hypnose und Therapeutisches Zaubern

Kelkheim, Robert-Koch-Str. 116/II im Zauberberg

Nähere Infos u. Anmeldung: Christine Zink, Tel. 06471-

41825 oder 0173-6577205, ChristineZink@gmx.de

# Kleinkunst

Kulturnahnhof  
Kartentel. 0152-08934582

Fr 29.09., 20 Uhr

**Barbara Ruscher** "Ekstase ist nur eine Phase"

Kabarett – Comedy – Musik

Sa 28.10., 20 Uhr

**Moneypennies** „Der Spion, der mich nicht liebte“

Accapella Pop & Jazz Revue

Sa. 16.12., 20 Uhr

**Tim Boltz** – „Oh, Pannenbaum... der etwas andere

Weihnachtsabend“ Literatur -Comedy



**Jazzclub** Vereinshaus Ke-Hornau Kartentel. 06195-902774

26.08. 19.00 Uhr, *Feuerwehr Ke-Mitte*

Fr 15.09., 20.30 Uhr

*Thron der Nachtrevue*

**Donovan Aston** Sir Elton John's Greatest Hits

Fr 22.09., 20.30 Uhr

**Ar Log** Folk from Wales

Fr 29.09., 20.30 Uhr

**Marty Hall** Vocals and Guitar - Blues

Fr 27.10., 20.30 Uhr

**John Long feat. Willie Salomon** "The best young Country Blues player playing today" (Muddy Waters, 1974)

So 05.11., 20.00 Uhr

**The Rapparees** Irish Folk routh and ready

- Tribute to the Dubliners Tour

Fr 10.11., 20.30 Uhr

**Rody Reyes & Havanna con Klasse**

Von Son bis Salsa, Merengue, Bachata und Regueton

# Kindertheater

Kulturnahnhof

Fr 15.09., 16.00 Uhr

Kartentel. 06195-74349

theater 1: **Freunde**

Nach dem Buch von Helme Heine

Für Liebhaber der 3 Freunde ab 4 Jahren

So 12.11., 11.00 Uhr

**Kuscheltierkonzert** für ALLE von 4 bis 104 Jahren

Von Mozart bis Polka, von Chopin bis Tango

...entdecke die Welt der klassischen Musik mit dem

Claviervirtuosen **Georgi Mundrov**

Fr 01.12., 16.00 Uhr

Puppentheater Kolibri: **Die Bremer Stadtmusikanten**

Für ALLE ab 4 Jahren

# Klassik

Plenarsaal/Rathaus, Kartentel. 06195-911455

So 15.10., 11.00 Uhr

**Christoph Soldan & die Stuttgarter Kammersolisten**

Lesekonzert „Mozart - Musik & Briefe“

# Lesung

06.12., **Nina Hoger** und **Ulla van Daenen**

Weihnachtsschmaus

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