



# Kulturgemeinde Kelkheim e.V.

Jazzclub | Klassik | Kleinkunst  
Kindertheater | Kurse | Lesungen

## Kursprogramm Frühjahr 2018



In Kooperation mit dem Magistrat der Stadt Kelkheim

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

Zeichnen und Malen.....	03 - 05
Textiles Handwerk.....	05 - 06
Handwerkliche Kurse.....	07 - 09
Gesundheit-Bewegung-Entspannung.....	09 - 15
Sonstige Kurse.....	16 - 20
Kurse für Kinder und Jugendliche.....	21 - 23
Veranstaltungsvorschau.....	24

### **Hinweise:**

Alle Kurse sind für Jedermann zugänglich, egal in welchen Räumlichkeiten sie stattfinden. Für Anmeldung und Informationen haben die Kursleiterinnen und Kursleiter ihre privaten Telefonnummern und E-Mail-Adressen zur Verfügung gestellt. Die Kursgebühren zahlen Sie direkt bei den Kursleiterinnen und Kursleitern. Mitglieder der Kulturgemeinde erhalten, (außer auf Kinder- u. Kurzurse) eine Ermäßigung von € 5,00.

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

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

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

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

## **GUTSCHEINE**

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

**Schreiben Sie an:**

**Kulturgemeinde-Gutscheine@gmail.com**



**Sumi-e (Japanische Tuschemalerei)**

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

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 118-202

Do 13.50 - 16.00 Uhr 11 mal

ab 25.01.2018 Material + € 65,00

Anmeldung: Hannelore Heimel, Tel. 06145-6854

**Fortlaufender Kunst Kurs**

für Erwachsene

**NEU**

In diesem Kunstkurs können Sie Ihrer Fantasie freien Lauf lassen und eigene Bilder entstehen. Sie haben auch die Möglichkeit, handwerkliche Grundlagen der verschiedenen Maltechniken kennen zu lernen: Mit Acrylfarben malen, Lasieren, Ihre Skizze kolorieren, Spachteltechnik, die „Nass auf Trocken“ und „Nass in Nass“ Technik, aber auch Zeichnen mit Bleistiften, Farbstiften oder Kohle, Schattierungen, Schraffuren, Verwischen, Schummern; ebenso mit Aquarellstiften, Pastellkreiden, Ölpastell und Ölfarbe zu malen.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 118-207

Di 12.00 -14.00 Uhr je 4 mal

ab 06.02. | ab 13.03. Material € 16,00

ab 24.04. | ab 29.05.2018 € 70,00

Anmeldung: Siehe Kurs Mandala

**Mandala Malkurs**

für Erwachsene

**NEU**

Das Malen und Gestalten eines Mandalas kann helfen sich zu entspannen, die eigene Mitte und innere Klarheit zu finden. Der Gedankenfluss beruhigt sich, Entspannung setzt ein und der tägliche Stress fällt ab. In diesem Kurs können Sie nach einer kurzen Entspannungsübung zu schöner beruhigender Meditationsmusik gleich mit dem Kolorieren von vorgegeben Mandalas beginnen. Sie können aber auch lernen Mandalas selbst zu gestalten und kreieren, um damit ganz individuelle Motive entstehen zu lassen. Zum Kolorieren der Mandalas stehen verschiedene Maltechniken zur Verfügung, die unter meiner Anleitung erlernt werden können: Dazu gehören Polychromos, Farbstifte, Aquarellstifte, Pastellkreiden, Graphitstifte, Aquarell, Kohlestifte, Artist Pen Markers oder Acryl.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 118-208

Mo 12.00 -14.00 Uhr je 3 mal

ab 15.01. | 19.02. | ab 19.03. Material € 12,00

ab 30.04. | ab 04.06.2018 € 52,50

Anmeldung: Miguela Marie Chervenak Tel. 01520-3602923  
info@art-mc.de

## 4 Zeichen- und Malkurse

### Malerei auf Seide

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

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 118-201  
Fr 9.00 - 11.00 Uhr 8 mal  
ab 02.03.2018 € 10,00 Material + € 45,00  
Buchung des halben Kurses möglich!  
Anmeldung: Barbara Kuhn, Tel. 06195-62910

### Offene Mal- und Zeichenwerkstatt

In diesem Kurs können Sie alle Themen und Maltechniken (Acryl, Aquarell, Pastell, Gouache, Tusche, Stifte, Öl usw.) frei wählen und ihre eigenen Projekte in der von Ihnen gewünschten Technik bearbeiten, dabei Anregung, fachlichen Rat und praktische Unterstützung vom Kursleiter bekommen. Eigene Fähigkeiten und Vorstellungen werden kontinuierlich weiterentwickelt. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet; bitte eigene Malmaterialien mitbringen.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 118-203  
Mi 13.00 - 15.00 Uhr 8 mal  
ab 14.02.2018 € 120,00  
Anmeldung siehe Kurs: Malen am Abend

### Aquarellieren am Nachmittag

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

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 118-204  
Mi 15.30 - 17.30 Uhr 8 mal  
ab 14.02.2018 € 120,00  
Anmeldung siehe Kurs: Malen am Abend

### Malen am Abend

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

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 118-205  
Mi 18.00 - 20.30 Uhr 8 mal  
ab 14.02.2018 € 140,00  
Anmeldung: Yuriy Ivashkevich, Tel. 06195-969472  
0176-88102581, [yuriyart@icloud.com](mailto:yuriyart@icloud.com)

**Abstraktes Malen mit Acryl**

Den Alltag abstreifen. In einer Auszeit in diesem Tageskurs den eigenen Gefühlen mit Kraft und Spaß Ausdruck geben und malerisch eigene Geschichten erzählen. Nach verschiedenen Impulsen durch die Kursleiterin auf unterschiedlichen Sinnesebenen (z. B. mit Musik) entstehen 2-3 abstrakte, lebendige Acryl- und Gouache-Bilder. Entdecken und leben Sie Ihre Kreativität.



Bitte Malerkittel, 2 Leinwände und Pinsel mitbringen.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R5

118-206

Sa 10.00 - 16.00 Uhr

je 1 mal

am 20.01. | 17.02. | 21.04. | 26.05. | 09.06.

€ 50,00

Materialkostenanteil für Farbe

€ 5,00

Anmeldung: Heike Campana, Dipl. Psych., Malerin

Achtsamkeitstrainerin, Tel. 0176-83164747

hcampana@gmx.de

**Textiles Handwerk****Näh-Wochenenden**

Ob Rock, Hose, Kleid, Jacke oder Mantel - Sie wählen Ihr Modell und ich unterstütze Sie von Zuschnitt über Anprobe bis zum Abfüttern. Ein Kurs für jeden, der sich allein nicht traut oder mit Angefangenem fertig werden will. Schnitt, Schere, Nadeln, Garn und Nähmaschine bitte mitbringen (Ihren Stoff können Sie gern über mich beziehen).

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1

118-406

Sa 14.00 - 20.00 Uhr und

So 14.00 - 20.00 Uhr

am 20.+21.01. | 17.+18.02. | 24.+ 25.03.

je 2 mal

am 28.+29.04. | 26.+27.05. | 23.+24.06.2018 Mat. + € 90,00

Anmeldung: Doris Ivanschitz, Tel. 0175-4056777

di@kleidmanufaktur.de

**Ein Wochenende VERnähen**

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof

118-409

Sa 14.00 - 20.00 Uhr

So 10.00 - 17.00 Uhr

2 mal

am 20. + 21.01.2018

€ 30,00

Anmeldung: Marianne Arens, Tel. 06195-724022

**Klassische Sticktechniken - modern interpretiert**

Gestickt werden kleine Motive auf Stramin, Leinen und Samt u. a. mit melierten Seiden- oder Baumwollgarnen.

118-404

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof R1

je 1 mal

Sa 14.00 - 17.00 Uhr

Mat. ca. € 10,00

am 20.01. | 17.02. | 17.03. | 21.04. | 12.05.

€ 30,00

Anmeldung: Adelheid Voigt, Tel. 0170-5744857

am.voigt@web.de

**Neuer ORT**

## 6 Textiles Handwerk

Ort folgender Kurse: Alte Schule, Kelkheim-Mitte

### Unser Spinnkurs

richtet sich an AnfängerInnen und SpinnerInnen mit Grundkenntnissen. Wir verspinnen alles, was sich verspinnen lässt: Schafwolle, Seide, Alpaka, Leinen und sogar Hundewolle. Nebenbei pflegen wir die alte Tradition der Spinnstuben von Austausch und Gesprächen. Leihspinnräder und Wolle stehen zur Verfügung. Kosten für Wolle fallen je nach Verbrauch an (ca. € 3,00 - 5,00).

Do 18.00 - 20.30 Uhr 118-401  
am 01.02. | 01.03. | 17.04. | 03.05. | 24.05. | 14.06. 6 mal  
€ 60,00  
Anmeldung siehe Kurs: Einen Sonntag VERspinnen

### Mal einen Sonntag VERspinnen

Dieser eintägige Workshop richtet sich an AnfängerInnen, die gerne mal in das Wollhandwerk des Spinnens hineinschnuppern möchten. An diesem Tag erlernen Sie über das Asthäkchen und die Handspindel das Spinnen am Spinnrad. Leihspinnräder und Wolle stehen zur Verfügung.

Mindestteilnehmer 4 118-402  
So 10.00 – 16.00 Uhr je 1 mal  
am 18.02. | am 06.05. € 50,00  
Anm.: Heike Barth, Tel. 0157 39120838  
heiherrmann@web.de



### Im Webkurs

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

Do 18.00 - 20.30 Uhr 118-403  
am 25.01. | 08.02. | 22.02. | 08.03. 7 mal  
22.03. | 12.04. | 26.04. € 70,00  
Anm. siehe Kurs: Wochenende VERweben



### Ein ganzes Wochenende VERweben

Sa 10.00 - 19.00 Uhr 118-404  
am 13.01. und 20.01. je 2 mal  
oder 09.06. und 16.06. € 75,00

Anmeldeschluss 08.01.2018 | 01.06.2018

um die Projekte im Vorfeld mit der Kursleiterin abzustimmen.

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

**Töpfern für Erwachsene**

Durch Aufbaukeramik gestalten wir Deko-, Garten- und Gebrauchsgegenstände! Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

Kelkheim-Ruppertshain, Grundschule 118-314

Di 19.00 - 21.00 Uhr 8 mal

ab 23.01.2018 Material + € 50,00

Anmeldung: Sabine Wiegandt, Tel. 06174-63566

sabine@wiegandt.de

**Keramik am Vormittag: "Figürliches" Arbeiten mit Ton**

Was Sie schon immer modellieren wollten: Eigenwillige Skulpturen schaffen, Formen finden, stimmige Proportionen anstreben, experimentieren.

Kelkheim-Mitte, Alte Schule 118-305

Di 11.30 - 13.30 Uhr 8 mal

einmalig glasieren Di 9.00 - 13.30 Uhr 1 mal

ab 16.01.2018 Material + € 75,00

Anmeldung siehe Kurs: Speckstein-Workshop

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

Für Jugendliche und Erwachsene

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

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 118-303

Di 9.00 - 11.00 Uhr 8 mal

ab 16.01.2018 Material + € 50,00

Anmeldung siehe Kurs: Speckstein-Workshop

**Speckstein-Workshop**

auch für Begleitung und Jugendliche

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 118-304

Sa 10.00 - 16.00 Uhr je 1 mal

am 21.04.2018 Material + € 30,00

Anmeldung: Helga Estenfelder, Tel. 06195-903144

helga.estenfelder@web.de

**Buchbinden für Jugendliche und Erwachsene,**

die mit etwas Geschicklichkeit und Fantasie Brauchbares herstellen wollen, können hier über einen längeren Zeitraum durch intensive Einführung und Unterweisung eines Handbuchbindermeisters viele Techniken der Papierarbeiten erlernen.

Kelkheim, Rettershof je 6 mal

Di 9.30 - 12.00 Uhr 118-301

Di 17.30 - 20.00 Uhr 118-302

ab 20.02.2018 Material ca. € 20,00 + € 45,00

Anmeldung: Wolfgang Gerschler, Tel. + Fax 06198-8638

**Goldschmiede-Kurs** für Fortgeschrittene

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

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 118-309

Mi 9.30 - 11.45 Uhr 12 mal

ab 24.01.2018 Material + € 65,00

Anmeldung: Heike Geibel, Tel. 06107-3747

**Goldschmiede-Werkstatt**

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

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 118-310

Do 19.30 - 21.00 Uhr 10 mal

ab 25.01.2018 € 45,00

Anmeldung und Info: Margit Matucha, Tel. 06195-3715

**Silberschmiedekurs - Außergewöhnliche Ringe**

Im Mittelpunkt steht ein besonderer Ring aus verschiedenen Silberdrähten und schmalen Blechstreifen, die vor dem Zusammenfügen mit einer Oberflächenstruktur versehen werden. Jeder Ring wird ein wunderschönes Unikat, durch Einfügen von Messing oder Kupfer, Veredeln mit Steinen oder Perlen. Auf diesem Wege können auch Kettenanhänger oder Ohringe gestaltet werden.

Atelier Kelkheim, Großer Haingraben 9 118-313

Sa 11.00 - 16.00 Uhr, am 03.02. | am 24.04. je 1 mal

Fr 17.00 - 22.00 Uhr, am 16.03. | am 20.04. Mat. + € 40,00

Anmeldung: Elvira Reetz, Tel. 06195-724622

**Mosaikarbeiten**

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.

Weitere Infos: [www.mosaik-seide.de](http://www.mosaik-seide.de)

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 je 8 mal

Mo 19.00 - 21.00 Uhr 118-306

ab 26.02.2018

Do 9.00 - 11.00 Uhr 118-307

ab 01.03.2018 € 10,00 Material + € 45,00

Buchung des halben Kurses möglich!

Anmeldung siehe Kurs: Mosaik-Workshop

**Mosaik-Workshop**

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

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 118-308

Sa 10.00 - 16.00 Uhr 1 mal

am 17.03.2018 Material € 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-Hornau, Vereinshaus je 6 mal  
Mi 19.00 - 21.00 Uhr 118-311  
ab 11.04.2018

Do 9.45 - 11.45 Uhr 118-312  
ab 12.04.2018 Material + € 42,00

Anmeldung: Renate Schubert

Tel. 06195-64132

## Gesundheit-Bewegung-Entspannung

**Neue Tage,  
neue Zeiten**

**Entspannung einmal anders:****Stress abbauen und entspannen mit Klangschalen nach den 5 Elementen der Trad. Chines. Medizin (TCM)**

Geeignet für alle, ob fit oder faul, jung oder alt.

Einfache, sanfte Entspannungsübungen nach den 5 Elementen der TCM helfen Ihnen, loszulassen und Stress abzubauen. Sie dürfen entspannen und neue Energie tanken, um so mit den alltäglichen Belastungen besser umzugehen. Blockaden können sich lösen und die jeweiligen Organe und Meridiane werden gestärkt. Bei Fantasiereisen mit den beruhigenden Klängen der Klangschalen dürfen Sie einfach mal die Seele baumeln lassen, genießen und träumen.

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

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus

Mo 18.15 - 19.15 Uhr R2 118-534

ab 15.01.2018 (nicht am 19.02.)

ab 09.04.2018

Mi 10.00 - 11.00 Uhr R1 118-535

ab 17.01.2018 (nicht am 21.02.) je 6 mal

ab 11.04.2018 (nicht am 02.05.) € 50,00

Auch einzelne Stunden buchbar, je Termin € 10,00

Anmeldung: Maike Greulich, Tel. 06195-73463

TAO Touch® Klangtherapeutin und ganzheitliche

Gesundheitsberaterin (IHK), leinklang@t-online.de

**Hatha-Yoga** für die ältere Generation

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

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 118-506  
Di 9.30 - 11.00 Uhr je 12 mal  
Di 11.30 - 13.00 Uhr, ab 16.01.2018  
Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus 118-507  
Mi 9.30 - 11.00 Uhr, ab 17.01.2018 € 103,00  
Anmeldung: Christa von Campe, Tel. 06196-670933

**Kundalini-Yoga**

Kundalini-Yoga nach Yogi Bhajan ist eine ganzheitliche Methode, die sich auf das Erleben der eigenen Lebensenergien ausrichtet. Durch vielfältige Übungen bringst Du Deinen Körper, Geist und Seele in Einklang. Das Singen und Meditieren über Mantras ist dabei ein integraler Bestandteil und wird oft als besonders wohltuend und heilsam empfunden.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R5 118-505  
Mi 19.00 - 20.30 Uhr 12 mal  
ab 10.01.2018 € 95,00  
Anmeldung: Manfred Berger, Tel. 0151-51923264  
06126-9580337, Manfred.Berger64@gmail.com

**Pilates**

Ein schwungvoller und dynamischer Anfangsteil, kombiniert mit den Pilates Prinzipien, regt den Kreislauf an. Präzise Pilatesübungen trainieren das Körperzentrum, schaffen eine gute Haltung und eine gesunde, bewegliche Wirbelsäule. Das Mehr an Dynamik baut Stress ab, wirkt ausgleichend und hält fit. Pilateskenntnisse erwünscht! Erstattung der Kursgebühr durch Krankenkasse möglich.

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus 118-518  
Mo 18.10 - 19.10 Uhr  
ab 15.01.2018 je 10 mal  
ab 09.04.2018 € 70,00  
Anmeldung siehe Kurs: Yogilates

**Yogilates**

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

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus 118-519  
Mo 19.15 - 20.30 Uhr  
ab 15.01.2018 je 10 mal  
ab 09.04.2018 € 80,00  
Anmeldung: Angelika Rohde, Physiotherapeutin  
Tel. 06192-38765, angroh@googlemail.com

**Hatha-Yoga**

für Anfänger und Fortgeschrittene

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

Kelkheim-Münster, In den Padenwiesen 28 je 12 mal  
 Mo 20.15 - 21.45 Uhr  
 ab 15.01.2018 118-509  
 Di 20.15 - 21.45 Uhr  
 ab 16.01.2018 118-510  
 Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 118-511  
 Mi 20.15 - 21.45 Uhr  
 ab 17.01.2018 (nicht am 07.02.) € 108,00  
 Anmeldung: Edgar Kaiser, Tel. 06195-74198  
 edrokai@aol.com

**Hatha-Yoga**

Yoga ist eine jahrtausende alte Erfahrungswissenschaft, die in ihrem ganzheitlichen Ansatz alle Ebenen des Menschseins anspricht. Vielfältige Gesundheitsstörungen können durch regelmäßiges Üben positiv beeinflusst werden. Dieser Kurs bietet Anfängern und Fortgeschrittenen ein ausgewogenes Programm von Körper-, Atem-, Achtsamkeits- und Entspannungsübungen.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof  
 Mi 16.45 - 18.15 Uhr 118-501  
 Mi 18.30 - 20.00 Uhr 118-502  
 ab 17.01.2018 (nicht am 07.02.) 118-503  
 Do 18.15 - 19.45 Uhr 118-504  
 Do 20.00 - 21.30 Uhr je 15 mal  
 ab 18.01.2018 € 135,00  
 Anmeldung: Margit Eichenauer, Tel. 06174-61150

**"Auf den Schwingen des Drachen"**

**Qui-Gong** - der chinesische Weg für ein gesundes Leben

In jüngerer Zeit geht es bei den Qui Gong Bewegungen eindeutig um Gesundheitsvorsorge, Entspannung und Heilung im weitesten Sinne. Ihnen werden die 8 Brokatübungen nach Prof. Zhang Guangde so verinnerlicht, das Sie diese problemlos zu Hause durchführen können. Auch lernen Sie Übungen, die bei individuellen gesundheitlichen Problemen durchgeführt werden und Linderung der Beschwerden bewirken können.

Die Kostenübernahme der Kursgebühr kann bei der Krankenkasse beantragt werden.

Auch für Neueinsteiger.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R5 118-538  
 Di 20.15 - 21.45 Uhr 10 mal  
 ab 06.02.2018 € 120,00  
 Handout mit Übungsanleitungen € 10,00  
 Anmeldung: Gerhard Kuhn, Tel. 06174-2596703  
 Praeventions-und-Rehasportverein-Taunus@gmx.de

**Wirbelsäulengymnastik**

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof	je 15 mal
Mi 9.00 - 10.00 Uhr	118-531
Mi 10.15 - 11.15 Uhr	118-532
ab 17.01.2018	€ 80,00

Anmeldung: Anja Faske

staatl. anerkannte Gymnastiklehrerin, Tel. 069-67868890  
(beste Zeit: Dienstag und Donnerstag 14 - 16 Uhr)

**Pilates**

Basis der Übungen bildet die aktive Körpermitte, verbunden mit einer präzisen Übungsausführung und unter Einsatz der Atemkontrolle. Die Verbindung von Körper und Geist vertieft das Körperbewusstsein und führt zu neuem Körpergefühl.

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus	je 10 mal
Do 9.30 - 10.30 Uhr	118-521
ab 18.01.2018	

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof

Fr 8.00 - 9.00 Uhr	118-522
Fr 9.00 - 10.00 Uhr	118-523
ab 19.01.2018	€ 60,00

Anmeldung siehe nächster Kurs: Rücken-Fit

**Rücken-Fit**

Durch sanfte, aber dennoch sehr effektive Bewegungsprogramme wird das Training am Ende nicht nur dem Rücken, sondern auch Körper, Geist und Seele gut tun. Der Schwerpunkt liegt auf Mobilisation und Körperwahrnehmung.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof	118-524
Fr 10.00 - 11.00 Uhr	10 mal
ab 19.01.2018	€ 60,00

Anmeldung: Monika Hedrich, Tel. 06195-969880

**Beckenbodentraining für die Frau ab 50 Jahre**

- so klassisch - so aktuell!

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

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, evtl. Handtuch, Turnschuhe.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R5	118-526
Di 9.30 - 10.30 Uhr	

*Di 10.30 - 11.30 Uhr -neu-Eigenwerbung (27.11.)*

ab 16.01. fortlaufend, außer Ferien + Feiertage 10er Karte € 70,00

Anmeldung siehe Rückenschultraining

**Rückenschultraining**

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

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R5	118-516/17
-----------------------------------	------------

Di 17.45 - 18.45 Uhr

Di 19.00 - 20.00 Uhr

ab 16.01. fortlaufend, außer Ferien + Feiertage 10er Karte € 70,00  
Teilnahme früh oder spät, flexibel möglich.

Anmeldung: Heike Wright, Rückenschultrainerin

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

**Atemgymnastik**

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

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus je 14 mal  
 Di 9.15 - 10.45 Uhr Konferenzraum 118-512  
 ab 23.01.2018

Do 9.15 - 10.45 Uhr 118-513

Do 18.45 - 20.15 Uhr R5 118-514

ab 25.01.2018 € 80,00

Anmeldung: Gundula Abelbeck, staatl. geprüfte Gymnastik-lehrerin, Eutoniepädagogin, Tel. 06195-62406

**Entspannen mit Klangschalen**

Lassen Sie sich durch Klangschalen in eine Traumwelt entführen und entspannen Sie mit allen Sinnen. Dabei werden wir auch mit einer Fantasiereise in die tiefe Entspannung eintauchen.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 118-527

Di 19.00 - 20.00 Uhr

ab 23.01.2018 je 7 mal

ab 10.04.2018 € 60,00

- einzeln buchbare Stunden - je Termin € 10,00

Anmeldung: siehe Kurs Progressive Muskelentspannung

**"Progressive Muskelentspannung nach Jakobson"**

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

Öffentlicher Kurs, nicht nur für Interessenten der Residenz.

K&S Seniorenresidenz, Ke., Frankfurter Str. 39 118-525

Fr 10.00 - 11.00 Uhr

ab 26.01.2018 je 7 mal

ab 13.04.2018 € 60,00

Zu allen Kursen bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und evt. ein Kissen mitbringen.

Anmeldung: Petra Deutscher, Entspannungspädagogin

Tel. 06195-724896

**Line Dance**

Wir sind eine kleine Gruppe ehrgeiziger Linedancer, die nicht nur zur Country-Musik tanzt. Uns vereint die Freude an der gemeinsamen Bewegung zur Musik, sowohl im Übungsraum, als auch beim Besuch von Linedance-Veranstaltungen. Interessierte Neueinsteiger, die Geduld und Durchhaltevermögen mitbringen, sind herzlich Willkommen!

Kelkheim-Münster, Eichendorffschule 118-520

Mo 19.00 - 20.00 Uhr - Einsteiger je Halbjahr

Mo 20.00 - 22.00 Uhr - Fortgeschrittene € 30,00

Information und Anmeldung: André Koch

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

**Faszientraining mit der Blackroll®**

Durch das Faszientraining wird eine Verbesserung der körperlichen Leistung und maximalen Beweglichkeit erzielt, Balance, Flexibilität und Mobilität gestärkt und Verspannungen gelöst. Die Stunde endet jeweils mit Entspannungs- und Regenerationsübungen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eine Blackroll® wird für das Training gestellt, bitte ein Handtuch und bequeme Sportkleidung mitbringen.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R5 118-515  
 Do 20.30 - 21.30 Uhr 10 mal  
 ab 18.01.2018 € 75,00

Anmeldung: Nancy Brandt, Personal Trainerin

Tel. 06195-724164, nancy@yamon.de

**Autogenes Training**

Gehen Sie mit diesem Kurs auf eine Reise in die Welt der Entspannung – das Autogene Training ist eine bewährte Form, dem Stress den Wind aus den Segeln zu nehmen. Hier lernen Sie, mit 8 verschiedenen Formeln Ihren Körper zu relaxen und in eine Tiefenentspannung zu kommen. Ob Sie einfach nur die Kursstunde genießen oder es durch regelmäßiges Üben Teil Ihres Lebens werden lassen – das Autogene Training wird Sie auf jeden Fall bereichern.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 118-528  
 Di 17.45 - 18.45 Uhr 8 mal  
 ab 23.01.2018 € 70,00

**Neuer Tag, neue Zeit**

Anmeldung: siehe Kurs

Achtsamkeit und Entspannung

**Achtsamkeit und Entspannung**

**NEU**

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 118-529  
 Di 17.45-18.45 Uhr 8 mal  
 ab 17.4.2018 € 70,00

Anmeldung: Andrea Althen, zertifizierte

Entspannungspädagogin, Kursleiterin Autogenes Training,

Kursleiterin Progressive Muskelentspannung

Tel. 0152 33917861, andreaalthen@web.de

**Medizin und Kreativität**

miteinander verbinden

- Schnupperkurs. Das Ziel der Seminarabende soll sein: Das Erlernen unserer Selbstregulationsfähigkeit und die Anregung der Selbstheilungskräfte in uns, mit Hilfe von Fantasie und Traumreisen, Visualisierung von Bildern, Farben und Metaphergeschichten (auch selbst verfasste).

Di 18.30 - 20.00 Uhr 118-508  
 am 03.03., 13.03., 20.03.2018 3 mal  
 Praxis für med. Hypnose und je € 10,00  
 Therapeutisches Zaubern

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

Infos und Anmeldung: Christine Zink

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

**Autogenes Training für Anfänger****Ein beliebter Klassiker wiederentdeckt.**

Sie erleben die Ruheübungen des Autogenen Trainings im Wechsel mit sanften, fließenden Bewegungsübungen. Dies hilft Ihnen, die Entspannung noch deutlicher zu spüren. Kurze Berichte über das harmonische Zusammenspiel von Körper und Geist runden die Übungsstunden ab. Ziel der Methode ist es, einen Zustand tiefer körperlicher und geistiger Entspannung, einzig durch die Hilfe der Vorstellung, zu erreichen. So können Sie in jeder Lebenssituation Stress abbauen.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof	118-536
Mi 19.00 - 20.00 Uhr	je 6 mal
ab 07.03.2018	€ 54,00

Anmeldung siehe Kurs: Homöopathische Arzneimittelbilder

**Schüßler Salze 1 - 12: Alltagswissen leicht erlernt**

Die Zelle (die kleinste Einheit des Lebens) erkrankt durch den Verlust bzw. ein Ungleichgewicht an Mineralien. Die "Biochemie" nach Dr. Schüßler als hochwirksame Methode gewährleistet die optimale Ernährung der Zelle. Durch die besondere Aufbereitung werden die Moleküle vereinzelt, sodass der Körper sie leichter verwerten kann und in Folge dessen Haut, Haare, Knochen, Muskeln, Bindegewebe, Bänder und Sehnen gestärkt werden.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof	118-533
Mi 19.30 - 21.00 Uhr	4 mal
ab 02.05.2018	€ 48,00
40-seitige Arbeitsmappe	€ 10,00

Anmeldung siehe Kurs: Homöopathische Arzneimittelbilder

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

Kelkheim-Fischbach, Haingraben 14c	118-537
Do 19.30 - 21.00 Uhr	6 mal
ab 12.04.2018	€ 72,00
40-seitige Arbeitsmappe	€ 10,00

Anmeldung siehe Kurs: Homöopathische Arzneimittelbilder

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

An sechs Abenden beschäftigen wir uns mit den psychologischen Aspekten der einzelnen Mittel. Sie werden kaum in Büchern beschrieben, sind um so interessanter für Menschen, die sich mit der Homöopathie befassen, weil sie uns die große Tiefe der einzelnen Mittel erkennen lassen. Pro Abend wird ein Mittel ausführlich besprochen. Natrium, Sepia, Pulsatilla, Lycopodium und Silicea.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof	118-530
Mi 19.30 - 21.00 Uhr	14 tägig - 5 mal
ab 30.05.2018	€ 60,00

Arbeitsmappe € 10,00

Anmeldung: Doris Plock, Tel.06195-2396

Ort folgender Kurse: Gesamtschule Ke-Fischbach**Suppe..... heiß geliebt und gern gelöffelt****NEU**

Eine Schale köstlicher warmer Suppe hat doch etwas ungemein Befriedigendes, besonders in der dunklen Jahreszeit. Dafür muss man nicht lange in der Küche stehen und kann gleich für mehrere Mahlzeiten vorsorgen.

Regionale, saisonale Zutaten spielen die Hauptrolle bei den überwiegend vegetarischen Rezepten, eine gute Gelegenheit, verschiedenste Geschmacksrichtungen und Ideen kennen zulernen. Bitte Schürze, kl. Gefäße für Kostproben, und Getränk nach Wahl mitbringen.

Mi 18.30 - ca. 21.30 Uhr 118-617

am 31.01.2018 1 mal

Kursgebühr einschließlich Zutaten und Rezepte € 30,00

Anmeldung siehe Kurs: Linsenvielfalt

**NEU****Bohnen, Linsen, Süßlupinen**

- Hülsenfrüchte liegen voll im Trend. Neue Rezepte für Kichererbsen und ihre bunten Verwandten aus aller Welt (auch für Teilnehmer des Linsenvielfalt-Kurses). Hülsenfrüchte sind so lecker und stecken nebenbei auch noch voller gesunder Inhaltsstoffe. Ökologisch wertvoll sind sie sowieso. Bitte Schürze, kl. Gefäße für Kostproben, und Getränk nach Wahl mitbringen.

Mi 18.30 - ca. 21.30 Uhr 118-616

am 07.02.2018 1 mal

Kursgebühr einschließlich Zutaten und Rezepte € 30,00

Anmeldung siehe Kurs: Linsenvielfalt

**Brotaufstriche und Dips: Immer willkommen.**

Unkomplizierte Rezepte für herzhafte und süße Varianten zu allen Gelegenheiten, mit gesunden vollwertigen Zutaten, überwiegend vegetarisch, teils vegan aber vor allem eins: Lecker! Bitte Schürze, kl. Gefäße für Kostproben, und Getränk nach Wahl mitbringen.

Do 18.30 - ca. 21.30 Uhr 118-615

am 15.02.2018 1 mal

Kursgebühr einschließlich Zutaten und Rezepte € 30,00

Anmeldung siehe Kurs: Linsenvielfalt

**Linsenvielfalt in allen Farben:** Die guten ins Töpfchen... Lernen Sie die kleinen Powerpakete von verschiedenen kulinarischen Seiten kennen: Als aromatisches indisches Dhal, als fruchtig-würzige Beilage, Basis für Brotaufstriche und Dips oder in originellen Salaten...

Bitte Schürze, kl. Gefäße für Kostproben, und Getränk nach Wahl mitbringen.

Di 18.30 - ca. 21.30 Uhr 118-614

am 27.02.2018 1 mal

Kursgebühr einschließlich Zutaten und Rezepte € 33,00

Anmeldung: Susanna Schwark, Tel 06195-65772 schleho@t-online.de

**Wildkräuterspaziergang**

Giersch, Brennesseln, Vogelmiere oder Wiesenschaumkraut kennt man als unwillkommenes Unkraut im Garten, aber als wertvolle und leckere Ergänzung des Speiseplans? Lernen Sie an diesem Nachmittag einige Wildkräuter und ihre Bestimmungsmerkmale mit allen Sinnen genau kennen und lassen Sie sich auf einem entspannten Spaziergang in einer kleinen Gruppe von den Delikatessen am Wegesrand überraschen.

Treffpunkt wird bei Anmeldung besprochen 118-612  
 Mi 14.30 – ca. 16 Uhr  
 am 21.03.2018 1 mal  
 Kursgebühr einschließlich Kostproben: € 12,00  
 Anmeldung siehe Kurs: Wildkräuter

**Ach du grüne Neune – Wildkräuter****NEU**

kennenlernen, sammeln und gemeinsam zu einem Frühlingmenü verarbeiten. Zunächst gehen wir die Wildkräuter sammeln, dabei lernen Sie, wie und woran Sie die wilden Grünen sicher erkennen können. Anschließend verarbeiten wir unsere Ernte und genießen ein grünes Wildpflanzen-Frühjahrs Menü. Bitte mitbringen: Wetterfeste Kleidung, Lupe, Sammelkorb, kl. Gefäße für Kostproben, Getränk nach Wahl.

Kelkheim Fischbach, Gesamtschule 118-613  
 Mi 15.30 – ca. 20.00 Uhr  
 am 11.04.2018 1 mal  
 Kursgebühr einschließlich Zutaten und Rezepte: € 42,00  
 Anmeldung: Susanna Schwark, Tel 06195-65772  
 schleho@t-online.de

**Typisch italienisch Kochen**

Bitte Schürze und Geschirrtücher mitbringen.

Kelkheim-Münster, Eichendorffschule 118-601/2  
 Di 18.15 - 21.30 Uhr inkl. Zutaten  
 am 20.02. | 07.02. | 13.03. | 20.03. 4 mal € 128,00  
 am 10.04. | 17.04. | 24.04. | 08.05. | 15.05. 5 mal € 145,00  
 Ihre Anmeldung ist verbindlich!  
 Anmeldung: Pina Tonelli, Tel. 06074-6807031, 0171-2646471

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

**Schreiben Sie an:**

**Kulturgemeinde-Gutscheine@gmail.com**



**Eventkochen** für Erwachsene**NEU**

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

Kelkheim-Fischbach, Gesamtschule

118-605

Sa 17.00 - 22.00 Uhr

ab Feb. 2018 - Bitte 4 Wochen vorher reservieren.

Kosten: 150,00 € bei mindestens 5 TN = 6 € pro Person/ Stunde. Je weitere Person 30,00 € mehr.

Kosten für Lebensmittel kommen dazu.

Anmeldung siehe Kurs: Nudeln selbst gemacht

**Party Buffet** für Erwachsene**NEU**

Wir bereiten leckere Kleinigkeiten für ein Buffet zu. Ebenso die dazu passende Dekoration.

Im Anschluss essen wir gemeinsam.

Kelkheim-Fischbach, Gesamtschule

118-606

Sa 14.30 - 17.00 Uhr

1 mal

am 21.04.2018

inkl. 8,00 € Lebensmittel

€ 28,00

Anmeldung siehe Kurs: Nudeln selbst gemacht

**Pizza selbst gemacht****NEU**

Für Erwachsene, auch Vater/Mutter mit Kindern.

Wir backen frische Pizza und bereiten noch einen leckeren Salat zu.

Anschließend essen wir gemeinsam.

Kelkheim-Fischbach, Gesamtschule

118-607

Sa 14.30 - 17.00 Uhr

1 mal

am 14.04.2018

inkl. 8,00 € Lebensmittel

€ 28,00

Anmeldung siehe Kurs: Nudeln selbst gemacht

**Nudeln selbst gemacht****NEU**

Für Erwachsene, auch Vater/Mutter mit Kindern.

Wir fertigen selbst Nudeln und bereiten noch verschiedene, leckere Soßen zu.

Anschließend essen wir gemeinsam.

Kelkheim-Fischbach, Gesamtschule

118-608

Sa 14.30 - 17.00 Uhr

1 mal

am 05.05.2018

inkl. 8,00 € Lebensmittel

€ 28,00

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

0157-75195715, mamaheutkochich@gmail.com

**Russisch - Ideales Gehirntraining****Neuer ORT**

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

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof R1

118-609

Di 17.30 - 19.00 Uhr

15 mal

ab Januar 2018

€ 100,00

Anmeldung: Dagmar Mirtsching, Tel. 06195-910936

**Anka Fo Trommle Dich frei!**

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



Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 118-604  
 Fr 17.15 - 18.45 Uhr 5 mal  
 am 19.01., 02.02., 02.03., 13.04., 27.04.2018 € 150,00  
 Anmeldung: Dr. Facko Traoré  
 Tel. 0157-87166854, setiki@t-online.de

**Digitale Fotografie - Kamerahandhabung**

Dieser Kurs vermittelt Ihnen den Umgang mit der Kamera. Manuelle Einstellungen werden vorgestellt und geübt, z. B. Aufnahmebetriebsart, Bildqualität, Blenden- und Zeitautomatik, Belichtungsarten, Histogramm usw. Ziel ist es, die Kamera besser kennen und benutzen zu lernen. Erforderlich ist eine Spiegelreflexkamera und ganz wichtig, das Handbuch.

Kelkheim, Pestalozzi-Schule, Block V 118-610  
 Mo 19.00 - 21.00 Uhr 5 mal  
 ab 22.01.2018 € 75,00  
 Anmeldung: Bärbel Gottschalk, Tel. 06195-9199600

**Kelkheimer Autorengruppe**

Kulturbahnhof Kelkheim-Münster  
 Leitung und Info: Uta Franck, Tel. 06195-65153

**Bridgeclub Kelkheim**

Bürgerhaus Kelkheim-Fischbach  
 Mi und Sa 14.30 Uhr  
 Info:

Gabriele Straube, Gabys@nexgo.de | Tel. 06196-61708  
 Renate Walter, walterrenate@t-online.de | Tel. 06174-201511

**"Theater Familie Krause"**

Gesamtschule Kelkheim-Fischbach  
 Info: Herbert Zill, Tel. 06195-74361



**Creative Storytelling**

Wie werden Geschichten erzählt? Oft ist es nur ein Bauchgefühl, das einem sagt, ob ein Roman, den man liest, oder ein Film, den man sieht, funktioniert oder nicht. Dieser Kurs erweitert Ihr Bauchgefühl und zeigt Ihnen, wie die bewährten Erzählmodelle der antiken griechischen Tragödie, der mythischen Heldenreise und der klassischen Romanze zum Erfolg von modernen Filmen und Buchserien wie James Camerons Titanic, George Lucas' Star Wars und J. K. Rowlings Harry Potter beitragen. Parallel hierzu lernen Sie, wie mit dem Konzept des Storytellings Geschichten sauber strukturiert und dadurch Botschaften nicht trocken vermittelt, sondern lebendig erzählt werden können.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof R1 118-603  
 Do 18.00 - 20.00 Uhr 6 mal  
 ab 18.01.2018 € 60,00  
 Anmeldung: Edgar Achenbach, Tel. 0151-22805603  
 Edgar.Achenbach@mycheer.de, www.creative-writer.de

**Das Gedankenkarussell anhalten und bewusst leben**

Auch in turbulenten Zeiten innerlich ruhig und gelassen bleiben. Mit Methoden der Achtsamkeitspraxis und ACT (Akzeptanz- und Commitment-Therapie) den eigenen Körper spüren, gut für sich selber sorgen und innere Balance halten. Mit kraftvollen, positiven Überzeugungen den Alltag mit Lebensfreude gestalten.

Bitte bequeme Kleidung, Matte und Decke mitbringen.  
 Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R5 118-611  
 Sa 10.00 - 16.00 Uhr, je 1mal € 50,00



am 27.01.  
 am 03.03.  
 am 02.06.

Anmeldung: Heike Campana, Dipl. Psych., Malerin,  
 Achtsamkeitstrainerin, Tel. 0176-83164747  
 hcampana@gmx.de

**Musik für mein Kind und mich**

für 1-4 Jährige mit Begleitperson

Kreative Musik-Reisen mit einfachen Instrumenten gemeinsam erleben, durch Singen, Klatschen, Horchen, Bewegen und Musizieren.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 118-618  
 Do 14.15 - 15.00 Uhr **NEU**  
 Do 15.15 - 16.00 Uhr je 8 mal  
 ab 01.03.2018 € 65,00  
 Anmeldung: Angelika Köther, Tel. 0172 6126265

**Geburtstagskochevent** ab 8 Jahren

Ihr Kind hat Lust mit Freunden/Freundinnen ein tolles Geburtstagsbuffet vorzubereiten und dieses im Anschluss zu Hause zu schlemmen und zu feiern? Hier bietet sich die ideale Möglichkeit: Gemeinsam suchen Sie und ich die passenden Rezepte aus, Sie erledigen den Einkauf - Ihre Kinder und ich kümmern uns um die Zubereitung nach vorheriger Absprache und Anmeldung, mind. 4 Wochen vorher.

Kelkheim-Fischbach, Gesamtschule 118-110  
 Sa 14.30 - 17.00 Uhr, für 8 Kinder € 110,00  
 Für jedes weitere Kind € 10,00 - max. 12 Kinder  
 Anmeldung siehe Kurs: Freundschaftsbänder

Do it yourself Ideen für Kinder ab 6 Jahre Workshop: **NEU**  
**Bunte Freundschaftsbänder/Schnürsenkel** herstellen.

Ich zeige Euch verschiedene einfache Techniken um wunderschöne Bänder herzustellen.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus R1 118-104  
 Sa 14.30 - 17.00 Uhr je 1 mal  
 am 07.04. | 07.07. | 14.07. inkl. 2,00 € Material € 12,00  
 Anmeldung: Gabriele Herbach-Kuhn, Hauswirtschafts-  
 meisterin/Ernährungscoach, Tel. 06174-2596703  
 0157-75195715, mamaheutkochich@gmail.com

**Wochenendworkshop** für 8-14 Jährige

“Tanzen - Tanzen - Tanzen”

**NEU**

An alle tanzbegeisterten Mädchen und Jungen! Es ist wieder mal soweit! Dieses Wochenende ist prall gefüllt mit interessanten Choreographien. Wir beschäftigen uns mit modernem Tanz, Kreistänzen, Ballett und Videoclip Dance. Mit garantiert viel Spaß werden wir, auch mit euren eigenen Ideen, etwas einstudieren und das Ganze am Ende präsentieren. Neugierig geworden? Dann meldet Euch an.

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 118-109  
 Sa 13.00 - 16.00 Uhr  
 So 13.00 - 16.00 Uhr 2 mal  
 am 10. und 11.03.2018 € 60,00  
 (Präsentation So 15.30 Uhr)  
 Info und Anmeldung siehe Kurs: Kreativer Kindertanz

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

"Tanz mal mit den Schuhen - Gummistiefel, Schlappchen, Sneaker & Co." Es ist schon toll, was man mit Schuhen so alles machen kann: -springen-drehen-schleifen-stampfen-rutschen-stöckeln-klappern-hackeln und tanzen- Bewegungsfreudig werden wir mit und auch mal ohne Schuhe viele Tanzgeschichten erleben. Seid ihr neugierig geworden und habt Lust auf eine anschließende Präsentation?

Kelkheim-Münster, Kulturbahnhof 118-108  
 Mi 15.15 - 16.15 Uhr 13 mal  
 ab 21.02.2018 € 110,00  
 Anmeldung: Martina Mink, Tel. 06195-977613  
 martina.mink@gmx.de

**Mal- und Drucktechniken****für Kinder**

Picasso hat gesagt: "Jedes Kind ist ein Künstler".

Dieser Kurs für Mal- und Drucktechniken nimmt die Kinder als junge Künstler mit ins Land des Selbermachens. Kinder gestalten mit den Mitteln, die ihnen zur Verfügung stehen, je nach Entwicklungsstufe.

Zwei Altersgruppen in einem Kurs haben sich mehrfach bewährt. Deshalb das Angebot an 4-7 Jährige und 8-12 Jährige in einen Kurs.

Kelkheim-Hornau, Vereinshaus 118-101

Mi 16.00 - 17.30 Uhr 10 mal

ab 24.01.2018 Mat. € 10,00 + € 35,00

Anmeldung: Marion Schlosser, Tel. 06195-65335

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

**Die Welt ist bunt - für 6-8 Jährige**

In diesem Kurs können Kinder Malen und Zeichnen lernen. Sie dürfen ihrer Fantasie aber auch freien Lauf lassen. Zur Anregung können sie von mir Themen bekommen oder sich ein eigenes Thema wählen und daraus ein Bild entwerfen. Gezeichnet wird mit verschiedenen Medien, z. B. Bleistiften verschiedener Härtegraden, Kohle, Acryl, Aquarell, Gouache, Ölpastell, Aquarellstiften oder Pastell.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus 118-102

Di 14.45 - 16.15 Uhr je 4 mal

ab 06.02. | ab 13.03. Material € 12,00

ab 24.04. | ab 29.05.2018 € 38,00

Anmeldung siehe Kurs: Zeichnen u. kreatives Malen

**Die Welt ist bunt**

Zeichnen und kreatives Malen (10-13 Jährige)

In diesem Kurs können Kinder Zeichnen und Malen lernen. Sie erfahren wie eine Zeichnung aufgebaut wird, was schraffieren, schummern und schattieren ist. Gemalt wird mit z.B. Acryl, Aquarell, Gouache, Ölpastell, Aquarellstiften, Pastellkreiden und Pastellstiften. Zur Anregung können sie von mir Themen bekommen oder sich aus vielen Vorlagen eines selbst auswählen. Sie dürfen ihrer Fantasie aber auch freien Lauf lassen, sich ein eigenes Thema überlegen und daraus Bilder entwerfen.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus 118-103

Di 16.30 - 18.00 Uhr je 4 mal

ab 06.02. | ab 13.03. Material € 12,00

ab 24.04. | ab 29.05.2018 € 38,00

Anmeldung: Miguela Marie Chervenak

Tel. 01520 3602923, info@art-mc.de

**Nähen - für Kinder** (ab 8 Jahren)**NEU**

Gemeinsam beginnen wir mit den Grundtechniken an einem ersten, von mir vorbereitetem Stück. Dann erlernt Ihr Schritt für Schritt das Nähen an der Maschine und schließlich könnt Ihr aus meinen Vorschlägen EUER PROJEKT auswählen oder auch gern Eure eigenen Ideen umsetzen. Schere, Nadeln, Garn und Nähmaschine bitte mitbringen.

Kelkheim-Fischbach, Bürgerhaus 118-112

Fr 16.30 - 18.30 Uhr 8 mal

ab 19.01. | ab 13.04.2018 Material + € 80,00

Anmeldung: Doris Ivanschitz, Tel. 0175-4056777

di@kleidmanufaktur.de

**Kuscheltiere selber nähen**

für Kinder ab 8 Jahren, auch für Großeltern und Eltern.

Das Material wird in den Kursen gekauft. Max. 7 - 8 Kinder

Ke-Münster, Eichendorffschule - Anbau, Lorsbacher Str. 28

Fr 15.00 - 18.00 Uhr 118-105

Sa 10.00 - 13.00 Uhr

am 23. + 24.02.2018 je 2 mal

am 27. + 28.04.2018 Mat. + je Teilnehmer € 30,00

Anmeldung: Heike Stemmer, Tel. 06195-3521

oder Petra Köhler, Tel. 06174-930003

**Töpferworkshops für Kinder ab Grundschulalter**

Freies Gestalten unter Anwendung verschiedener

Techniken. Die Kurstage können einzeln gebucht werden!

Kelkheim-Ruppertshain, Rossertschule 118-107

Sa 15.00 - 17.00 Uhr je 1 mal

am 27.01. | am 24.02. | am 30.03. | am 28.04. Mat. + € 15,00

Anmeldung: Evi Hame-Ohlenschläger, Tel. 06174-63886

ruppsch@arcor.de

**Töpferwerkstatt für Grundschul Kinder**

Spielerisch das Hand-in-Hand arbeiten und koordinieren erlernen mit „Daumenschälchen“ und freien Figuren. Erste Erfahrungen sammeln und Grundregeln erlernen im Umgang mit **Ton-Erde**. Die Fantasie der Kinder erhalten und fördern!

Kelkheim-Mitte, Alte Schule 118-106

Mo 15.30 - 17.00 Uhr 4 mal

ab 12.03.2018 + 1 Abholtermin | Material € 5,00 + € 30,00

Anmeldung: Helga Estenfelder, Tel. 06195-903144

helga.estenfelder@web.de

**Gruppen-Seminar für Kinder** (6 - 10 Jahre)

Schnupperkurs: Mit Fantasie- und Erlebnisreisen, Märchen, Geschichten und der Faszination des 'Therapeutischen Zauberns'.

118-111

Mi 16.00 - 17.00 Uhr 3 mal

am 11.04., 18.04. + 25.04.2018 je € 9,00

Praxis für med. Hypnose und Therapeutisches Zaubern

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

Nähere Infos u. Anmeldung: Christine Zink, Tel. 06471-

41825 oder 0173-6577205, ChristineZink@gmx.de

## Vorschau

# Klassik

Stadthalle  
Kartentel. 06195-911455

So 14.01. 17 Uhr

## Neujahrskonzert

mit dem

### LandesJugendSinfonieOrchester Hessen

Engelbert Humperdinck: Auszüge aus „Hänsel und Gretel“  
Antonín Dvorák: Sinfonie Nr. 8 G-dur op. 88, „Englische“  
Paula Bohnet, Sopran | Sarah Mehnert, Mezzosopran  
Rüdiger Bohn, Dirigent | Moon Doh, musikalischer Assistent

# Kleinkunst

Kartentel. 0152 08934582

Sa 27.01. 20 Uhr Eichendorffschule

**Bernd Giesecking**

**Satirischer Jahresrückblick 2017!**



Vereinshaus Ke-Hornau  
Kartentel. 06195-902774

Fr 26.01. 20.30 Uhr **Biber Herrmann**

Singer - Songwriter - Gitarrist – Blues

Fr 02.02. 20.30 Uhr **Jens Uwe Popp & Uwe Roß -**

Mandoline & Gitarre - Eine musikalischen Reise von  
Barockmusik über spanische Klänge bis hin zu  
einigen der schönsten traditionellen schottischen Melodien

Fr 16.02. 21.00 Uhr **Frankfurt City Blues Band**

# Kindertheater

Kulturnbahnhof  
Kartentel. 06195-74349

Fr 26.01. 16 Uhr Theater Mario **ALLES MEINS**

So 25.02. 11 Uhr Christoph Soldan und die  
Rathaus Stuttgarter Kammersolisten  
**Kuscheltierkonzert**

Fr 09.03. 16 Uhr Starke Stücke Benoit Sicut  
**Der Garten des Möglichen**

# Lesung

Kulturnbahnhof  
Kartentel. 0172 6526575

Mi 07.02. 20 Uhr **Jo van Nelsen**

“Solang die Hose nicht am Kronleuchter hängt ...!”

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