

**ESCH
BORN**

K

KURSE

**SEP —
DEZ 21**



**Volksbildungswerk
Eschborn e. V.**

DEN NEUSTART WAGEN!

Liebe Kursinteressierte,

nun halten Sie unser Kursheft für den Herbst/Winter 2021 in Händen. Nach turbulenten Monaten, in denen das Corona-Virus das Planbare unplanbar gemacht und die Digitalisierung vorangetrieben hat, haben wir länger überlegt, ob wir überhaupt noch ein Programmheft drucken sollen. Warum nicht einfach alles so aktuell wie möglich über den neuen Internetauftritt veröffentlichen – just in time? Wie Sie sehen und lesen, haben wir uns dann doch dazu entschieden, mit Ihnen und unserem neuen „druckfrischen“ Kursheft den Neustart zu wagen!

Wir freuen uns sehr, dass wir Ihnen ganz neue Kurs- und Workshop-Formate präsentieren können und dass wir neue Kursleiter: innen für Sie gewonnen haben: Wir starten ein „Ballet Barre Workout“, einen Tai-Chi Kurs und neue Fitness-Kurse. Wir begeben uns auf neue Wege mit spannenden Stadtführungen und Erkundungstouren in unserer unmittelbaren Umgebung. Für Familien bieten wir zum Zirkusluft schnuppern einen Eltern-Kind-Akrobatik-Workshop an. Für unsere jüngeren Eschborner: innen haben wir das Angebot ausgeweitet und starten in die neue Kurs-Saison mit Video-Clip-Dancing, eröffnen das „Junge Atelier“ mit Street-Art Workshops und bieten einen Schnupperworkshop im Manga-Zeichnen an.

Mit Vorfreude blicken wir auch auf den Re-Start der beliebten wiederkehrenden Angebote, die Sie aus den vergangenen Jahren kennen.

Eine Anmeldung ist möglich über unsere Website www.eschborn-k.de/kurse oder mit dem Anmeldeformular am Ende dieses Kurshefts. Für alle Formate haben wir mit der Stadt Eschborn Hygiene-Konzepte erarbeitet, die eine sichere Durchführung der Veranstaltungen – angepasst an die jeweilige Situation – möglich machen.

Bis bald im Eschborn K

Ihre Vorstandsmitglieder des
Volksbildungswerks Eschborn e.V.

GESELLSCHAFT / WISSEN



213-1-04

Wachstuch selbst herstellen - Workshop

Anne Schroth

Dienstag 19 bis 20.30 Uhr • 26.10.21

Vereinshaus Jahnstr. 3

15,00 €

213-1-05

Wachstuch selbst herstellen - Workshop

Anne Schroth

Dienstag 19 bis 20.30 Uhr • 07.12.21

Vereinshaus Jahnstr. 3

15,00 €

Die Medien sind voll von Berichten über erschreckende Plastikmüllberge. Jeder Einzelne ist aufgerufen, etwas gegen die Vermüllung unserer Umwelt zu tun. Dieser Workshop bietet eine Möglichkeit für jedermann an. Voll im Trend liegen mit Bienenwachs getränkte Baumwolltücher, die im Haushalt den Gebrauch von Frischhalte- und Alufolie deutlich verringern. Das Seminar führt in die Herstellung von Wildwachstüchern ein und gibt Anregungen zu deren sinnvollem Gebrauch im Alltag.

213-1-06

Leben ohne Plastikmüll - Vortrag

Beate Siegler

Donnerstag 19 bis 21 Uhr • 7.10.21

Vereinshaus Jahnstr. 3

5,00 €

Leben ohne Verpackungen: Wie kauft man verpackungsfrei ein? Einfach anfangen! Sobald die vorhandenen Vorräte aufgebraucht sind, macht man sich auf die Suche nach Nachschub ohne Verpackung. Vieles findet man auf Märkten, in kleinen Geschäften, neuerdings auch in mehreren Frankfurter Unverpacktläden. Am wichtigsten für eine dauerhafte Umstellung ist jedoch eine Veränderung der Einkaufsgewohnheiten und der Vorratshaltung. Dazu braucht es Achtsamkeit und ein bisschen Sturheit.

Die Dozentin lebt seit mehr als fünf Jahren nahezu ohne Verpackungsmüll.

213-1-08

Die literarische Schreibwerkstatt

Sonja Rudolf / André Hecker

Samstags 14 bis 18 Uhr • ab 30.10.21 • 3 Termine

Vereinshaus Jahnstr. 3

80,00 €

Schreiben wir eine Geschichte – egal ob die Eigene oder eine Fiktive – hauchen wir unbelebtem Papier Leben ein und lassen eine Figur etwas für sie Bedeutsames erleben. Neben Fantasie und Schreiblust ist das dazugehörige literarische Handwerk der Schlüssel zum guten Schreiben.

An drei Samstagnachmittagen öffnen wir die Werkzeugkiste für gutes Schreiben und lernen die theoretischen Grundlagen des Prosaschreibens kennen, um sie gleich praktisch auszuprobieren. Denn Schreiben lernt man am besten durch Schreiben. Eigene bereits geschriebene Geschichten können vorgestellt werden.

Im ersten Modul „Figuren“ konzipieren wir interessante Protagonist:innen und schauen, wie mit Hilfe ihrer emotionalen Dramaturgie ihre Entwicklung im Handlungsverlauf erzählt werden kann.

Im zweiten Modul „Handlung“ erfahren wir, warum ein Konflikt der Dreh- und Angelpunkt einer guten Geschichte ist und wie dieser mit Hilfe eines Plots am besten erzählt wird.

Doch nicht nur das „Was“ macht eine gute Geschichte aus. Deshalb betrachten wir im Modul 3 „Sprache“, wie sie am besten erzählt wird. Welche Erzählerstimme trägt die Lesenden optimal und stimmig durch die Geschehnisse? Welche Perspektive eignet sich besonders gut? Und wie runden wir die Geschichte mit atmosphärischem und sinnlichem Schreiben ab?

Die Schreibwerkstatt ist so konzipiert, dass Neugierige und Erfahrene das Handwerk, angeregt durch kreative Schreibimpulse, ausprobieren oder vertiefen können.

213-1-09

Meetings visualisieren – Sketchnotes bei der Arbeit nutzen

Yanbo Chen

Samstag + Sonntag 10 bis 13 Uhr • 11.12. / 12.12.21 • 2 Termine

Vereinshaus Jahnstr. 3

70,00 €

Mithilfe von Sketchnotes können Sie sich die Arbeit einfacher machen: Projektpläne visualisieren, Meetings zusammenfassen, Vorgesetzte beeindrucken, Abstimmungen beschleunigen und vieles mehr. Sie brauchen keine Vorkenntnisse, um zu lernen, wie Sie mit Notizblock, Flipchart oder iPad schnell Sketchnotes anfertigen. Am Ende des Kurses werden Sie alle Grundlagen erworben haben, um selbstständig ihre Handschrift und ihre Zeichnungen weiterzuentwickeln. Alle benötigten Materialien werden im Rahmen des Kurses gestellt.

Zusätzliche Materialkosten für Stifte, Papier und Skript 15 € (im Kurs zu zahlen)

213-1-11

Philosophie des Geistes

Andriane Karzos

Dienstags 18.30 bis 20 Uhr • ab 14.09.21 • 8 Termine

Vereinshaus Jahnstr. 3

20,00 €

Was ist das Bewusstsein? Was ist die Seele? Bilden Körper und Leib eine Einheit oder sind sie getrennt? Reicht die Seele bis in die Welt oder ist ihr Sitz der menschliche Körper?

Diese und weitere Fragen werden im Seminar zur Philosophie des Geistes diskutiert. Auch wenn wir bis heute keine eindeutige Antwort auf unsere Fragen haben und in absehbarer Zeit wohl auch keine zu erwarten sind, können wir uns mit ihnen mit viel Freude auseinandersetzen. So können wir unsere Seele bzw. unser Bewusstsein aus ganz neuen Perspektiven erforschen.

213-1-13

Naturkosmetik – Wellness für Körper, Geist und Seele

Natascha Jaskulla

Dienstag 18:30 bis 20:30 • 2.11.21

Vereinshaus Jahnstr. 3

60,00 €

Lust auf Natur pur? Wie wäre es mit einem reinigenden Brennessel-Dampfbad, einem Gesichtswasser aus Gänseblümchen, das Problemhaut zur Ruhe bringt oder Spitzwegerich-Kompressen gegen unreine Haut? Entspannende Fußbäder, wohlriechende Kuren hergestellt aus natürlichen Zutaten für Ihre strapazierten Händen und Füße? In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie sich zuhause mit Kräutern, Früchten und anderen natürlichen Zutaten verwöhnen können und wie leicht es ist, Natur-Kosmetik herzustellen. Der Workshop beinhaltet je nach Jahreszeit zwei Anwendungen in angenehmer Atmosphäre.

Zusätzliche Materialkosten für Zutaten sind bei der Kursleiterin zu entrichten, ca. 5,00 €.

213-1-15

Fit durch die Wechseljahre

Inge Wertgen

Donnerstag 19.30 bis 21.00 Uhr • 4.11.21

Vereinshaus Jahnstraße 3, EG, Saal

12,00 €

Fit durch die Wechseljahre – Alternativen zu Soja, Leinsamen und Co. Die Wechseljahre sind für viele Frauen ein Anlass, ihr Leben neu zu strukturieren. Da mit dem Östrogen auch der weibliche Gesundheitsschutz zurückgeht, ist jetzt der richtige Moment, sich für einen gesundheitsbewussten Lebensstil zu entscheiden. Mit der Auswahl bestimmter Lebensmittel kann die Ernährung einen Beitrag dazu leisten, dass die Veränderungen leichter überstanden werden.

Fragen wie: Was braucht mein Körper jetzt? Wie halte ich mein Gewicht? und Welche Lebensmittel können mir helfen? werden in diesem Vortrag beantwortet. Zum Schluss gibt es familientaugliche Rezepte zum Mitnehmen.

213-1-16

Gute Gesprächsführung in schwierigen Situationen

Martina Kroneisen

Donnerstag 19:30 bis 21:30 Uhr • 28.10.21

Vereinshaus Jahnstr. 3

10,00 €

Gespräche konstruktiv, selbstbewusst und mit einer positiven Ausstrahlung führen – wer möchte das nicht? Der Abend bietet eine Einführung, wie Sie in kurzer Zeit eine gute Gesprächsatmosphäre zu Ihrem Gegenüber schaffen. Denn auch in schwierigen Situationen können Sie vertrauensvolle Gespräche führen, bei denen sich alle wohl fühlen.

Die Kommunikationstechniken sind leicht erlernbar und können in der Praxis sofort angewendet werden.

213-1-17

Gesund Abnehmen mit Intervallfasten – Weniger essen ist einfacher als gedacht

Inge Wertgen

Montag 18:30 bis 20:30 Uhr • 1.11.21

Vereinshaus Jahnstr. 3

12,00 €

Esspausen richtig planen und seinem Lebensstil anpassen. Wählen Sie zwischen täglichen Esspausen oder ganzen Fastentagen.

Wie starte ich ins Intervallfasten? Wann kann ich essen? Wie integriere ich das Intervallfasten in meinen Alltag?

Im Austausch mit der Gruppe und durch kleine Entspannungseinheiten erhalten Sie sich Ihre Motivation.

Eine Infomappe mit Rezepten, hilfreichen Tipps und Tricks zum Durchhalten sowie Tages- und Wochenplänen unterstützt Sie beim gesunden Abnehmen.

Bitte klären Sie im Zweifelsfall mit Ihrem Hausarzt, ob Sie am Intervallfasten teilnehmen können.

213-1-73

Fotogrundkurs in Theorie und Praxis

Jan Schuster

Samstag 10 bis 17 Uhr • 25.09.21

Vereinshaus Jahnstr. 3

50,00 €

Ziel dieses Workshops ist es, dass Sie Ihre Kamera besser verstehen und aktiv Ihre Bilder gestalten können durch den bewussten Einsatz von Belichtungszeit, Blende, Brennweite und Bildausschnitt.

Vormittags werden wir bildhaft ein paar Grundlagen erarbeiten und Ihre Fragen beantworten. Nachmittags gehen wir auf Fototour durch Eschborn, um die Theorie in die lebendige Praxis umzusetzen. Am Abend werden auch Ihre individuellen Fragen und Probleme gelöst sein.

Bitte eigene Kamera - von Kompakt- über System- bis Spiegelreflexkamera mitbringen. Speicherkarte, geladenen Akku und Bedienungsanleitung bitte nicht vergessen.

213-1-77

Ein Bilderabend in den Anden

Jan Schuster

Vereinshaus Jahnstraße 3, EG, Saal

Donnerstag 19:30 bis 21:30 Uhr • 11.11.21

10,00 €

An diesem Abend möchte ich Sie zu einer Bilderreise nach Südamerika einladen. Unsere Tour führt uns in die Anden von Peru und Bolivien.

Vom Meer bis auf 5000 Meter Passhöhe werden wir über ein paar tausend Autokilometer viele Landschaften erkunden: Machu Picchu, Choquequirao, Cordillera Blanca, Potosí, Oruro, Reserva Nacional de Fauna Andina Eduardo Abaroa um nur einige Orte zu nennen.

Lassen Sie sich entführen, genießen Sie die Aussicht auf die Landschaften der Anden, ganz ohne dünne Höhenluft und platte Autoreifen.

GESUNDHEIT / FITNESS / KÖRPERERFAHRUNG



213-2-02

Der Homeoffice-Speck muss weg! Strategien für ein gesundes Abnehmen ohne Jojo-Effekt

Michaela Köhler

Dienstag 18:30 bis 20 Uhr • 5.10.21

Vereinshaus Jahnstr. 3

10,00 €

Corona- und Homeoffice-Zeiten haben ihre Spuren nicht nur in physischen Kontaktbeschränkungen hinterlassen, sondern bei vielen von uns auch auf den Hüften. Sicherlich können sie jetzt einfach drauf los hungern und hoffen, dass das alles schon wieder wird. Meistens wird es aber nicht.

Deshalb ist es schlau, das Thema strategisch und mit Ausdauer anzugehen. Denn die Pfunde kamen auch nicht in einer Woche, sondern über Monate zusammen.

Wie so eine Strategie aussehen kann und wie sie häufig gemachte Fehler vermeiden können, darüber spreche ich in diesem Vortrag und lade sie herzlich zu intensiver Diskussion und Austausch zu diesem Thema ein.

213-2-03

Ernährungsumstellung – Mein neues Leben (fast ganz) ohne Zucker

Michaela Köhler

Dienstags 18:30 bis 20:30 Uhr • ab 7.09.21 • 3 Termine

Vereinshaus Jahnstr. 3

60,00 €

Nicht Diäten helfen uns, unser Wunschgewicht zu erreichen und zu halten. Vielmehr muss ein Umdenken im Kopf stattfinden, das uns dauerhaft zu einem „gesünderen“ Essverhalten bringt. Zucker wird als hauptverantwortlich für die Zunahme an viszeralem Bauchfett angesehen. Wieviel Zucker essen Sie am Tag? Können Sie auf Zucker verzichten? Wo ist Zucker enthalten? Gibt es ein Entkommen? In diesem Workshop analysieren wir Schritt für Schritt Essen und Essgewohnheiten. Wir formulieren Ziele für eine Ernährungsumstellung und finden Wege, wie jeder für sich aus der Zuckerspirale herausfindet. Seien Sie mit dabei und freuen Sie sich auf Ihr aktives Leben nach dem Zuckerberg.

213-2-04

Intervallfasten – Vortrag

Michaela Köhler

Dienstag 18:30 bis 20 Uhr • 30.11.21

Vereinshaus Jahnstr. 3

10,00 €

Seit längerer Zeit ist das Thema Intervallfasten nun schon in aller Munde. Es werden ihm viele positive Eigenschaften zugeschrieben. Es gilt zum Teil bereits als „Wunderwaffe“ bei verschiedenen Krankheiten oder auch als „das Mittel der Wahl“, um erfolgreich abzunehmen.

Was verbirgt sich dahinter? Kann man mit Intervallfasten abnehmen? Wie unterscheidet sich Intervallfasten von Diäten? Was bewirkt Intervallfasten in und mit meinem Körper?

In diesem Vortrag wird das Intervall- sowie auch andere Fasten- und Diätformen von verschiedenen Seiten betrachtet. Während und im Anschluss besteht die Möglichkeit zur Diskussion.

213-2-16

Tai-Chi Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Harry F. Abts

Mittwochs 18:30 bis 20 Uhr • ab 8.09.21 • 10 Termine

Vereinshaus Jahnstr. 3

70,00 €

Dem Leistungsdruck entfliehen, zu einem achtsamen und wohlwollenden Umgang mit sich finden. Loslassen lernen und eingefahrene Bewegungs- und Anspannungs-Muster bewusst erleben und neugestalten. Erleben, wie durch Loslassen die Bewegung der Tai Chi Form entsteht. Neue Wege zur eigenen Mitte finden, aus der neu entdeckten Mitte in Kontakt mit der Welt treten, das alles kannst Du bei uns im Tai Chi erleben.

Tai Chi Form im Kurs: Im Kurs wird Tai Chi Chuan in der Kurzform (37-Bilder) nach Prof. Cheng Man Ching („Yang-Stil“) als Grundlage vermittelt.

Bitte bequeme Kleidung und Socken oder Turnschlappen mitbringen.

213-2-17

Improvisations-Theater Schnupper-Workshop

Antje Kiel

Samstag 13.30 bis 16:00 Uhr • 4.12.21

Vereinshaus Jahnstr. 3

40,00 €

Der Workshop bietet die wunderbare Möglichkeit zu lernen, wie man ohne Vorbereitung, aus dem Moment heraus, etwas darzustellen vermag. Gefragt sind Kreativität, Spontanität und jede Menge Spiellust. Gerade diejenigen, die bereit sind zu spielen, können ganz zu sich selbst kommen und erfahren dadurch eine enorme Stärkung des Selbstbewusstseins. Mit Hilfe von zahlreichen Methoden aus der Theater- und Körperarbeit und der Improvisation entdecken und trainieren wir diesen „Spieltrieb“. Also steigen Sie ein in die spannende Welt des Improvisationstheaters und erleben Sie, wie viel Spaß Improvisationstheater macht und was Sie davon auch im Alltag anwenden können.

Bitte bequeme Kleidung, ein Haushaltsgegenstand, eigene Matte / Decke / Handtuch sowie ein Getränk mitbringen.

213-2-18

Yoga am Morgen im Erlebnishaus

Monika Caparelli-Hippert

Freitags 9 bis 10:15 Uhr • ab 1.10.21 • 11 Termine

Erlebnishaus, Odenwaldstr 22-24

75,00 €

Yoga ist eine für jedermann erlernbare und hilfreiche Methode, um Körper, Seele und Geist gesund zu halten. Durch gezielte Übungen und Entspannungstechniken findet eine ausgewogene, feine Abstimmung im Körper statt. Der Körper wird geschmeidiger, der Geist ruhiger und ausgeglichener.

Bitte bequeme Kleidung, Gymnastik- oder Yogamatte, Decke und Handtuch mitbringen.

213-2-19

Yoga für den Rücken

Simon C. Parish

Freitags 10:30 bis 12 Uhr • ab 3.09.21 • 13 Termine

Bürgerzentrum Niederhöhnstadt, Montgeronplatz

78,00 €

Yoga ist eine für jedermann erlernbare und hilfreiche Methode, um Körper, Seele und Geist gesund zu halten. Durch gezielte Übungen und Entspannungstechniken findet eine ausgewogene, feine Abstimmung im Körper statt. Der Körper wird geschmeidiger, der Geist ruhiger und ausgeglichener.

Bitte bequeme Kleidung, Gymnastik- oder Yogamatte, Decke und Handtuch mitbringen.

213-2-191

Yoga mit Achtsamkeit

Simon C. Parish

Samstag 11 bis 15:30 Uhr • 11.09.21

Erlebnishaus, Odenwaldstr 22-24

35,00 €

Schwerpunktworkshop zu achtsamen Körperübungen aus dem Hatha Yoga, sowie Übungen aus der Meditation. Mit Hatha Yoga Übungen können wir den Muskeltonus, die körperliche Entspannung und das Körperbewusstsein verbessern. Durch Achtsamkeit werden unruhige, fragmentierte Gedanken durch Klarheit, innere Führung und die Fähigkeit, die richtigen Entscheidungen zu treffen, ersetzt. Das betrifft auch unsere physischen Umstände, z.B. Beziehungen, Familie und Beruf.

Bitte bequeme Kleidung, Gymnastik- oder Yogamatte, Decke und Handtuch mitbringen.

213-2-20

Hatha Yoga im Flow-Kurs

Nina Schüllli

Mittwoch 20 bis 21:30 Uhr • ab 8.09.21 • 13 Termine
Bürgerzentrum Niederhöhnstadt, Montgeronplatz
82,00 €

Hatha Yoga Flow: Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die bereits mit Yoga Erfahrung gemacht haben. Traditionelles Hatha Yoga vereint mit den Elementen aus dem Vinyasa („dynamischen“) Yoga. Statisches Üben der einzelnen Asanas (Yoga-Positionen) ist ebenso möglich wie abwechselnde und dynamische Verbindung der Asanas. Auch Anfänger sind willkommen!

Bitte Yogamatte und bequeme Kleidung mitbringen.

213-2-201

Yoga - Body & Mind - Workshop

Nina Schüllli

Samstag 11 bis 15:30 Uhr • 13.11.21
Bürgerzentrum Niederhöhnstadt, Montgeronplatz
35,00 €

Ein vierstündiger Workshop, um den Körper wieder mehr mit dem Geist zu verbinden! In diesem Workshop möchte ich gemeinsam mit Euch zurück zu unserer Erdung und unserer eigenen tief verwurzelten Kraft gelangen. Lasst uns die Füße auf den Boden und die Wurzeln tief in die Erde bringen, um so zu mehr Kraft, Ausdauer und gleichzeitig Gelassenheit zu gelangen.

Die Asanas werden kraftvoll und leicht zugleich sein. Eine geführte Meditation sowie Raum für einen gemeinsamen Austausch wird es ebenfalls geben.

Bitte bequeme Kleidung, Gymnastik- oder Yogamatte, Decke und Handtuch mitbringen.

213-2-21

Luft-Akrobatik

Teenies und Erwachsene ab 16 Jahren

Antje Kiel

Sonntag 13 bis 15 Uhr • 14.11.21
Heinrich-von-Kleist-Schule, Turnhalle
45,00 €

Einfach mal Abheben! Neues ausprobieren und erleben, was möglich ist. Den Blickwinkel zu verändern und den Kontakt zum Boden loslassen. Schweben, genießen und staunen. Für Anfänger geeignet! Mit Abschlusspräsentation für die Teilnehmer:innen. Denn da wird noch einmal deutlich, was wir alles in einer kurzen Zeit vollbringen können, was uns vorher so nicht bewusst war.

Bitte eine Isomatte / Yogamatte o. ä., bequeme Kleidung, Schlappchen / Turnschuhe oder Rutschsocken, Getränke und Pausensnack mitbringen.

213-2-22

Jonglieren lernen - kann jeder! Jonglage-Workshop

ab 12 Jahren

Antje Kiel

Sonntag 15:30 bis 18 Uhr • 14.11.21
Heinrich-von-Kleist-Schule, Turnhalle
30,00 €

Jonglieren fasziniert beinahe Jeden. Auch wenn es schwierig aussieht, mehrere Bälle künstlerisch in der Luft zu balancieren, lässt es sich mit etwas Ausdauer leicht erlernen. Wir jonglieren mit Tüchern (ganz einfach) und auch mit Bällen. Die wichtigsten Voraussetzungen sind Geduld und die Faszination am Spiel mit der Schwerkraft. Jonglieren trainiert die Körperwahrnehmung, Koordination und Konzentrationsfähigkeit. Außerdem ist es eine tolle Möglichkeit, Kopf und Geist nach einem stressigen Tag frei zu bekommen. Wir probieren auch Teller-Drehen aus.

Bitte eigene Jonglierbälle (wenn vorhanden) sowie ein Getränk und ein Pausensnack mitbringen.

213-2-23

Indischer Tanz: Klassischer Bharatanatyam & Bollywoodtanz

Nandini Narayan

Montags 20:30 bis 21:45 Uhr • ab 6.09.21 • 12 Termine

Niederh ochstadt, Westerbachschule,

Turnhalle, Georg-B uchner-Str. 18

88,00 €

Der klassische indische Tanz Bharatanatyam hat eine jahrtausendalte Tradition und ist einer der ältesten Tanzstile Indiens. Bharatanatyam ist ein Abbild des ewigen kosmischen Tanzes. Die Aufgabe der Tänzerin ist, durch ihr Können Glück und Segen „herbei zu tanzen“. In den Bharatanatyam Tänzen werden die Elemente Rhythmus, Melodie, abstrakter Tanz und Ausdruckstanz mit Gefühl vereint.

Bollywoodtanz ist eine Vision vom indischen Tanz. Bollywood-Choreographien sind beeinflusst vom klassischen und zeitgenössischen indischen Tanz, Folklore und westlichen Tanzstilen. Tauchen auch Sie hier in Eschborn mit Vidushi Nandini Narayan in die indische Traumwelt ein.

Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikschl ppchen mitbringen.

213-2-59

Fitness für (Wieder-) Einsteiger

Sylvia Cucek

Mittwochs 19 bis 20:30 Uhr • ab 8.09.21 • 12 Termine

Sportzentrum Deutsche Bank, Stuttgarter Str. 7

80,00 €

Wenn du lange Zeit keinen Sport mehr gemacht hast, dann bist du hier richtig. Wir fangen an, den Körper wieder zu spüren und durch gezielte Übungen in Bewegung und Kraft zu bringen. Nach einer Aufwärmphase arbeiten wir an einem ausgewogenen Herz-Kreislauf-Training kombiniert mit einfachen Kräftigungsübungen, zum Teil unterstützt durch Kleingeräte. Anschließende Lockerungs- und Dehnübungen runden das Stundenprofil ab. Das Training in der Gruppe motiviert und wir werden unseren Spaß miteinander im Kurs haben; ein wichtiger Motor für Regelmäßigkeit!

213-2-60

Funktionales Training

Katrin Lindner

Sonntags 11 bis 12 Uhr • ab 29.08.21 • 7 Termine

Hartmutschule Eschborn, Pestalozzistraße 7

42,00 €

213-2-61

Funktionales Training

Katrin Lindner

Sonntags 11 bis 12 Uhr • ab 31.10.21 • 8 Termine

Hartmutschule Eschborn, Pestalozzistraße 7

48,00 €

In dem abwechslungsreichen funktionellen Ganzkörpertraining werden neben Ausdauer und Kraft auch Stabilität und Beweglichkeit verbessert. Neben reinen K rpergewichts bungen werden Geräte wie Kettlebells, Sprungk sten und TRX eingesetzt. Das Training stellt eine sehr zeiteffiziente und effektive Trainingsmethode dar, wobei innerhalb kurzer Zeit mehr Fett verbrannt wird als beim herkömmlichen Ausdauertraining. Das Training ist für jedermann geeignet, da die Übungen in unterschiedlichen Intensitätsstufen durchführbar sind.

213-2-62

Fitness-Mix für Fortgeschrittene

Katrin Schmidt

Dienstags 20:05 bis 21:30 Uhr • ab 7.09.21 • 12 Termine

Sportzentrum Deutsche Bank, Stuttgarter Str. 7

72,00 €

Freuen Sie sich auf ein Herz-Kreislauf-Training aus verschiedenen Fitness-Trends wie Aerobic, Thai-Boxen, Step-Aerobic und Salsa-Aerobic. Ein abwechslungsreiches Kr ftigungsprogramm für die gesamte Muskulatur rundet das Programm ab. Ziele sind die Verbesserung der Ausdauerfähigkeit, die Straffung des gesamten Körpers durch gezielte Übungen (Bauch-Beine-Po) und die Verbesserung der Haltung durch R ckenkr ftigung.

Bitte saubere und rutschfeste Turnschuhe mitbringen.

213-2-63

Fatburner-Workout

Monika Scherber

Dienstags 18:30 bis 19:45 Uhr • ab 9.09.21 • 12 Termine
Bürgerzentrum Niederhöhnstadt, Montgeronplatz
70,00 €

Für jeden etwas dabei. Wir starten mit einem leichten warm up, anschließend trainieren wir unsere Ausdauer, folgend von ein paar Kraftübungen für unsere Muskulatur und das Ganze lassen wir mit einer Entspannungsrunde ausklingen.

Bitte bequeme Kleidung, Gymnastik- oder Yogamatte und Handtuch mitbringen.

213-2-64

Funktionelle Rückengymnastik

Birgitta Jungjohann

Mittwochs 20 bis 21:30 Uhr • ab 8.09.21 • 10 Termine
Niederhöhnstadt, Westerbachschule,
Turnhalle, Georg-Büchner-Str. 18
60,00 €

Rückenschmerzen lassen sich meistens auf Mangel an Bewegung, einseitige Belastung und die Fehllhaltung der Wirbelsäule in Alltag und Beruf zurückführen. All das bewirkt den Verlust des gesunden Wechsels von Be- und Entlastung der Wirbelsäule; die Bandscheiben werden nur noch mangelhaft ernährt, die Muskulatur wird geschwächt. Die Folge: Abnutzung der Wirbelsäule, oft mit heftigen Schmerzen begleitet. Ein Gegenmittel ist die Rückenschule. Eine speziell geschulte Fachkraft zeigt die richtigen Bewegungsabläufe. Im Vordergrund stehen neben Gymnastikübungen das rückengerechte Heben, Tragen, Bücken, Sitzen, Stehen und Liegen.

213-2-65

Gymnastik nach J. Pilates

Birgitta Jungjohann

Dienstags 19 bis 20 Uhr • ab 7.09.21 • 10 Termine
Sportzentrum Deutsche Bank, Stuttgarter Str. 7
60,00 €

Pilates zeichnet sich durch drei wesentliche Vorteile aus: Entspannung durch Übungen, die den Kopf, die geistige

Umsetzung und den Körper ansprechen – Zentrumsstabilität durch Aufbau eines leistungsfähigen Muskelzentrums in der Körpermitte (Power House) – Haltungsverbesserung durch präzises Muskeltraining, gezielte Atmung und koordinierte Bewegungsabläufe – Pilates ist ein ganzheitliches Training („Body and Mind Workout“), eine Verbindung von Übungen zur Steigerung der Konzentration, Koordination und Kondition. Trainiert werden die Leistungsfähigkeit der tief liegenden Bauchmuskeln, der Beckenbodenmuskulatur und der kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule.

Bitte lockere Sportbekleidung mitbringen. Sportschuhe nicht erforderlich.

213-2-67

Zumba – der hippe Kalorienkiller

Sri Mulyani Vocke

Montags 19:05 bis 20:15 Uhr • ab 6.09.21 • 13 Termine
Bürgerzentrum Niederhöhnstadt, Montgeronplatz
85,00 €

Lassen auch Sie sich mitreißen vom pulsierenden Rhythmus, probieren Sie feurige Tanzschritte und sexy Hüftschwünge, straffen Sie Ihre Figur und verbrennen Sie ganz nebenbei bis zu 600 Kalorien in der Stunde. Aber das Allerwichtigste: Haben Sie Spaß bei diesem angesagten Tanz-Workout, das alles rund um Tanz und Fitness vereint: Samba, Rumba, Mambo, Bauchtanz, Cha-Cha, Merengue, Hip-Hop ...

Bitte saubere Turnschuhe oder Gymnastikschuhe, bequeme Sportbekleidung, Handtuch und Getränke mitbringen.

213-2-69

Ballet Barre Workout

Birgitta Jungjohann

Donnerstags 17 bis 18 Uhr • ab 9.09.21 • 10 Termine
Sportzentrum Deutsche Bank, Stuttgarter Str. 7
70,00 €

Der Begriff „Barre“ bedeutet im Französischen Stange. Ein Teil des Trainings findet an der Ballettstange statt und beinhaltet auch Übungen, die ihren Ursprung im klassischen Ballett haben. Ballet Barre Workout ist ein rund einstündiges Training, bei dem der ganze Körper bean-

spricht wird. Die Tiefenmuskulatur wird angesprochen, fasziale Strukturen werden flexibel und beweglich gehalten bzw. gemacht, Muskeln geformt und die Fettverbrennung angekurbelt. All dies hat einen positiven Einfluss auf eine gesunde und aufrechte Körperhaltung. Fließende Bewegungsfolgen, die zunächst langsam, dann schneller ausgeführt werden, schulen die Bewegungskoordination und sind ausdauerfördernd. Dehnübungen und die korrekte Atmung sind ebenfalls Bestandteil dieses Trainings. Für BBW werden keine Vorkenntnisse im klassischen Ballett oder Tanz benötigt und natürlich auch keine Ballettkleidung.

Bitte lockere Sportbekleidung mitbringen. Sportschuhe nicht erforderlich.

213-2-70

Selbstverteidigung für Frauen mit Wing Tsun

Ferhat Sen

Samstags 12 bis 14 Uhr • ab 4.09.21 • 6 Termine

WTEO-Akademie Eschborn, Schwalbacher Str. 52
90,00 €

Jede Frau und jedes Mädchen kann sich wehren! Wing Tsun ist dafür optimal geeignet. In diesem Kurs geht es darum, bedrohliche Situationen im Voraus zu erkennen und zu vermeiden. Strategien gegen Anmache und Belästigung auf der Straße, am Arbeitsplatz und im privaten Umfeld werden erarbeitet. In den Kurseinheiten wird eine begrenzte Zahl von Techniken vermittelt, die sich in der Praxis bewährt haben und die reflexartig in gefährlichen Situationen angewendet werden können. Im Ernstfall muss schnell und entschlossen reagiert werden. Das ist nur möglich, wenn wenige Techniken durch häufige Wiederholungen im Training zu Reaktionsmustern geworden sind, die jederzeit abrufbar sind. Die Verteidigung in einer solchen, die Gesundheit oder gar das Leben bedrohenden Situation, ist der Sinn des Wing Tsun.

Der Kurs richtet sich an Frauen ab 16 Jahren, es bedarf keiner Vorkenntnisse.

213-2-72

Nordic Walking – Grundkurs Kleingruppe

Marita Dehler

Donnerstags 18 bis 19 Uhr • ab 2.09.21 • 3 Termine

Eschborn, Verlängerung der Sulzbacher Str. über die Brücke Richtung Arboretum
30,00 €

Nordic Walking ist eine gesunde Bewegungsform, die in jedem Alter leicht erlernt und ausgeübt werden kann. Es ist eine Art dynamische, flotte Fortbewegung mit Beinarbeit und beschwingtem Armeinsatz. Die natürliche Bewegung stärkt den Rücken und löst Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich. Für Menschen mit Gelenk- oder auch mit Herz-Kreislaufproblemen ist es ebenfalls empfehlenswert.

Ziel des Kurses ist das Aneignen der richtigen Lauftechnik. Bitte Stöcke mitbringen.

213-2-74

Nordic Walking – Lauftreff am Dienstag

Marita Dehler

Dienstags 18 bis 19 Uhr • ab 7.09.21 • 12 Termine

Eschborn, Verlängerung der Sulzbacher Str. über die Brücke Richtung Arboretum
36,00 €

Gemeinsam macht das Laufen doch mehr Spaß. Neben dem Vergnügen, in der Gruppe zu laufen, soll bei diesem Lauftreff auch die Fitness kontinuierlich gesteigert werden. Es finden Aufwärm-, Kräftigungs- und Abwärmübungen statt.

Beherrschung der Lauftechnik wird vorausgesetzt.

KUNST / KREATIVITÄT



213-3-11

Malen mit Acrylfarbe

Marlis Heyn

Mittwochs 18:30 bis 21 Uhr • ab 6.10.21 • 8 Termine

Vereinshaus Jahnstr. 3

64,00 €

Im Kurs werden die Maltechnik und der Umgang mit Acrylfarbe vermittelt. Eigene Ideen werden mit Hilfe der Kursleiterin umgesetzt, auch individuelle Malthemen werden aufgegriffen. Darüber hinaus werden experimentelle Acrylmalerei und die Einführung in die Abstraktion angeboten.

Bitte Acrylfarbe, Leinwand oder Malpappe, Borstenpinsel und Spachtel – sofern vorhanden – mitbringen. Für Anfänger: innen erfolgt eine Materialbesprechung beim ersten Termin.

213-3-13

Malen mit Acrylfarbe oder mit Pastellkreide Do I

Marlis Heyn

Donnerstags 15:30 bis 17:30 Uhr • ab 7.10.21 • 8 Termine

Vereinshaus Jahnstr. 3

56,00 €

213-3-14

Malen mit Acrylfarbe oder mit Pastellkreide Do II

Marlis Heyn

Donnerstags 17:45 bis 19:45 Uhr • ab 7.10.21 • 8 Termine

Vereinshaus Jahnstr. 3

56,00 €

Im Kurs werden die Maltechnik und der Umgang mit Acrylfarbe / Pastellkreide vermittelt. Beide Techniken werden für Anfänger und Fortgeschrittene unterrichtet. Eigene Ideen werden mit Hilfe der Kursleiterin umgesetzt, auch individuelle Malthemen werden aufgegriffen. Schwerpunkt des Kurses sind Landschaftsmalerei, Blumenmotive und Stilleben.

Bitte Acrylfarbe, Leinwand oder Malpappe, Borstenpinsel und Spachtel – sofern vorhanden – mitbringen. Für Anfänger: innen erfolgt eine Materialbesprechung beim ersten Termin.

213-3-25

Akt- und Portraitzeichnen

Viola Renno

Donnerstags 20 bis 21:30 Uhr • ab 9.09.21 • 13 Termine

Vereinshaus Jahnstr. 3

48,00 €

Körperhaltung, Mimik, Gestik und Charakter eines Menschen im Bild einzufangen, ist eine besondere Kunst. Das Zeichnen nach einem Modell ist wesentlicher Inhalt dieses Kurses. Als Arbeitsmaterial dienen Zeichenblock DIN A2, Bleistift, Pastell- und Rötelstift, für Anfänger Graphitstift und Knetgummi.

Für die Modelle sind ca. 55 € pro Teilnehmer im Kurs zu zahlen.

213-3-33

Aquarelle – Kleine Aquarelle

Jitka Krause

Montags 18 bis 20:30 Uhr • ab 13.09.21 • 8 Termine

Vereinshaus Jahnstr. 3

70,00 €

213-3-34

Aquarelle – Kleine Aquarelle

Jitka Krause

Donnerstags 9:30 bis 12 Uhr • ab 16.09.21 • 10 Termine

Vereinshaus Jahnstr. 3

80,00 €

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die Aquarellmalerei neu ausprobieren möchten oder auch länger nicht mehr gemalt haben. Mit einem kleinen Format und machbaren, ausdrucksstarken Motiven zeigt Jitka Krause, was bei einem Aquarell wichtig ist.

Der Frühling, Landschaften und Blumen genauso wie das kleine Stillleben sollen unsere Themen sein.

Ferner gibt die Kursleiterin noch Tipps für eine gelungene Rahmung oder die Verwendung kleiner Formate als Karten oder Geschenke.

Bitte Aquarellmaterial – sofern vorhanden – mitbringen, alles Weitere wird im Kurs besprochen.

213-3-36

Kalligrafie – Die Kunst des schönen Schreibens

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Gertrud Rist

Donnerstags 18 bis 20 Uhr • ab 23.09.21 • 10 Termine

Vereinshaus Jahnstr. 3

42,00 €

Einführung in die klassische Kalligrafie, mit Feder und Tusche Schrift in Form und Farbe ausdrucksvoll und künstlerisch gestalten. Im Kurs erstellen Sie selbst z. B. Einladungen, Karten für sämtliche Anlässe, auch in Verbindung mit Zentangle. Gleichzeitig verbessern Sie Ihre Handschrift. Entdecken Sie wieder die Freude am Schreiben und Zeichnen!

Bitte Schreibblock DIN A4, 70–80 g, unliniert, Tusche, Tinte, Federhalter und Schreibutensilien mitbringen. Auf Wunsch können Materialien auch im Kurs bestellt werden. Bandzugfeder 2 mm wird gestellt.

213-3-47

Holzbildhauerei V – Minigruppe Mittwoch

Viola Renno

Mittwochs 18:30 bis 21 Uhr • ab 1.09.21 • 5 Termine

Vereinshaus Jahnstr. 3

75,00 €

213-3-48

Holzbildhauerei VI – Minigruppe Mittwoch

Viola Renno

Mittwochs 18:30 bis 21 Uhr • ab 27.10.21 • 5 Termine

Vereinshaus Jahnstr. 3

75,00 €

Kreativ sein mit Holz. Das Naturmaterial aus künstlerischer Sicht kennen lernen. Im Kurs wird das traditionelle Werkzeug des Holzbildhauers und dessen Handhabung erklärt und es werden mögliche Oberflächenbearbeitungen gezeigt: Behauen, Schnitzen, Schleifen, etc.

Basis-Werkzeuge werden gestellt. Geeignetes Holz kann im Kurs erworben oder selbst mitgebracht werden. Bitte Werkzeuge – falls vorhanden – Arbeitskleidung und evtl. Schutzbrille mitbringen.

213-3-51

Bauernmalerei

Dorothea Schücking-Heinich
Dienstags 10 bis 13 Uhr • ab 7.09.21 • 9 Termine
Vereinshaus Jahnstr. 3
75,00 €

Aus frühen Anfängen im Mittelalter erlebte diese volkstümliche Kunst von der Mitte des 17. Jahrhunderts an ihre Blütezeit. Blumen, Menschen, Tiere und Landschaften wurden aus freier Hand auf Schränke, Truhen und Schachteln gemalt.

Bitte eine Schürze, eine Kachek und ein Glas mitbringen.

213-3-55

Töpfern für Anfänger und Fortgeschrittene I Keramik für Haus, Garten, Alltag

Andrea Neupert
Montags 18 bis 20 Uhr • ab 6.09.21 • 4 Termine
Vereinshaus Jahnstr. 3
40,00 €

213-3-56

Töpfern für Anfänger und Fortgeschrittene Keramik für Haus, Garten, Alltag

Andrea Neupert
Montags 18 bis 20 Uhr • ab 1.11.21 • 4 Termine
Vereinshaus Jahnstr. 3
40,00 €

In diesem Kurs geht es um die Herstellung von schönen Dingen. Stelen, Zaunhocker, Vogeltränken, Windlichter, Rosenkugeln, Insekten- oder Bienenhotels und mehr. Für die Adventszeit sind Engel, Tischlichter, Seifenschalen, Weihnachtsanhänger oder ein individuelles Geschenk sehr beliebt.

Wohnraum oder Gartendekoration – viele Sachen kann man selbst herstellen, man muss sich nur trauen!

Ideen, Literatur und Anregungen finden Sie auch bei mir im Kurs.

Material / Ton nach Gewicht, zzgl. 5 € Brenngebühr, incl. Glasuren.

213-3-70

Seifen sieden Grundkurs für Erwachsene (Anfänger und Fortgeschrittene)

Andrea Neupert
Samstag 11 bis 16 Uhr • 18.09.21 • 40,00 €
Vereinshaus Jahnstr. 3
40,00 €

In diesem Seifensiedekurs erfahren Sie die Grundkenntnisse der Seifenherstellung im Kaltverfahren. Mit Hilfe einer ausführlichen Anleitung, die Sie auch in gedruckter Form erhalten, wird das Herstellungsverfahren besprochen. Anschließend wird in Kleingruppen Naturseife als Verbindung von Theorie und Praxis hergestellt. Es werden verschiedene Färbe- und Gestaltungsmöglichkeiten vorgestellt.

Bitte unbedingt Hinweise zum Kurs auf unserer Webseite beachten.

213-3-71

Nähen am Samstag

Ingrid Lange
Samstags 9:00 bis 16 Uhr • ab 13.11.21 • 3 Termine
Vereinshaus Jahnstr. 3
65,00 €

Die Kursteilnehmer:innen haben hier die Möglichkeit, unter fachkundiger Anleitung den Umgang mit verschiedenen Stoffarten, unterschiedliche Nähetechniken, Kopieren und Abändern der Schnitte zu erlernen.

Das selbstständige Nähen soll bei der Anfertigung größerer Kleidungsstücke vertieft werden. Bitte Stoff, Schere, Papier, Schnittmuster und Imbiss für die Mittagspause mitbringen.

213-3-72

Nähen

Ingrid Lange

Dienstags 18 bis 21 Uhr • ab 26.10.21 • 8 Termine

Vereinshaus Jahnstr. 3

80,00 €

Die Kursteilnehmer:innen haben hier die Möglichkeit, unter fachkundiger Anleitung den Umgang mit verschiedenen Stoffarten, unterschiedliche Nähtechniken, Kopieren und Abändern der Schnitte zu erlernen.

Das selbstständige Nähen soll bei der Anfertigung größerer Kleidungsstücke vertieft werden.

Bitte Stoff, Schere, Papier und Schnittmuster mitbringen.

213-3-73

Nähworkshop am Wochenende - nähen kann jede:r, die/der Lust hat!

Christine Kartusch

Samstag + Sonntag 9:00 bis 16 Uhr • 11.09./12.09.21

Vereinshaus Jahnstr. 3

90,00 €

Nähen ist nicht schwer! Hauptsache, Sie haben Lust, es zu lernen! In diesem Kurs vermittele ich Ihnen die Grundkenntnisse des Nähens und den Umgang mit der Nähmaschine. Ich versuche, ganz individuell auf Ihre Wünsche einzugehen, daher gibt es auch kein Kursthema.

Bei der Vorbesprechung am 06.09.2021 von 20:00-21:30 Uhr entscheiden wir gemeinsam, welches Stück zu Ihrem Können passt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

213-3-74

Upcycling - Nähworkshop am Wochenende

Christine Kartusch

Samstag + Sonntag 9:00 bis 16 Uhr • 6.11./7.11.21

Vereinshaus Jahnstr. 3

90,00 €

Wer hat nicht Kleidungsstücke im Schrank, die fast neu sind, vielleicht teuer eingekauft und selten getragen oder ein Lieblingsstück, an dem die Tierchen gefressen haben

und es dadurch zu eng geworden ist ... Beim Upcycling werden scheinbar nutzlose Stoffe oder Abfallprodukte in Neuwertiges umgewandelt. Die Wiederverwertung der schon vorhandenen Materialien reduziert den Verbrauch von Rohstoffen.

Im Vorgespräch am 01.11.2021 von 20:00-21:30 Uhr besprechen wir Ihre Erwartungen und die notwendigen Materialien. Vorkenntnisse im Nähen sind wünschenswert.

213-3-83

Emaillieren - Anfängerkurs

Diethelm Hanka

Samstag + Sonntag 13 bis 18 Uhr • 4.12. / 5.12.21

Zur alten Bandsäge, Schubertstr. 2, 65760 Eschborn
90,00 €

Emaillie ist die dauerhafte Verschmelzung der beiden Werkstoffe Metall und Glas. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen und Handhabung des Emaillierens kennen. Die vielseitige Farbpalette lässt mannigfaltige gestalterische Möglichkeiten zu. Als Basismaterial nehmen wir Kupfer oder auch Silber.

Ein kleiner Umkostenbeitrag für Verbrauchsmaterial wird im Kurs abgerechnet!

213-3-84

Schmuck gestalten - Anfängerkurs

Diethelm Hanka

Samstag + Sonntag 13 bis 18 Uhr • 6.11./7.11.21

Zur alten Bandsäge, Schubertstr.2, 65760 Eschborn
90,00 €

In diesem Wochenendkurs werden spielerisch die Grundlagen der Schmuckherstellung wie Sägen, Biegen, Schmieden, Feilen und Löten etc. vermittelt. Einfache Schmuckstücke aus 925er Sterling Silber werden hergestellt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Umfangreiches Werkzeug steht zu Verfügung. Eigenes Material kann mitgebracht werden, Materialverbrauch wird gesondert abgerechnet.

213-3-85

Dreieckstuch häkeln

Marion Steinhäuser

Mittwochs 18:30 bis 19:30 Uhr • ab 27.10.21 • 8 Termine

Vereinshaus Jahnstr. 3

30,00 €

»Handarbeiten sind wieder in.« Handarbeiten sind individuell und dem eigenen Geschmack perfekt angepasst. In diesem Kurs bekommen Sie Schritt für Schritt die Grundkenntnisse der Häkeltechnik von der Luftmasche bis zum Stäbchen beigebracht. Mit einem Farbverlaufsgarn werden wir ein wunderschönes Dreieckstuch häkeln.

Ca. 20 € Materialkosten für Wolle und Häkelnadel sind im Kurs zu zahlen.

213-3-86

Speckstein – Workshop

Helga Scholz

Freitag 18:15 bis 21:45 Uhr + Samstag 12:00 bis 16:30 Uhr • 12.11./ 13.11.21

Vereinshaus Jahnstr. 3

40,00 €

Speckstein ist ein reizvoller, weicher Stein. Seine Form und Struktur ist sehr vielfältig, die Farbskala reicht von Weiß über Rosa und Braun bis zu Grau in hellen und dunklen Tönen. Die Rohform des Steines hat Bruchstein-Charakter. Sie regt die Phantasie an, bringt Sie auf ausdrucksvolle Gestaltungsideen. Speckstein wird sanft raspelnd und schabend bearbeitet. Der letzte Schliff erfolgt mit Schleifpapier und Stahlwolle.

Der Stein kann im Kurs erworben werden. Die Werkzeuge werden gestellt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

213-3-99

Eschborner Nadelhexe – offenes Treffen – ohne Anmeldung

Waltraud Maja Mauer

Sonntags 13 bis 20 Uhr • ab 12.09.21 • 3 Termine

Vereinshaus Jahnstr. 3

ohne Gebühr

Immer am 2. Sonntag im Monat treffen sich handarbeitsbegeisterte Frauen und Männer im Eschborn K. Dort wird gemeinsam genadelt und sich über dieses und jenes ausgetauscht. Da wird Ihnen gerne geholfen, Tipps und Kniffe gibt es gratis; wir lernen nie aus!

Neue Interessenten sind jederzeit willkommen.

213-3-991

Eschborner Nadelhexen – Workshop Socken – Das Grauen mit der Ferse

Waltraud Maja Mauer

Sonntag 13 bis 20 Uhr • 14.11.21

Vereinshaus Jahnstr. 3

10,00 €

Bei Umfragen, was einem vom Socken stricken abhält, kommt meistens die Antwort: „die Ferse!“ Aus diesem Grund möchten wir uns an diesem Termin ausschließlich mit dem Fersenstricken beschäftigen.

Hierzu bringen wir verschiedene Modelle mit und erklären die Vor- und Nachteile und werden gemeinsam dem Grauen ein Ende setzen :-)

Bitte Stricknadeln oder Nadelspiel, ein oder mehrere angestrickte Bündchen, evtl. etwas Sockenwolle mitbringen.

KULTUR UND REISEN



213-4-21

KUNSTGESCHICHTE – Vorträge mit Bildern Reihe Impressionismus und Jugendstil

Dr. Dieter Tino Wehner

Mittwochs 18:30 bis 20 Uhr • ab 3.11.21 • 3 Termine

Vereinshaus Jahnstr. 3

12,00 €

In der Reihe Kunstgeschichte wird in drei PowerPoint Präsentationen Impressionismus und Jugendstil vorgestellt, dabei wird ein Bogen geschlagen von den Arbeiten Bernhard Hoetgers über Gustav Klimt zu Mary Cassatt.

213-4-211

KUNSTGESCHICHTE – Vorträge mit Bildern Bernhard Hoetger

Dr. Dieter Tino Wehner

Mittwoch 18:30 bis 20 Uhr • 3.11.21

Vereinshaus Jahnstr. 3

5,00 €

Bernhard Hoetger (1847-1949) war ein Bildhauer, Architekt, Maler und Designer von internationalem Rang. Er lebte und arbeitete u.a. in Paris, Darmstadt, Florenz, Bremen und Berlin. Zu seinen Hauptwerken gehören der Platanenhain auf der Darmstädter Mathildenhöhe und die Böttcherstraße in Bremen.

213-4-212

KUNSTGESCHICHTE – Vorträge mit Bildern Gustav Klimt

Dr. Dieter Tino Wehner

Mittwoch 18:30 bis 20 Uhr • 10.11.21

Vereinshaus Jahnstr. 3

5,00 €

Gustav Klimt (1862-1918) war ein berühmter österreichischer Maler des Jugendstils und Gründungspräsident der Wiener Secession. Berühmt ist sein Werk „Der Kuss“ im Brüsseler Palais Stoclet, der Beethoven-Fries im Wiener Secessions-Gebäude sowie Porträts der Damen der Wiener Gesellschaft wie das in Gold gehaltene Portrait von Adele Bloch-Bauer.

213-4-213

KUNSTGESCHICHTE – Vorträge mit Bildern

Mary Cassatt

Dr. Dieter Tino Wehner

Mittwoch 18:30 bis 20 Uhr • 24.11.21

Vereinshaus Jahnstr. 3

5,00 €

Mary Cassatt (1844-1926) war eine amerikanische Grafikerin und Malerin, die viele Jahre ihres Lebens in Paris verbrachte und zum Zirkel der französischen Impressionisten gehörte. Besonders ausdrucksstark und gleichzeitig einfühlsam sind ihre wunderbaren Bilder mit dem Thema „Mutter und Kind“.

213-4-3

Stadtführung

»Auf den Spuren der Eintracht«

Matthias Thoma

Treffpunkt: Café Hauptwache •

Donnerstag 17 bis 18:30 Uhr • 23.09.21

12,00 €

Die Eintracht ist im Stadion und am Riederwald beheimatet. Aber auch in der Stadt gibt es zahlreiche „Eintracht-Orte“. Bei einem gemeinsamen Stadtrundgang erblicken Besucher die Turnhalle im Oeder Weg und das Geschäft des Vereinsgründers Albert Pohlenk. Dazu erinnert der Rundgang an die Drogerie von Richard Kreß im Oeder Weg, an Alfred Pfaffs Kneipe an der Hauptwache und an die großen Partys auf dem Frankfurter Römerberg.

213-4-30

Wildkräuter-Spaziergang - Und welches Kraut wächst hier?

Natascha Jaskulla

Treffpunkt: Arboretum, Waldhaus, Am Weißen Stein •

Donnerstag 17:30 bis 20:30 Uhr • 2.09.21

15,00 €

Auf ausgesuchten Wegen lernen Sie Wildkräuter und Heilpflanzen anhand ihrer Merkmale kennen und bestimmen. Ein Skript unterstützt Sie, die Pflanzen später wieder zu erkennen. Sie erlangen Kenntnis über deren Inhaltsstoffe und Wirkweise sowie Anwendungs- und Zubereitungs-

tungsmöglichkeiten. Außerdem erfahren Sie, wie Sie mit der Wildkräuter-Küche Ihre Speisekarte fantasievoll ergänzen können, denn aufgrund der Reichhaltigkeit an Geschmack, Vitaminen, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen lässt so manches wilde Kraut unser hochgezüchtetes Kulturgemüse ziemlich „alt“ aussehen.

Achten Sie bitte auf wettergerechte Kleidung und Schuhwerk, da der Kurs auch bei etwas schlechterem Wetter stattfindet!

213-4-31

Naturparkführung durch den Taunus - Nachhaltigkeit, biologische Vielfalt und naturnahe Entwicklung

Franz Klein, Naturführer

Treffpunkt: TaunusInformationsZentrum (Kletterwand),

Hohemark • Samstag 12 bis 14:30 Uhr • 2.10.21

12,00 €

Bei dieser Führung geht es um unsere Zukunft und die der nachfolgenden Generationen. Sie erfahren Ursprüngliches über die Grundlagen der Nachhaltigkeit und die dazu gehörenden Säulen der Ökologie, Ökonomie und des Sozialen. Die Themen Funktion des Waldes, der Waldaufbau, die aktuelle Waldsituation und Klimaveränderungen werden Sie auf dieser lebendigen Tour begleiten.

Bitte wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk, Trinkflasche und einen kleinen Snack mitbringen.

213-4-32

Stadtführung »Die Geschichte der Frankfurter Märkte«

Silke Wustmann

Treffpunkt: Am Justitia-Brunnen auf dem Römerberg •

Freitag 16 bis 17:30 Uhr • 8.10.21

15,00 €

Seit dem Mittelalter erstreckte sich der Frankfurter Wochenmarkt über einen Großteil der Altstadt. Auch heute erinnern noch viele Straßennamen wie Weckmarkt, Kornmarkt usw. daran, dass einst in jeder Gasse nur ein Produkt verkauft wurde. In unserer Führung laufen wir die Wege ab, die die Kundinnen früher zurücklegten, erfahren dabei so einiges über die Ernährungsgewohnheiten

der Frankfurter und die kernigen Marktweiber mit ihrem berühmt-berüchtigten Schlappmaul. Und selbstverständlich beenden wir die Tour an der Kleinmarkthalle, dem »Bauch von Frankfurt«.

213-4-33

Frankfurt – Bockenheim – Bauerndorf und Industriestandort

Björn Wissenbach, Historiker und Architekt

Treffpunkt: Am Grepmp'schen Haus / Grepmpstraße Ecke Ginnheimer Straße U6 / U7 • Sonntag 15 bis 17 Uhr • 12.09.21
15,00 €

Der Frankfurter Stadtteil Bockenheim birgt bauliche Zeugnisse einer rasanten Entwicklung vom Bauerndorf zu einem Industriestandort und weiter zu einem beliebten Wohnquartier. Im 19. Jahrhundert war Bockenheim das Eschborn der damaligen Zeit – ein Umstand, der heute kaum mehr bekannt ist.

213-4-34

Frankfurt – Ernst-May-Siedlung. Der Siedlungsbau der 1920er-Jahre Beispiel Siedlung Bornheimer Hang

Björn Wissenbach, Historiker und Architekt

Treffpunkt: Kreuzung Saalburgstraße / Bergerstraße • Sonntag 15 bis 17 Uhr • 10.10.21
15,00 €

Mit dem Amtsantritt Ludwig Landmanns als Bürgermeister 1924 entstand im Zusammengehen mit Ernst May als Superdezernent das größte Siedlungsprojekt, das Frankfurt bis dato in Angriff nahm. Gebaut wurde für das Lebensminimum und dabei konnten die alten überkommenen Bauformen keine Rolle mehr spielen. Die neuen Siedlungen wurden genossenschaftlich organisiert und so konnten Wäschereien, Siedlungsradio und die Kinderbetreuung zentral geregelt werden. Ein Begriff ist heute noch weithin bekannt: die Frankfurter Küche – eine der ersten Einbauküchen, die wegen ihrer guten Anordnung perfekt funktionierte.

Bei dem Rundgang wird die Siedlung Bornheimer Hang, die größte der Frankfurter Siedlungen, vorgestellt.

213-4-35

Frankfurt – Hauptfriedhof und die 48er

Björn Wissenbach, Historiker und Architekt

Treffpunkt: Ffm, Hauptfriedhof, Neues Portal an der Trauerhalle • Sonntag 15 bis 17 Uhr • 7.11.21
15,00 €

Die Totengedenktage sind im Aufziehen: Allerheiligen und Allerseelen. Frankfurts größtes Kulturdenkmal mit rund 80 Hektar bietet so viel Stoff, dass man viele Begehungen über den Friedhof machen kann, ohne größere Wiederholungen in Kauf nehmen zu müssen. Allein der Bestand an historischen Grabdenkmälern (zwischen 68.000 und 75.000) ist gigantisch und verdeutlicht das Ausmaß der innewohnenden Möglichkeiten.

Hier ist der letzte große Auftritt der alten Frankfurter Familien, hier der Ort, um Studien zur gesellschaftlichen Zusammensetzung treiben zu können. Bei einem neu zusammengestellten Rundgang werden einige Persönlichkeiten und auch die Besonderheiten des Friedhofs vorgestellt.

KINDER / JUGENDLICHE



213-5-19

Manga Character-Zeichnen Schnupperworkshop

ab 12 Jahren

Christina Plaka

Samstag 11 bis 14:30 Uhr • 25.09.21

Vereinshaus Jahnstr. 3

45,00 €

In diesem dreistündigen Workshop schauen wir uns die Anatomie und das Character Design von Mangafiguren einmal genauer an! Wie zeichnet man symmetrische und ausdrucksstarke Gesichter und Körper samt Outfit? Das alles zeigt euch die Profi-Mangaka Christina Plaka und begleitet euch vom ersten Strich bis zu eurem eigenen coolen Manga Character!

Bitte DIN A4 Kopierpapier/ 2-3 Bleistifte B und weicher, Spitzer und Radiergummi mitbringen.

213-5-20

Junges Atelier - Pop Art, Street Art und Mixed Media

ab 13 Jahren

Franziska Kuo

Samstag + Sonntag 10 bis 13 Uhr • 30.10. / 31.10.21

Vereinshaus Jahnstr. 3

36,00 €

213-5-21

Junges Atelier - Pop Art, Street Art und Mixed Media

ab 13 Jahren

Franziska Kuo

Samstag + Sonntag 10 bis 13 Uhr • 20.11. / 21.11.21

Vereinshaus Jahnstr. 3

36,00 €

Die Lebendigkeit der Mixed Media Kunst, die plakativen Farben der Pop Art Kunst und die Street Art Kunst sind Thema dieser Reihe an Wochenend-Workshops, die sich an Jugendliche richtet. Du lernst, wie du vielseitig mit Acrylfarben malen kannst und bekommst Unterstützung bei der Umsetzung deiner Ideen. Pop Art Künstler wie

Andy Warhol, Robert Rauschenberg oder Roy Lichtenstein machten Kunst aus Gegenständen des täglichen Gebrauchs. Die Neue Kunst richtete sich plötzlich an die gesamte Gesellschaft. Themen wie Comic oder Filmstars zogen die Blicke auf sich und sorgten für eine leichte und unkomplizierte Kunst.

In den Wochenend-Workshops kannst du dich so richtig auf deine Malerei konzentrieren. Bei angenehmer Begleitung bekommst du von der Künstlerin gezeigt, wie du deine malerischen Fähigkeiten Schritt für Schritt voranbringen kannst.

Dich erwarten Themen, die bis heute Einfluss auf das Design und die Ästhetik unserer Zeit haben. Freue dich auf die positive Energie der Pop- und Street Art und mixe die Techniken und Materialien auf deinen Bildern.

Es werden keine Vorkenntnisse erwartet und die Materialien werden gestellt. Die Wochenenden können einzeln oder im Paket gebucht werden.

213-5-22

Eltern-Kind-Akrobatik

ab 6 bis 99 Jahren

Antje Kiel

Samstag 10:30 bis 13:00 Uhr • 4.12.21

Vereinshaus Jahnstr. 3

40,00 €

Gemeinsam Zirkusluft schnuppern! Das ist das Motto dieses Workshops. Wenn Sie nach einer Möglichkeit suchen, mit Ihrem Kind mal wieder etwas Besonderes gemeinsam zu unternehmen, dann sind Sie hier genau richtig. Beim „Akrobatik“ Workshop werden wir springen, schwingen, heben, bauen ... und viel Spaß haben! Aus einfachen „Handgriffen“ werden kleine Kunststücke, die nicht nur Ihr Kind ins Staunen bringt. Nicht nur für Eltern, auch für Tanten, Onkel, Omas, Opas, Paten ... Es sind keine Vorerfahrungen notwendig! Auch für „Nichtsportler“ geeignet!

Bitte Gymnastik- oder Yogamatte, Handtuch und ein Getränk mitbringen.

213-5-23

Video-Clip Dancing / Hip Hop für Kids

ab 8 Jahren

Sylvia Cucek

Samstag 14 bis 17 Uhr • 2.10.21

Vereinshaus Jahnstr. 3

22,00 €

213-5-231

Video-Clip Dancing / Hip Hop für Teenies

ab 11 Jahren

Sylvia Cucek

Samstag 14 bis 17 Uhr • 30.10.21

Vereinshaus Jahnstr. 3

22,00 €

Im Stile des Video-Clip Dancing werden wir aus einfachen Grundschritten verschiedener Tanzrichtungen (Hip Hop, House, Jazz, Modern) eine oder mehrere Choreografien erarbeiten. Wir tanzen zu cooler Musik aus den Charts und finden auch zu spontanen „Wunschliedern“ gemeinsam die passenden Moves.

15 Minuten vor Kursende findet eine Präsentation für alle interessierten Eltern, Freunde und Verwandten statt.

213-5-24

Selbstverteidigung mit WingTsun

ab 13 Jahren

Ferhat Sen

Samstags 12 bis 14 Uhr • ab 30.10.21 • 6 Termine

WTEO-Akademie Eschborn, Schwalbacher Str. 52

80,00 €

Du kannst dich wehren! In jeder Situation aktiv, stark und selbstbewusst für deine Sicherheit eintreten, unser erfahrener Selbstverteidigungslehrer zeigt dir, wie das geht. Du wirst erfahren, wie viele Handlungsmöglichkeiten du hast, in bedrohlichen und potentiell gefährlichen Situationen einen klaren Kopf zu bewahren und die Kontrolle zu behalten. Bedrohliche Situationen im Voraus zu erkennen und zu vermeiden und mit einfachen körperlichen Techniken einen Angreifer gezielt außer Gefecht zu setzen.

213-5-26

Luft-Akrobatik

für Kinder zwischen 8 und 14 Jahren

Antje Kiel

Sonntag 10 bis 12 Uhr • 14.11.21

Heinrich-von-Kleist-Schule, Turnhalle

40,00 €

Zirkus in der Luft – Wir schnuppern Zirkusluft in der Schwerelosigkeit. Es werden Kunststücke der Luftakrobatik mit Hilfe eines Tuchs erlernt. Dabei steht die Freude am Ausprobieren im Vordergrund!

15 Minuten vor Kursende findet eine Präsentation für alle interessierten Eltern, Freunde und Verwandten statt.

213-5-95

Wir häkeln einen Teppich – Ein Upcyclingprojekt!

für Kinder ab 10 Jahren mit Häkel Erfahrung

Marion Steinhäuser

Mittwochs 17 bis 18 Uhr • ab 3.11.21 • 6 Termine

Vereinshaus Jahnstr. 3

20,00 €

Aus „Alt“ mach „Neu“ ist gerade in allen Medien und sozialen Netzwerken sehr aktuell. Deshalb möchte ich mit dir ein Upcyclingprojekt aus nicht mehr verwendeten Bettbezügen starten. Aus der Bettwäsche werden wir einen runden Teppich häkeln, kreativ und individuell nach deinem Geschmack.

Falls du Bettbezüge mitbringen möchtest, müssten diese gewaschen und gebügelt sein.

ANMELDUNG

Ja, für Kurs-Nr.

- melde ich mich an!

Kurstitel

Vorname / Name

Straße

PLZ, Ort

Tel. / Mobil

E-Mail

Bitte buchen Sie einmalig _____ €
von meinem Konto ab

Bankverbindung liegt bereits vor, falls nicht

IBAN

BIC

Kontoinhaber

Datum / Unterschrift

Eine Anmeldung zu den Kursen ist auch per E-Mail oder über Internet möglich.

kurse@eschborn-k.de / www.eschborn-k.de

Eschborn K

Kino / Kleinkunst / Kurse

Unsere Kursräume

- Vereinshaus, Eschborn K,
Jahnstraße 3, Eingang im Hof
- Heinrich von Kleist Schule,
Dörnweg 53
- Sportzentrum Deutsche Bank,
Stuttgarter Straße
- Westerbachschule, Turnhalle, Schillerstraße 41
- Bürgerzentrum, Niederhöchstadt,
Georg-Büchner-Straße 18
- Erlebnishaus, Odenwaldstraße 22–24

Info und Anmeldung

Internet: www.eschborn-k.de

E-Mail: kurse@eschborn-k.de

Eine Anmeldung ist möglich über unsere Internetseite,
mit dem Anmeldeformular im Heft, oder
telefonisch - mittwochs von 11:00-15:00Uhr unter
der Telefonnummer: 06196-48800.

Wir bitten um rechtzeitige Anmeldung.

Zahlung:

Bankeinzug oder Barzahlung.

Wir danken der Stadt Eschborn
für ihre Unterstützung.

Impressum

Volksbildungswerk Eschborn e. V.

(Trägerverein)

Geschäftsstelle

Hauptstraße 14

65760 Eschborn

Telefon 06196.48800



www.eschborn-k.de