



**Kulturgemeinde  
Kelkheim e.V.**

Jazzclub | Klassik | Kleinkunst  
Kindertheater | Kurse | Lesungen

# **Kursprogramm Herbst 2018**



In Kooperation mit dem Magistrat der Stadt Kelkheim

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

## 2

Inhalt:	Seite
Textiles Handwerk.....	03 - 04
Handwerkliche Kurse .....	04 - 09
Gesundheit-Bewegung-Entspannung.....	09 - 13
Zeichnen und Malen.....	14 - 15
Sonstige Kurse.....	16 - 20
Kurse für Kinder und Jugendliche.....	20 - 23
Veranstaltungsvorschau.....	24

### Hinweise:

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

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

Die Kursgebühren zahlen Sie direkt bei den Kursleiterinnen und Kursleitern. Mitglieder der Kultur-gemeinde erhalten, (außer auf Kinder- u. Kurzkurse) eine Ermäßigung von € 5,00.

Zu Bewegungs- und Entspannungskursen sind eigene Matten mitzubringen.

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

Auskünfte: Tel. 06195 73120, kulturgemeinde@gmx.de  
www.kulturgemeinde-kelkheim.de

### **Werden Sie Mitglied und haben folgende Vorteile:**

- o € 2,00 bis € 5,00 Ermäßigung der Eintrittspreise bei vielen Veranstaltungen
  - o € 5,00 Ermäßigung bei vielen Kursen
  - o Regelmäßige News
  - o steuerlich absetzbar
  - o Jahresbeitrag € 18,00
  - o Familien/Partnerschaften (gleiche Anschrift vorausgesetzt) zahlen nur € 27,00
- Bitte laden Sie sich das Anmelde-Formular unter [www.kulturgemeinde-kelkheim.de](http://www.kulturgemeinde-kelkheim.de) herunter oder fordern es unter Tel. 06195 73120 an.

## **GUTSCHEINE**

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



Schreiben Sie an:  
Kulturgemeinde-Gutscheine@gmail.com

**Näh-Wochenenden**

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 noch nicht traut oder mit Angefangenem fertig werden will. Das eigene Projekt mitbringen oder Modell und Stoff vorab bei mir aussuchen. Bitte Nähmaschine, Näh-, Stecknadeln, Garn, Papier-, Stoffschere, Lineal oder Geodreieck sowie Bleistift beim Näh-Wochenende dabei haben!

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 218-404  
Sa 14.00 - 20.00 Uhr und je 2 mal  
So 14.00 - 20.00 Uhr Material +  
am 25./26.08. | 29./30.09. | 20./21.10.2018 € 90,00  
Anmeldung siehe Näh-Vormittage

**Näh-Vormittage****NEU**

Ob Kissenhülle oder Abendrobe - Sie setzen sich Ihr Ziel und mit Freude unterstütze ich Sie auf dem Weg dorthin. Ein Kurs für jeden, der Begeisterung und Interesse am Nähen findet. Das eigene Projekt mitbringen oder Modell und Stoff vorab bei mir aussuchen. Bitte Nähmaschine, Näh-, Stecknadeln, Garn, Papier-, Stoffschere, Lineal oder Geodreieck sowie Bleistift mitbringen!

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof R1 218-405  
Mi. 09.30-11.30 Uhr  
ab 13.08.2018 je 6 mal  
ab 22.10.2018 Material + € 90,00  
Anmeldung: Doris Ivanschitz, Tel: 0175 40 56 777  
di@kleidmanufaktur.de

**Klassische Sticotechniken - modern interpretiert**

Gestickt werden kleine Motive auf Stramin, Leinen und Samt u. a. mit melierten Seiden- oder Baumwollgarnen. 218-403  
Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof R1 je 1 mal  
Sa 14.00 - 17.00 Uhr Mat. ca. € 10,00  
am 08.09. | 20.10. | 17.11. | 01.12.2018 € 30,00  
Anmeldung: Adelheid Voigt, Tel. 0170 5744857  
am.voigt@web.de

**Unser Spinnkurs**

richtet sich an AnfängerInnen und SpinnerInnen mit Grundkenntnissen. Wir verspinnen alles, was sich verspinnen lässt: Schafwolle, Seide, Alpaka, Leinen und sogar Hundewolle. Nebenbei pflegen wir die alte Tradition der Spinnstuben von Austausch und Gesprächen. Leihspinnräder und Wolle stehen zur Verfügung.

Kosten für Wolle fallen je nach Verbrauch an (ca. € 3,00 - 5,00).

Kelkheim-Mitte, Alte Schule 218-401  
Do 18.00 - 20.30 Uhr 6 mal  
am 30.08., 13.09., 27.09., 25.10., 08.11., 22.11. € 60,00  
Anmeldung: Heike Barth, Tel. 0157 39120838  
heiherrmann@web.de

**Im Webkurs**

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

Kelkheim-Mitte, Alte Schule 218-402  
 Do 18.00 - 20.30 Uhr 7 mal  
 am 23.08., 06.09., 20.09., 18.10., 01.11., 15.11., 29.11. € 70,00  
 Anmeldung: Christine Herbig, Tel. 06171 5866366  
 0172 3668517, Ch.Herbig@web.de

**Sitzfellchen filzen****NEU**

Rohwollen verschiedener, einheimischer Schafrassen kennenlernen u. ein wärmendes Sitzfellchen für den Winter filzen. Kelkheim-Fischbach, Eichenstrasse 22 218-406  
 Sa 14.00 - 17.30 Uhr 1 mal  
 am 15.09.2018 incl. Material € 45,00  
 Anmeldung siehe Kurs: Weihnachtliches ...

**Filz-Workshop**

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 R1 218-407  
 So 10.00 - 16.00 Uhr, am 11.11.2018 Material + € 40,00  
 Anmeldung siehe Kurs: Weihnachtliches ...

**Handwerkliche Kurse****Weihnachtliches Papier-Upcycling****NEU**

Sterne aus Teebeuteltüten, Weihnachtsbäume und Diamanten aus Bücher falten oder auch einzigartige Geschenkverpackungen aus Zeitungen, alten Kalendern oder Katalogen. Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof R1 217-315  
 Fr 18.30 - 21.00 Uhr, am 09.11.2018 incl. Material € 25,00  
 Anmeldung: Margot Roth, Tel 06127 998860  
 filzemer@gmail.com

**Töpfern für Erwachsene**

Durch Aufbaukeramik gestalten wir Deko-, Garten- und Gebrauchsgegenstände! Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt! Kelkheim-Ruppertshain, Grundschule 218-314  
 Di 19.00 - 21.00 Uhr 8 mal  
 ab 11.09.2018 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 218-305  
Di 11.30 - 13.30 Uhr 8 mal  
einmalig glasieren Di 9.00 - 13.30 Uhr 1 mal  
ab 09.10.2018 Material + € 75,00

Anmeldung: Helga Estenfelder, Tel. 06195 903144

helga.estenfelder@web.de

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

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

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 218-303  
Di 9.00 - 11.00 Uhr 8 mal  
ab 09.10.2018 Material + € 50,00

Anmeldung: Helga Estenfelder, Tel. 06195 903144

helga.estenfelder@web.de

**Speckstein-Workshop**

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 218-304  
Sa 10.00 - 16.00 Uhr je 1 mal  
am 17.11.2018 Material + € 30,00

Anmeldung: Helga Estenfelder, Tel. 06195-903144

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, Gartenpyrami-  
den, Skulpturen, Lampen und vieles mehr gestalten.  
Weitere Infos: [www.mosaik-seide.de](http://www.mosaik-seide.de) Buchung halber Kurs  
möglich!

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1  
Mo 19.00 - 21.00 Uhr 218-306  
ab 24.09.2018 je 8 mal  
Do 9.00 - 11.00 Uhr 218-307  
ab 27.09.2018 € 10,00 Material + € 45,00

**Mosaik-Workshop**

Ein kreativer Tag für Erwachsene, auch mit Kindern und  
Jugendlichen. Weitere Infos: [www.mosaik-seide.de](http://www.mosaik-seide.de)

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 218-308  
Sa 10.00 - 16.00 Uhr 1 mal  
am 24.11.2018 Material € 5,00 + € 30,00

Anmeldung: Barbara Kuhn, Tel. 06195 62910

**Goldschmiede-Kurs** für Fortgeschrittene

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

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 218-309

Mi 9.30 - 11.45 Uhr 12 mal

ab 05.09.2018 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 R1 218-310

Do 19.30 - 21.00 Uhr 10 mal

ab 06.09.2018 € 45,00

Anmeldung und Info: Margit Matucha, Tel. 06195 3715

**Schmuckgestaltung**

Individuell gestalteter Schmuck übt eine verführerische Faszination aus. Wer Spaß am kreativen Umsetzen eigener Ideen hat, kann mit diesem Kurs die Kunst des Silberschmiedens erlernen.

**Aus alt mach neu** - Ihren Schmuck, den Sie nicht mehr tragen oder der zur Reparatur ansteht, kann umgearbeitet oder instand gesetzt werden.

Atelier Kelkheim, Großer Haingraben 9 218-313

Fr 17.00 - 22.00 Uhr je 1 mal

am 28.09. | am 12.10. | am 02.11.2018 Mat. + € 40,00

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 je 6 mal

Mi 19.00 - 21.00 Uhr 218-311

ab 17.10.2018

Do 9.45 - 11.45 Uhr 218-312

ab 18.10.2018 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 218-301

Di 17.30 - 20.00 Uhr 218-302

ab 25.09.2018 Material ca. € 20,00 + € 45,00

Anmeldung: Wolfgang Gerschler, Tel. + Fax 06198 8638

**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 218-520  
 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

**Stress abbauen mit Klang, Bewegung und Ruhe - Entspannung mit Klangschalen**

Gestresst, verspannt, müde...? Wer kennt das nicht!

In diesem Kurs lernen Sie achtsame Bewegungen und Atemübungen kennen, mit denen Sie leicht zur Ruhe kommen und neue Energie tanken können. Bei Fantasiereisen mit den beruhigenden Klängen der Klangschalen dürfen Sie einfach mal genießen und träumen. Durch die obertonreichen Klänge und vibrierenden Schwingungen der Klangschalen breitet sich schnell Wohlgefühl und tiefe Entspannung in Ihnen aus.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Gymastikmatte und eine Decke mitbringen.

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus R2 218-534  
 Mo 18.20 - 19.20 Uhr je 6 mal  
 ab 03.09. (nicht am 24.09.) | ab 05.11.2018 € 50,00  
 Auch einzelne Stunden buchbar, je Termin € 10,00  
 Anmeldung: Maike Greulich, Tel. 06195 73463  
 TAO Touch® Klangtherapeutin und ganzheitliche  
 Gesundheitsberaterin (IHK), leinklang@t-online.de

**Mit starken Flügeln in die Leichtigkeit****Neu**

Stress in Beruf und Privatleben raubt Kraft und reduziert auf Dauer unsere Leistungsfähigkeit und Lebensfreude. Mit Methoden der Achtsamkeitspraxis, wie Atem- und Entspannungsübungen lernen Sie, den eigenen Körper mehr zu spüren und dem Stress entgegenzuwirken. Genießen Sie diese Stunden für sich und schöpfen Sie neue Kraft, Gelassenheit und Freude. Bitte bequeme Kleidung, Matte und Decke mitbringen.

Kelkheim Pestalozzischule Block 5 218-535  
 Sa 14.00 -17.00 Uhr 4 mal  
 am 29.09., 20.10., 10.11.und 24.11.2018 € 100,00  
 Anmeldung: Heike Campana, Dipl. Psych., Malerin,  
 Achtsamkeitstrainerin, hcampana@gmx.de 0176 83164747

**Verschenken Sie Entspannung für eine bestimmte oder mehrere Veranstaltungen, auch in letzter Minute...**

**Schreiben Sie an:**

**Kulturgemeinde-Gutscheine@gmail.com**

**Hatha-Yoga** für die ältere Generation

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

Es ist nie zu spät! Fangen Sie an!

Bitte eigene Matte mitbringen!

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 218-506

Di 9.30 - 11.00 Uhr

ab 04.09.2018

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus 218-507

Mi 9.30 - 11.00 Uhr

ab 05.09.2018

je 12 mal

€ 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 Pestalozzischule Block V **Neuer Ort** 218-505

Mi 19.00 - 20.30 Uhr

ab 05.09.2018

12 mal

€ 95,00

Anmeldung: Manfred Berger, Tel. 0151 51923264

06126-9580337, Manfred.Berger64@gmail.com

**Pilates**

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!

Erstattung der Kursgebühr durch Krankenkasse möglich.

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus 218-518

Mo 18.10 - 19.10 Uhr

ab 10.09.2018

11 mal

€ 77,00

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.

Erstattung der Kursgebühr durch Krankenkasse möglich.

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus 218-519

Mo 19.15 - 20.30 Uhr

ab 10.09.2018

11 mal

€ 88,00

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". Zertifiziert durch "Zentrale Prüfstelle Prävention" - Krankenkassenzuschuss möglich.

Kelkheim-Münster, In den Padenwiesen 28 je 12 mal

Mo 20.15 - 21.45 Uhr, ab 03.09.2018 218-509

Di 20.15 - 21.45 Uhr, ab 04.09.2018 218-510

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 218-511

Bitte eigene Matten mitbringen!

Mi 20.15 - 21.45 Uhr

ab 05.09.2018 (nicht am 19.09.) € 108,00

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. Bitte eigene Matte mitbringen!

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof je 13 mal

Mi 16.45 - 18.15 Uhr 218-501

Mi 18.30 - 20.00 Uhr 218-502

ab 05.09.2018

Do 18.15 - 19.45 Uhr 218-503

Do 20.00 - 21.30 Uhr 218-504

ab 06.09.2018 (nicht am 06.12.) € 120,00

Anmeldung: Margit Eichenauer, Tel. 06174 61150

**"Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining" Neu**

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

10 mal

Kelkheim, Pestalozzischule Block V 218-527

Mo 19.00 - 20.00 Uhr 218-541

Mo 20.15 - 21.15 Uhr, ab 15.10.2018 € 80,00

Der Kurs ist vom Landessportbund Hessen zertifiziert.

Die Bezuschussung durch die Krankenkasse ist möglich.

Anmeldung siehe Kurs: "Auf den Schwingen des Drachen"

**"Auf den Schwingen des Drachen"**

Qui-Gong - der chinesische Weg für ein gesundes Leben

Erlernen Sie die 8 Brokatübungen und verschiedene Entspannungstechniken durch professionelle Anleitung.

WU - WEI... ganz einfach!

Kelkheim, Pestalozzischule Block V Neuer Ort 218-538

Di 20.00 - 21.30 Uhr 10 mal

ab 16.10.2018 € 120,00

Handout mit Übungsanleitungen € 10,00

Anmeldung: Gerhard Kuhn, Tel. 06174 2596703

Praeventions-und-Rehasportverein-Taunus@gmx.de

**Wirbelsäulengymnastik**

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof	je 15 mal
Mi 9.00 - 10.00 Uhr	218-531
Mi 10.15 - 11.15 Uhr	218-532
ab 05.09.2018	€ 80,00

Bitte eigene Matte mitbringen!

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 10 mal
Do 9.30 - 10.30 Uhr, ab 09.08.2018	218-521

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof	
Fr 8.00 - 9.00 Uhr, ab 10.08.2018	218-522

Fr 9.00 - 10.00 Uhr, ab 10.08.2018	218-523
------------------------------------	---------

Bitte eigene Matte mitbringen!

Anmeldung siehe nächster Kurs: Rücken-Fit € 60,00

**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	218-524
Fr 10.00 - 11.00 Uhr	10 mal

Bitte eigene Matte mitbringen!

ab 10.08.2018 € 60,00

Anmeldung: Monika Hedrich, Tel. 06195 969880

**Beckenbodentraining für Frauen - klassisch - aktuell!**

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, evtl. Handtuch, Turnschuhe.

Kelkheim, Pestalozzischule Block V **Neuer Ort**

Di 9.30 - 10.30 Uhr für die Frau ab 60	218-516
--	---------

Di 10.30 - 11.30 Uhr für die Frau ab 40	218-526
---	---------

ab 14.08. fortlaufend, außer Ferien + Feiertage 10er Karte € 70,00

Anmeldung siehe Kurs: Rückenschultraining

**Rückenschultraining**

Eine ausgewogene Mischung aus Mobilisations-, Kräftigungs- und Dehnungsübungen für ein besseres Körpergefühl. Geeignet zur Vorbeugung von Rückenschmerzen und zur Verbesserung der Körperhaltung. 218-517

Kelkheim, Pestalozzischule Block V **Neuer Ort**

Di 18.45 - 19.45 Uhr

ab 14.08. fortlaufend, außer Ferien + Feiertage 10er Karte € 70,00

Anmeldung: Heike Wright, Rückenschultrainerin

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

**Autogenes Training**

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 - 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.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 218-528  
 Di 17.45 - 18.45 Uhr 8 mal  
 ab 04.09.2018 € 70,00  
 Anmeldung: siehe Kurs Progressive Muskelentspannung

**Progressive Muskelentspannung**

In diesem Kurs lernen Sie eine bewährte und leicht erlernbare Entspannungsmethode, die Progressive Muskelentspannung, kennen. Entspannung durch Anspannung ist der Leitsatz dieser Entspannungsform. Sie spannen zunächst verschiedene Muskelgruppen an, um sie dann los zu lassen und so die Entspannung um so intensiver zu erleben. Neben den Übungen der Progressiven Muskelentspannung erleben Sie weitere Entspannungsübungen wie Qi Gong, Meridianmassage, Atementspannung, Meditationen und Fantasiereisen und schulen so Ihre Fähigkeit zur Körperwahrnehmung.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 218-529  
 Di 17.45 - 18.45 Uhr 6 mal  
 ab 13.11.2018 € 55,00  
 Anmeldung: Andrea Althen, zertifizierte Entspannungspädagogin, Kursleiterin Autogenes Training, Kursleiterin Progressive Muskelentspannung  
 Tel. 0152 33917861, [andreaalthen@web.de](mailto:andreaalthen@web.de)

**Atemgymnastik**

Die Atemgymnastik ist eine Bewegungstherapie, die den Atem stärkt und die gesamte Muskulatur durch den fließenden Wechsel von Dehnungs- und Entspannungsübungen kräftigt.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus je 12 mal  
 Di 9.15 - 10.45 Uhr Konferenzraum 218-512  
 ab 21.08.2018  
 Do 9.15 - 10.45 Uhr 218-513  
 Do 18.45 - 20.15 Uhr R5 218-514  
 ab 23.08.2018 € 75,00

Anmeldung: Gundula Abelbeck, staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, Eutoniepädagogin, Tel. 06195 62406

**Verschenken Sie Entspannung für eine bestimmte oder mehrere Veranstaltungen, auch in letzter Minute...**

**Schreiben Sie an:**

**[Kulturgemeinde-Gutscheine@gmail.com](mailto:Kulturgemeinde-Gutscheine@gmail.com)**

**Funktionelles Faszientraining mit der Blackroll®**

Zunächst werden mit funktionellen Übungen Kraft aufgebaut (Wir machen Sport!), die Beweglichkeit verbessert und die Balance geschult. Anschließend werden durch das „Ausrollen“ der Muskulatur Verspannungen gelöst und die Regeneration eingeleitet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eine Blackroll® wird für das Training gestellt, bitte ein Handtuch, ggf. eine Sportmatte und bequeme Sportkleidung mitbringen.

Kelkheim-Fischbach, Konferenzraum **Neuer Raum** 218-515  
 Do 20.30 - 21.30 Uhr 10 mal  
 ab 13.09.2018 € 75,00

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

**Progressive Muskelentspannung nach Jakobson**

Erleben Sie die verblüffend einfache und wohltuende Wirkung dieser Entspannungsmethode. Diese eignet sich hervorragend, um später im Alltag schnell und effektiv zu entspannen, wann immer Sie es brauchen.

Bitte Matte und Decke mitbringen!

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 218-526  
 Di 19.00 - 20.00 Uhr

ab 28.08.2018 5 mal € 45,00  
 ab 30.10.2018 7 mal € 60,00

Anmeldung siehe nächster Kurs: Prog. Muskelentspannung

Öffentlicher Kurs, nicht nur für Interessenten der Residenz:

**Progressive Muskelentspannung nach Jakobson**

Text siehe oben

K&S Seniorenresidenz, Ke., Frankfurter Str. 39 218-525  
 Fr 10.00 - 11.00 Uhr

ab 31.08.2018 5 mal € 45,00  
 ab 02.11.2018 7 mal € 60,00

Zu allen Kursen bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Anmeldung: Petra Deutscher, Entspannungspädagogin  
 Tel. 06195 724896

**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). 218-508

Di 18.30 - 20.00 Uhr 3 mal  
 am 16.10, 23.10., 30.10.2018 je € 10,00

Praxis für med. Hypnose und  
 Therapeutisches Zaubern

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

Infos und Anmeldung: Christine Zink

Tel. 06471 41825, 0173 6577205, ChristineZink@gmx.de

Anmeldungen der folgenden Kurse siehe Kurs:

Große Homöopathische Arzneimittelbilder

### **Autogenes Training für Anfänger**

Ein beliebter Klassiker wiederentdeckt.

Das AT ist für jeden leicht zu erlernen. Ziel ist es, einen Zustand tiefer körperlicher und geistiger Entspannung mit Hilfe der Vorstellung zu erreichen (in jeder Lebenssituation!)

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof R1 218-536

Mi 19.00 - 20.00 Uhr 6 mal

ab 22.08.2018 Arbeitsmappe € 10,00 + € 54,00

### **Schüßler Salze 1 - 12:** Die sanften Energiepakete

Die 12 Schüßler Salze sind lebensnotwendige Mineralien, die der Körper selbst nicht herstellen kann. Führt man diese zu, werden Haut, Haare, Knochen, Muskeln, Bindegewebe, Bänder, Sehnen gestärkt.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof R1 218-533

Mi 19.30 - 21.00 Uhr 4 mal

ab 17.10.2018 40-seitige Arbeitsmappe € 10,00 + € 48,00

### **Schüßler Salze 13 - 27:** Die Ergänzungsmineralien

Kelkheim-Fischbach, Haingraben 14c 218-537

Do 19.30 - 21.00 Uhr 6 mal

ab 14.11.2018 40-seitigen Arbeitsmappe 10,00 + € 72,00

### **Bachblüten im Alltag:** Sanfte Heiler für die Seele

Rescue-Notfalltropfen sind fast jedem bekannt. Die 38 Blütenessenzen n. Dr. E. Bach wirken wohltuend auf die Seele und helfen bei Ängsten, Nervosität, Trauer, Unsicherheit, Zorn, Niedergeschlagenheit u v m.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof R1 218-539

Do 19.00 - 20.00 Uhr 6 mal

ab 22.11.2018 Arbeitsmappe € 10,00 + € 72,00

### **Homöopathie im Alltag:**

Gesundheit für die ganze Familie ohne Chemie

Dieser Kurs vermittelt die Grundlagen der Homöopathie (sichere Anwendung, Wahl der richtigen Potenz, Wirkungsbreite), sowie die „sanfte Behandlung“ kleiner Beschwerden.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof R1 218-540

Do 19.00 - 20.00 Uhr 6 mal

ab 16.08.2018 Arbeitsmappe € 10,00 + € 72,00

### **Große homöopathische Arzneimittelbilder und ihre Persönlichkeitsbeschreibung:**

Wir beschäftigen uns mit den psychologischen Aspekten der einzelnen Mittel und erkennen dabei ihre große Tiefe. Pro Abend wird ein Mittel ausführlich besprochen: Natrium, Sepia, Pulsatilla, Lycopodium, Silicea, Sulfur.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof R1 218-530

Do 19.30 - 21.00 Uhr 6 mal

ab 27.09.2018 Arbeitsmappe € 10,00 + € 60,00

Anmeldung: Doris Plock, Tel.06195 2396

## 14 Zeichen- und Malkurse

### Malkurs für Erwachsene

Das Malen und Gestalten eines Mandalas kann helfen sich zu entspannen, die eigene Mitte und innere Klarheit zu finden. Der Gedankenfluss beruhigt sich, Entspannung setzt ein und der tägliche Stress fällt ab.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 218-206  
Mo 12.00 -14.00 Uhr je 4 mal  
ab 03.09. | 15.10. | 12.11. | 10.12. Mat. € 16,00 + € 70,00  
Anmeldung: Siehe Kunst Kurs für Erwachsene

### Kunst Kurs für Erwachsene

Sie können Ihrer Fantasie freien Lauf lassen, haben aber auch die Möglichkeit die handwerklichen Grundlagen und verschiedene Maltechniken kennen zu lernen.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 218-207  
Di 12.00 -14.00 Uhr je 4 mal  
ab 04.09. | 16.10. | 13.11. | 11.12. Mat. € 16,00 + € 70,00  
Anmeldung: Miguela Marie Chervenak, Tel. 01520 3602923  
info@art-mc.de

### Sumi-e (Japanische Tuschmalerei)

Authentische japanische Tuschmalerei 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.

218-202  
Kelkheim-Fischbach  
Bürgerhaus R1  
Do 13.50 - 16.00 Uhr  
11 mal  
ab 13.09. 2018  
Material + € 65,00



Anmeldung: Hannelore Heimel Tel. 06145 6854

### Malerei auf Seide

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

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 218-201  
Fr 9.00 - 11.00 Uhr 8 mal  
ab 28.09.2018 € 10,00 Material + € 45,00  
Buchung des halben Kurses möglich!  
Anmeldung: Barbara Kuhn, Tel. 06195 62910

**Offene Mal- und Zeichenwerkstatt**

In diesem Kurs können Sie alle Themen und Maltechniken (Acryl, Aquarell, Pastell, Gouache, Tusche, Stifte, Öl usw.) frei wählen und ihre eigenen Projekte in der von Ihnen gewünschten Technik bearbeiten, dabei Anregung, fachlichen Rat und praktische Unterstützung vom Kursleiter bekommen. Eigene Fähigkeiten und Vorstellungen werden kontinuierlich weiterentwickelt. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet; bitte eigene Malmaterialien mitbringen.  
 Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 218-203  
 Mi 13.00 - 15.00 Uhr 8 mal  
 ab 12.09.2018 € 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 R1 218-204  
 Mi 15.30 - 17.30 Uhr 8 mal  
 ab 12.09.2018 € 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 R1 218-205  
 Mi 18.00 - 20.30 Uhr 8 mal  
 ab 12.09.2018 € 140,00  
 Anmeldung: Yuriy Ivashkevich, Tel. 06195 969472  
 0176 88102581, yuriyart@icloud.com

**GUTSCHEINE**

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



Schreiben Sie an:  
 Kulturgemeinde-Gutscheine@gmail.com

**Typisch italienisch Kochen**

Bitte Schürze und Geschirrtücher mitbringen.

Kelkheim-Münster, Eichendorffschule 218-601/2

Di 18.15 - 21.30 Uhr inkl. Zutaten

am 11.09., 18.09., 25.09., 23.10., 30.10. 5 mal € 145,00

am 06.11., 13.11., 20.11., 27.11.2018 4 mal € 128,00

Ihre Anmeldung ist verbindlich!

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

**Ort folgende Kurse: Gesamtschule Ke-Fischbach:****Couscous-Kochkurs** Der Genuss auf marokkanische Art **NEU**

Begeben Sie sich bei unserem orientalischen Kochkurs auf eine spannende Entdeckungsreise durch die Welt der kulinarischen Besonderheiten Marokkos. Freuen Sie sich auf unbekannte geschmackliche Kombinationen und einzigartige Gewürzmischungen, die jedem Gericht das gewisse Etwas verleihen und genießen Sie diese am Ende des Abends gemeinsam mit den anderen Teilnehmern. Bitte mitbringen: Geschirrtuch, Schürze, Getränk nach Wahl, kleines Gefäß für 'Reste'.

218-611

Fr 18.00 - 21.00 Uhr je 1 mal

am 24.08. | 21.09. | 26.10 |

23.11. | 14.12.201 inkl. Zutaten € 45,00

Anm. Rabha Kahhoudi, Tel. 0160 94676835

rb.kahhoudi@gmail.com

**Eventkochen** für Erwachsene

Zum Beispiel anlässlich des jährlichen Betriebsausfluges, Jubiläum, Geburtstag u. ä. Gemeinsam mit Freunden, Kollegen ein leckeres Menü zaubern und im Anschluss in netter Atmosphäre genießen.

218-605

Sa 17.00 - 22.00 Uhr - Bitte 4 Wochen vorher reservieren.

Kosten: bei mindestens 5 TN € 150,00

Jede weitere Person 30,00 € mehr. Kosten für Lebensmittel kommen dazu. Anmeldung siehe Kurs Ernährung bei Allergien

**Party Buffet** für Erwachsene 218-606

Wir bereiten leckere Kleinigkeiten für ein Buffet zu. Ebenso die dazu passende Dekoration. Im Anschluss essen wir gemeinsam.

Sa 14.30 - 17.00 Uhr, am 10.11. inkl. Lebensmittel € 28,00

**Nudeln & Soße**

Für Erwachsene, auch Vater/Mutter mit Kindern. 218-608

Wir fertigen selbst Nudeln und bereiten noch verschiedene leckere Soßen zu. Anschließend essen wir gemeinsam.

Sa 14.30 - 17.00 Uhr, am 22.09., inkl. Lebensmittel € 28,00

**Ernährung bei Allergien**

Information über die Ursachen verschiedener Allergien. Umgang mit der Allergie, Unverträglichkeit, Lebensmittelauswahl, Ersatzprodukte, Inhaltsangaben richtig lesen. -607

Sa 14.30 - 17.00 Uhr, am 24.11. und auf Anfrage € 15,00

Termine können auch individuell vereinbart werden.

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

0157 75195715, mamaheutkochich@gmail.com

**ORT: Gesamtschule Ke-Fischbach**Anmeldung siehe Kurs: Back to the roots – Winter ...

**Wildkräuterspaziergang** - Essbare Wildkräuter Giersch, Brennessel, Vogelmiere oder Spitzwegerich kennen viele als Unkraut im Garten oder von brennenden Begegnungen unterwegs, aber als wertvolle und leckere Ergänzung des Speiseplans? Lernen Sie an diesem Nachmittag einige Wildkräuter und ihre Bestimmungsmerkmale mit allen Sinnen genau kennen und lassen Sie sich auf einem entspannten Spaziergang in einer kleinen Gruppe von den Delikatessen am Wegesrand überraschen.

Treffpunkt wird bei Anmeldung besprochen. 218-612  
 Mi 14.30 – ca. 16 Uhr, am 19.09.2018 1 mal  
 Kursgebühr einschließlich Kostproben € 10,00

**Wildkräuter** kennenlernen, sammeln und gemeinsam **zu einem Wald und Wiesen-Menü** verarbeiten. Zunächst gehen wir in der Nähe der Schule Wildkräuter sammeln, dabei lernen Sie wie und woran Sie die essbaren wilden Grünen sicher erkennen können. Anschließend verarbeiten wir unsere Ernte und genießen ein überraschendes Wildpflanzen-Menü. Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, Lupe, Sammelkorb.

Mi 15.30 – ca. 20.00 Uhr 218-613  
 am 26.09.2018 Ausweichtermin evtl. 17.10. 1 mal  
 Kursgebühr einschließlich Zutaten und Rezepte € 40,00

**Kichererbsen, Bohnen, Süßlupinen** - Hülsenfrüchte liegen voll im Trend. Aber sind Sie auch unsicher, ob man daraus wirklich etwas Leckeres und Bekömmliches zaubern kann? An diesem Abend können Sie viele neue Rezepte erst einmal ausprobieren und verkosten und vielleicht entwickelt sich daraus eine neue Vorliebe für die vielseitigen Kerlchen. 218-616  
 Mi 18.30 - ca. 21.30 Uhr, am 18.10.2018 1 mal  
 Kursgebühr einschließlich Zutaten und Rezepte € 30,00

**Linsenvielfalt in allen Farben** Keine Spur mehr vom einstigen Arme-Leute Essen. Lernen Sie die bunten Powerpakete von verschiedenen kulinarischen Seiten kennen: Als aromatisches indisches Dal, als fruchtig-würzige Beilage, Basis für Brotaufstriche und Dips oder in originellen Salaten... 218-614  
 Do 18.30 - ca. 21.30 Uhr, am 22.11. 1 mal  
 Kursgebühr einschließlich Zutaten und Rezepte € 30,00

**Back to the roots – Winter Wurzel Gemüse****NEU**

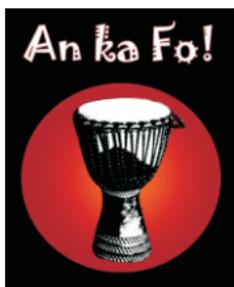
Unkomplizierte Rezepte für alle Gelegenheiten, in denen Rote Bete, Petersilienwurzeln, Topinambur, Steckrübe und Co die Hauptrolle spielen. Dieser Abend bietet eine gute Gelegenheit, verschiedene Geschmacksrichtungen und Zubereitungsarten auszuprobieren und dann satt und zufrieden mit den neuen Lieblingsrezepten nach Hause zu gehen. 218-615  
 Mi 18.30 - ca. 21.30 Uhr, am 28.11.2018 1 mal

Kursgebühr einschließlich Zutaten und Rezepte € 30,00

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 218-604

Fr 17.15 - 18.45 Uhr 5 mal

am 05.10., 12.10., 02.11., 09.11., 16.11.2018 € 150,00

Anmeldung: Dr. Facko Traoré

Tel. 0157 87166854, setiki@t-online.de

**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 218-610

Mo 19.00 - 21.00 Uhr 5 mal

ab 20.08.2018 € 75,00

Anmeldung: Bärbel Gottschalk, Tel. 06195 9199600

**"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 218-603

Do 18.00 - 20.00 Uhr 3 mal

am 22.11., 29.11. und 13.12.2018 € 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

## Immer Online? Smartphones und Tablets als Herausforderung bei der Erziehung von Kindern

**NEU**

Der Workshop richtet sich an alle Interessierte, an Eltern und Großeltern von Schulkindern, an PädagogInnen, ErzieherInnen, SozialarbeiterInnen. Wir werden einen Blick darauf werfen, wie Kinder heute mit Smartphones und Tablets umgehen und vor welchen Herausforderungen Kinder, Eltern und alle anderen stehen, die Kinder erziehen oder unterrichten.

10 Jahre Smartphones sind nicht spurlos an den Jüngsten in unserer Gesellschaft vorbei gegangen. Gehört ein Smartphone bei der Einschulung eigentlich schon in die Schultüte? Oder: Sollte es dort gerade keinen Platz finden, damit Ihre Kinder und Enkelkinder sicher und gesund aufwachsen? Was passiert mit einer Generation von Grundschulern, die ihr Leben auf YouTube festhalten, mit Fremden in Online-Spielen chatten oder per WhatsApp die Nächte durchmachen. Bereiten wir so unseren Nachwuchs auf eine digitale Zukunft vor - oder: Riskieren wir, dass Kinder frühzeitig Online-Stress und -Sucht, Cyber-Mobbing und Kontakten mit Fremden ausgesetzt sind.

*Dr. Jörg Astheimer beschäftigt sich als Medienwissenschaftler und Lehrbeauftragter der Dualen Hochschule Baden-Württemberg/Mannheim mit Fragen der Digitalisierung.*

*Er ist auch Praktiker und wird an diesem Abend von seinen Erfahrungen mit Grundschulern berichten.*

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof	218-620
Fr 19.00 - 21.00 Uhr	1 mal
am 14.09.2018	€ 10,00
Leitung: Dr. Jörg Astheimer	
Medienwissenschaftler, Dipl.-Soziologe	
Anmeldung per E-Mail: <a href="mailto:kulturgemeinde@gmx.de">kulturgemeinde@gmx.de</a>	

## Improvisations-Theater-Kurs

Sie wollen sich ganz neu entdecken? Lieben das Spiel der freien Assoziation? Wollen Ihre Schlagfertigkeit und Spontanität verbessern? Mit anderen besser kommunizieren? In diesem Kurs überraschen Sie sich selbst und bringen das auch noch auf die Bühne...

Kelkheim-Hornau, Jazzclub	218-618
Sa 19.30 - 21.00 Uhr	10 mal
am 29.8., 5.9., 12.9., 26.9., 24.10., 31.10., 07.11., 14.11., 21.11., 28.11.2018	€ 110,00
Anmeldung: Christina Eretier, Tel. 0172 6526575	

**"Theater Familie Krause"** Gesamtschule Ke-Fischbach  
Info: Herbert Zill, Tel. 06195 74361

**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

**Russisch - Ideales Gehirntraining**

Unser Russischkurs sucht noch Interessenten mit Vorkenntnissen. Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen! 218-609

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof R1 15 mal

Di 17.30 - 19.00 Uhr, ab August 2018 € 100,00

Anmeldung: Dagmar Mirtsching, Tel. 06195 910936

**Musik für mein Kind und mich****Eltern-Kind-Kurs** für Kinder von 2-3 Jahren

Rhythmik mit allen Sinnen erfahren durch kreative Musikreisen.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 218-621

Do 15.00 - 15.45 Uhr

Do 16.00 - 16.45 Uhr 8 mal

ab 06.09.2018 € 65,00

Anmeldung: Angelika Köther, Tel. 0172 6126265

info.koether@gmail.com

**Schminkworkshop - 5-Minuten Make-up****NEU**

Sie wollten schon immer wissen, wie Sie ein typgerechtes Make-up, morgens in 5-Minuten hinbekommen und in kurzer Zeit frisch und strahlend aussehen. Anschließend wandeln wir es in ein Abend-Make-up um. Sie lernen, wie Sie am besten ihren Typ und ihre Vorzüge betonen können. Material wird gestellt, Sie können aber auch gerne Ihre eigenen Make-up-Produkte mitbringen, ich erkläre wie Sie am besten eingesetzt werden.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof R2 218-619

Sa 14.00 - 17.00 Uhr

am 22.09.2018

am 27.10.2018 je 1 mal

am 10.11.2018 € 35,00

Anmeldung: Claudia Beck, Visagistin, Tel: 0151 56789456

**Kurse für Kinder und Jugendliche****Schminkworkshop für Teenis ab 13 Jahre****NEU**

Du möchtest mit wenig Aufwand ein tolles Make-up für die Schule oder eine Party zaubern - bist aber unsicher. Ich zeige Dir, wie du dich als Teenager typ- und altersgerecht schminken kannst. Außerdem bekommst Du noch Reinigungs- und Pflegetipps für deine Haut. Material wird gestellt, gerne kannst Du aber auch Deine Lieblingssachen mitbringen.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof R2 218-113

Do 17.00 - 19.00 Uhr je 1 mal

am 27.09.2018

am 25.10.2018 € 25,00

Anmeldung: Claudia Beck, Visagistin, Tel. 0151 56789456

Do it yourself Ideen für Kinder ab 6 Jahre

### Workshop:

**Bunte Freundschaftsbänder/Schnürsenkel** herstellen.

Ich zeige Euch verschiedene einfache Techniken um wunderschöne Bänder herzustellen.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 118-104

Sa 14.30 - 17.00 Uhr 1 mal

am 01.12.2018 inkl. 2,00 € Material € 12,00

Anmeldung: Gabriele Herbach-Kuhn, Tel. 06174 2596703

0157 75195715, mamaheutkochich@gmail.com

### Kreativität und die Faszination des Zauberns

- Schnupperkurs für Kinder (5 - 9 Jahre)

Fantasiereisen, Geschichten, Märchen mit allen fünf Sinnen (hören, sehen, fühlen, riechen, schmecken) erleben und

kennenlernen. Konzentration und Kreativität werden hierbei gefördert (Therapeutisches Zaubern). 218-111

Mi 16.00 - 17.00 Uhr 3 mal

am 07.11., 14.11., 21.11.2018 je € 9,00

Praxis für med. Hypnose und Therapeutisches Zaubern

Kelkheim, Robert-Koch-Str. 116/II im ZauberbergInfos u.

Anmeldung: Christine Zink, Tel. 06471 41825 oder

0173 6577205, ChristineZink@gmx.de

### ”Theater und Tanz erleben in 1001 Nacht”

**NEU**

**Wochenendworkshop** für 9-14 Jährige Kinder/Jugendl.

Für alle neugierige und ausdrucksfreudige Jungen und Mädchen im Alter von 9-14 Jahren. Lasst Euch mit Sprache,

Bewegung und Mimik in die Welt von 1001 Nacht entführen.

Unterstützt werdet Ihr dabei mit Musik, Requisiten und

Kostümen. Habt Ihr Lust, präsentiert Ihr am Sonntag das

Ergebnis Eurer Familie und Freunden.

Also, Vorhang auf!

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 218-109

Sa und So 11.00 - 16.00 Uhr 2 mal

am 20. + 21.10.2018 € 80,00

Leitung: Inez Heidemann und Martina Mink

Anmeldung siehe Kurs: Kreativer Kindertanz

### Kreativer Kindertanz für 4 1/2 -7Jährige

“Wesen des Lichts – Geschöpfe der Nacht”

Bewegungs- und tanzfreudig entdecken wir gemeinsam die Wesen des Lichts und die Geschöpfe der Nacht.

Wie begrüßt der Schmetterling den Tag und was treibt die Fledermaus in der Nacht.

Ihr werdet schon sehen! Ihr schlüpft in verschiedene Tanzrollen und könnt, wenn ihr wollt, alles am Ende euren Eltern präsentieren.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 218-108

Mi 15.15 - 16.15 Uhr 8 mal

ab 05.09.2018 € 67,00

Anmeldung: Martina Mink, Tel. 06195 977613

martina.mink@gmx.de

**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 218-110

Sa 14.30 - 17.00 Uhr, für 8 Kinder € 110,00

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

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

0157 75195715, mamaheutkochich@gmail.com

**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 218-101

Mi 16.00 - 17.30 Uhr 10 mal

ab 05.09.2018 Mat. € 10,00 + € 35,00

Anmeldung: Marion Schlosser, Tel. 06195 65335

Die nächsten zwei Kinderkurse werden als weiterführende Kurse jeweils monatsweise, je 4 mal durchgeführt. Sie können jedoch auch unabhängig voneinander besucht werden:

**Die Welt ist bunt - Kreatives Malen u Zeichnen für 7-9 Jährige**

In diesem Kurs können Kinder Malen und Zeichnen lernen oder ihrer Fantasie freien Lauf lassen. Zur Anregung können sie von mir Themen bekommen, sich ein eigenes Thema wählen und daraus ein Bild entwerfen oder sich von Vorlagen inspirieren lassen.

218-102

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus

Di 14.45 - 16.15 Uhr Material € 12,00

ab 04.09., ab 16.10., ab 13.11., ab 11.12. € 38,00

Anmeldung siehe Kurs: Zeichnen u. kreatives Malen

**Die Welt ist bunt** Zeichnen u kreatives Malen (10-13 Jährige)

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus 218-103

Di 16.30 - 18.00 Uhr Material € 12,00

ab 04.09., ab 16.10., ab 13.11., ab 11.12. € 38,00

Anmeldung: Miguela Marie Chervenak

Tel. 0152 03602923, info@art-mc.de

**Nähen - für Kinder** (ab 8 Jahren)

Erfahrung im Nähen ist nicht notwendig - Freude und Begeisterung bringt Ihr einfach mit! Ihr könnt Euer eigenes Projekt realisieren oder etwas aus meinem Angebot auswählen und werdet staunen, was Ihr alles könnt.

Näh- und Stecknadeln, Garn, Stoffschere, Lineal oder Geodreieck sowie Bleistift bitte mitbringen und gern auch Eure Nähmaschine, sofern vorhanden.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus 218-112

Fr 16.30 - 18.30 Uhr je 6 mal

ab 17.08. | ab 26.10.2018 Material + € 60,00

Anmeldung: Doris Ivanschitz, Tel. 0175 4056777

di@kleidmanufaktur.de

**Kuscheltiere selber nähen**

für Kinder ab 8 Jahren, 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 218-105

Sa 10.00 - 13.00 Uhr

am 21. + 22.09.2018 je 2 mal

am 09. + 10.11.2018 Mat. + je Teilnehmer € 30,00

Anmeldung: Heike Stemmer, Tel. 06195-3521

oder Petra Köhler, Tel. 06174 930003

**Töpferworkshops für Kinder ab Grundschulalter**

Freies Gestalten unter Anwendung verschiedener Techniken.

Die Kurstage können einzeln gebucht werden!

Kelkheim-Ruppertshain, Rossertschule

Sa 15.00 - 17.00 Uhr 218-107

am 22.09. | am 20.10. je 1 mal

am 17.11. | am 15.12. Mat. + € 15,00

Anmeldung: Sabine Wiegandt und Evi Hame-

Ohlenschläger, Tel. 06174 63886 ruppsch@arcor.de

**Töpferwerkstatt für Grundschul Kinder**

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 218-106

Mo 15.30 - 17.00 Uhr je 4 mal

ab 15.10.2018 | ab 12.11.2018 € 30,00

plus 1 Abholtermin Material € 5,00

Anmeldung siehe Kurs Speckstein-Workshop

**Speckstein-Workshop**

**für Eltern/Großeltern und Kinder/Jugendliche**

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 218-304

Sa 10.00 - 16.00 Uhr je 1 mal

am 27.10.2018 Material + € 30,00

Anmeldung: Helga Estenfelder, Tel. 06195 903144

helga.estenfelder@web.de

Das Sommerfest mit Kunst, Handwerk und Kultur:



## Kleinkunst

Kartentel. 0152 08934582

- Sa 15.09. 20.00 Uhr im Bürgerhaus  
**Denis Wittberg und seine Schellack Solisten**  
"Hallo süße Frau!"
- Sa 24.11. 20.00 Uhr im Bürgerhaus  
**Hans-Joachim Heist** "Heinz Erhard Abend"
- Sa 03.11. 20.00 Uhr im Bürgerhaus  
**ALLEGRIA** - a cappella "Firlefanz"
- Sa 15.12. 20.00 Uhr in der Eichendorffschule  
**Bernd Giesecking** "Ab dafür 2018"



Vereinshaus Ke-Hornau  
Kartentel. 06195 902774

- Sa 25.08. 19.00 Uhr Thron der Nachtrevue - Feuerwehr Ke-Mitte
- Fr 14.09. 20.30 Uhr Chris Kramer & Beatbox`n`Blues
- Fr 21.09. 20.30 Uhr Peter Finger
- Sa 20.10. 20.30 Uhr More Maids
- Fr 26.10. 20.30 Uhr Martin Müller & The Rib

## Kindertheater

Kulturnahnhof 16 Uhr  
Kartentel. 06195 74349

- Fr 19.10. Schreiber Post - **Hans im Glück** - ab 4 Jahren
- So 11.11. Marmelock - **Fiete Anders** - ab 4 Jahren
- Fr 07.12. Spielraum-Theater - **Als der Briefträger den Weihnachtsmann traf** - ab 3 Jahren

## Lesungen

Kulturnahnhof Kartentel. 0172 6526575

- Mi 19.09. 19.45 Uhr **Jo van Nelsen** Die Hesselbachs
- Do 06.12. 19.45 Uhr **Nina Hoger** und **Ulla van Daelen**  
**Eine schöne Bescherung**

## Klassik

Stadthalle  
Kartentel. 06195 911455

So 13.01.2019 17 Uhr

### NEUJAHRSKONZERT

mit dem

**LandesJugendSinfonieOrchester**

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