



**Kulturgemeinde
Kelkheim e.V.**

Jazzclub | Klassik | Kleinkunst
Kindertheater | Kurse | Lesungen

Kursprogramm Herbst 2020



In Kooperation mit dem Magistrat der Stadt Kelkheim
www.kulturgemeinde-kelkheim.de

Inhalt	Seite
Sonstige Kurse.....	03 - 04
Zeichnen und Malen.....	04 - 05
Handwerkliche Kurse	06 - 07
Textiles Handwerk.....	07 - 08
Gesundheit-Bewegung-Entspannung.....	09 - 15
Kurse für Kinder und Jugendliche.....	15
Veranstaltungsvorschau.....	16

Hinweise:

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

Alle angebotenen Kurse finden unter den jeweils gültigen Hygiene- und Abstandsregeln statt.

Der Hygieneplan ist auf der Homepage einsehbar.

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- und Kurz-kurse) eine Ermäßigung von € 5,00.

Zu allen 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:

- € 2,00 bis € 5,00 Ermäßigung der Eintrittspreise bei vielen Veranstaltungen
- € 5,00 Ermäßigung bei vielen Kursen
- Regelmäßige News
- steuerlich absetzbar
- Jahresbeitrag € 18,00
- Familien/Partnerschaften zahlen nur € 27,00 (gleiche Anschrift vorausgesetzt)

Gruppen in der Kulturgemeinde

Bridgeclub Kelkheim

im Bürgerhaus Ke-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

Kelkheimer Autorengruppe * "Theater Familie Krause"

Kulturbahnhof Ke-Münster * Gesamtschule Ke-Fischbach

Leitung: Volker Erdelen Info: Herbert Zill

Tel. 0162 5714310 Tel. 06195 74361

Mehr Zeit für... - Workshop Zeitmanagement

Wofür wünschen Sie sich mehr Zeit? Lernen Sie einen besseren Umgang mit der Zeit, effiziente Selbstorganisation und hilfreiche Tools, Ihre Prioritäten richtig zu setzen. Gewinnen Sie mehr Zeit für...

Kelkheim, Pestalozzischule, Block V

Gagernring 1b - Eingang neben der Rosa Raupe 220-601

Sa 14.00 - 17.00 Uhr 1 mal

am 07.11.2020 inkl. Arbeitsmat. € 55,00

Anmeldung: Nancy Brandt, Tel. 06195-724464

nancy@yamon.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 220-602

Fr 17.00 - 18.30 Uhr 6 mal

am 25.09., 02.10., 09.10., 16.10., 30.10., 13.11. €180,00

Anmeldung: Dr. Facko Traoré

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



Wildkräuterseminar "Sommerkräuter"

In den wilden Pflanzengemeinschaften auf der Wiese stecken gesunde Inhaltsstoffe für unseren Körper.

Bei einer kleinen Exkursion sammeln wir diese Wildkräuter und verarbeiten diese zu "heimischem Powerfood" in Form von einer Gewürzmischung, antibiotischem Essig und einem Aufstrich.

Bitte mitbringen: eine Flasche für 200 ml und zwei Gläser für 250 ml Inhalt. Je ein Schneidbrett, Gemüsemesser, Teller, Becher, Löffel, Gabel, Messer und eine kleine Vorratsdose für den Aufstrich und genug Getränke. Bitte wetterangepasste Kleidung tragen. 220-603

Sa 14.00 - 17.30 Uhr 1 mal

am 19.09.2020 Inkl. Imbiss € 45,00

Kelkheim-Ruppertshain, Wiesenstr. 80

Anmeldung: Sibylle's Kräuter- & Naturschule, Sibylle Hasler,

Tel. 06174 61816, sibylle@sibylle-hasler.de

Russisch - Ideales Gehirntraining

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

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof R2 220-604

Di 17.30 - 19.00 Uhr 7 mal

am 15.10., 22.10., 29.10., 12.11., 19.11.,
26.11., 3.12.2020 € 60,00

Anmeldung: Dagmar Mirtsching, Tel. 06195 910936

Sumi-e (Japanische Tuschemalerei)

Authentische japanische Tuschemalerei erlernen Sie in diesem Kurs. Durch jahrelange Ausbildung in Japan bei zwei bekannten Sumi-e-Meistern werde ich Sie 'spielend' in diese faszinierende Kunst einweisen. Schon nach einigen Grundtechniken ist es Ihnen möglich, eigene Werke herzustellen.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 220-201

Do 13.50 - 16.00 Uhr 11 mal

ab: 17.09.2020 Material + € 65,00

Anmeldung: Hannelore Heimel, Tel. 06145 6854

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 220-202

Mi 13.00 - 15.00 Uhr 8 mal

ab 09.09.2020 € 120,00

Anmeldung: Yuriy Ivashkevich, Tel. 06195 969472

0176 88102581, yuriyart@icloud.com

Aquarellieren am Nachmittag

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

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 220-203

Mi 15.30 - 17.30 Uhr 8 mal

ab 09.09.2020 € 120,00

Anmeldung: Yuriy Ivashkevich, Tel. 06195 969472

0176 88102581, yuriyart@icloud.com

Malen am Abend

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

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 220-204
 Mi 18.00 - 20.30 Uhr 8 mal
 ab 09.09.2020 €140,00
 Anmeldung: Yuriy Ivashkevich, Tel. 06195 969472
 0176 88102581, yuriyart@icloud.com

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
 Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 220-205
 Fr 9.00 - 11.00 Uhr 8 mal
 ab 02.10.2020 €10,00 Material + €45,00
 Buchung des halben Kurses möglich!
 Anmeldung: Barbara Kuhn, Tel. 06195 62910

Handwerkliche Kurse

Upcycling - Kreatives aus Papier

Sterne aus Teebeutelstüben, Weihnachtsbäume und Diamanten aus Büchern falten oder auch einzigartige Geschenkverpackungen aus Zeitungen, alten Kalendern oder Katalogen.

Nähere Infos und Mitbringliste bei der Anmeldung
 Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 220-301
 Fr 18.30 - 21.00 Uhr 1 mal
 am 04.12.2020 inkl. Material €25,00
 Anmeldung: Margot Roth, Tel. 06127 998860
 filzemer@gmail.com

IKEBANA - Natur, kunstvoll gestaltet

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

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 220-302
 Di 19.00 - 21.00 Uhr
 am 03.11., 10.11., 17.11., 6 mal
 24.11., 01.12., 08.12.2020 Mat. + €42,00
 Anmeldung: Renate Schubert, Tel. 06195 64132

Goldschmiede-Kurs für Fortgeschrittene

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

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 220-303
 Mi 9.30 - 12.00 Uhr 12 mal
 ab 02.09.2020 Mat. + € 65,00
 Anmeldung: Heike Geibel, Tel. 06107 3747

Alternative Schmuckgestaltung**NEU**

Sie möchten mehr aus ihren Ideen machen und nicht nur allein zuhause vor sich hinbrüten? Aber es fehlen Ihnen Werkzeuge, ein Raum und Menschen, die Ihre Interessen teilen? Dann sind Sie richtig bei unserem alternativen Schmuckkurs, wo Sie Schmuck aus verschiedenen Materialien wie Kautschuk, Papier, Perlen, jenseits der klassischen Goldschmiedetechniken unter fachlicher Beratung herstellen können.

Kelkheim-Ruppertshain, Robert-Koch-Str. 120 220-304
 Di 10.30 - 12.00 Uhr 10 mal
 ab 18.08.2020 Material + € 100,00
 Anmeldung: Christina Eretier, Tel. 0172 6526575

Keramik

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

Kelkheim "Rote Kreuz Station" Floriansplatz je 10 mal
 Di 11.30 - 13.30 Uhr 220-305
 Di 18.00 - 20.00 Uhr **NEU**
 ab 06.10.2020 220-306
 je einmalig glasieren 9.00 - 13.30 Uhr Material + € 75,00
 Anmeldung: Helga Estenfelder, Tel. 0172 8269934
 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 220-307
 Di 9.00 - 11.00 Uhr 8 mal
 ab 06.10.2020 Mat. + € 55,00
 Anmeldung: Helga Estenfelder, Tel. 0172 8269934
 helga.estenfelder@web.de

Speckstein-Workshop

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 220-308
 Sa 10.00 - 16.00 Uhr 1 mal
 am 31.10.2020 Mat. + € 35,00
 Anmeldung: Helga Estenfelder, Tel. 0172 8269934
 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.
Buchung halber Kurs möglich! Infos: www.mosaik-seide.de

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1

Mo 19.00 - 21.00 Uhr 220-309

ab 28.09.2020 je 8 mal

Do 9.00 - 11.00 Uhr 220-307

ab 01.10.2020 **NEU**

Fr 9.00 - 11.00 Uhr 220-310

ab 02.10.2020 €10,00 Mat. + €45,00

Anmeldung: Barbara Kuhn, Tel. 06195 62910

Mosaik-Workshop

Ein kreativer Tag für Erwachsene, auch mit Kindern und
Jugendlichen. Weitere Infos: www.mosaik-seide.de

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 220-311

Sa 10.00-16.00 Uhr 1 mal

am 07.11.2020 Mat. €5,00 + €30,00

Anmeldung: Barbara Kuhn, Tel. 06195 62910

Textiles Handwerk

Näh-Vormittage

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- und Stoffschere, Lineal oder Geodreieck sowie
Bleistift beim Näh-Wochenende dabei haben!

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof R1 220-401

Mi. 09.30-11.30 Uhr je 6 mal

ab 26.08.2020

ab 28.10.2020 Material + €90,00

Anmeldung: Doris Ivanschitz, Tel. 0175 4056777

di@kleidmanufaktur.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-Fischbach, Bürgerhaus R1 **neuer Ort** 220-402
 Do 18.30 - 21.00 Uhr 6 mal
 am 20.08., 03.09., 17.09., 22.10., 05.11., 26.11. € 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-Fischbach, Bürgerhaus R1 **neuer Ort** 220-403

Do 18.00 - 20.30 Uhr 7 mal
 am 27.8., 10.09., 01.10., 08.10., 29.10.,
 19.11., 03.12.2020 € 70,00
 Anmeldung: Christine Herbig, Tel. 06171 5866366
 0172 3668517, Ch.Herbig@web.de

Ein Wochenende VERweben

Kelkheim-Mitte, Pestalozzischule Blcok V **neuer Ort** 220-404
 Sa 10.00 - 18.00 Uhr
 So 10.00 - 17.00 Uhr 2 mal
 am 10.10. und 11.10.2020 € 75,00
 Projekt und Materialien werden im Vorfeld besprochen.
 MindestteilnehmerInnen: 3
 Anmeldeschluss: 30.09.2020
 Anmeldung: Christine Herbig, Tel. 06171 5866366
 0172 3668517, Ch.Herbig@web.de

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. Bitte zwei alte Handtücher, Seife und Noppenfolie mitbringen. Kosten nach Verbrauch.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 220-405
 Sa 10.00 - 16.00 Uhr je 1 mal
 am 26.09.2020
 am 28.11.2020 Material + € 40,00
 Anmeldung: Margot Roth, Tel. 06127 998860
 filzemer@gmail.com

Mama-Yoga mit Baby

NEU

60 Minuten in denen deine Bedürfnisse als Mama im Mittelpunkt stehen. Achtsamkeit für deinen Körper, Kraft, Entspannung. Mit und ohne Yogavorerfahrung. Dein Baby liegt mit dir/neben dir auf der Matte oder du kannst dein Baby miteinbeziehen, z.B. auf den Beinen liegend bei Übungen. Es darf dabei gelacht, geweint (Babys ;)), gestillt, gefüttert und Windeln gewechselt werden.

Dein Baby sollte nicht älter als 12 Monate sein. Wenn dein Kind schon krabbeln kann, wird es vielleicht etwas anstrengender für dich ;)

Bitte bringe eine Yoga-/Gymnastikmatte & eine kleine Decke für dein Baby mit. Bequeme Kleidung, Wasser und was dein Baby noch benötigt.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof

220-501

Di 9.30 - 10.30 Uhr

7 mal

ab 03.11.2020

€ 75,00

Anmeldung: Natalie Zander, Physiotherapeutin,
Yogalehrerin (Hatha), Pilatetrainerin

Yoga-achtsamkeit@web.de Tel. 01578 15 14 563

Yoga mit Fokus auf Beckenboden - für Frauen und Männer!

NEU

Dieser Kurs richtet sich an alle, die eine Grundlage für einen stabilen Körper aufbauen wollen. Wichtig in jedem Alter. Dein Beckenboden bildet die Basis für deine Rückenstabilität, wie der Untergrund, auf dem Bauklötze (deine Wirbel) gestapelt werden. Spüren, Mobilisieren, Kräftigen, all das wollen wir erlernen, in Yogaübungen gepackt, die deinem ganzen Körper gut tun.

Bringe bitte eine Yoga-/Gymnastikmatte mit, sowie bequeme Kleidung und Wasser.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof

220-502

Di 10.45 - 12.00 Uhr

7 mal

ab 03.11.2020

€ 75,00

Anmeldung: Natalie Zander, Physiotherapeutin,
Yogalehrerin (Hatha), Pilatetrainerin

Yoga-achtsamkeit@web.de Tel. 01578 15 14 563

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

220-531

Di 9.30 - 11.00 Uhr

6 mal

ab 18.08.2020

€ 54,00

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus

220-503

Mi 9.30 - 11.00 Uhr

12 mal

ab 19.08.2020

€ 108,00

Anmeldung: Christa von Campe, Tel. 06196 670933

10 Gesundheit-Bewegung-Entspannung

Hatha-Yoga

für Anfänger und Fortgeschrittene

Machen Sie Körper und Geist frei von inneren Zwängen. Werden Sie bewusster durch Yoga. Bringen Sie Bewegung und Ausgeglichenheit in Ihr Leben. Erleben Sie die "Faszination Yoga".

Zertifiziert durch "Zentrale Prüfstelle Prävention" - Krankenkassenzuschuss möglich.

Bitte eigene Matte mitbringen!

Kelkheim-Münster, In den Padenwiesen 28

Mo 20.15 - 21.45 Uhr 220-504

ab 07.09.2020

Di 20.15 - 21.45 Uhr 220-505

ab 08.09.2020

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 220-506

Mi 20.15 - 21.45 Uhr je 12 mal

ab 09.09.2020 € 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

Mi 16.45 - 18.15 Uhr 220-507

Mi 18.30 - 20.00 Uhr 220-508

ab 02.09.2020

Do 18.15 - 19.45 Uhr 220-509

Do 20.00 - 21.30 Uhr 220-510

ab 03.09.2020 je 15 mal € 140,00

Anmeldung: Margit Eichenauer, Tel. 06174 61150

ONLINE-Kurs

Yoga und Meditation

NEU

Entspannt und gekräftigt ins Wochenende.

Mit der Meditation kommen die Gedanken zur Ruhe. In Verbindung mit leichten Körperübungen (Asanas) wird dieser Effekt verstärkt. So gelingt das Abschalten und der Start in ein erholsames Wochenende.

Diese Veranstaltung erfolgt online unter Verwendung von Zoom. 220-511

Fr 18.15 - 19.30 Uhr 8 mal

ab 04.09.2020 € 64,00

Anmeldung: Angelika Rohde, Physiotherapeutin

Tel. 06192 38765, angroh@googlemail.com

Funktionelles Faszientraining mit der Blackroll®

ggf. als online-live-Kurs über webex

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 Handtuch, Matte und bequeme Sportkleidung mitbringen.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus, Konferenzraum

Di 9.30 - 10.30 Uhr 220-512

ab 08.09.2020

Leitung: Oliver Brandt je 10 mal

Do 20.30 - 21.30 Uhr 220-513

ab 10.09.2020 € 75,00

Leitung: Nancy Brandt

Anmeldung: Oliver Brandt, oliver@yamon.de oder

nancy@yamon.de, Tel. 06195 724164

Athletik-Training für Hobbysportler -

ggf. als online-live-Kurs über webex

Beugen Sie typischen Sportverletzungen vor. Mit funktionellen Übungen, die Stabilität und Körperwahrnehmung fördern, ergänzen Sie sinnvoll Ihr sportartspezifisches Training. Bitte Handtuch, Matte, Sportkleidung und etwas zu Trinken mitbringen.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus, Konferenzraum 220-514

Do 9.30 - 10.30 Uhr 10 mal

ab 10.09.2020 € 75,00

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

Gymnastik für Hüfte, Knie und Fuß

NEU

Bei Beschwerden in den untern Extremitäten sowie auch dem unteren Rücken, kann der Grund dafür eine aus der Achse geratene Gelenkstellung sein. Mit gezielten Übungen kann dieser Kurs helfen, die Beine "ins Lot" zu bringen.

Kelkheim, Pestalozzischule Block V

Gagernring 1b - Eingang neben der Rosa Raupe 220-515

Mo 14.15 - 15.15 Uhr 12 mal

ab 07.09.2020 € 65,00

Anmeldung: Anja Faske

staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin, Tel. 069 67868890

(Beste Zeit: Dienstag und Donnerstag 14 - 16 Uhr)

Wirbelsäulengymnastik

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof

Mi 9.00 - 10.00 Uhr 220-516

Mi 10.15 - 11.15 Uhr 220-517

ab 19.08.2020 je 15 mal

Bitte eigene Matte mitbringen! € 80,00

Anmeldung: Anja Faske

staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin, Tel. 069 67868890

(Beste Zeit: Dienstag und Donnerstag 14 - 16 Uhr)

12 Gesundheit-Bewegung-Entspannung

Yogilates

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

Erstattung der Kursgebühr durch Krankenkasse möglich.

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus 220-518

Mo 19.15 - 20.30 Uhr 12 mal

ab 07.09.2020 € 96,00

Anmeldung: Angelika Rohde, Physiotherapeutin

Tel. 06192 38765, angroh@googlemail.com

Pilates

Ein schwungvoller und dynamischer Anfangsteil, kombiniert mit den Pilates Prinzipien, regt den Kreislauf an. Präzise Pilatesübungen trainieren das Körperzentrum und schaffen eine gesunde, bewegliche Wirbelsäule. Die Muskulatur, primär Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur wird gekräftigt. Pilates schult die Körperwahrnehmung und verbessert Bewegungskoordination und Körperhaltung.

Erstattung der Kursgebühr durch Krankenkasse möglich.

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus 220-519

Mo 18.10 - 19.10 Uhr 12 mal

ab 07.09.2020 € 84,00

Anmeldung: Angelika Rohde, Physiotherapeutin

Tel. 06192 38765, angroh@googlemail.com

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.

Bitte eigene Matte mitbringen!

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus 220-520

Do 9.30 - 10.30 Uhr

ab 17.09.2020

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 220-521

Fr 8.30 - 9.30 Uhr je 10 mal

ab 18.09.2020 € 65,00

Anmeldung: Monika Hedrich, Tel. 06195 969880

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.

Bitte eigene Matte mitbringen!

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 220-522

Fr 9.45 - 10.45 Uhr 10 mal

ab 18.09.2020 € 65,00

Anmeldung: Monika Hedrich, Tel. 06195 969880

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

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

Kelkheim-Mitte, Pestalozzischule, Block V

Gagernring 1b - Eingang neben der Rosa Raupe 220-523

Mo 18.30 - 19.30 Uhr 10 mal

ab 10.08.2020 € 80,00

Der Kurs ist vom Landessportbund Hessen zertifiziert.

Die Bezuschussung durch die Krankenkasse ist möglich.

Anmeldung: Gerhard Kuhn, Tel. 06174 2596703

Praeventions-und-Rehasportverein-Taunus@gmx.de

“Auf den Schwingen des Drachen”

Qui-Gong - der chinesische Weg für ein gesundes Leben

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

WU - WEI... ganz einfach!

Kelkheim-Mitte, Pestalozzischule, Block V

Gagernring 1b - Eingang neben der Rosa Raupe 220-524

Di 18.30 - 20.00 Uhr 10 mal

ab 11.08.2020 € 120,00

Handout mit Übungsanleitungen € 10,00

Anmeldung: Gerhard Kuhn, Tel. 06174 2596703

Praeventions-und-Rehasportverein-Taunus@gmx.de

Progressive Muskelentspannung nach Jakobson

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

Kelkheim-Mitte, Pestalozzischule Block V 220-525/6

Gagernring 1b - Eingang neben der Rosa Raupe

- Entspannen im Liegen

Mi 19.00 - 20.00 Uhr, ab 20.10.2020

- Entspannen im Sitzen je 7 mal

Fr 10.00 - 11.00 Uhr, ab 23.10.2020 € 60,00

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Anmeldung siehe Kurs: Einführung in die Meditation

neuer Ort

Einführung in die Meditation

Achtsam und in kleinen Schritten 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. Bitte Matte, Meditationskissen, eventuell eine Decke und bequeme Kleidung mitbringen.

Kelkheim-Mitte, Pestalozzischule, Block V

Gagernring 1b - Eingang neben der Rosa Raupe 220-527

Fr 17.30 - 18.30 Uhr 7 mal

ab 23.10.2020 € 60,00

Anmeldung: Petra Deutscher, Entspannungspädagogin,

Kursleiterin Meditation, Tel. 06195 724896

14 Gesundheit-Bewegung-Entspannung

Workshop: Warum die „heiße Zitrone“ lügt.

NEU

Fit und gesund durch die kalte Jahreszeit. Mit der richtigen Ernährungs- und Bewegungsstrategie stärken Sie ihr Immunsystem und bleiben fit und leistungsfähig. Erfahren Sie alles über gesunde und vor allem natürliche Lebensmittel, warum Nahrungsergänzungsmittel meist unnötig sind und was das richtige Maß an Erholung mit Ihrem Immunsystem zu tun hat.

Kelkheim, Pestalozzischule Block V 220-528

Gagernring 1b - Eingang neben der Rosa Raupe

Sa 14.00 - 17.00 Uhr

am 17.10.2020

je 1 mal

am 21.11.2020

€ 55,00

Anmeldung: Nancy Brandt, nancy@yamon.de

Tel. 06195 724164

Entspannung einmal anders:

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

Mit achtsamem Atem, sanften Entspannungsübungen und Fantasiereisen kommen Sie zu den entspannenden Klängen der Klangschalen leicht in eine tiefe Entspannung, um loszulassen und Stress abzubauen, um so mit den alltäglichen Belastungen wieder besser umzugehen. Sie dürfen einfach mal die Seele baumeln lassen, träumen und genießen. Dabei orientieren wir uns an den 5 Elementen der trad. chinesischen Medizin. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte und Decke mitbringen

Einstieg jederzeit möglich

220-529

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus R2

10 mal €80,00

Mo 18.20 - 19.20 Uhr

5 mal € 45,00

ab 17.08.2020

1 mal € 10,00

Anmeldung: Maike Greulich, Klangtherapeutin, Entspannungstrainerin und zertifizierte ganzheitl. Coach,
leinklang@t-online.de, Tel. 06195 73463 (AB)

Kurzurlaub zuhause - mit Klängen und Fantasiereisen

Zu den beruhigenden Klängen der Klangschalen dürfen Sie einfach mal abschalten, träumen und wunderbare tief entspannte Reisen (in Ihrer Fantasie) erleben - kurz und erholsam. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte und Decke mitbringen.

220-530

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus R1

10 mal € 80,00

Mi 17.15 - 18.15 Uhr

5 mal € 45,00

ab 19.08.2020

1 mal € 10,00

Einstieg jederzeit möglich

Anmeldung: Maike Greulich, Klangtherapeutin, Entspannungstrainerin und zertifizierte ganzheitl. Coach,
leinklang@t-online.de, Tel. 06195 73463 (AB)

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. Es gibt keinen Anfängerkurs oder festen Kursbeginn, aber wer Geduld und Durchhaltevermögen mitbringt, ist bei uns herzlich willkommen. Zur Zeit tanzen wir im

Kulturbahnhof Ke-Münster

Mo 21.00 Uhr

Di 17.30 - 20.15 Uhr

Coronabedingt können sich Ort und Zeit aber ändern,

bitte fragen Sie nach!

je Halbjahr € 30,00

<http://www.la-koch.de>

Anmeldung und Information: André Koch

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

Kurse für Kinder und Jugendliche 15

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 auch Eure Nähmaschine, sofern vorhanden.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1

220-102

Fr 16.00 - 18.00 Uhr

je 6 mal

ab 28.08.2020

ab 30.10.2020

Material + € 60,00

Anmeldung: Doris Ivanschitz, Tel. 0175 4056777

di@kleidmanufaktur.de

Speckstein-Workshop für Eltern/Mutter/Vater und Kind

„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

220-103

Sa 10.00 - 16.00 Uhr

1 mal

am 31.10.2020

Material + € 35,00

Anmeldung: Helga Estenfelder, Tel. 0172 8269934

helga.estenfelder@web.de

Wir freuen uns auch mit Abstand auf Sie!