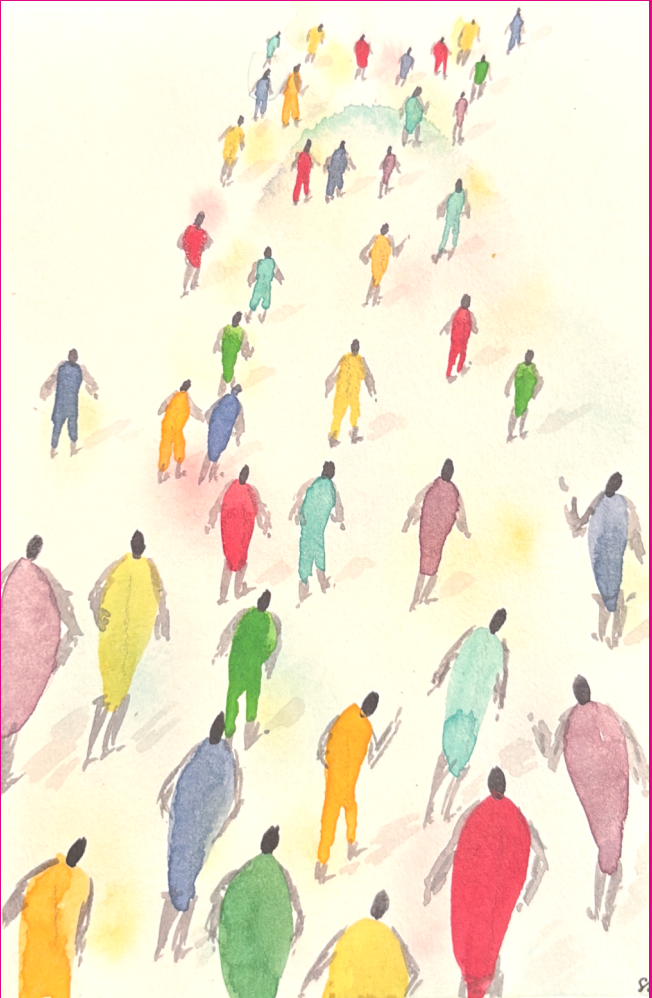


Jazzclub | Klassik | Kleinkunst
Kindertheater | Kurse | Lesungen
**Kulturgemeinde
Kelkheim e.V.**

KURSPROGRAMM HERBST 2026



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

Inhalt	Seite
Kurse für Kinder und Jugendliche	02 - 05
Gesundheit-Bewegung-Entspannung	05 - 15
Zeichnen und Malen	16
Sonstige Kurse	17 - 20
Handwerkliche Kurse und Gruppen	21 - 22
Gruppen in der Kulturgemeinde	22
Mitgliedsantrag	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, evtl. eine Decke und ein 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 - Antrag Seite 23

- 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.



2 KURSE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Strong Mama – Fit mit Baby

NEU

In diesem Kurs stärkst du deinen Körper nach der Rückbildung/in der Schwangerschaft und tankst neue Energie für den Mama-Alltag. Effektive Übungen für den Muskelaufbau und eine gesunde Körperhaltung wechseln sich mit sanften Übungen ab - der Beckenboden bleibt dabei stets im Fokus. Dein Baby darf währenddessen spielen, krabbeln und altersgerechte Spielgeräte entdecken. Babys können auch jederzeit in das Workout mit einbezogen werden. So profitierst du von einem ausgewogenen Mama-Workout, während dein Kind spielerisch die Welt erkundet.

KURSE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE 3

Strong Mama - FIT mit Baby verbindet Fitness, Freude und Gemeinschaft - für Mamas, die sich stärken und miteinander wachsen möchten. WICHTIGE Voraussetzung: Die Rückbildung ist abgeschlossen. Für Schwangere ist der Kurs ab der 13. W geeignet. An Folgekursen kann jederzeit teilgenommen werden. Gut zu wissen: Der Raum verfügt über eine Fußbodenheizung, so dass deinem Baby nicht kalt wird. Du bist bei EGYM? Dann kontaktiere mich, um Näheres hinsichtlich der Teilnahme zu erfahren.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 26-2-101

Do 09.30 – 10.15 Uhr 8 mal

ab 03.09.2026 110,00 €

Anmeldung: Annette Rudolph siehe Kurs Musikzwerge



Musikzwerge für Kinder von 10 - 24 Monaten **NEU**

Musikgefühl und Rhythmus erleben für Kinder im Alter von 10 bis 24 Monaten. Bei den Musikzwerge werden neben festen Ritualen zu Beginn und zum Abschluss der Stunde diverse Inhalte zum MusikERLEBEN umgesetzt. Dabei werden die Motorik und Koordination deines Kindes angeregt, die Sprachentwicklung unterstützt und die sozial-emotionalen Bindung zwischen Elternteil und Kind gefördert. Du darfst dich auf Knireiter, Schaukellieder, gemeinsames Singen, das Ausprobieren von altersgerechten Instrumenten und einfache Tänze freuen. Die musikalisch-rhythmische Erziehung in der frühen Kindheit fördert die Motorik, die Orientierung im Raum, das Körperbewusstsein und die Koordination der Kinder. Kursmaterialien werden von mir gestellt. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 26-2-102

Do 10.30 – 11.15 Uhr, ab 03.09.2026 8 mal 115,00 €

Anmeldung: Annette Rudolph
outdoorfitness.maintaunus@gmail.com

KURSFORTSETZUNG **Kreativer Kindertanz** für 4 ½ - 8 Jährige „Komm lass uns tanzen“

Du bist tanz- und bewegungsfreudig? Wir schlüpfen in kleine Tanzrollen und verwandeln uns in Gespenster, Waldfeen, Drachen, Artisten, Roboter. Vielleicht hast Du auch noch tolle Ideen. Kleine und große, leise und laute Tiere begegnen uns dabei. Übungen aus unterschiedlichen Stilen von Ballett über Modern Dance bis zu freiem Tanz werden erlernt. Dabei helfen uns Tanzmatten, ein Schwungtuch, bunte Bänder, Tücher, Reifen und vieles mehr. Der ganze Körper kommt spielerisch und phantasievoll in Bewegung und wir bleiben fit. Komm' gerne vorbei und tanze mit uns!

Kelkheim-Hornau Vereinshaus

Do 15.00 - 15.50 Uhr 26-2-108

Do 16.00 - 16.50 Uhr 26-2-109

ab 17.09.2026 je 8 mal 78,00 €

Anmeldung: Martina Mink

Ausgebildete Tänzerin in Ballett, Modern Dance und Jazz-Dance, martina.mink@gmx.de Tel 0172 6921 110

4 KURSE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Mal- und Drucktechniken für Kinder von 4 - 12 Jahren

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus 26-2-110
Mi 16.00 - 17.30 Uhr 6 mal
ab 19.08.2026 Material 5,00 € + 50,00 €
Anmeldung: Marion Schlosser, Tel 06195 65335
marion.schlosser.35@icloud.com

Kinderyoga von 4.5 - 7 und 6 - 10 Jährige

Eingebunden in fantasievolle 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 26-2-105
Gagernring 1b - Eingang neben der Rosa Raupe 26-2-106
Di 15.10 - 16.00 Uhr 4,5 - 7 J je 10 mal
Di 16.10 - 17.00 Uhr, 6 - 10 J
ab 15.09.2026 98,00 €
Anmeldung: Julia Renner-Gilgen siehe nächster Kurs

TEENYOGA 10 - 15 Jährige

Wir erfahren vielfältig Yoga und Atemübungen sowie Entspannungstechniken. Durch die Achtsamkeit und in der Gemeinschaft werden die Selbstwahrnehmung, der Selbstwert und auch die Konzentration gestärkt.

Kelkheim-Mitte, Pestalozzischule, Block V
Gagernring 1b - Eingang neben der Rosa Raupe 26-2-107
Di 17.15 - 18.30 Uhr 10 mal
ab 15.09.2026 130,00 €
Anmeldung: Julia Renner-Gilgen, Kinderyogalehrerin
Tel 0172 7196 227, juliarennergilgen@yahoo.de

Hatha Yoga für Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 15 - 21 Jahren

NEU

Wenn du Ausgrenzung, Ghosting oder das Gefühl von Einsamkeit kennst, dann bist du hier genau richtig! Yoga ist für jeden da, der sich wieder trauen und anderen vertrauen will. Die Übungen des Yoga sind so vielseitig wie die Skills, die du auf der Yogamatte abseits vom Leistungsdruck lernst. Stärke dein Selbstvertrauen und lerne den großartigen jungen Menschen kennen, der du bist, in der Gemeinschaft mit anderen, denen es genau so geht wie dir.

Melde dich gerne zum kostenfreien Kennenlernen am 17.8. an!

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 26-2-112
Mo 16.00 – 17.30 Uhr 9 mal
am 17.8., 24.8., 31.8., 7.9., 21.9., 28.9., 19.10.
26.10., 2.11., 9.11. 105,00 €
Anmeldung: Susanna Hagen, Yogalehrerin BYV
Tel 176 49791359, yoga@manasundprana.de

DRACHEN YOGA+ART KIDS (6 - 9 Jahre)**NEU**

Gemeinsam begeben sich die Kinder auf eine bunte Fantasiereise voller Abenteuer und machen sich in 8 Welten auf die Suche nach dem goldenen Drachen. Ein bunter Strauß an Techniken, rund 40 Asanas, indigene Tänze, deutsche und indische Mantren sowie Meditationen und Atemtechniken aus dem Kundalini-Yoga begleiten unsere Reise. Dabei hebt jedes Kind Stück für Stück einen wertvollen Schatz in sich. YOGA+ART KIDS: Schult motorische Fähigkeiten, stärkt Selbstvertrauen und Sicherheit, kräftigt Immunabwehr und Nervensystem Weckt Freude an gesunder Bewegung, fördert den Energiefluss des Körpers, schafft bewusstere Wahrnehmung eigener Blockaden und Grenzen und hilft, sie aufzulösen. Fördert soziales Verhalten und Gemeinschaftssinn.

Kelkheim-Münster Kulturbahnhof

26-2-111

Di 16.30 - 17.30 Uhr

9 mal

ab 25.08.2026

110 €

Anmeldung: Tamara Schauer, Tel 0176 6093 7993

info@udaia.com

Gesundheit-Bewegung-Entspannung**Waldernisführungen**

Raus in den Wald - rein ins Staunen! Lasst Euren nächsten Waldbesuch mit vielen schönen und erkenntnisreichen Erfahrungen zu einem gemeinsamen Erlebnis werden. Liebe Hunde können mitgebracht werden.



Treffpunkt: Sportplatz, Ke-Fischbach 26-2-501

So 10.00 Uhr (Dauer ca 2 - 2,5 Stdn.) je 1 mal

am 23.08. | 04.10.2026

- Kinder 5-6 Jahre 8,00 €

Gebucht wird immer nur eine Führung

- Erw. 20,00 €

Anmeldung: Ernst Temeschinko

Tel 06195 676471 info@dein-wald-erlebnis.de

Entspannung nach Feierabend im Wald**NEU**

Nach einem arbeitsreichen Tag lade ich Sie dazu ein, die Strahlen der Abendsonne zu genießen, den Vögeln zuzuhören und den Kelkheimer Wald in all seinen Farben und seiner Pracht wahrzunehmen. Ergänzend werde ich während unserer kleinen Auszeit aus dem Alltag verschiedene Entspannungs-, Sinnes- und Atemübungen anbieten. Meine Absicht: Kenntnisse und Praktiken allgemeiner Natur weitergeben, die Sie auf Ihrem Weg zum Wohlfühlen unterstützen können.

Treffpunkt: Sportanlage am Reis, Parkplatz TUS Hornau

Die Termine können auch einzeln gebucht werden, da sie inhaltlich selbstständige Einheiten bilden.

26-2-503

Mo 18.00-19.15 Uhr,

je 1 mal

am 03.08. | am 17.08. | am 24.08.2026

12,00 €

Anmeldung: Andreas Roth, Tel 06127 998860

aroth66@web.de

6 Gesundheit-Bewegung-Entspannung

Nordic Walking ist ein effektives, gelenkschonendes Ganzkörpertraining. Mit der korrekten Technik und in gemütlichem Tempo, werden wir die Gegend rund um Kelkheim erkunden. Nordic-Walking-Stöcke, angemessenes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung und Getränk mitbringen.

26-2-531

Treffpunkt: Sportanlage am Reis, Parkplatz TUS Hornau

Mi 10.00 - 11.30 Uhr, ab 19.08. 8 mal 100,00 €

Anmeldung: Petra Deutscher, Tel 0176 5026 8292

Einzelstunden auf Anfrage, Nordic-Walking-Kursleiterin

Wald-Fit – Functional Outdoor Training

Outdoor-Training trifft Wald-Idylle! Auf einer 5 km langen Runde stärken wir mit funktionellen Übungen unseren gesamten Körper und arbeiten an unserer Mobilität. Unser Ziel: Mehr Kraft, bessere Beweglichkeit und ein Kopf, der richtig durchatmen kann. Egal ob Laufen oder Walken – hier zählt der Spaß an der Bewegung an der frischen Luft. Wir starten gemeinsam in den Wald und kommen mit rosigen Wangen, bester Laune und neuer Energie zurück. Der perfekte Abschluss für dein Wochenende!

Ke-Münster Lorsbacher Straße 45 vor dem DRK

Kindergarten „Krümelmonster“

26-2-522

So. 17.00 Uhr - 18.00 Uhr, ab 13.09.2026

fortlaufend

Einzelteilnahme je 15,00 € oder 10 Einheiten zu 120,00 €

Anmeldung: Oliver Brandt, Personal Trainer

ichbindabei@yamon.de Tel 06195 724164

Breathwalk®

ist eine wirkungsvolle Methode aus dem Kundalini Yoga, die bewusstes Atmen, rhythmisches Gehen und gezielte Körperübungen miteinander verbindet. Durch die Kombination aus Bewegung und Atem entsteht ein ganzheitliches Training, das deine Vitalität stärkt, dein Nervensystem reguliert und dein Stressempfinden deutlich reduziert. Du gewinnst mehr innere Klarheit, deine Gedanken werden strukturierter – und oft entsteht genau der kreative Raum, der im Alltag verloren geht.

NEU

Treffpunkt: Ke-Münster, Lorsbacher Str 45 vor dem DRK

Kindergarten "Krümelmonster"

26-2-525

So 9.00 - ca 10.15 Uhr (Einzelteilnahme möglich je 16 €)

ab 23.8.2026

10 mal 140,00 €

Anmeldung: Marion Fischer

Tel 0175 8577 608, fischermarion1@gmail.com

Line Dance

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

Ke-Münster, Kulturbahnhof, Mo 18.00 Uhr

Ke-Fischbach, Bürgerhaus jdn 2. Mi im Monat 26-2-500

Anmeldung: André Koch

je Halbjahr 30,00 €

Tel 0151 5665 8402 andre.koch@gmx.de

Selbstverteidigung für Frauen ab 16 J

Einfache und wirkungsvolle Kampfsporttechniken, die angewendet werden können, ohne vorher lange zu trainieren und **ohne** besondere sportliche Fitness. Ebenso üben wir unsere "Alltagswaffen" wie Stimme, Blick und Körperhaltung einzusetzen. Weiteres Thema: Wie es uns gelingen kann, gar nicht erst in gefährliche Situationen zu geraten - ohne auf unsere Freiräume zu verzichten.

Bewegung und Erfahrungsaustausch, angelehnt an WenDo. Kelkheim-Mitte, Pestalozzischule Block V
Gagernring 1b - Eingang neben der Rosa Raupe 26-2-523

Do 19.15 - 21.00 Uhr

ab 20.8.2026

NEUER TAG

5 mal

60,00 €

Anmeldung: Claudia Müller, Tel 0171 4893 421

Funktionelles Faszientraining mit der Blackroll®

Mit funktionellen Übungen bauen wir Kraft auf, verbessern die Beweglichkeit und schulen die Balance. Wir machen Sport! Hierfür nutzen wir neben der Faszienrolle auch das Multiband. Anschließend wird durch das „Ausrollen“ die Muskulatur entspannt und die Regeneration eingeleitet.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Blackroll® und Multiband werden für das Training gestellt.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus, Konferenzraum 26-2-505

Do 20.30 - 21.30 Uhr

ab 20.08.2026

15 mal

135,00 €

Anmeldung: Nancy Brandt, Tel 06195 7241 64

nancy@yamon.de

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 26-2-516

Mo 17.45 - 18.45 Uhr

ab 17.08.2026

fortlaufend

je 10 mal

100,00 €

Anmeldung: Sandra Rakosy, Tel 0173 3661 518

Fitnesstrainerin, sandra.rakosy@gmail.com

Beinachsentraining - synchron über Zoom

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 26-2-506

Mo 10.00 - 11.00 Uhr

ab 17.08.2026 Einstieg jeder Zeit mögl.

je 15 mal

135,00 €

Anmeldung: Anja Faske, Tel 069 6786 8890

staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin

8 Gesundheit-Bewegung-Entspannung

Fit ins Wochenende für Frauen

NEU

Du möchtest Dich im Alltag beweglicher und fitter fühlen, Rückenschmerzen loswerden oder deinen Körper (z.B. nach einer Schwangerschaft) wieder mehr in Form bringen?

Bei diesem funktionellen Training liegt der Fokus auf der Kräftigung des gesamten Körpers, insbesondere des Rumpfes, mit Hilfe des eigenen Körpergewichts oder Kleingeräten. Sag deinen Rückenschmerzen adé!

Für jedes Fitness-Level geeignet.

Kelkheim, Pestalozzischule Block V 22-2-534

Eingang n Rosa Raupe 8 mal

Fr 18.45 – 19.45 Uhr, ab 23.10.2026 96,00 €

Anmeldung: Rodine Schlögl, Tel 0175 6815562

kontakt@fitmitfreude-taunus.de, Fitnesstrainerin,

Rückentrainerin, Trainerin „Fit nach der Schwangerschaft“

Wirbelsäulengymnastik - synchron über Zoom

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof

Mi 9.30 - 10.30 Uhr 26-2-507

Mi 10.45 - 11.45 Uhr 26-2-508

ab 19.08.2026 je 15 mal

fortlfd. Kurs, Einstieg jeder Zeit möglich 135,00 €

Anmeldung: siehe Kurs Pilates Anja Faske

Pilates - synchron über Zoom

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. Atmung sowie Koordination sind weitere wichtige Aspekte des Trainings.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 26-2-509+510

Mo 11.15 - 12.15 Uhr, ab 17.08.2026 Einstieg

Do 16.45 - 17.45 Uhr, ab 20.08.2026 jeder Zeit möglich

Anmeldung: Anja Faske je 15 mal 135,00 €

Tel 069 6786 8890, staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin

(beste Zeit der Erreichbarkeit Di 14 - 16 Uhr)

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 Krankenkassen mgl.

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus CR1 26-2-511

Mo 18.10 - 19.10 Uhr 12 mal

ab 31.08.2026 108,00 €

Anmeldung: Angelika Rohde, Physiotherapeutin

Tel 0177 5671 046, angroh@googlemail.com

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

Gesundheit-Bewegung-Entspannung 9

Yogilates

Yoga und Pilates ergänzen sich in idealer Weise. 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 Krankenkasse mgl.

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus CR1 26-2-512
Mo 19.15 - 20.30 Uhr, ab 31.08.2026 12 mal 120,00 €
Anmeldung: Siehe Kurs Yoga und Meditation

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 26-2-513
Mi 17.40 - 18.55 Uhr, ab 02.09.2026 12 mal 120,00 €
Anmeldung: Angelika Rohde, Physiotherapeutin
Tel 0177 5671 046, angroh@googlemail.com

Yoga mit Fokus auf Beckenboden für Frauen + Männer!

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 26-2-514
Di 9.30 - 10.45 Uhr 26-2-515
Di 11.00 - 12.15 Uhr 26-2-516
NEU AM ABENED
Di 19.00 - 20.15 Uhr ab 11.08.2026 je 10 mal 140,00 €
Anmeldung: Natalie Zander, Physiotherapeutin
Yogalehrerin (Hatha) Spiraldynamik® Fachkraft
Yoga-achtsamkeit@web.de, Tel 0157 8151 4563

Yoga für den Rücken für alle Level

Bei diesem Hatha Yoga Kurs wird die Wirbelsäule durch sanfte Dehnungen, Kräftigung der Muskulatur und präzise Bewegungen gestärkt und die Körperhaltung verbessert. Auch der Atem wird bewusst eingesetzt, um muskuläre Verspannungen 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 Geistes und des Atems.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 26-2-533
Fr 9.00 - 10.30 Uhr, ab 14.08.2026 10 mal 130,00 €
Anmeldung: Susanne Blumenstein
Yogalehrerin, Ayurveda-Gesundheitsberaterin (BYVG)
Tel 0177 4856 363, blumenstein-ayurveda@web.de

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.

Kelkheim-Münster, In den Padenwiesen 28 26-2-518_20
Mo 20.15 - 21.45 Uhr, ab 17.08.2026 je 12 mal
Di 20.15 - 21.45 Uhr, ab 18.08.2026 175,00 €
Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof
Mi 20.15 - 21.45 Uhr
ab 19.08.2026 12 mal 140,00 €
Anmeldung: Edgar Kaiser, Tel 06195 74198
edrokai@aol.com

Hatha Yoga - Eine Wohltat für Körper, Geist und Seele

Für alle Wiedereinsteiger 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 26-2-504
Do 19.45 - 21.00 Uhr 10 mal
ab 20.08.2026 140,00 €
Anmeldung: Anabel Kunitzky-Weigel
Tel 0179 7585 608, anabel@anahathayoga.de

Hatha Yoga für Senioren

Yoga für Anfängerinnen und Geübte

Die Yogastunden bieten dir Raum, um Körper und Geist in Balance zu bringen. Durch achtsame Bewegungen wirst du unterstützt, deine eigenen Grenzen wahrzunehmen und Schritt für Schritt deine Vitalität zu stärken. Eine harmonische Verbindung aus sanften Bewegungsabläufen, kräftigenden Übungen, wohltuenden Dehnungen und bewusster Atmung trägt dazu bei, dass du dich beweglicher, wacher und ausgeglichener fühlst.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 26-2-528
Mi 18.30 - 19.45 Uhr 10 mal
ab 18.8.2026 140,00 €
Anmeldung: Marion Fischer
Tel 0175 8577 608, fischermarion1@gmail.com

Tai Ji für Fortgeschrittene

Kelkheim-Mitte, Pestalozzischule Block V 26-2-521
Gagernring 1b, Eingang neben der Rosa Raupe
Fr 17.00 - 18.30 Uhr fortlaufend
Info: Heinrich Kunze, Tel 06196 29645
taichi.taunus@t-online.de

Gesundheit-Bewegung-Entspannung 11

Sanftes Yoga für Alle

Gemeinsam statt einsam. Durchatmen, loslassen, dehnen, bewegen und entspannen. Mit Freude und Leichtigkeit helfen dir sanfte Yogavariationen, wieder in Einklang mit deinem eigenen Atemrhythmus zu kommen. Du spürst mehr Beweglichkeit und Flexibilität, besonders in den Faszien, und entwickelst Achtsamkeit sowie Gelassenheit für den Alltag. Ganz individuell gehe ich auf deine persönlichen Bedürfnisse und Ziele ein – z. B. Mobilisation, Balance, Kraft, Dehnung und Entspannung für Nacken, Schultern, Füße, Beine, Hüften, Beckenboden und Wirbelsäule. Der Kurs ist für alle geeignet, die Freude an Bewegung haben – sowohl im Stand als auch auf der Matte.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof

Mi 15.00 - 16.30 Uhr 26-2-538

Mi 16.45 - 18.15 Uhr 26-2-539

ab 12.08.2026 6 mal 84,00 €

ab 21.10.2026 8 mal 112,00 €

Anmeldung: Andrea Gies

Lizenzierte Gesundheits- & Bewegungstrainerin

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

Progressive Muskelentspannung im Liegen

– „Balance Raum“

Für mehr innere Ruhe, Gelassenheit, Selbstwahrnehmung und Manifestation.

Kelkheim-Mitte, Pestalozzischule Block V

Gagernring 1b - Eingang neben Rosa Raupe 26-2-524

Mo 19.00 - 20.00 Uhr 10 mal

ab 24.08.2026 120,00 €

Anmeldung: Bianca Thiel, Resilienz Ernährungsberatung

Tel 0178 7642 824

Progressive Muskelentspannung und mehr

Zum Abtauchen aus dem z.T. hektischen Alltag in die Entspannung helfen zunächst einfache Bewegungsübungen. Kurze Entspannungstipps, die auch im Alltag schnell umzusetzen sind, runden die Ankommensphase ab. Danach folgt die Progressive Muskelentspannung nach Jakobson zum endgültigen Abschalten. Diese tiefe Entspannung führt im Anschluss in eine besondere, friedliche Zeit, nur für dich alleine - zum Genießen.

Kelkheim-Mitte, Pestalozzischule Block V

Gagernring 1b - Eingang neben der Rosa Raupe 26-2-526

Fr 9.30 - 11.00 Uhr 10 mal

ab 21.08.2026 130,00 €

Anmeldung: Petra Deutscher, Entspannungspädagogin

Tel 0176 5026 8292

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

12 Gesundheit-Bewegung-Entspannung

Sanftes Yoga auf dem Stuhl für Späteinsteiger

Für mehr Lebenslust und Spannkraft im Alter.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus VR2 26-2-517
Mo 10.00 - 11.30 Uhr, ab 17.08. je 5 mal fortlaufend 65,00 €
Anmeldung: Tatjana Gottschalk, Tel 0176 3410 6191
Kelkheimyoga@gmx.de

Yoga auf dem Stuhl - für Seniorinnen u. Senioren **NEU**

Sanft, stärkend und mit Freude: Yoga kann auch auf dem Stuhl praktiziert werden. In diesem Kurs trainieren wir die Muskulatur und fördern die körperliche Mobilität mit einfachen, gut angepassten Übungen. Unsere Übungsreihen wirken regulierend auf das Drüsensystem und aktivieren den Vagusnerv. Der Stuhl bietet dabei Sicherheit und Stabilität, so dass die Praxis auch bei eingeschränkter Beweglichkeit gut möglich ist.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus CR1 26-2-527
Mi 10.00 – 11.30 Uhr je 5 mal
ab 26.08.2026 | ab 30.09.2026 75,00 €
Anmeldung: Tamara Schauer, 0176-60937993
info@udaia.com

Qi Gong Kurs Entspannung & Balance

Dein Kurs um loszulassen, neue Energien aufzunehmen und deine Selbstheilungskräfte zu aktivieren, durch sanft fließende Bewegungen, die einfach zu erlernen sind und deinem Körper, Geist und deiner Seele Wohlbefinden schenken. Deine innere und äußere Haltung verbessert sich, schafft Raum für mehr Gelassenheit, Konzentration und Vitalität. Es ist ein Wohlfühlkurs für Alle, die gerne Qi Gong kennen lernen oder Wiedereinsteigen möchten. Mit Skripten zu den Übungen und vielen Impulsen im Kurs für mehr inneren Frieden und Harmonie.

Kelkheim-Mitte, Pestalozzischule Block V 25-2-530
Gagernring 1b - Eingang neben der Rosa Raupe 5 mal
Di 19.15 - 20.30 Uhr, ab 25.08.2026 75,00 €
Anmeldung: Siehe Kurs Qi Gong & Meditation

Qi Gong & Meditation

Raus aus dem Alltag - Zeit für sich nehmen um wieder ins Gleichgewicht zu kommen, innere Zufriedenheit und Harmonie spüren. Durch die sanften und fließenden Bewegungen aus dem Qi Gong können neue Kräfte geweckt werden und so können Entspannung und Ruhe einkehren. Atemübungen, Körperreisen sowie klärende und erfrischende Meditationen runden den Kurs ab.

Kelkheim-Mitte, Pestalozzischule Block V 26-2-529
Gagernring 1b - Eingang neben der Rosa Raupe 3 mal
Di 19.00 - 20.30 Uhr, ab 20.10.2026 35,00 €
Anmeldung: Silvia Wiesenhofer, Tel 0176 8087 5219
zert. Qi Gong Übungsleiterin & Entspannungstrainerin
entspanntmitqigong@gmx.de

Gesundheit-Bewegung-Entspannung 13

Das Phänomen des Atmens

NEU

In diesem Kurs wollen wir uns mit der fundamentalen Bedeutung des entspannten Atmens für unser Leben nach der Methode von Buteyko beschäftigen. In einer kleinen Gruppe von maximal 5 Personen lernen wir die Grundzüge eines natürlichen Atemprozesses in Theorie sowie verschiedenen praktischen Übungen kennen. Damit wir für uns möglichst einen positiven Impuls verspüren, ist eine regelmäßige Teilnahme an allen Seminarterminen kombiniert mit einem mindestens 30 minütigen, täglichen Üben empfehlenswert. Sie füllen bitte einen Gesundheitsbogen aus, um zu vermeiden, dass Krankheiten vorhanden sind, die anstelle dieses Kurses ärztliche Betreuung benötigen.

Ke-Fischbach, Bürgerhaus VR2

26-2-502

Mo 17.00-18.00 Uhr

4 mal

am 31.08., 07.09.14.09., 21.09.2026

50,00 €

Anmeldung: Andreas Roth, Tel 06127 9988 60

aroth66@web.de

Workshop Wochenende Yoga & Meditation

Der Weg zu sanftem Fokus und entspannter Lebensfreude
Lass dich nicht länger vom Mythos Meditation aufhalten – jeder kann sich auf den Weg machen zu einer entspannten Konzentration, einer erfüllenden Gelassenheit und einer spürbaren Verjüngung in Körper & Geist. An diesem Wochenende lernst du in kleinen Schritten die großartige Wirkung der Meditation im Yoga kennen. Gezielte Übungen des Hatha Yoga in Atem & Bewegung werden dich in verschiedene alltagstaugliche Meditationen begleiten, so dass du das Werkzeug für deine neue Meditationspraxis mit nach Hause nimmst. Erlebe die Kraft eines konzentrierten

Geistes! Kelheim-Münster, Kulturbahnhof

26-2-532

Sa u So 14.00 – 17.00 Uhr

2 mal

am 31.10. und 01.11.2026

105,00 €

Anmeldung: Susanna Hagen, Yogalehrerin BYV

Tel 176 49791359, yoga@manasundprana.de

Workshop Yoga & Klang

Energie tanken mit Hatha Yoga und entspannen mit Yin Yoga, begleitet von aktivierendem Gong und sanften Klängen der Klangschalen. Klang verstärkt die Wirkungen der Asanas und bringt Körper, Geist und Seele in Balance. Die Kombination von Yoga & Klang regt den Fluss der Lebensenergie im Körper an und der Atem wird ruhiger und gleichmäßiger.

Mit Susanne Blumenstein und Maike Greulich.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof

26-2-535

Sa 14.00 - 17.00 Uhr

je 1 mal

am 07.11.2026 | 06.02.2027

55,00 €

Anmeldung: Susanne Blumenstein, Yogalehrerin, Ayurveda-Gesundheitsberaterin (BYVG) Tel 0177 4856 363,

blumenstein-ayurveda@web.de

14 Gesundheit-Bewegung-Entspannung

Hormonyoga

Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen - ob in den Wechseljahren, bei Zyklusbeschwerden oder einfach zur Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens. Hormonyoga kombiniert Körperübungen, Atemtechnik und Entspannung so, dass die Hormondrüsen sanft stimuliert werden. Dies kann zu einem natürlichen Gleichgewicht und innerer Ausgeglichenheit beitragen.

NEU

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus VR2

26-2-540

Di 10.00 - 11.30 Uhr

fortlaufend je 5 mal

ab 25.08.2026

70,00 €

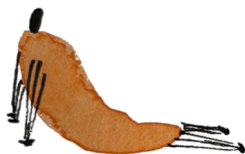
Anmeldung: Antje Hausburg

Heilpraktikerin für Psychotherapie,

Yogalehrerin

Tel 0175 2866 381

ah@antjehausburg.de



Basenfasten-Woche

Dein sanfter Reset für Körper & Geist

Fühlst du dich müde, aufgebläht oder gestresst? Unser moderner Lebensstil bringt oft ein Ungleichgewicht im Säure-Basen-Haushalt mit sich. Die Folge: Energielosigkeit, Verdauungsprobleme, Haut- und Gelenksbeschwerden. Sanft entlasten – neue Energie gewinnen. Basenfasten ist keine Hungerkur, sondern ein Reset für Körper und Geist. Du genießt leckere basische Mahlzeiten, unterstützt deine Entgiftungsorgane und spürst schon nach wenigen Tagen mehr Leichtigkeit. Deine Vorteile: Mehr Energie und besserer Schlaf, strahlendere Haut und leichteres Körpergefühl. Stärkung des Immunsystems, alltagstaugliche Rezepte und Tipps.

Fr 18.09., 18.00 Uhr, Kulturbahnhof R1- Infoabend: Alles, was du für einen erfolgreichen Start wissen musst.

Mi 23.09., 20.00 Uhr, Kulturbahnhof R1- Auftakt zum Basenfasten - alle offenen Fragen klären und mit einer kurzen Atempause entspannt starten.

Fr 25.09., 8.00 Uhr - Guten Morgen Yoga mit Atemfokus

So 27.09., 9.30 Uhr Atem & Bewegung in der Natur

1 Std Breathwalk, Treffpunkt Ke-Münster, Schwimmbad

Di 29.09., 8.00 Uhr -Kulturbahnhof Saal- (45 Min.) Guten Morgen Yoga mit Atemfokus

Fr 02.10., 17.30 Uhr -Kulturbahnhof R1

26-2-536

Basenfasten-Reflexion – was bleibt, was stärkt, wie geht es weiter?

150,00 €

Anmeldung: Marion Fischer

Dipl. oec. troph., Yogalehrerin, Holistic Somatic Breathcoach

Tel 0175 8577 608

fischermarion1@gmail.com

Gesundheit-Bewegung-Entspannung 15

Fastenwandern nach Dr. Buchinger oder Scheinfasten (Fasting Mimicking)

24.10. - 29.10.2026

Nur wenig unterbricht unseren Alltag so unmittelbar wie eine Fastenkur mit Gleichgesinnten. Freu dich auf die faszinierende Erfahrung! Alternativ kann auch Scheinfasten praktiziert werden: Ideal für alle, die nicht völlig auf feste Nahrung verzichten möchten oder ihre Fastenwoche sanft verlängern möchten. Bei 600 – 700 kcal und ausgewählten Nahrungsmitteln wird der Körper in einen Zustand versetzt, der dem des Fastens sehr nahe kommt. Die Rezepte werden zur Verfügung gestellt, die Zubereitung übernehmen die Teilnehmer selbst.

Fr 23.10., 17.30- ~20 Uhr, Bürgerhaus Fischbach R1
Kennenlernen, Ablauf der gemeinsamen Woche, Organisatorisches, Glaubern, fastenunterstützende Maßnahmen, Fastenstoffwechsel, Informationen über das Buchinger Fasten, gemeinsames Entlastungessen, Achtsamkeitsübungen

Sa 24.10., Fastenbeginn mit Glaubern – jeder für sich.
15 Uhr, ca 2 Stdn. kurze Wanderung

So 25.10., 10.00 Uhr, ca 3 Stdn. Wanderung

Mo 26.10., Vormittag Zeit für Dampfpflege, 15.00 Uhr, Wanderung oder Gymnastik im Bürgerhaus, anschl. ca 17:30 - 18.30 Uhr Erfahrungsaustausch, Achtsamkeitsmeditation.

Di 27.10., 9 Uhr, ca. 3 Std.

Sonnenaufgangswanderung - ca. 2 Std.
gemeinsame Wanderung - Anschl.
Bürgerhaus Fiba VR2, Basenfußbad,
bitte mitbr. kleine Wanne und Handtuch.

Mi 28.10., Vormittags Dampfpflege, 14.30 Uhr, ca 2,5 Std. Wanderung, Saftempfang, Lagerfeuer, Ketonkörpermessung

Do 29.10., 17.30 Uhr ca. 2,5 Stdn. Treffen im Bürgerhaus- Fischbach VR1
Fastenbrechen, Erfahrungsaustausch, Reflexion, Hinweise für die Aufbau-tage.
Möglichkeiten der gesunden Ernährung nach Empfehlungen der DGE

* alle Wanderungen werden kombiniert mit leichter Gymnastik, Achtsamkeitsübungen und Elementen aus dem Waldbaden.

** Zeitangaben sind ungefähr: Orientierung immer am Tempo der Gruppe, Abkürzungen jederzeit möglich. 2-537
Ab der 3. Teilnahme/Verlängerung 210,00 € 240,00 €
Anmeldung: Marion Wessing, Diplom-Oecotrophologin (FH), Ernährungsberaterin (VFED), Ärztlich gepr. Fachberaterin Fasten (UGB) Tel 0151 5069 3570, info@marionwessing.de



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 26-2-201

Mi 13.00 - 15.00 Uhr, ab 11.09. 8 mal 150,00 €

Anmeldung: Siehe Kurs Malen am Abend

Aquarellieren am Nachmittag

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

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 26-2-202

Mi 15.30 - 17.30 Uhr ab 11.09. 8 mal 150,00 €

Anmeldung: Siehe Kurs Malen am Abend

**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 eigenes Material mitbringen.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 26-2-203

Mi 18.00 - 20.30 Uhr, ab 11.09.2026 8 mal 170,00 €

Anmeldung: Yuriy Ivashkevich, Tel 0176 8810 2581

yuriyart@icloud.com

Zentangle® Basiskurs

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, die Muster erscheinen plastisch und dreidimensional. Tangeln kann jeder! Es macht Spaß, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich! Bei Interesse an Fortsetzung erhalten Sie gerne weitere Informationen.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus VR1 26-2-204

Do 18.30 - 21.00 Uhr, am 22.10. je 1 mal

Mi 18.30 - 21.00 Uhr, am 18.11. Mat. 12,00 € + 40,00 €

Anmeldung: Andrea Ballach, Tel 0179 8027577

andrea.ballach.czt@web.de

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.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus VR1 26-2-605
 Mi 15.00 - 16.15 Uhr 6 mal
 am 23.9., 07.10., 21.10., 04.11., 18.11. und 02.12. 69,00 €
 Anmeldung: Jeanette Hedrich
 Tel 06195 9698 81, info@jeanette-hedrich.de

Russisch - Ideales Gehirntaining

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

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof R2 26-2-601
 Di 17.30 - 19.00 Uhr 15 mal
 ab 18.08.2026 125,00 €
 Anmeldung: Dagmar Mirtsching, Tel 06195 9109 36

Marokkanische Events

Der Genuss auf marokkanische Art. Sie planen eine persönliche Feier, ob Geburtstag oder ein Essen mit Kolleginnen und Kollegen? Begeben Sie sich bei unserem orientalischen Abend auf eine spannende Entdeckungsreise durch die Welt der kulinarischen Besonderheiten Marokkos. Freuen Sie sich auf unbekannte geschmackliche Kombinationen und einzigartige Gewürzmischungen, die jedem Gericht das gewisse Etwas verleihen. Alles Weitere (Zutaten u.s.w.) klären Sie mit der Kursleiterin.

Terminvereinbarung mind. 4 Wochen vorher.
 Gesamtschule Kelkheim-Fischbach
 Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr 26-2-604
 TN mind. 10 Personen Pro Pers. 35,00 €
 Anmeldung: Rabha Kahhoudi, Tel 0160 9467 6835

Farb- und Stil-Workshop

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 VR1 26-2-603
 Sa 10.00 - 15.00 Uhr, mit Mittagspause
 am 21.11.2026 1 mal 40,00 €
 Anmeldung: Karin Christian
 Tel 0157 7243 3550
 KarinChristian1@gmail.com



Wenn Kinder in die Pubertät kommen – was Eltern wissen sollten

NEU

Wenn Kinder in die Pubertät kommen, verändert sich vieles im Familienalltag. Stimmungsschwankungen, Rückzug und Diskussionen stellen Eltern oft vor neue Herausforderungen. In diesem Seminar erhalten Sie einen verständlichen Einblick in die körperlichen, emotionalen und sozialen Veränderungen dieser Lebensphase. Sie erfahren, warum Konflikte zunehmen und wie Eltern ihre Kinder in dieser Phase unterstützend begleiten können. Sie erfahren:

- warum Jugendliche sich stärker abgrenzen • weshalb Stimmungsschwankungen und Rückzug normal sind
- wie Eltern Beziehung und Vertrauen trotz Konflikten stärken • wie Jugendliche Schritt für Schritt selbstständiger werden.

Der Kurs richtet sich an Eltern von Kindern ab etwa 9 Jahren sowie an alle, die Jugendliche besser verstehen und gelassener begleiten möchten.

26-2-606

Teilnahme Via Zoom, je 18.00 - 19.00 Uhr

am 18. und 18.09.2026

am 29. und 30.10.2026

je 2 mal

am 26. und 27.11.2026

20,00 €

Mindestteilnehmerzahl 4 Personen

Anmeldung: Tanja Galler, Burnout-Prävention

Zertifizierte psychologische & systemische Beratung

Tel 0178 8885 861 tg@ich-werkstatt.me

Stress- und Burnout-Prophylaxe

NEU

Raus aus dem Hamsterrad – Präventive Strategien für mehr Gelassenheit - Stress hat viele Gesichter: Während Burnout durch chronische Überlastung entsteht, führt Boreout durch Unterforderung und Sinnverlust zu schleichender Erschöpfung. Beides entzieht uns langfristig die Lebensenergie. Sie lernen, Warnsignale frühzeitig zu deuten und Ihre individuellen Stressoren zu identifizieren. Wir entlarven innere „Antreiber“ und erarbeiten Methoden, um Ihre persönliche Widerstandskraft nachhaltig zu stärken. Das erwartet Sie: Check-up: Wo stehe ich aktuell? Eine ehrliche Bestandsaufnahme. Mindset: Blockierende Glaubenssätze erkennen und positiv umwandeln. Resilienz: Die 4 Schutzmechanismen für mehr innere Stärke nutzen. Praxis-Transfer: Ihr individueller Prophylaxe-Plan für einen gelassenen Alltag. Gehen Sie den ersten Schritt zu mehr innerer Balance und stärken Sie Ihre Ressourcen für neue Energie! Hinweis: Dieser Kurs dient der Prävention und Gesundheitsförderung. Er stellt keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung dar und ersetzt diese auch nicht. Bei einer diagnostizierten Erkrankung halten Sie bitte Rücksprache mit Ihrem behandelnden Arzt.

Kelkheim, Bürgerhaus VR1

26-2-607

Di. 19.45 - 21.00 Uhr

8 mal 160,00 €

ab 18.08.2026

Anmeldung: Oliver Brandt psychologischer Berater (SfG),

ichbindabei@yamon.de, Tel. 06195 724164

100 Tipps für farbenfrohe Fotos

Stellen Sie sich vor, Sie fahren im Auto immer nur im ersten Gang. So nutzen viele ihr Smartphone. Man tippt auf „Kamera“ und schießt ein Foto. Wir zeigen auf, welche weiteren Möglichkeiten sich bieten, mit der vorhandenen Kamera oder dem Handy tolle Bilder zu gestalten. Mit dynamischen Farben, wechselnden Helligkeiten, exakter Schärfe und einer durchdachten Bildkomposition.

**NEU**Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof R1

26-2-609

Di 19.00 – 22.00 Uhr

3 mal

ab 08.09.2026 bis 29.09.2026

55,00 €

Anmeldung: Siehe Kurs Tipps für den Kamerakauf

Bessere Fotos mit Kamera oder Handy

Moderne Kameras und mobile Geräte bieten viele Möglichkeiten, tolle Bilder zu machen. Aber was muss man wie einstellen? Wir klären die drängenden Fragen, damit Einsteiger sofort bessere Fotos erschaffen und Fortgeschrittene versteckte Funktionen entdecken. Dabei geht es auch um den Versand per E-Mail und die Darstellung fertiger Bilder am TV oder in Fotobüchern.

NEUKelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1:

Sa 11.00 – 14.00 Uhr, am 15.08., 12.09.2026

26-2-608

Sa 11.00 - 14.00 Uhr oder 15.00 - 18.00 Uhr

je 1 mal

am 30.08.2026

19,00 €

Anmeldung: Siehe Kurs Tipps für den Kamerakauf

Kalender für Kelkheim

Wer schöne Bilder von Kelkheim fotografiert oder gemalt hat, kann an der Kalenderproduktion mitwirken. Wir benötigen 13 Motive für zwölf Monate und die Titelseite. Im Kurs besprechen wir vorhandenes Bildmaterial und wählen die Favoriten gemeinsam aus. Am Ende drucken wir den Kalender, der im Kelkheimer Buchhandel angeboten wird.

NEU

Jeder Teilnehmer erhält fünf Freiemplare! 26-2-610

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1:

Sa 11.00 – 14.00 Uhr

3 mal

am 05.09., 19.09., 26.09.2026 inkl. Druckkosten 95,00 €

Anmeldung: Siehe Kurs Tipps für den Kamerakauf

Tipps für den Kamerakauf

Sie möchten eine Kamera oder ein Smartphone kaufen oder verschenken, verlieren jedoch den Überblick? Wir besprechen welche Informationen für Kameras und Smartphones wirklich relevant sind, auf welche Details Sie achten sollten und welche Marktplätze die günstigsten Angebote bieten.

NEU

26-2-611

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1:

Sa 11.00 – 14.00 Uhr, am 07.11.2026

1 mal 19,00 €

Anmeldung und Info: Hans Rodewald
Kelkheim@KonferenzRaumBilder.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!

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 6 mal
Fr 17.00 - 18.30 Uhr 180,00 €

am 25.09., 9.10., 30.10., 6.11., 20.11.,
am 04.12. Beginn 18 Uhr

Anmeldung: Dr. Facko Traoré

Tel 0157 8716 6854, setiki@t-online.de

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

NEU

Dieser Workshop richtet sich an alle, die verstehen wollen, warum Worte zu Missverständnissen führen, Argumente nicht gehört werden und das Miteinander zu den liebsten Menschen knirscht.

Mit 4 Schritten lernen Sie eine Methodik, zukünftige Problemfelder und Konflikte ohne Meckern und Vorwürfe anzusprechen und wohlwollende, konstruktive, nachhaltige Lösungen für alle Beteiligten zu finden.

Im Workshop werden Sie dies an konkreten Beispielen miteinander ausprobieren, so dass Sie für die Zukunft ein Handwerkszeug haben, auf Augenhöhe miteinander zu kommunizieren und zu lösen.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus VR2 26-2-612
Sa u So 10.00 - 17.00 Uhr 2 mal
am 19. und 20.09.2026 140,00 €

Anmeldung: Petra Schmitt, 0151 2134 6130

Hatha Yoga für Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 15-21 Jahren

Siehe Seite 4

Selbstverteidigung für Frauen ab 16 J

Siehe Seite 7

Wenn Kinder in die Pubertät kommen – was Eltern wissen sollten

Siehe Seite 18

Speckstein-Workshop auch für Eltern mit Kindern

Mosaik-Workshop auch für Eltern mit Kindern Seite 21

Töpfern am Morgen und am Abend

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

Kelkheim, "Rote Kreuz Station" Floriansplatz 26-2-304

Di 18.00 - 20.00 Uhr 26-2-305

ab 06.10.2026

Mi 10.00 - 12.00 Uhr je 10 mal

ab 07.10.2026 Mat. + 90,00 €

Anmeldung: Siehe Speckstein-Workshop

Speckstein-Workshop auch für Eltern mit Kindern

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 26-2-306

Sa 10.00 - 16.00 Uhr 1 mal

am 31.10.2026 Mat. + 45,00 €

Anmeldung: Helga Estenfelder

Tel 0172 826 9934, 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 des halben Kurses möglich!

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 26-2-301

Mo 19.00 - 21.00 Uhr 26-2-302

ab 21.09.2026

Do 9.00 - 11.00 Uhr je 8 mal

ab 24.09.2026 Mat. 10,00 € + 45,00 €

Anmeldung: Barbara Kuhn, Tel 06195 62910

Mosaik-Workshop, auch für Eltern mit Kindern

Weitere Infos: www.mosaik-seide.de

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 26-2-303

Sa 10.00 - 16.00 Uhr je 1 mal

am 24.10 | am 07.11.2026 Mat. 5,00 € + 30,00 €

Anmeldung: Barbara Kuhn, Tel 06195 62910

Silberschmiedeworkshop

Tauchen Sie ein in die Kunst des Silberschmiedens und
entwickeln Sie Ihr eigenes kleines Kunstwerk. Durch
gezielte Bearbeitung der Metalloberfläche entstehen aus
einem schmucklosen Blech oder Draht formschöne Ringe
oder Kettenanhänger, die Sie noch zusätzlich mit Steinen
ergänzen können. Entdecken Sie Ihre eigene Kreativität.

Kelkheim, Großer Haingraben 9 26-2-308

Fr 17.00 - 22.00 Uhr, am 16.10.26 je 1 mal

Sa 11.00 - 16.00 Uhr, am 07.11.26 Mat. + 40,00 €

Anmeldung: Elvira Reetz, Tel 06195 724622

elvira.reetz@web.de

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 vorhanden.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 26-2-309

Do 18.30 - 20.30 Uhr 8 mal

ab 20.08.2026 45,00 €

Anmeldung: Margit Matucha, Tel 06195 3715

Buchbinden und andere Papierarbeiten

Sie können mit etwas Geschicklichkeit und Fantasie Brauchbares herstellen und viele Techniken der Papierarbeiten erlernen.

Kelkheim, Rettershof 26-2-308

Di 9.30 - 12.00 Uhr, ab 22.09.2026 9 mal Mat. 15,00 €

Mitgliedschaft nötig, Beitrag jährlich 18,00 €

Info: Ursula Mollath, Tel 06195 4261

GRUPPEN IN DER KULTURGEMEINDE**Webtreff**

Ke-Fischbach, Bürgerhaus VR1 18.00 - 20.30 Uhr

Jeden 1. Do im Monat.

Mitgliedschaft nötig, Beitrag jährl. 18,00 €

Info: Marianne Arens, Tel 06195 9287 458

Lesekreis

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

Jeden 1. Di im Monat 19.30 - 21.30 Uhr

Mitgliedschaft nötig, Beitrag 18,00 € jährlich

Leitung: Sieglinde Stähler, Tel 0179 4378 981

sieglinde.staehler@gmail.com

Bridgeclub Kelkheim

Ke-Fischbach, Bürgerhaus, Sa 14.30 Uhr

Mitgliedschaft nötig, Beitrag 18,00 € jährlich

Info: Gabriele Semrau, Tel 0157 3115 0824

Jelesemrau@t-online.de

Renate Walter, Tel 06174 2015 11 walterrenate@t-online.de

Kelkheimer Autorengruppe

Ke-Münster, Kulturbahnhof

Mitgliedschaft nötig, Beitrag 18,00 € jährlich

Leitung: Volker Erdelen, Tel 0162 5714310

Theater Familie Krause

Ke-Fischbach, Gesamtschule

Info: kulturgemeinde@gmx.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

VORSCHAU

Lesungen

Jutta Speidel Musikalische Lesung im Herbst

Jo van Nelsen im Frühjahr 2027

KLASSIK

Neujahrskonzert

mit dem

LandesJugendSinfonieOrchester

So 17.01.2027 17 Uhr Stadthalle



KLEINKUNST

Bernd Giesecking „Ab dafür“

Der satirische Jahresrückblick

So 21.02.2027 19 Uhr Eichendoffschule

Kindertheater

16 Uhr Kulturbahnhof, Kelkheim-Münster

Freitag, 23.10.2026

Theater en miniature

Der Froschkönig

nach dem bekannten Märchen der

Brüder Grimm Für Märchenliebhaber ab 4 Jahren



Foto wurde vom Theater zur Verfügung gestellt

Sonntag, 15.11.2026

Theater Eigentlich

Alle seine Entlein

eine vergnügliche Geschichte übers Liebhaben

für alle von 3 bis 99 Jahren von dem hungrigen

Fuchs Konrad & Lorenz, dem glücklichen Küken



Foto wurde vom Theater zur Verfügung gestellt

Freitag, 04.12.2026

Figurentheater Manfred Künster

Es klopft bei Wanja in der Nacht

nach dem Bilderbuch von Tilde Michels

& Reinhard Michel Für ALLE ab 4 Jahren



Foto wurde vom Theater zur Verfügung gestellt

Weitere Infos: www.kulturgemeinde-kelkheim.de