



Kulturgemeinde Kelkheim e.V.

Jazzclub | Klassik | Kleinkunst
Kindertheater | Kurse | Lesungen

Kursprogramm HERBST 2021

nach den jeweils aktuellen
Corona-Regeln



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

Inhalt	Seite
Vorschau	03 - 05
Zeichnen und Malen	06 - 07
Handwerkliche Kurse	08 - 09
Textiles Handwerk	10
Gesundheit-Bewegung-Entspannung	11 - 18
Sonstige Kurse	19 - 20
Kurse für Kinder und Jugendliche	21 - 22
Mitgliedsantrag	23
Aussicht auf 2022	24

Hinweise:

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

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 Kulturgemeinde erhalten (außer auf Kinder- und Kurzcourse) 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 - € 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)
- Anmeldeformular siehe Seite 23

Theater für Kinder
im Kulturbahnhof Kelkheim-Münster



Sonntag 14.11. - 16:00 Uhr



Foto: Klaus G. Richter

Theater MIAMOU
Das Karussell

Für ALLE ab 3 Jahren



Freitag, 03.12. - 16:00 Uhr

Theater Pantaleon

Michel feiert



Weihnachten

Figurentheater für Alle ab 4 Jahren

www.kulturgemeinde-kelkheim.de

Es gelten immer die aktuellen Corona-Regeln

KLEINKUNST im Bürgerhaus Kelkheim-Fischbach

Eine musikalische Stadtführung

Do. - 30.09. - 20:00 Uhr



Chanson mit Niveau und Klassik mit Sexappeal

Eigentlich bin ich ja Tänzer

Sa. - 20.11. - 20:00 Uhr

DANIEL HELFRICH

Klavierkabarett



Vorschau

→ Ein Adventskonzert im Dezember
Ein Jahresrückblick im Januar ←

Aktuelle Informationen:

www.kulturgemeinde-kelkheim.de



Es gelten immer die aktuellen Corona-Regeln.

Jazzclub Kelkheim e.V.

Samstag 4.9.2021 20:30 Uhr
Klaus Paier & Asja Valcic
accordion, bandoneon & cello

„Atemberaubend“ urteilt
„Der Spiegel“, ein „packendes
Zusammenspiel“ hört
der britische Guardian.



Freitag 10.9.2021 20:30 Uhr
Chris Kramer
& Beatbox 'n' Blues

Vierfacher Gewinner des German
Blues Challenge
Chris Kramer (harm, git, voc),
Kevin O Neal (Beatbox)
Sean Athens (git)

Freitag 24.9.2021 20:30 Uhr
Rody Reyes & Havanna con Klasse

Kubanische Lebensfreude von
professionellen Entertainern und
Musikern:
Mitreißend, dynamisch,
temperamentvoll



Vorschau:

Sa 16.10.2021 **Goitse**, Contagiously energetic Irish Music

Fr 12.11.2021 **Jule Malischke**, Gitarristin & Singer/Songwriterin

Fr 19.11.2021 **Toscho & Mike**
(die „kahlen Köpfe“ der Blues Company)

Fr 26.11.2021 **Dream Catcher**, Raggle Taggle Folk

So 5.12.2021 **Outside Track**, Eclectic Celtic Ladies

**Bei allen Konzerten sind die jeweiligen
Hygienevorschriften zu beachten**

Weitere Informationen wie

- Eintritt
- Einlass
- Ort der Veranstaltungen
- Kartenbestellungen

gibt es deshalb erst zeitnah unter:

www.kulturgemeinde-kelkheim.de/jazzclub

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 221-201

Do 13.50 - 16.00 Uhr 11 mal

ab 16.09.2021 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

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 221-205

Fr 9.00 - 11.00 Uhr 8 mal

ab 01.10.2021 Material €10,00 + €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

221-202

Mi 13.00 - 15.00 Uhr

8 mal

ab 08.09.2021

€130,00

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

221-203

Mi 15.30 - 17.30 Uhr

8 mal

ab 08.09.2021

€130,00

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

221-204

Mi 18.00 - 20.30 Uhr

8 mal

ab 08.09.2021

€150,00

Anmeldung: Yuriy Ivashkevich, Tel 06195 969472

0176 88102581, yuriyart@icloud.com



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 221-301-2-3

Mo 19.00 - 21.00 Uhr, ab 27.09.2021

Do 9.00 - 11.00 Uhr, ab 30.09.2021

Fr 9.00 - 11.00 Uhr, ab 01.10.2021 je 8 mal

Material € 10,00 + € 45,00

Anmeldung: Barbara Kuhn, Tel 06195 62910

Mosaik-Workshop

Ein kreativer Tag für Erwachsene, auch mit Kindern
und Jugendlichen.

Weitere Infos: www.mosaik-seide.de

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 221-304

Sa 10.00-16.00 Uhr 1 mal

am 27.11.2021 Material € 5,00 + € 30,00

Anmeldung: Barbara Kuhn, Tel 06195 62910

“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 einzig-
artigen Naturmaterial steckt. Steine mit Marmorcharakter, in
unterschiedlichen Farben, werden in Ihren Händen zu Kunst-
werken. Ein besonders schönes Gruppenerlebnis, denn jeder
sieht mit anderen Augen. Werkzeuge und Steine sind in allen
Größen ausreichend vorhanden.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 221-305

Di 9.00 - 11.00 Uhr 8 mal

ab 19.10.2021 Material + € 55,00

Anmeldung: Helga Estenfelder

Tel 0172 8269934, helga.estenfelder@web.de

Speckstein-Workshop

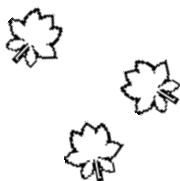
Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 221-306

Sa 10.00 - 16.00 Uhr 1 mal

am 30.10.2021 Material + € 35,00

Anmeldung: Helga Estenfelder

Tel 0172 8269934, helga.estenfelder@web.de



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 221-307

Di 18.00 - 20.00 Uhr, ab 19.10.2021 221-308

je einmalig glasieren 9.00 - 13.30 Uhr Material + € 75,00

Anmeldung: Helga Estenfelder

Tel 0172 8269934

helga.estenfelder@web.de

**Schmuckgestaltung****NEU**

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.

Ebenso kann alter Schmuck wieder neu in Szene gesetzt werden. Bitte mit vorherigem Schnelltest und Maske.

Kelkheim, Haingraben 221-310

Mi 17.00 - 22.00 Uhr, am 20.08. | 29.09. | 20.10.

Fr 17.00 - 22.00 Uhr, am 12.11.2021 je 1 mal

Anmeldung: Elvira Reetz, Tel 06195 724622 €35,00

Goldschmiede-Kurs für Fortgeschrittene

Schmuck aus Silber und Gold selbst entwerfen und ihn im Erfahrungsaustausch mit den Teilnehmern fertigen. 221-312

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 12 mal

Mi 9.30 - 12.00 Uhr, ab 01.09.2021 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. 221-311

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 10 mal

Do 19.30 - 21.00 Uhr, ab 09.09.2021 € 45,00

Anmeldung: Margit Matucha, Tel 06195 3715

IKEBANA - Natur, kunstvoll gestaltet

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

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 221-309

Di 19.00 - 21.00 Uhr 6 mal

ab 26.10.2021 Material + € 42,00

Anmeldung: Renate Schubert, Tel 06195 64132

Unser Spinnkurs

richtet sich an Anfängerinnen mit Grundkenntnissen und Spinnerinnen mit Erfahrung. 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 je nach Verbrauch (ca. €3,00 - 5,00).

Ke-Fischbach, Bürgerhaus Vereinsraum 1

221-401

Do 18.30 - 21.00 Uhr

5 mal

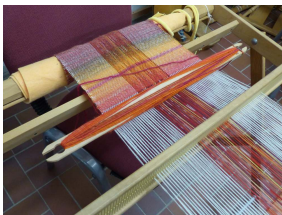
am 02.09. - 30.09. - 04.11. - 18.11. - 25.11.

€ 50,00

Anmeldung: Maren Bolte, Tel 0179 4486042

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 (€10,00 + Materialkosten der verwendeten Wolle).

Ke-Fischbach, Bürgerhaus Vereinsraum 1

221-402

Do 18.00 - 20.30 Uhr

am 26.08. - 09.09. - 23.09. - 07.10.

7 mal

28.10. - 11.11. - 02.12.2021

€ 70,00

Anmeldung: Christine Herbig, Tel 06171 5866366
0172 3668517, Ch.Herbig@web.de

Näh-Wochenende

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof

221-403

Sa 13.00 - 19.00 Uhr

am 06.11.2021

So 10.00 - 16.00 Uhr

2 mal

am 07.11.2021

€ 40,00

Anmeldung: Marianne Arens, Tel 06195 63396

Nordic Walking für (Wieder-) Einsteiger

NEU

Nordic Walking ist ein effektives, gelenkschonendes Ganzkörpertraining mit Naturerlebnis. Dieser Kurs ist für alle, die mit der richtigen Technik etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Bitte Nordic-Walking-Stöcke, angemessenes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung und etwas zum Trinken mitbringen.

Kelkheim-Hornau, Treffpunkt: Parkplatz am Reis 221-505

Mo 9.30 - 11 Uhr 8 mal

ab 13.09.2021 €100,00

Anmeldung: Petra Deutscher, Kursleiterin Nordic Walking

Tel 06195 724896

Nordic Walking in Theorie und Praxis

NEU

Vom effektiven Stockeinsatz, über die Wahl der richtigen Stocklänge, bis hin zur richtigen Nordic Walking Technik ist in diesem Kurs alles dabei.

Kursinhalte: schöne Touren um Kelkheim, Dehn- und Kräftigungsübungen, Ernährungstipps und Ideen für abwechslungsreiches Nordic Walking. Bitte Handtuch, Matte, bequeme Sportkleidung mitbringen.

Sollte es problematisch werden, Kurse in geschlossenen Räumen stattfinden zu lassen, dann wird der Kurs komplett draußen stattfinden.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus, Konferenzraum 221-502

Do 9.30 - 10.30 Uhr 10 mal

ab 07.09.2021 €80,00

Anmeldung: Oliver Brandt

oliver@yamon.de oder nancy@yamon.de

Tel 06195 724164



12 Gesundheit-Bewegung-Entspannung

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. In der ersten Stunde richten wir unser Programm auf evtl. vorhandene Anfänger aus, danach versuchen wir, unsere Tänze durch Tanzen in Erinnerung zu behalten.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus, Konferenzraum 221-501
Mi 19.00 - 22.00 Uhr je Halbjahr € 30,00
Anmeldung und Information: André Koch
Tel 0151 56658402 andre.koch@gmx.de

Haltung und Bewegung durch Ganzkörpertraining

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

Kelkheim, Pestalozzischule Block V 221-530
Mo 19.00 - 20.00 Uhr 10 mal
ab 06.09.2021 € 80,00
Handout mit Übungsanleitungen € 10,00

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 8 Brokatübungen und verschiedene Entspannungstechniken durch professionelle Anleitung.

WU - WEI... ganz einfach!

Kelkheim, Pestalozzischule Block V 221-531
Di 18.30 - 20.00 Uhr 10 mal
ab 07.09.2021 € 120,00
Handout mit Übungsanleitungen € 10,00

Anmeldung: Gerhard Kuhn, Tel 06174 2596703

Praeventions-und-Rehasportverein-Taunus@gmx.de



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 221-503

ab 09.09.2021

Leitung: Oliver Brandt je 10 mal

Do 20.30 - 21.30 Uhr 221-504

ab 09.09.2021 € 80,00

Leitung: Nancy Brandt

Anmeldung: Oliver Brandt

oliver@yamon.de oder nancy@yamon.de Tel 06195 724164

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 221-508

Fr 9.45 - 10.45 Uhr 10 mal

ab 03.09.2021 € 65,00

Anmeldung: Monika Hedrich

Tel 06195 969880

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 221-509

Do 9.30 - 10.30 Uhr

ab 02.09.2021 je 10 mal

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 221-510

Fr 8.30 - 9.30 Uhr, ab 03.09.2021 € 65,00

Anmeldung: Monika Hedrich

Tel 06195 969880

Wirbelsäulengymnastik

ggf- online über Skype

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof

Mi 9.00 - 10.00 Uhr Präsenz

221-511

Mi 10.15 - 11.15 Uhr Online

221-512

ab 01.09.2021

je 15 mal

Bitte eigene Matte mitbringen!

€80,00

Anmeldung: Anja Faske

staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin

Tel 069 67868890 (Beste Zeit: Di und Do 14 - 16 Uhr)

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!

221-513-15

Kelkheim-Münster, In den Padenwiesen 28

Mo 20.15 - 21.45 Uhr

ab 06.09.2021

€ 150,00

Di 20.15. - 21.45 Uhr

ab 07.09.2021

€ 150,00

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof

Mi 20.15 - 21.45 Uhr

je 12 mal

ab 08.09.2021

€ 120,00

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 221-518

Mi 18.30 - 20.00 Uhr 221-519

ab 01.09.2021

Do 18.15 - 19.45 Uhr 221-520

Do 20.00 - 21.30 Uhr 221-521

ab 02.09.2021 je 15 mal € 140,00

Anmeldung: Margit Eichenauer, Tel 06174 61150

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

Di 9.15 - 10.30 Uhr 221-516

Di 10.45 - 12.00 Uhr 221-517

ab 05.10.2021 je 10 mal € 110,00

Anmeldung: Natalie Zander

Physiotherapeutin, Yogalehrerin (Hatha), Pilatestrainerin

Tel 01578 1514563, Yoga-achtsamkeit@web.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.

Bequeme Kleidung, warme Socken und evtl. eine Decke mitbringen.

Wir üben im Sitzen.

Kelkheim-Mitte, Pestalozzischule Block V 221-506

Gagernring 1b - Eingang neben der Rosa Raupe

Fr 10.00 - 11.00 Uhr 8 mal

ab 17.09.2021 € 70,00

Anmeldung: Petra Deutscher

Kursleiterin Progressive Muskelentspannung

Tel 06195 724896

Bewegung und Entspannung

Für alle, die sich mehr bewegen sollen oder wollen, soll dieser Kurs der Einstieg in ein gesünderes, bewegteres Leben sein. Wir werden langsam und achtsam in Bewegung kommen und am Ende der Stunde eine ausgiebige Entspannung genießen. Bitte Matte, Decke, Socken, bequeme Kleidung und etwas zum Trinken mitbringen.

Kelkheim-Mitte, Pestalozzischule Block V 221-507

Gagernring 1b - Eingang neben der Rosa Raupe

Mi 9.30 - 11.00 Uhr

10 mal

ab 15.09.2021

€ 120,00

Anmeldung: Petra Deutscher

Entspannungspädagogin und Bewegungscoach

Tel 06195 724896

Stress abbauen und entspannen mit Klangschalen

Bei Fantasiereisen mit den beruhigenden Klängen der Klangschalen dürfen Sie einfach mal die Seele baumeln lassen, genießen und träumen. Sie können tief entspannen und neue Energie tanken, um so mit den alltäglichen Belastungen besser umzugehen. Einfache, sanfte Entspannungsübungen helfen Ihnen, loszulassen und Stress abzubauen. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte und eine Decke mitbringen.

221-522

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus R2

10 mal €80,00

Mo 18.20 - 19.20 Uhr

5 mal €45,00

ab 06.09.2021

1 mal €10,00

Anmeldung: Maike Greulich, Tel 06195 73463

maike@leinklang.de

Kurzurlaub zuhause - mit Klängen und Fantasiereisen

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

221-523

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus R1

10 mal €80,00

Mi 17.15 - 18.15 Uhr

5 mal €45,00

ab 08.09.2021

1 mal €10,00

Anmeldung: Maike Greulich, Tel 06195 73463

maike@leinklang.de



Homöopathie im Schrebergarten in Fischbach

Lernen Sie die ersten 40 Mittel und ihre kostbare Wirkung, Grundlagen, sowie die Funktion der verschiedenen Potenzen kennen. Die Anwendung der Homöopathie zu Hause werden wir für jeden Anwender genau besprechen.

Do 10.30 – 12.00 Uhr oder 17.30 – 19.00 Uhr 221-527
 ab 02.09.2021 6 mal
 Arbeitsmappe € 10,00 € 72,00

Schrebergartenadresse bitte erfragen.

Anmeldung: Doris Plock, Tel 06195 2396

Homöopathie für Fortgeschrittene im Schrebergarten

Lernen Sie 20 weitere wertvolle Mittel kennen, vertiefen Sie die ersten 40. Die genaue Wirkung bei Husten, Schnupfen, Halsweh, Ohrenscherzen, Fieber... wird ebenfalls erlernt. Die Anwendung für zu Hause werden wir genau besprechen.

Di 10.30 – 12.00 Uhr oder 17.30 – 19.00 Uhr 221-528
 ab 01.09.2021 4 mal
 Arbeitsmappe € 10,00 € 48,00

Schrebergartenadresse bitte erfragen.

Anmeldung: Doris Plock, Tel 06195 2396

Schüßlersalze im Schrebergarten

Innere Anspannung, Stress, Unzufriedenheit, aber auch Sport und erhöhte körperliche Anstrengung verbrauchen große Mengen von Mineralien, die der Körper zur Bewältigung von Alltagssituationen nicht mehr zur Verfügung hat. Seine Depots füllen wir mit Schüßler Salzen zeitnah wieder auf. Die Anwendung zu Hause werden wir für jeden Anwender genau besprechen.

Di 10.30 – 12.00 Uhr oder 17.30 – 19.00 Uhr 221-529
 ab 31.08.2021 6 mal
 Arbeitsmappe € 10,00 € 72,00

Schrebergartenadresse bitte erfragen.

Anmeldung: Doris Plock, Tel 06195 2396



Yoga und Meditation ONLINE über Zoom

- eine echte Alternative zu Präsenzangeboten.

Die Anfahrt fällt weg, zuhause in vertrauter Umgebung ist die Konzentration ohne Ablenkung eher möglich. Mit einer Meditation zu Beginn der Stunde kommen die Gedanken zur Ruhe. Fließende Körperübungen (Asanas) verstärken den Effekt des Abschaltens. Dabei wird der ganze Körper gedehnt und gekräftigt. Shavasana, die Endentspannung führt zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.

Erstattung über die Krankenkasse möglich.

221-524

Di 19.00 - 20.15 Uhr

12 mal

ab 31.08.2021

€96,00

Anmeldung: Angelika Rohde, Physiotherapeutin

Tel 06192 38765 angroh@googlemail.com

Pilates ONLINE über Zoom

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

Erstattung über die Krankenkasse möglich.

221-525

Mo 18.10 - 19.10 Uhr

12 mal

ab 06.09.2021

€ 84,00

Anmeldung: Angelika Rohde, Physiotherapeutin

Tel 06192 38765 angroh@googlemail.com

Yogilates ONLINE über Zoom

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.

Erstattung über die Krankenkasse möglich.

221-526

Mo 19.15 - 20.30 Uhr

12 mal

ab 06.09.2021

€ 96,00

Anmeldung: Angelika Rohde, Physiotherapeutin

Tel 06192 38765 angroh@googlemail.com

Vampire und Cheerleader**NEU**

-Manipulative und konstruktive Rhetorik in der Anwendung- Rhetorische Vampire sind die, die dadurch Erfolg im Leben haben, dass sie uns mit mieser manipulativer Rhetorik ihren Willen aufzwingen möchten. Rhetorische Cheerleader sind die, die auch in schwierigsten Situationen zielführend und partnerschaftlich nach Lösungen suchen. In diesem Kurs geht es um beides: Zuerst zeige ich Ihnen, mit welchen manipulativen Tricks rhetorische Vampire arbeiten und wie Sie sich dagegen wehren können. Im Anschluss daran besprechen wir, wie Sie es besser machen können und mit klarer, zielführender und optimistischer Sprache selbst zum rhetorischen Cheerleader werden und dabei immer überzeugend und konstruktiv Ihre eigenen Ziele erreichen.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof R1

221-603

Di 18.00 - 20.00 Uhr

6 mal

ab 02.11.2021

€ 60,00

Schülerinnen und Schüler € 40,00

Anmeldung: Edgar Achenbach, Tel 0151 22805603

Edgar.Achenbach@story-coach.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

221-602

Fr 17.00 - 18.30 Uhr

6 mal

am 17.09., 08.10., 29.10., 05.11., 19.11., 10.12.

€ 180,00

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-Münster, Kulturbahnhof R2

221-601

Di 17.30 - 19.00 Uhr

15 mal

ab 07.09.2021

€ 125,00

Anmeldung: Dagmar Mirtsching, Tel 06195 910936

**Bridgeclub Kelkheim**

im 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

Kelkheimer Autorengruppe

Kulturbahnhof Kelkheim-Münster

Leitung: Volker Erdelen

Tel 0162 5714310

”Theater Familie Krause”

Gesamtschule Kelkheim-Fischbach

Info: Herbert Zill

Tel 06195 74361

Kreativer Kindertanz für 4 ½ -7 ½ Jährige

„Tanz mal mit mir auf der Matte“

Tanz- und bewegungsfreudig, mal schnell und langsam, bewegen wir uns auf unseren Tanzmatten und auch mal vorsichtig mit „Abstand“ durch den Raum.

Kleine Choreographien aus unterschiedlichen Tanzstilen von Ballett über Modern Dance und Jazzdance werden erlernt und wir schlüpfen in kleine Tanzrollen.

Dabei helfen uns bunte Materialien und der ganze Körper ist spielerisch in Bewegung. Tanz doch einfach mal mit !!

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus

221-102

Do 15.00 - 15.45 Uhr

Do 16.00 - 16.45 Uhr

je 7 mal

ab 23.09.2021

€ 60,00

Anmeldung und Leitung: Martina Mink

ausgebildete Tänzerin. Tel 06195 977613 oder

0172 6921110 martina.mink@gmx.de

Kinderyoga (von 5-9 Jahren)

NEU

Eingebunden in phantasievolle Geschichten, entdecken wir spielerisch und mit viel Freude verschiedene Yogaübungen.

Diese wirken sich positiv auf die körperliche und seelische Gesundheit der Kinder aus. Das achtsame und konkurrenzfreie Üben, ermöglicht und trainiert einen wertschätzenden Umgang miteinander. Das stärkt den Selbstwert, die Konzentration und macht Mut.

Weitere Kurse auf Anfrage

Kelkheim-Mitte, Pestalozzischule, Block V

Gagernring 1b - Eingang neben der Rosa Raupe

221-103

Di 17.00 - 17.45 Uhr

7 mal

ab 26.10.2021

€ 63,00

Anmeldung: Julia Renner-Gilgen

Kinderyogalehrerin

Tel 0172 7196227

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 ist das Angebot für 4-9 Jährige und 10-15 Jährige in einem Kurs.

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus

221-101

Mi 16.00 - 17.30 Uhr

10 mal

ab 01.09.2021

Material €10,00 + €35,00

Anmeldung: Marion Schlosser

Tel 06195 65335

22 Kurse für Erwachsene, und Kinder, Jugendliche

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

221-308

Sa 10.00 - 16.00 Uhr

1 mal

am 30.10.2021

Material + € 35,00

Anmeldung: Helga Estenfelder

Tel 0172 8269934

helga.estenfelder@web.de

Mosaik-Workshop

Ein kreativer Tag für Erwachsene, auch mit Kindern
und Jugendlichen.

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

221-311

Sa 10.00-16.00 Uhr

1 mal

am 27.11.2021

Material € 5,00 + € 30,00

Anmeldung: Barbara Kuhn

Tel 06195 62910



MITGLIEDSCHAFT
ANMELDUNG und Einzugsermächtigung



Gläubiger ID: DE19ZZZ00000636044

Ich möchte Mitglied in der Kulturgemeinde Kelkheim e. V. werden und ermächtige den Verein die Mitgliedsbeiträge zu Lasten meines Kontos mittels Lastschrift abzubuchen. Die Belastung des Jahresbeitrages in Höhe von 18,00 Euro für Einzelpersonen (27,00 Euro für Partnerschaft, gleiche Anschrift vorausgesetzt) erfolgt jeweils im Sommer jeden Jahres. Wir versichern, die E-Mail-Adresse nicht an Dritte weiterzugeben.

Name:

Vorname:

Straße:

Ort:

Telefon:

Geldinstitut:

IBAN: - - - - -

Sepa-Lastschrift gültig ab:

E-Mail:

Unterschrift:

Datum:



Kulturgemeinde Kelkheim e.V.
Unter den Birken 54
65779 Kelkheim

Aussicht

Neujahrskonzert

Stadthalle

09.01.2022

17.00 Uhr

LandesJugendSinfonieOrchester



nach den jeweils
aktuellen Corona-Regeln



www.kulturgemeinde-kelkheim.de