



Jazzclub | Klassik | Kleinkunst
Kindertheater | Kurse | Lesungen

**Kulturgemeinde
Kelkheim e.V.**

Kursprogramm Herbst 2024



In Kooperation mit dem Magistrat der Stadt Kelkheim



www.kulturgemeinde-kelkheim.de

MITGLIEDSCHAFT
ANMELDUNG und Einzugsermächtigung



Gläubiger ID: DE19ZZZ00000636044

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

Name:

Vorname:

Straße:

Ort:

Telefon:

Geldinstitut:

IBAN: - - - - -

Sepa-Lastschrift gültig ab:

E-Mail:

Unterschrift:

Datum:



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

Inhalt	Seite
Mitgliedsantrag.....	02
Zeichnen und Malen.....	04 - 05
Handwerkliche Kurse.....	06 - 07
Textilgestaltung	08
Gesundheit-Bewegung-Entspannung.....	08 - 18
Workshops	17
Sonstige Kurse, auch für Jugendliche.....	19 - 21
Kurse für Kinder und Jugendliche.....	22 - 23
Vorschau	24

Hinweise:

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

Nicht alle sind barrierefrei.

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

Die Kursgebühren sind am 1. Kurstag direkt bei den Kursleiterinnen und Kursleitern zu zahlen, evtl. vorher zu überweisen.

Es besteht kein Anrecht auf Rückzahlung nicht besuchter Kurstage.

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

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

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

Werden Sie Mitglied:

- Ermäßigung der Eintrittspreise bei mehreren Veranstaltungen 2,00 € - 5,00 €
- 5,00 € Ermäßigung bei mehreren Kursen
- Infos per Mail
- Jahresbeitrag 18,00 €
- Familien/Partnerschaften 27,00 € (gleiche Anschrift vorausgesetzt)
- Der Beitrag ist steuerlich absetzbar.



Offene Mal- und Zeichenwerkstatt

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. In diesem Kurs können Sie alle Themen und Maltechniken (Acryl, Aquarell, Pastell, Gouache, Tusche, Stifte, Öl usw.) frei wählen und Ihre eigenen Projekte in der von Ihnen gewünschten Technik bearbeiten, dabei Anregung, fachlichen Rat und praktische Unterstützung vom Kursleiter bekommen.

Eigene Fähigkeiten und Vorstellungen werden kontinuierlich weiterentwickelt. Bitte eigene Stifte, Papier usw. mitbringen.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 24-2-201

Mi 13.00 - 15.00 Uhr 8 mal

ab 04.09.2024 140,00 €

Anmeldung: Yuriy Ivashkevich, Tel 06195 969472

0176 8810 2581, yuriyart@icloud.com

Aquarellieren am Nachmittag

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

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 24-2-202

Mi 15.30 - 17.30 Uhr 8 mal

ab 04.09.2024 140,00 €

Anmeldung: Yuriy Ivashkevich, Tel 06195 969472

0176 8810 2581, yuriyart@icloud.com

Malen am Abend

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

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 24-2-203

Mi 18.00 - 20.30 Uhr 8 mal

ab 04.09.2024 160,00 €

Anmeldung: Yuriy Ivashkevich, Tel 06195 969472

0176 8810 2581, yuriyart@icloud.com



Anfänger Kunst-Kurs für Erwachsene

Sie können unter meiner Anleitung neun verschiedene Maltechniken, u.a. Acryl, Bleistiftzeichnungen, Aquarell, Kohle, Gouache oder Pastell kennenlernen. Sie lassen Ihrer Fantasie freien Lauf. Oder erlernen anhand von mir gestellter Bildvorlagen, die Sie kopieren können, Aufbau, Komposition, Farbenlehre, Farbauftrag, Proportionen und vieles mehr. Weiterführender Kurs jeweils monatsweise.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 24-2-205
 Di. 18.30 - 20.30 Uhr je 4 mal
 ab 10.09. | 08.10. | 19.11. | 17.12. Mat. 18,00 € + 82,00 €
 Anmeldung: Miguela Marie Chervenak
 Tel 0152 0360 2923, mmc@gmx.de

Malerei auf Seide

Experimentierfreudige und kreative Maler werden bei der Malerei auf Seide auf ihre Kosten kommen. In diesem Kurs werden Bilder und Tücher in verschiedenen Techniken nach Ihren Vorstellungen gemalt. Beim Malen der Bilder ist die Stilrichtung nicht wichtig, sondern die Lust auf Landschaft, moderne oder eigene Kreation.

Buchung halber Kurs möglich.

Weitere Infos: www.mosaik-seide.de
 Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 24-2-206
 Fr 9.30 - 11.30 Uhr 5 mal
 ab 01.11.2024 Mat. 10,00 € + 30,00 €
 Anmeldung: Barbara Kuhn, Tel 06195 62910

Zentangle® Basiskurs**Neue Tage**

Zentangle ist eine leicht zu erlernende, meditative Zeichenmethode, die es ermöglicht zu entspannen, dabei fokussiert zu sein und Strich für Strich etwas Schönes zu erschaffen. Mit strukturierten Mustern werden schöne Bilder gezeichnet. Verwendet wird hochwertiges Papier in Bierdeckel-Format und Fineliner. Anschließend wird mit Bleistift schattiert, was die Muster plastisch und dreidimensional erscheinen lässt. Tangeln kann jeder! Es macht Spaß und es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus VR1 24-2-204
 je 18.30 - 21.00 Uhr
 Mi am 25.09. | 30.10. | 20.11. je 1 mal
 Do am 26.09. | 31.10. | 21.11. Mat. 12,00 € + 40,00 €
 Anmeldung: Andrea Ballach, Tel 0179 8027577
 andrea.ballach.czt@web.de

Töpfern am Morgen und am Abend**Neuer Tag**

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

Anfänger und Anfängerinnen gern gesehen! 24-2-306+307
Kelkheim, "Rote Kreuz Station" Floriansplatz

Di 10.00 - 12.00 Uhr je 10 mal

Di 18.00 - 20.00 Uhr, ab 08.10.2024 Material + 90,00 €

Anmeldung: Helga Estenfelder, Tel 0172 826 9934

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. Werkzeuge und Steine in allen Größen vorhanden.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 24-2-304

Mi 9.30 - 11.30 Uhr 10 mal

ab 09.10.2024 Material + 70,00 €

Anmeldung siehe nächster Kurs

Speckstein-Workshop auch für Eltern und Kinder

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 24-1 305

Sa 10.00 - 16.00 Uhr 1 mal

am 02.11.2024 Material + 35,00 €

Anmeldung: Helga Estenfelder

Tel 0172 826 9934, helga.estenfelder@web.de

Mosaik kreativ für drinnen und draußen**- auch für Weihnachten**

Mit buntem, zerbrochenem Glas, Spiegeln und Keramik-kacheln können Sie große und kleine Objekte für Haus und Garten, ebenso Tablett, Kugeln, Windlichter, Gartenpyramiden, Skulpturen, Lampen und vieles mehr gestalten.

Buchung des halben Kurses möglich!

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 24-2-301

Mo 19.00 - 21.00 Uhr 24-2-302

ab 30.09.2024

Do 9.00 - 11.00 Uhr je 8 mal

ab 26.09.2024 **Neu** Mat. 10,00 € + 45,00 €

Fr 9.30 - 11.30 Uhr, ab 01.11. 5 mal, Mat. 5,00 € + 30,00 €

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 24-2-303

Sa 10.00 - 16.00 Uhr je 1 mal

am 23.11. | am 30.11. Mat. 5,00 € + 30,00 €

Anmeldung: Barbara Kuhn, Tel 06195 62910

IKEBANA - Natur, kunstvoll gestaltet

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

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus VR1

Mi 19.00 - 21.00 Uhr

24-2-311

am 04.09., 11.09., 18.09., 06.11.

6 mal

13.11., 27.11.2024

Mat. + 50,00 €

Anmeldung: Renate Schubert, Tel 06195 64132

Buchbinden

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

24-2-312

Di 9.30 - 12.00 Uhr

6 mal

Material ca. 20,00 €

ab 24.09.2024

45,00 €

Anmeldung: Wolfgang Gerschler, Tel + Fax 06198 8638

Erste Begegnung mit der Silberschmiedekunst

Wie wird aus einem schmucklosen Blech oder Draht ein formschöner Ring? Wie erhält man eine faszinierende Oberflächenstruktur? Antworten auf diese und andere spannende Fragen werden in dem Workshop vermittelt. Wer Interesse an individueller Schmuckgestaltung hat, kann während des Kurses die Grundtechniken erlernen und somit ein ganz persönliches Schmuckstück herstellen.

Kelkheim, Großer Haingraben 9

24-2-310

Fr 17.00 - 22.00 Uhr, am 18.10. | am 16.11.

je 1 mal

Sa 11.00 - 16.00 Uhr, am 07.12.2024

40,00 €

Anmeldung: Elvira Reetz, Tel 06195 724622

Silberschmiedekurs

Schmuck aus Silber (mit oder ohne Edelsteinen) entwerfen und im Erfahrungsaustausch mit den Teilnehmern fertigen. Anfänger bekommen eine individuelle Einführung und Anleitung. Materialerwerb möglich, Werkzeuge werden gestellt.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1

24-2-308

Do 18.30 - 20.30 Uhr

8 mal

ab 05.09.2024

45,00 €

Anmeldung: Margit Matucha, Tel 06195 3715

Silberschmiedekurs

für Fortgeschrittene/Wiedereinsteiger

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

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus VR1

24-2-309

Mi 9.30 - 11.45 Uhr

12 mal

ab 04.09.2024

Mat. + 65,00 €

Anmeldung: Barbara Rasche, Tel 06195 65228

Nähkurs

Willkommen zu meinem Nähkurs, wo Kreativität und Handwerkskunst zusammenkommen. Lerne, wie du Stoffe zum Leben erweckst und deine eigenen einzigartigen Kleidungsstücke kreierst. Egal, ob du Anfänger bist oder bereits Erfahrung hast, hier findest du Inspiration und Anleitung, um deine Nähfertigkeiten auf das nächste Level zu bringen. Mach mit und entdecke die Freude am Nähen! Voraussetzung ist Deine eigene Nähmaschine. Notwendige Utensilien sind vorhanden. Hochwertige Stoffe können vor Ort erworben werden.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus VR1 24-2-402+3

Mo 18.30 - 21.00 Uhr, ab 02.09.2024

Di 18.30 - 21.00 Uhr, ab 03.09.2024 je 7 mal 160,00 €

Buchung einzelner Abend möglich 1 mal 32,00 €

Anmeldung: Nora Esmaeillian, Tel 0174 4764 835

Nora.Esma@web.de

Filz-Workshops

Aus ungesponnener Wolle filzen Sie mit Wasser, Seife und Freude eigene Projekte, z. B. Kissen, Schal, Handyhülle. Ich bringe Wolle, Fasern, Stoffe und Arbeitsmaterialien mit und unterstütze Sie individuell. Sie bringen zwei alte Handtücher, Seife und Noppenfolie mit. Kosten nach Verbrauch.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 24-2-401

Sa 10.00 - 16.00 Uhr, am 18.01.2025 1 mal 40,00 €

Anmeldung: Margot Roth, Tel 06127 998860

filzemer@gmail.com

Gesundheit-Bewegung-Entspannung

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

Selbstverteidigung**und Selbstbehauptung für Frauen**

Der Kurs ist für Frauen (ab 16 Jahren), die einfache und wirkungsvolle Kampfsporttechniken lernen wollen. Diese können angewendet werden, ohne vorher lange zu trainieren und **ohne** besondere sportliche Fitness. Ebenso üben wir unsere "Alltagswaffen" wie Stimme, Blick und Körperhaltung einzusetzen. Ein weiteres Thema wird sein, wie es uns Frauen gelingen kann, gar nicht erst in gefährliche Situationen zu geraten - ohne auf unsere Freiräume zu verzichten. Der Kurs wird eine Mischung aus Bewegung und Erfahrungsaustausch sein und ist angelehnt an WenDo.

Kelkheim-Mitte, Pestalozzischule Block V

Gagering 1b - Eingang neben der Rosa Raupe 24-2-504

Mi 19.15 - 21.00 Uhr 5 mal

ab 18.09.2024 60,00 €

Anmeldung: Claudia Müller, Tel 0171 4893 421

Waldbaden im Herbst (Shinrin Yoku)

Der Herbst ist eine herrliche Jahreszeit, um im Wald zu baden. Der Wald präsentiert eine neue Färbung, das Laub raschelt auf dem Boden und man erlebt eine duftende Waldluft. Ich möchte Sie dazu einladen, dies alles an einem Herbsttag gemeinsam mit mir zu genießen und nebenbei die Grundzüge des Waldbadens kennen zu lernen. Bitte mitbringen: Getränke, Snack, wetterfeste Kleidung. 4-10 TN Kelkheim-Hornau, Sportplatz am Reis, Parkplatz

Sa 14.00 - 16.30 Uhr

24-2-502

am 05.10.2024

1 mal € 22,00

Anmeldung: Andreas Roth, Tel 06127 998860

aroth66@web.de

Walderlebnisführungen

Angereichert mit Experimenten, Fachkompetenz und Geselligkeit.

Liebe Waldinteressierte, lasst Euren nächsten Waldbesuch mit vielen schönen und erkenntnisreichen Erfahrungen zu einem Erlebnis werden. Durch gemeinsames Ausprobieren, Sehen und Hören lernt Ihr Neues im Wald kennen und stärkt ganz nebenbei noch Gesundheit und Fitness. Mein Anliegen ist, Fachwissen in humorvoller und leicht verdaulicher Art zu vermitteln. Was macht der Wald im Klimawandel? Wie reden Bäume miteinander? Können Bäume lernen? Wo ist ein Baumkindergarten? Was ist die Alarmanlage im Wald? Kommt mit mir in den Wald, spürt den Frieden der Natur und taucht darin ein. Bitte an wetterangepasste Kleidung, feste Schuhe und evtl. eine gefüllte Trinkflasche denken.

Liebe Hunde können angeleint gerne mitkommen. 24-2-501

Treffpunkt ist der Parkplatz am Sportplatz Ke-Fischbach

Grüner Weg 35, 65779 Kelkheim, 10.00 - etwa 12.30 Uhr

So am 15.09. | am 20.10.2024

Gebucht wird immer nur eine Erlebnisführung je 1 mal

Erwachsene 20,00 €

Kinder 5 - 16 Jahren 10,00 €

Anmeldung: Ernst Temeschinko, Tel 06195 676471

info@dein-wald-erlebnis.de

Nordic Walking

Nordic Walking ist ein effektives, gelenkschonendes Ganzkörpertraining. Mit der korrekten Technik und in gemütlichem Tempo, bei dem das Naturerlebnis und der Austausch nicht zu kurz kommen, werden wir die Gegend rund um Kelkheim erkunden.

Bitte Nordic-Walking-Stöcke, angemessenes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung und Getränk mitbringen.

Kelkheim-Hornau, Treffpunkt: Parkplatz am Reis 24-2-503

Mi 10.00 - 11.30 Uhr

8 mal

ab 11.09.2024

90,00 €

Anmeldung: Petra Deutscher

Nordic-Walking-Kursleiterin

Tel 06174 6391 967

10 Gesundheit-Bewegung-Entspannung

NoFi (Nordic Walking trifft Fitness)

Neu

Der Kurs ist eine Kombination aus Nordic Walking und Fitnessübungen. Auf einem 5 km Kurs werden Fitness-Aktivpausen eingelegt. Die Wege sind befestigte Waldwege. Nordic Walking Stöcke und sportliche Kleidung wird benötigt. Man sollte in der Lage sein, zügig eine 5 km Runde zu bewältigen. Für Anfänger geeignet, es sind auch Technikübungen dabei.

Kelkheim, Lorsbacher Straße vorm Halligalli 24-2-505
Di 9.00 - 10.15 Uhr 10 mal
ab 03.09.2024 120,00 €
Anmeldung: Oliver Brandt
kontakt@yamon.de Tel 06195 724164

WakeUp (Functional Outdoor Training)

Neu

Der Kurs findet im Wald statt. Wir starten mit Functional Outdoor Training in den Tag. Kurz, knackig mit viel Spaß. Es wird lediglich sportliche Kleidung benötigt und Lust an funktionellen Sportübungen. Perfekt für einen guten Start in den Tag.

Kelkheim Lorsbacher Straße vorm Halligalli 24-2-506
Di. 7.00 - 07.30 Uhr je 10mal
ab 03.09.2024 60,00 €
Anmeldung: Oliver Brandt
kontakt@yamon.de Tel 06195 724164

Wald-Fit Functional Outdoor Training

Neu

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

Kelkheim, Lorsbacher Straße vorm Halligalli 24-2-508
So 16.00 - 17.00 Uhr je 10 mal
ab 08.09.2024 120,00 €
Auch einzelne Termine möglich 15,00 €
Anmeldung: Oliver Brandt
kontakt@yamon.de Tel 06195 724164

Funktionelles Faszientraining mit der Blackroll®

Mit funktionellen Übungen bauen wir Kraft auf, wir machen Sport! Verbessern die Beweglichkeit und schulen die Balance. Hierfür nutzen wir neben der Faszienrolle auch das Multiband. Anschließend werden durch das „Ausrollen“ der Muskulatur Verspannungen gelöst und die Regeneration eingeleitet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Blackroll® und Multiband werden für das Training gestellt.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus, Konferenzraum 24-2-507
Do 20.30 - 21.30 Uhr 10 mal
ab 12.09.2024 90,00 €
Anmeldung: Nancy Brandt
nancy@yamon.de, Tel 06195 724164

Bodyfit

Der Kurs ist eine Mischung aus HIT-Training, Tabata, Funktional- und Stabilisationstraining. Ein Power-Workout für den ganzen Körper! Das Ziel ist es, einen Ausgleich für den Alltag zu schaffen und dabei Halte- und Tiefenmuskulatur zu trainieren, sowie eine Steigerung der Kondition.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus Foyer 24-2-511
Mo 17.45 - 18.45 Uhr je 10 mal
ab 02.09.2024 fortlaufend 100,00 €
Anmeldung: Sandra Rakosy, Fitnesstrainerin
Tel 0173 3661 518, sandra.rakosy@gmail.com

Beinachsentraining - synchron über Skype

Beschwerden in Hüfte, Knie und Fuß sowie auch im Rücken können ihre Ursache in einer aus dem Lot geratenen Beinachse haben. In diesem Kurs lernen wir die Beinachse kennen und trainieren die entsprechende Muskulatur, um die Achse wieder ins Lot zu bringen.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 24-2-514+15
Mo 10.00 - 11.00 Uhr
ab 02.09.2024
Do 15.30 - 16.30 Uhr je 12 mal
ab 05.09.2024 85,00 €

Anmeldung: Anja Faske, Tel 069 6786 8890
- beste Erreichbarkeit Di 14 - 16 Uhr -
staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin

Wirbelsäulengymnastik - synchron über Skype

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof
Mi 9.30 - 10.30 Uhr 24-2-516
Mi 10.45 - 11.45 Uhr 24-2-517
ab 04.09.2024 je 12 mal 85,00 €

Anmeldung: Anja Faske, Tel 069 6786 8890 - beste Zeit
Di 14 - 16 Uhr, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin

Pilates - synchron über Skype

Bei Pilates handelt es sich primär, allerdings nicht ausschließlich, um ein Training für die tiefliegende, gelenknahe und stabilisierende Muskulatur des Rumpfes, mit dem Ziel, die Wirbelsäule auf der einen Seite zu stabilisieren und auf der anderen Seite geschmeidig zu machen. Die Atmung sowie die Koordination sind weitere wichtige Aspekte des Trainings.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 24-2-512+13
Mo 11.15 - 12.15 Uhr
ab 02.09.2024 je 12 mal
Do 16.45 - 17.45 Uhr
ab 05.09.2024 85,00 €

Anmeldung: Anja Faske, Tel 069 6786 8890
- beste Erreichbarkeit Di 14 - 16 Uhr -
staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin



12 Gesundheit-Bewegung-Entspannung

Pilates

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

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus CR1 24-2-509
Mo 18.10 - 19.10 Uhr 12 mal
ab 02.09.2024 108,00 €

Pilates – online über Zoom

Mi 19.30 - 20.30 Uhr 24-2-542
ab 04.09.2024 12 mal 108,00 €

NEU

Anmeldung: Angelika Rohde, Physiotherapeutin
Tel 0177 5671 046, angroh@googlemail.com

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.

Gebührenerstattung über die Krankenkasse möglich.

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus CR1 24-2-510
Mo 19.15 - 20.30 Uhr 12 mal
ab 02.09.2024 120,00 €

Anmeldung: Angelika Rohde, Physiotherapeutin
Tel 0177 5671 046, angroh@googlemail.com

Yoga mit Fokus auf Beckenboden - für Frauen und Männer!

WIEDER DA

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

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 24-2-531
Di 9.30 - 10.45 Uhr je 10 mal
Di 11.00 - 12.15 Uhr 140,00 €
ab 03.09.2024

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



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



Hatha Yoga

für Anfänger und Fortgeschrittene

Machen Sie Körper und Geist frei von inneren Zwängen.

Werden Sie bewusster durch Yoga. Bringen Sie Bewegung und Ausgeglichenheit in Ihr Leben. Erleben Sie die

"Faszination Yoga". Krankenkassenzuschuss möglich.

Kelkheim-Münster, In den Padenwiesen 28 24-2-518-20

Mo 20.15 - 21.45 Uhr

ab 02.09.2024

12 mal 165,00 €

Di 20.15 - 21.45 Uhr

ab 03.09.2024

12 mal 165,00 €

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof

Mi 20.15 - 21.45 Uhr

ab 04.09.2024

12 mal 132,00 €

Anmeldung: Edgar Kaiser, Tel 06195 74198

edrokai@aol.com

Yoga für den Rücken für alle Level

Die Wirbelsäule beweglich halten, ihre Muskulatur stärken

und sie ins Lot bringen, stehen bei diesem Yogakurs im

Vordergrund. Beim Üben des Rücken-yogas mit gezielten

Asanas werden muskuläre Verspannungen gelöst. Auch der

Atem wird bewusst eingesetzt, um Blockaden zu spüren und

diese mit Hilfe von Atemübungen zu lösen. Daher ist Yoga

für den Rücken auch immer Yoga für den ganzen

Menschen, denn es spricht verschiedene Ebenen in uns an

– die des Körpers, des Atems, des Geistes und der Seele.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof

24-1-521

Fr 9.00 - 10.30 Uhr

12 mal

ab 30.08.2024

155,00 €

Anmeldung: Susanne Blumenstein

Yogalehrerin, Ayurveda-Gesundheitsberaterin (BYVG)

Tel 0177 4856 363, blumenstein-ayurveda@web.de

Kundalini Yoga Anfänger und Erfahrene**NEU**

Möchtest du mehr Ruhe in deine Lebenswelt bringen?

In meiner Yogastunde findest Du eine Kombination aus:

- Bewusstem Atmen, um deine innere Ruhe zu finden.

- Körperhaltungen zur Förderung Deiner Gesundheit.

- Das Erleben wohltuender Entspannung und Meditation.

Mit Wirkung auf Körper, Geist und Seele.

Kelkheim-Ruppertshain

24-2-522

Di 20.00 Uhr - 21.30 Uhr

je 5 mal

ab 03.09.2024 fortlaufend

65,00 €

Anmeldung: Tatjana Gottschalk, Tel 0176 3410 6191

Kelkheimyoga@gmx.de

Sanftes Yoga auf dem Stuhl für Späteinsteiger

für mehr Lebenslust und Spannkraft im Alter.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus VR2

24-2-523

Mo 10.00 - 11.30 Uhr

je 5 mal

ab 02.09.2024 fortlaufend

65,00 €

Anmeldung: Tatjana Gottschalk, Tel 0176 3410 6191

14 Gesundheit-Bewegung-Entspannung

Sanftes Yoga für Alle

Gemeinsam statt einsam. Durchatmen, Loslassen, Dehnen, Bewegen und Entspannen. Mit Spaß und Leichtigkeit sanfte Yogavarianten im Einklang mit dem eigenen Atemrhythmus spüren, um mehr Beweglichkeit, Flexibilität für die Faszien, Achtsamkeit und Gelassenheit für den Alltag zu erlangen. Gerne setze ich Deine persönlichen Bedürfnisse und Ziele (z.B. Mobilisation, Balance, Kraft, Dehnung und Entspannung für Nacken, Schultern, Füße, Beine, Hüften, Beckenboden und Wirbelsäule) im Kurs um. Er ist für alle geeignet, die Spaß an Bewegung im Stand und auf der Matte haben.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 24-2-524+25

Mi 15.00 - 16.30 Uhr

Mi 16.45 - 18.15 Uhr

je 10 mal

ab 18.09.2024

139,00 €

Anmeldung: Andrea Gies

Lizenzierte Gesundheits- & Bewegungstrainerin

Tel 0173 3258 890, gesundheitsberatung-gies@gmx.de

Hatha Yoga für Senioren

- für mehr körperliche und geistige Vitalität

Für Yoga Anfänger/Anfängerinnen und Erfahrene.

Nimm Dir Zeit für achtsame Yogastunden, die Deine vorhandenen Potentiale stärken und Dich behutsam im Umgang mit Deinen Grenzen unterstützen. Eine ausgeglichene Kombination aus langsamen Bewegungen, stärkenden Beckenboden-Übungen, sanften Dehnungen und Atembewusstsein sorgen dafür, dass Du Dich wacher fühlst und beweglicher wirst.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof

24-2-528

Mi 18.30 - 19.45 Uhr

10 mal

ab 11.09.2024

140,00 €

Anmeldung: Anabel Kunitzky-Weigel

Tel 0179 7585 608, anabel@anahathayoga.de

Hatha Yoga - Eine Wohltat für Körper, Geist und Seele

Für alle Wiedereinsteiger/-innen und Yoga Erfahrene

Freue Dich auf wohltuende Yogastunden, die Körper, Geist und Seele wieder aufatmen lassen.

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

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof

Do 18.15 - 19.45 Uhr

24-2-526+27

Do 20.00 - 21.30 Uhr

je 10 mal

ab 12.09.2024

145,00 €

Anmeldung: Anabel Kunitzky-Weigel

Tel 0179 7585 608, anabel@anahathayoga.de

Yoga und Meditation

Mit einer Meditation zu Beginn der Stunde kommen die Gedanken zur Ruhe. Fließende Körperübungen (Asanas) verstärken den Effekt des Abschaltens. Dabei wird der ganze Körper gedehnt und gekräftigt. Shavasana, die Endentspannung, führt zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Gebührenerstattung über Krankenkassen möglich.

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus CR2 24-2-529

Mi 17.40 - 18.55 Uhr 12 mal

ab 04.09.2024 120,00 €

Anmeldung: Angelika Rohde

Physiotherapeutin, Tel 0177 5671 046,

angroh@googlemail.com

Qi Gong Kurs für Alle

Entspannung, Balance, Vitalität und Wohlbefinden durch die sanften Bewegungen des Qi Gongs. Wir lernen in diesem Kurs aus dem Qi Gong Übungen kennen, die uns Energie schenken und wir so neue Kraft schöpfen. Raus aus dem Stress, endlich wieder durchatmen, Verspannungen auflösen und beweglicher werden. Leichtigkeit und Gelassenheit im Alltag spüren und die innere und äußere Haltung stärken. Körperwahrnehmungsübungen und Körperreisen sowie Atemübungen begleiten uns durch den Kurs. Wünsche werden sehr gerne berücksichtigt und integriert. Dein Wohlfühlkurs als Anfänger oder auch Wiedereinsteiger. Keine Voraussetzungen nötig. Mit Skripten zu den Übungen, so ist ein Nachüben zuhause möglich.

Kelkheim-Mitte, Pestalozzischule Block V 24-2-530

Gagernring 1b - Eingang neben der Rosa Raupe

Di 19.00 - 20.30 Uhr 7 mal

ab 27.08.2024 95,00 €

Anmeldung: Silvia Wiesenhofer, zertifizierte Qi Gong

Übungsleiterin & Entspannungstrainerin

Tel 0176 8087 5219, entspanntesleben@gmx.nets

Qi Gong und Meditation

In diesem Qi Gong Kurs verbinden wir Shaolin Qi Gong mit Meditationen. So lernst du sanfte Übungen für Körper, Geist und Seele. Schritt für Schritt gelangst Du in 4 Kurseinheiten zu mehr Ruhe und inneren Frieden. Entspannung in Bewegung. Mit verschiedenen Abschlussmeditationen, ganz individuell. Mal erfrischend, reinigend, stärkend.

Kelkheim-Mitte, Pestalozzischule Block V 24-2-531

Gagernring 1b - Eingang neben der Rosa Raupe

Di 19.00 - 20.30 Uhr 4 mal

ab 29.10.2024 60,00 €

Anmeldung: Silvia Wiesenhofer, zertifizierte Qi Gong

Übungsleiterin & Entspannungstrainerin

Tel 0176 8087 5219, entspanntesleben@gmx.net

16 Gesundheit-Bewegung-Entspannung

Tai Ji für Fortgeschrittene

Kelkheim-Mitte, Pestalozzischule Block V 24-2-532
Gagernring 1b - Eingang neben der Rosa Raupe
Fr 17.00 - 18.30 Uhr
- zur Zeit keine freien Plätze
Info: H. Kunze, Tel 06196 29645, taichi.taunus@t-online.de

Meditation am Vormittag

Um dem Lärm des Alltags zu entfliehen, wollen wir in die Stille gehen. Wir werden verschiedene Mediationsstile kennenlernen, damit jede(r) für sich die passende Mediationsform findet.

Kelkheim-Mitte, Pestalozzischule Block V
Gagernring 1b - Eingang neben der Rosa Raupe 24-2-522
Mo 9.45 - 10.45 Uhr 8 mal
ab 09.09.2024 75,00 €
Anmeldung: Petra Deutscher
Kursleiterin für Progressive Muskelentspannung
Tel 06174 6391 967

Progressive Muskelentspannung nach Jakobson

Mit dieser einfachen und wohltuenden Entspannungsmethode können sowohl Anfänger als auch Erfahrene mit ein wenig Übung abschalten und zur Ruhe kommen. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und evt. eine Decke mitbringen. Wir üben im Sitzen.

Kelkheim-Mitte, Pestalozzischule Block V 24-2-534
Gagernring 1b - Eingang neben der Rosa Raupe
Fr 10,00 - 11.00 Uhr 8 mal
ab 13.09.2024 75,00 €
Anmeldung: Petra Deutscher, Meditationskursleiterin
Tel 06174 6391 967

Progressive Muskelentspannung (PME)

Erlerne in meinem Kurs Wahrnehmungsübungen und PME im Alltag anzuwenden. Komme in die Tiefenentspannung und lasse Alltagssorgen hinter Dir.

Wie kann PME bei Darmbeschwerden und einer Ernährungsumstellung hilfreich sein? Lass Stress, Heißhunger und emotionales Essen hinter Dir. Ich freu mich auf Dich.

Kelkheim-Mitte, Pestalozzischule Block V
Gagernring 1b - Eingang neben der Rosa Raupe
Mo 18.00 - 19.00 Uhr 24-2-535+36
ab 16.09.2024
Mi 10.00 - 11.00 Uhr je 10 mal
ab 18.09.2024 90,00 €

Anmeldung: Bianca Thiel, Resilienz Ernährungsberatung,
Kursleiterin für PME, Tel 0178 7642 824
bianca@resilienz-ernaehrungsberatung.de

NEU

Yoga & Raum: Erweitere Deine inneren Räume Neu

Es gibt Orte, die Kraft schenken, und es gibt Orte, die Kraft rauben. Räume haben eine eigene Energie, so auch der eigene Raum - Dein Körper. Mit Yoga kannst Du viel für deine Raumenergie tun: Sorge für die Gesundheit deiner Raumenergie - entspanne Gehör, Kehle, Mundraum und Nacken. Erschließe Dir Deine inneren Räume in Bewegung, Atem und Meditation. Erfahre Stille und Klang als Kraftquellen - stimme dich auf dich selbst ein! Finde Linderung bei Kopfschmerz, Hals- und Nackenleiden sowie Ohrgeräuschen. Ich freue mich auf alle Interessierten, die mit Yoga ihr inneres Gleichgewicht neu entdecken wollen.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 24-2-537
 Sa + So je 14.00 - 17.00 Uhr, am 23. + 24.11., 2 x 90,00 €

**Yoga des Herzens: Lebensfreude praktizieren Neu**

Hand aufs Herz – es gibt viele Herzensdinge, die auf eine Yogamatte gebracht werden können. Ob kraftvoll oder sanft – Brustraumöffnung ist auf allen Ebenen eine Sache des Herzens. Dieses Wochenende schenkt Dir: Mehr Beweglichkeit des Brustraums, durch Übungen der Bewegung und des Atems, praktisches Yogawissen über die Arbeit des Herzens auf physischer, energetischer und geistig-emotionaler Ebene, die herzöffnende Erfahrung von Frieden und Freude als wertvollen Teil des Lebensalltags, viel Herzensenergie für tatkräftige Hände und Arme, sowie entlastete Schultern. Ich freue mich auf alle Interessierten, die mit der Kraft ihres Herzens Lebensfreude in ihren Alltag bringen wollen.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 24-2-538
 Sa + So je 14.00 - 17.00 Uhr, am 07. + 08.12., 2 x 90,00 €
 Anmeldung: Susanna Hagen, Yogalehrerin BYV
 yoga@manasundprana.de Tel 0176 4979 1359

Regenerieren Bewegung Neu

Sie fühlen sich oft angespannt? Sie sind körperlich zu müde für Bewegung? Ihr Kopf kommt nicht zur Ruhe? Erfahren Sie, wie Ihr Körper entsprechend seinen Bedürfnissen und Möglichkeiten entspannen kann. Spüren Sie, wie Sie innerlich zur Ruhe kommen und was Ihnen hilft, Kraft zu tanken. Aus den unterschiedlichen Techniken, die Sie kennenlernen, können Sie die für Sie geeigneten auswählen und einfach in Ihren Alltag integrieren. Durch die kleine Gruppengröße von max. 5 Teilnehmern kann ich individuell auf Ihre Bedürfnisse eingehen. Inhalt: Kleine Auszeiten und Entspannungsübungen, Bewegungsmeditationen, Atemtechniken, aktivierende Körperübungen.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus VR2 24-2-539+40
 Sa 10.00-12.30 + 13.30 - 16.00 Uhr

am 07.09.2024 1 mal 70,00 €

Di 19.00 - 20.30 Uhr **Neu** 3 mal 70,00 €

ab 10.09.2024
 Anmeldung: Anke Roos, Tel 0151 7506 6102

Fastenwanderwoche für Gesunde

Nur wenig unterbricht unseren Alltag so unmittelbar wie eine Fastenkur mit Gleichgesinnten. Freu dich auf die faszinierende Erfahrung! Eine Fastenkur kann der Ruhepol eines ganzen Jahres werden. Von der Kraft, die Du in einer einzigen Woche tankst, kannst Du noch lange zehren.

Fr 01.11., 18.30 - ~20.30 Uhr, Kulturbahnhof R1

Kennenlernen, Ablauf der gemeinsamen Woche, organisatorisches Glaubern, fastenunterstützende Maßnahmen, Fastenstoffwechsel, Informationen über das Buchinger Fasten, gemeinsames Entlastungessen, Achtsamkeitsmeditation

Sa 02.11., Fastenbeginn mit Glaubern – jeder für sich.

14.30 Uhr, ca 2 Stdn. Treffen am Gimbacher Hof
gemeinsame Bewegung, Wanderung (ca. 4,5 km)

So 03.11., 10.00 Uhr, ca. 2,5 Stdn. gemeinsame Wanderung
Treffpunkt wird noch bekannt gegeben.

Mo 04.11., Tagsüber Gelegenheit für Massage, Besuch der
Therme, Dampfpflege

18 Uhr, ca. 2 Stdn. Treffen im Kulturbahnhof R1
Erfahrungsaustausch, Achtsamkeitsmeditation

Di 05.11., 11 Uhr, ca. 2,5 Std. gemeinsame Wanderung - ab
Kulturbahnhof. Anschl. gem. Basenfußbad, bitte kleine
Wanne und Handtuch mitbringen.

Mi 06.11., Vormittags Dampfpflege

14 Uhr, ca. 2,5 Stdn., Treffen in Fischbach: Wanderung,
Saftempfang, Lagerfeuer

Do 07.11., 18 Uhr ca. 2 Stdn. Treffen im Kulturbahnhof:

Erfahrungsaustausch, Reflexion, Fastenbrechen,
Hinweise für die Aufbau tage. Möglichkeiten der gesunden
Ernährung nach den Empfehlungen der DGE

* alle Wanderungen werden kombiniert mit leichter
Gymnastik und Achtsamkeitsübungen und Elementen aus
dem Waldbaden. 24-2-541

** Die Zeitangaben sind ungefähre Zeiten: Ich orientiere
mich immer am Tempo der Gruppe. Da wir die meiste Zeit
um Kelkheim herum laufen, kann, wenn nötig, abgekürzt
werden. 240,00 €

Anmeldung: Marion Wessing

Diplom-Oecotrophologin (FH), Ernährungsberaterin (VFED),
Ärztlich gepr. Fachberaterin Fasten (UGB)

Tel 0151 5069 3570, info@marionwessing.de

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

Line Dance

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

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof

Mo 18.00 Uhr (1. Mo/Monat evtl. Anfänger), „normal“

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus Konferenzraum

(1. Mi/Monat Couple), „schwierig“ je Halbjahr 30,00 €

Anmeldung und Info: André Koch

Tel 0151 5665 8402, ande.koch@gmx.de

Webtreff

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus VR1

Jeden 1. Do im Monat 18.00 - 20.30 Uhr

Jährl. Mitgliedsbeitrag 18,00 €

Info: Marianne Arens, Tel 06195 63396

Lesekreis

Gemeinsam literarische Texte lesen und sich darüber
austauschen. Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof R1

Jeden 1. Di im Monat 19.30 - 21.30 Uhr

Jährl. Mitgliedsbeitrag 18,00 €

Leitung: Sieglinde Stähler, Tel 06195 902261

sieglinde.staehler@gmail.com

**Kelkheimer Autorengruppe**

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof

Jährl. Mitgliedsbeitrag 18,00 €

Leitung: Volker Erdelen, Tel 0162 5714310

„Theater Familie Krause“

Kelkheim-Fischbach, Gesamtschule

Jährl. Mitgliedsbeitrag 18,00 € Info: Maggy Nitsch

Tel 6195 3201 Nitsch-Margit@t-online.de

Bridgeclub Kelkheim

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus - Sa 14.30 Uhr

Info: Gabriele Semrau, Tel 0157 3115 0824

Jelesemrau@t-online.de

Renate Walter, Tel 06174 201511

walterrenate@t-online.de

An ka Fo Trommle Dich frei!

Kreativ trommeln und dabei entspannen! Ja! Ohne
Vorkenntnisse! Entdecke Deinen Rhythmus und eine
gesunden Spaß dabei. Die Trommel-musik sorgt
bekanntlich für Entspannung und kreative Dynamik. Hier
wirst Du sie „ansprechen“ und ihre Grundrhythmen lernen
und entwickeln. Wir erkunden das vielfältige Repertoire der
Trommelsongs, aktiv, improvisierend und strukturiert. Dafür
brauchst Du nur eine Trommel, ganz gleich welcher Art auf
der Welt. Du brauchst aber vor allem eine gute Portion Lust
und Spaß, den Rest erledigt Dein Körper. Er ist unsere erste
und wertvollste Trommel! Vergiss ihn nicht!



Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof

24-2-602

Fr 17.00 - 18.30 Uhr

am 18.10., 25.10., 08.11., 15.11., 22.11., 06.12. 180,00 €

Anmeldung: Dr. Facko Traoré, Tel 0157 8716 6854

setiki@t-online.de

Russisch - Ideales Gehirntraining

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

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof R2 24-2-601
 Di 17.30 - 19.00 Uhr 15 mal
 ab 10.09.2024 125,00 €
 Anmeldung: Dagmar Mirtsching, Tel 06195 910936

Fit im Kopf mit Gedächtnistraining - für Ältere ab 60 J.

"Wer rastet, der rostet" - das gilt auch fürs Gehirn. In diesem Kurs werden daher spielerisch mit Freude und ohne Leistungsdruck die Konzentrations- und Merkfähigkeit, Fantasie u.v.m. angeregt und mit kleineren Bewegungseinheiten verbunden. Keine Vorkenntnisse nötig. 24-2-603
 Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus VR 1 7 mal
 Mi 15.00 - 16.15 Uhr, ab 11.09.2024 80,00 €
 Anmeldung: Jeanette Hedrich
 Tel 06195 969881, info@jeanette-hedrich.de

Farb- und Stilberatung**NEU**

Haben Sie schon einmal daran gedacht, aus dem gewohnten Einheitslook herauszukommen und "Farbe" zu bekennen? In diesem Workshop erhalten Sie nützliche Anregungen für Ihre Garderobe. Sie erfahren, welche Kleidungsfarben Ihre Persönlichkeit unterstreichen, ja Sie sogar zum Strahlen bringen. Außerdem finden wir heraus, welcher Stiltyp Sie sind und welche Muster zu Ihnen passen, um Ihr Auftreten zu optimieren.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus VR 1 24-2-604
 Sa 11.00 - 15.00 Uhr, mit Mittagspause je 1 mal
 am 05.10. | am 12.10.2024 30,00 €
 Anmeldung: Karin Christian, Tel 0157 72433550

**VORTRAG****VORTRAG****Die Traditionelle Chinesische Medizin****NEU**

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist eine jahrtausendealte Heilkunst. Ursprünglich war sie eher eine „Tradition“ im Sinne der Weitergabe von Konzepten, wie der Mensch ein ausgeglichenes gesundes Leben führen kann: In Beziehung zu anderen Menschen, zu sich selbst, zu seiner sozialen und natürlichen Umwelt und zum gesamten Universum. Sie hatte zunächst einen stark präventiven Fokus. Erst viel später wurde die lange Erfahrung mit Heilmethoden systematisiert mit dem Zweck, Krankheiten zu heilen, und es entstanden grundlegende Werke, die eine Fülle medizinischen Wissens widerspiegeln. ---->

Auch für Jugendliche**Einführung in das Konfliktmanagement
Ursachen, Eskalationsdynamik und Vermeidung
von Konflikten** **NEU**

Sowohl im beruflichen als auch im privaten Alltag treten beim Umgang miteinander immer wieder Konflikte auf. Damit diese nicht außer Kontrolle geraten, beschäftigen wir uns in diesem Kurs an drei Abenden mit den Ursachen und der Dynamik von Konflikten. Sie werden sensibilisiert, kritische Situationen von Anfang an zu vermeiden und Sie erhalten ein rhetorisches und mentales Werkzeugset zum konstruktiven und deeskalierenden Umgang mit Konflikten.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof R1 24-2-604

Mi 18.00 Uhr - 20.00 Uhr 3 mal

ab 13.11.2024 Schüler, Schülerinnen 15,00 € | 30,00 €

Anmeldung: Edgar Achenbach, Edgar.Achenbach@story-coach.de Tel 0151 2280 5603

Auch für Jugendliche **NEU****Planlos Glücklich – Improvisation als Lebenskunst**

Spontanität, Schlagfertigkeit und der souveräne Umgang mit unvorhersehbaren Ereignissen sind Fähigkeiten, die auf der Grundlage des improvisierten Theaterspiels auf spielerische Art und Weise erlernt werden können. Dieser Kurs bietet Ihnen einen praxisnahen Einstieg in die Kunst des Improvisierens und richtet sich an all diejenigen, die ihre „Komfortzone“ gerne einmal verlassen möchten..

Bühnenerfahrung oder theaterpädagogische Vorkenntnisse sind für die Teilnahme an diesem Kurs nicht erforderlich.

Für Teilnehmer/Teilnehmerinnen ab 16 Jahren.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 24-2-605

So 10.00 - 16.00 Uhr am 15.09.24 1 mal 40,00 €

Leitung: Martin Hitz, Tel 0170 93 48 689

Anmeldung bitte schriftlich: improcoach@gmx.de

VORTRAG  **VORTRAG** **NEU**

In meinem Vortrag möchte ich Ihnen die Geschichte, Philosophie, Grundbegriffe und die ganzheitliche Herangehensweise der TCM näherbringen und dabei anhand von konkreten Beispielen (u.a. Arthrose) auf ihre Therapieformen eingehen, vor allem auf Akupunktur, Moxibustion (Wärmebehandlung) und die Ernährungslehre.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof

Fr 19.30 bis ca. 21.00 Uhr **Anmeldung nicht erforderlich**
am 04.10.2024 1 mal Eintritt frei

Kathrein Tallowitz, Heilpraktikerin

Tel 06195 8098 854, info@tcmpraxis-tallowitz.de

22 Kurse für Kinder und Jugendliche

Kinderyoga von 5,5 - 13 Jahren

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

Kelkheim-Mitte, Pestalozzischule, Block V 24-2-104+05
Gagernring 1b - Eingang neben der Rosa Raupe

Kurs 1 (5,5 - 9 Jährige)

Di 15.45 - 16.30 Uhr 8 mal
ab 08.10.2024 72,00 €

Kurs 2 (10 - 13 Jährige)

Di 17.00 - 18.00 Uhr 8 mal
ab 08.10.2024 88,00 €

Anmeldung: Julia Renner-Gilgen, Kinderyogalehrerin
Tel 0172 7196 227, juliarennergilgen@yahoo.de

Mal- und Drucktechniken für Kinder

von 4 - 12 Jahren

Ein vielseitiges Angebot an technischen Mitteln fördert die bildnerischen Aktivitäten der Kinder. Obwohl der Fantasie auch mit Bleistift und Papier allein kaum Grenzen gesetzt sind, wird doch das Interesse länger wach gehalten, wenn das Angebot an Möglichkeiten sich auszudrücken, größer ist. Jede bildnerische Technik stellt unterschiedliche Anforderungen an die Konzentration, das Einfühlungsvermögen und die unterschiedlichen Materialien. Es gilt, die Bildidee auf die Technik abzustimmen. Dabei werden bildnerisch-technische Fähigkeiten entwickelt und zugleich wächst das Darstellungs- und Gestaltungsvermögen. 5 Teilnehmer

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus 24-2-106

Mi 16.00 - 17.30 Uhr 6 mal
ab 04.09.2024 Material 5,00 € + 50,00 €

Anmeldung: Marion Schlosser, Tel 06195 65335

Die Welt ist bunt

Freies kreatives Malen für Jugendliche 14 - 17 Jahre
Habt ihr Lust verschiedene Maltechniken wie Acryl, Aquarell Kohle, Gouache oder Pastell zu erlernen? Ihr könnt dazu eigene Vorstellungen aufs Papier oder die Leinwand bringen, eigene Vorlagen mitbringen oder von mir gestellte Bildvorlagen kopieren. Durch das Kopieren lernt ihr noch Komposition, Farbenlehre, Farbauftrag, Proportionen und vieles mehr.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1

Di. 16.00 - 18.00 Uhr 24-2-101
ab 10.09. | 08.10. | 19.11. | 17.12.

fortlaufend je 4 mal Mat. 14,00 € + 56,00 €

Info + Anmeldung: Miguela M. Chervenak
Tel 0152 0360 2923, mmc@gmx.de

KURSFORTSETZUNG**Kreativer Kindertanz für 4 ½ - 8 Jährige****„Tanze und sei froh“**

Du bist tanz- und bewegungsfreudig?

Weißt Du wie ein Drache fliegt?

Bist Du schon mal einer Waldfee begegnet?

Oder, wie bewegen sich Artisten?

Kleine Tanzübungen aus unterschiedlichen Stilen von Ballett über Modern Dance bis hin zu freiem Tanz werden erlernt.

Wir schlüpfen auch gerne in kleine Tanzrollen. Dabei helfen uns Tanzmatten, ein Schwungtuch, bunte Bänder, Tücher und vieles mehr. Der ganze Körper kommt spielerisch in Bewegung. Komm' gerne vorbei und tanze mit uns!

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus

Do 15.00 - 15.50 Uhr

24-2-102

Do 16.00 - 16.50 Uhr

24-2-103

ab 12.09.2024

je 7 mal 67,00 €

Anmeldung: Martina Mink

ausgebildete Tänzerin in Ballett, Modern Dance und Jazz

Dance, Tel 0172 6921 110, 06195 977613 (AB)

martina.mink@gmx.de

**Speckstein-Workshop
auch für Eltern und Kinder**

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1

24-1 305

Sa 10.00 - 16.00 Uhr

1 mal

am 02.11.2024

Material + 35,00 €

Anmeldung: Helga Estenfelder

Tel 0172 826 9934

helga.estenfelder@web.de

Mosaik-Workshop

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

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1

24-2-303

Sa 10.00 - 16.00 Uhr

je 1 mal

am 23.11.

am 30.11.

Mat. 5,00 + 30,00 €

Anmeldung: Barbara Kuhn

Tel 06195 62910



VORSCHAU

Kindertheater 16 Uhr im Kulturbahnhof

Fr 11.10.2024 GKKO TANZ-Werk „Das kleine Ich bin Ich“
Ein bewegt getanztes Theaterstück für ALLE ab 3J
nach dem Bilderbuch von Mira Lobe & Susi
Weigel



Info 06195-74349



Fr 01.11.2024
Theater Anna Rampe

Bei Vollmond spricht man nicht

Daniel Wagner
Eine aufregende Reise durch ein Märchenland
Für Menschen ab 4

Fr 29.11.2024

Theater Mario **Herr Eichhorn und der erste Schnee**
Figurentheater ab 3 Jahren, Frei nach einem
Bilderbuch von Sebastian Meschenmose



Kelkheim im Vereinshaus Hornau, Rotlintalle 2

06.09.2024 20:30 Uhr

Minnie Marks - Australien

Eine Stimme wie Janis Joplin, das Gitarrenspiel wie Jimi
Hendrix

14.09.2024 20:30 Uhr

MusiSHEans

Vier professionelle Gitarristinnen auf Europa-Tournee

04.10.2024 20:30 Uhr

Hussy Hicks - Australien

Alternative Folk, Australian Roots Music, Country und Blues

VORTRAG s. Seite 20

Fr 04.10.24 19.30 Uhr Kulturbahnhof

Die Traditionelle Chinesische Medizin

KLASSIK

NEUJAHRSKONZERT

So 19.01.2025 17.00 Uhr
Stadthalle Kelkheim
LandesJugendSinfonieOrchester



Kleinkunst

Fr 31.01.2025 20.00 Uhr Theatersaal Eichendorffschule
Bernd Giesecking Ab dafür!
Der satirische Jahresrückblick 2024

Weitere: www.kulturgemeinde-kelkheim.de