

ESCH  
BORN

K

# KURSE

JAN —  
JUL 22



Volksbildungswerk  
Eschborn e. V.

# LUST AUF KURSE IM K?

Liebe Kursinteressierte,  
liebe Freund:innen des Eschborn K,

jetzt halten Sie das neue Kursheft für Frühjahr & Sommer 2022 vom Eschborn K in den Händen! Wir freuen uns, Ihnen wieder Kurse, Workshops, Vorträge und Führungen anbieten zu können. Das neue Kursprogramm spannt einen breiten Bogen von gesellschaftlichen Themen zu Fragen der Gesundheit und sportlicher Aktivität. Von der Entfaltung der eigenen Kreativität über Kunstvermittlung bis hin zu Angeboten für junge Eschborner:innen. Es ist für jeden Geschmack was dabei!

In den verschiedenen Themenbereichen konnten wir neue Kursleiter:innen gewinnen und haben einige neue Formate im Programm. Hinzuweisen ist dabei insbesondere auf Angebote speziell für Frauen, Angebote zur Weiterbildung, ein Weinseminar und die Medienwerkstatt für Jugendliche. Entdecken Sie mit uns neue Kurs-Welten, starten Sie mit uns ins Frühjahr / Sommer 2022 und seien Sie Teil unseres vielfältigen Programms!

Das Kursprogramm wird weiterhin ergänzt, schauen Sie auch auf unserer Website [www.eschborn-k.de](http://www.eschborn-k.de) vorbei! Hier können Sie sich direkt für die Kurse anmelden oder Sie verwenden das Formular auf der letzten Seite.

Bis bald im Eschborn K

Ihre Vorstandsmitglieder des  
Volksbildungswerks Eschborn e. V.

# GESELLSCHAFT / WISSEN



**221-1-04**

## Wachstuch selbst herstellen - Workshop

Anne Schroth

Dienstag 19 bis 20.30 Uhr • 22.03.22

Vereinshaus Jahnstr. 3

16,00 €

Die Medien sind voll von Berichten über erschreckende Plastikmüllberge. Jeder Einzelne ist aufgerufen, etwas gegen die Vermüllung unserer Umwelt zu tun. Dieser Workshop bietet mit dem Herstellen von mit Bienenwachs getränkten Baumwolltüchern, die im Haushalt den Gebrauch von Frischhalte- und Alufolie deutlich verringern, eine Möglichkeit für jede:n. Der Workshop führt in die Herstellung von Wildwachstüchern ein und gibt Anregungen zu deren sinnvollen Gebrauch im Alltag. Jede:r Teilnehmer:in kann ein Set mit nach Hause nehmen.

**221-1-11**

## Philosophie des Todes - Online-Kurs

Andriane Karzos

Dienstags 18:30 bis 20 Uhr • ab 1.02.22 • 8 Termine

20,00 €

Er steht uns allen bevor - ob jung oder alt, arm oder reich, kränklich oder gesund. Wir alle werden eines Tages sterben, das steht fest. Der Tod ist eine anthropologische Konstante. Er gehört einfach dazu. Aber weshalb fliehen wir Menschen den Tod, wenn er doch etwas Natürliches ist? Verstehen wir überhaupt, was er sein soll oder ist unsere Erkenntnis zu begrenzt dafür? Gibt es ein Jenseits, in welchem unsere unsterblichen

Seelen weiterleben oder ist der Tod ein absolutes Ende? Diese und weitere Fragen zum Tod werden wir gemeinsam anhand verschiedener philosophischer Positionen diskutieren, um unserer Frage, was denn der Tod sein soll bzw. was er für uns bedeutet, etwas näher zu kommen.

**221-1-12**

## **Starke Stimme – Stark im Leben Workshop für Frauen**

### **Selbstbewusstsein trainieren, Ausstrahlung gewinnen, Haltung zeigen**

Simone Viviane Plechinger  
Mittwoch 18 bis 21 Uhr • 16.03.22  
Vereinshaus Jahnstr. 3  
25,00 €

Starke Stimme – stark im Leben: Die Stimme ist unser individuelles Ausdrucksinstrument und Teil unserer Persönlichkeit. Wie wir als Frauen unsere Stimme und damit unsere Persönlichkeit in jeder Begegnung beruflich wie privat stimmig einbringen können, zeigt dieser Workshop auf spielerische Art und Weise. Selbstbewusstsein trainieren, Ausstrahlung gewinnen, mehr Energie in der Stimme und eine deutliche Sprechweise, Haltung zeigen und im Alltag wie im Job eine glasklare Message transportieren – all das wird auf Basis wissenschaftlicher Erkenntnisse erprobt.

**In Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche  
Frauenarbeit e. V.**

**221-1-13**

## **Frauen und Altersvorsorge – Ein Abend nur für Frauen**

Christa Benedik-Eßlinger  
Donnerstag 18 bis 19:30 Uhr • 31.03.22  
Vereinshaus Jahnstr. 3  
10,00 €

Als ein Thema, das jeden betrifft, ist Vorsorge inzwischen in der breiten Öffentlichkeit angekommen. In Bezug auf die finanzielle Vorsorge jedoch stellen sich bei Frauen noch immer einige Probleme häufiger als bei Männern, da in der Ehe weiterhin oftmals die Verteilung von Familienarbeit und beruflicher Karriere nicht ausgeglichen ist. Dann bleibt die Vorsorge für sich selbst hinter der Sorge für Familie und Angehörige häufig zurück – mit dem Risiko einer zu geringen finanziellen Altersvorsorge. Der Vortrag zeigt auf, wie sich die Ehe auf finanzielle Vorsorgeentscheidungen auswirken kann, und beleuchtet Probleme, die sich häufig gerade für Frauen stellen. Im Scheidungsfall können sich Nachteile insbe-

sondere beim Versorgungsausgleich ergeben – und unter Umständen gerade bei bereits länger geschiedenen Ehen eine Überprüfung erforderlich machen.

**In Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche  
Frauenarbeit e. V.**

**221-1-20**

## **Work-Life-Balance: Familie, Kinder, Job und der ganze Rest**

Martina Kroneisen  
Dienstag 19:30 bis 21:30 Uhr • 08.02.22  
Vereinshaus Jahnstr. 3  
10,00 €

Familie, Kinder, Job, Hobbys, Sport, ehrenamtliche Tätigkeiten und vieles mehr. Der Alltag ist vielfältig und manchmal herausfordernd. Und alle reden von Work-Life-Balance!? Wie soll das gehen? Manchmal ist es schwierig, alles unter einen Hut zu bringen. Dennoch ist es möglich, den Alltag in Balance zu gestalten. An diesem Abend finden Sie einfache Lösungswege und persönliche Umsetzungskonzepte, wie Sie Gleichgewicht in den Alltag bekommen.

**221-1-42**

## **Excelkurs für Einsteiger – Wochenendkurs**

Kay Schulz  
Freitag 17 bis 20:15 Uhr + Samstag 10:00 bis 17:15 •  
11.03. / 12.03.22 • 2 Termine  
Vereinshaus Jahnstr. 3  
80,00 €

In diesem zweitägigen Workshop für Einsteiger wollen wir uns in einem Wechsel zwischen theoretischem Input und praktischem Ausprobieren einen Einstieg in das Programm Excel erarbeiten. Die Verwendung von Tabs wird erklärt und Tabellen werden übersichtlich gestaltet. Es wird erläutert, wie Formeln und Funktionen effektiv nutzbar sind, Diagramme erstellt, Daten gefiltert und sortiert und aussagekräftige Datenaggregation mit Pivot-Tabellen mit Excel erstellt werden können.

**Bitte mitbringen: Einen Laptop oder ein Tablet auf dem  
die Anwendungen ausprobiert werden können!**

**221-1-53**

## Weinseminar mit Burghardt Schlicht

Burghardt Schlicht

Donnerstags 18 bis 19:30 Uhr • 27.01. - 28.04.22 • 6 Termine

Vereinshaus Jahnstr. 3

99,00 €

Wein ist ein Gute-Laune-Produkt, und wer ihn mag, wird neugierig und hat Lust, seinem Vergnügen auf den Grund zu gehen. Diese Möglichkeit bietet der Wein-Kurs, in dem man bei einem Schluck Wein Rebsorten und Lagen kennenlernen, sein Wissen vertiefen und Wissenslücken schließen kann, getreu dem Motto: „Wer die Wahrheit im Wein finden will, darf die Suche nicht gleich beim ersten Schluck aufgeben.“ Angeleitete Verkostung von vier bis sechs Weinen.

---

**221-1-73**

## Fotogrundkurs in Theorie und Praxis

Jan Schuster

Samstag 10 bis 17 Uhr • 09.04.22

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 Foto-Tour durch Eschborn, um die Theorie in die lebendige Praxis umzusetzen. Am Abend werden auch Ihre individuellen Fragen und Probleme gelöst sein.

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

---

**222-1-09**

## Meetings visualisieren - Sketchnotes bei der Arbeit nutzen

Yanbo Chen

Samstag + Sonntag 10 bis 13 Uhr • 14.05. / 15.05.22 •

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.

**Zusätzliche Materialkosten für Stifte, Papier und Skript von 15 Euro sind im Kurs zu zahlen**

---

**222-1-12**

## „Digitaler Burnout - Hat die eigene Erreichbarkeit Grenzen“ - Vortrag für Frauen

Paula Landes

Donnerstag 19 bis 21 Uhr • 19.05.22

Vereinshaus Jahnstr. 3

10,00 €

Der digitale Burnout ist ein Phänomen des digitalen Fortschritts. Wir sind ununterbrochen online und erreichbar auf Smartphone, Desktop, Tablet und haben Hochleistungsrechner, mit denen wir täglich Produktivitätsrekorde aufstellen könnten. Aber wir kommen dabei zu nichts! Viele Frauen sind heute ständig abgelenkt und können sich kaum mehr konzentrieren. Der permanente Griff zum Smartphone aber ist mehr als nur Gewohnheit - archaische Triebe, der Wunsch nach Anerkennung und Belohnung zwingen uns förmlich dazu, regelmäßig unser Handy zu checken. In diesem Vortrag wird das Phänomen des Digitalen Burnouts vorgestellt. Die Folgen werden beleuchtet und es gibt konkrete Empfehlungen, wie eine gesunde „digitale Diät“ gelebt und gestaltet werden kann.

**In Kooperation mit dem Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V.**

---

**222-1-13**

## **Naturkosmetik – Wellness für Körper, Geist und Seele**

Natascha Jaskulla

Dienstag 18:30 bis 21:00 Uhr • 05.04.22

Vereinshaus Jahnstr. 3

20,00 €

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? In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie sich zu Hause 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.

**Bitte mitbringen: Materialkosten von ca. 5,00€ sind bei der Kursleiterin zu entrichten. Bitte zwei Handtücher mitbringen!**

---

**222-1-20**

## **Ein Abend für mich! Achtsam und gelassen durch stressige Zeiten**

Martina Kroneisen

Vereinshaus Jahnstr. 3

Dienstag 19:30 bis 21:30 Uhr • 17.05.22

10,00 €

Im heutigen, schnelllebigen Alltag kennen wir stressige Situationen, die uns herausfordern und an unsere Grenzen bringen. Sie fühlen sich gehetzt und wie in einem Hamsterrad des Alltags. An diesem Abend können Sie aussteigen und sich Zeit für sich und Ihre Bedürfnisse nehmen. Sie lernen Ihre eigenen Kraftquellen kennen und erlernen Möglichkeiten, diese im Alltag zu integrieren. Dabei werden die Ressourcen, die in jedem einzelnen stecken, (wieder) nutzbar gemacht und Sie können in schwierigen Situationen gelassen und ruhig bleiben.

Der Abend bietet Ihnen Zeit für sich mit viel Entspannung und Freude am Entdecken der eigenen Potenziale.

---

**222-1-42**

## **Sicher im Internet: Was Sie gegen Phishing, Ransomware und andere Schädlinge tun können**

Kay Schulz

Vereinshaus Jahnstr. 3

Donnerstag 19 bis 20:30 Uhr • 28.04.22

10,00 €

Ein Tag im Leben einer digitalisierten Person. Stellen Sie fest, wo Sie wie, wann, mit was, von wem getrackt werden. Welche Daten kommen zustande? Wie oft werden Daten an Google und Apple ohne Ihre Zustimmung gesendet? Veranschaulichung anhand vieler Beispiele und echter Fälle aus dem Leben.

---

# GESUNDHEIT / FITNESS / KÖRPERERFAHRUNG



221-2-03

## Ernährungsumstellung – Mein neues Leben (fast ganz) ohne Zucker

Michaela Köhler

Dienstags 18:30 bis 20:30 Uhr • ab 08.03.22 • 3 Termine

Vereinshaus Jahnstr. 3

60,00 €

Nicht Diäten helfen uns, unser Wunschgewicht/-figur zu erreichen und zu halten. Vielmehr muss ein Umdenken im Kopf stattfinden, dass uns dauerhaft zu einem „gesünderen“ Essverhalten bringt. Zucker wird als hauptverantwortlich für die Zunahme an viszeralem Bauchfett angesehen. Wie viel 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.

221-2-04

## Basenfastenwoche

Inge Wertgen

Dienstags / Freitags 18:30 bis 20:30 Uhr

von 15.02. bis 25.02.22 • 4 Termine

Vereinshaus Jahnstr. 3

85,00 €

Neue Energie wecken, den Körper entlasten, überflüssige Pfunde verlieren, sich Zeit nehmen und sich für eine begrenzte Zeit aus dem Alltag lösen – all das ist mit einer Basenfastenwoche machbar. Basenfasten ist eine für Jeden verträgliche Form des Fastens und lässt sich auch berufsbegleitend durchführen. In einer siebentägigen Basen-Kur essen und trinken Sie alles, was der Körper basisch verstoffwechselt: Obst, Gemüse, Samen, Keime, Säfte, Tee, Wasser u. v. m. Im Kurspreis enthalten ist eine Basenfastenmappe mit Informationen rund um Ihre Basenfastenwoche, die Planung und Zubereitung der Mahlzeiten fürs Büro, fastenunterstützenden Tipps und einem ausführlichen Rezeptteil.

**Bitte klären Sie im Zweifelsfall mit Ihrem Hausarzt, ob Sie an einer Basenfastenwoche teilnehmen können.**

**221-2-15**

## Einführung in die Meditation – Kurs über 6 Abende

Kay Schulz

Donnerstag 19 bis 19:45 Uhr • 03.03. bis 07.04.22 • 6 Termine  
Vereinshaus Jahnstr. 3  
40,00 €

Erlernen Sie an sechs Abenden die Grundlagen der Meditation. Überwinden Sie störende Gedanken und unangenehme Gefühle in geleiteten Meditationen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bringen Sie eine Decke und ein Sitzkissen mit.

**Bitte bringen Sie eine Decke und ein Sitzkissen mit.**

---

**221-2-16**

## Tai-Chi Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene – Kurs über 8 Abende

Harry F. Abts

Mittwochs 18:30 bis 20 Uhr • ab 19.01.22 • 8 Termine  
Vereinshaus Jahnstr. 3  
56,00 €

**222-2-16**

## Tai-Chi Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene – Kurs über 8 Abende

Harry F. Abts

Mittwochs 18:30 bis 20 Uhr • ab 20.04.22 • 8 Termine  
Vereinshaus Jahnstr. 3  
56,00 €

Dem Leistungsdruck entfliehen, zu einem achtsamen und wohlwollenden Umgang mit sich finden. Loslassen lernen und eingefahrene Bewegungs- und Anspannungs-Muster bewusst erleben und neu gestalten. 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. 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 Turnschlappchen mitbringen.**

---

**221-2-18**

## Yoga am Morgen im Erlebnishaus

Monika Caparelli-Hippert

Freitags 9 bis 10:15 Uhr • ab 14.01.22 • 11 Termine  
Erlebnishaus, Odenwaldstr 22-24  
75,00 €

Yoga ist eine für jede:n 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.**

---

**221-2-19**

## Yoga für den Rücken

Simon C. Parish

Freitags 10:30 bis 12 Uhr • ab 14.01.22 • 12 Termine  
Bürgerzentrum Niederhöhnstadt, Montgeronplatz  
84,00 €

**222-2-19**

## Yoga für den Rücken

Simon C. Parish

Freitags 10:30 bis 12 Uhr • ab 29.04.22 • 10 Termine  
Bürgerzentrum Niederhöhnstadt, Montgeronplatz  
65,00 €

Beim Rücken-Yoga werden gezielt Asanas für den Rumpf praktiziert. Dadurch werden die Stabilität und Flexibilität der Rückseite – aber auch ihrem Gegenspieler, dem Bauch – gestärkt. Gleichzeitig verbessert man mit der richtigen Core-Spannung die Körperhaltung. Der ganze Körper wird dabei geschmeidiger, der Geist ruhiger und gelassener.

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

---



**221-2-20**

## Hatha Yoga im Flow-Kurs

Nina Schüllli

Mittwochs 20 bis 21:30 Uhr • ab 19.01.22 • 12 Termine  
Erlebnishaushaus, Odenwaldstr 22-24  
76,00 €

**222-2-20**

## Hatha Yoga im Flow-Kurs

Nina Schüllli

Mittwochs 20 bis 21:00 Uhr • ab 27.04.22 • 11 Termine  
Bürgerzentrum Niederhöchstadt, Montgeronplatz  
70,00 €

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) in abwechselnder ebenso dynamischer Verbindung der Asanas sind möglich.

**Bitte Yogamatte und bequeme Kleidung mitbringen.**

**221-2-59**

## Fitness für (Wieder-) Einsteiger

Silvia Cucek

Mittwochs 19 bis 20:30 Uhr • ab 19.01.22 • 12 Termine  
SZE Deutsche Bank, Gym-Raum  
80,00 €

**222-2-59**

## Fitness für (Wieder-) Einsteiger

Silvia Cucek

Mittwochs 19 bis 20:30 Uhr • ab 27.04.22 • 10 Termine  
SZE Deutsche Bank, Gym-Raum  
72,00 €

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. Anschließend 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! Du bist herzlich willkommen mitzumachen!

**Bitte Yoga-/Gymnastikmatte und Handtuch mitbringen.**

**221-2-60**

## Funktionales Training

Katrin Lindner

Sonntags 11 bis 12 Uhr • ab 09.01.22 • 12 Termine  
Hartmutschule Eschborn, Pestalozzistraße 7  
72,00 €

**222-2-60**

## Funktionales Training

Katrin Lindner

Sonntags 11 bis 12 Uhr • ab 24.04.22 • 9 Termine  
Hartmutschule Eschborn, Pestalozzistraße 7  
54,00 €

In dem abwechslungsreichen funktionellen Ganzkörpertraining werden sowohl Ausdauer und Kraft als auch Stabilität und Beweglichkeit verbessert. Neben reinen Körpergewichtsübungen werden Geräte wie Kettlebells, Sprungkästen und TRX eingesetzt. Die Übungen werden als Zirkel- und Intervalltraining durchgeführt, in welchem sich Belastungs- und Erholungsphasen abwechseln. Das Training ist für jede:n geeignet, da die Übungen in unterschiedlichen Intensitätsstufen durchführbar sind.

**221-2-62**

## Fitness-Mix für Fortgeschrittene

Carina Czeka

Dienstags 20:05 bis 21:05 Uhr • ab 18.01.22 • 14 Termine  
Sportzentrum Deutsche Bank, Stuttgarter Str. 7  
85,00 €

Freuen Sie sich auf ein Herz-Kreislauf-Training aus verschiedenen Fitness-Trends wie Aerobic, Thai-Boxen und Step-Aerobic. Ein abwechslungsreiches Kräftigungsprogramm 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 Rückenkräftigung. Um die Beweglichkeit zu verbessern, wird im Anschluss an jedes Training eine Abwärmphase durchgeführt, bei der die trainierten und auch die zur Verkürzung neigenden Muskeln durchgedehnt werden.

**Bitte saubere und rutschfeste Turnschuhe mitbringen.**

**221-2-63**

## Fatburner-Workout

Monika Scherber

Mittwochs 18:30 bis 19:45 Uhr • ab 19.01.22 • 12 Termine  
Bürgerzentrum Niederhöhnstadt, Montgeronplatz  
75,00 €

**222-2-63**

## Fatburner-Workout

Monika Scherber

Mittwochs 18:30 bis 19:45 Uhr • ab 27.04.22 • 11 Termine  
Bürgerzentrum Niederhöhnstadt, Montgeronplatz  
70,00 €

Für jeden ist etwas dabei. Wir starten mit einem leichten warm up, anschließend trainieren wir unsere Ausdauer, gefolgt von ein paar Kraftübungen für unsere Muskulatur und das Ganze lassen wir mit einer Entspannungsrunde ausklingen. Mach mit und lass uns zusammen schwitzen!

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

**221-2-64**

## Funktionelle Rückengymnastik

Birgitta Jungjohann

Mittwochs 20 bis 21:30 Uhr • ab 12.01.22 • 10 Termine  
Niederhöhnstadt, Westerbachschule,  
Turnhalle, Georg-Büchner-Str. 18  
70,00 €

**222-2-64**

## Funktionelle Rückengymnastik

Birgitta Jungjohann

Mittwochs 20 bis 21:30 Uhr • ab 27.04.22 • 8 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. Das bewirkt den Verlust des gesunden Wechsels von Be- und Entlastung der Wirbelsäule; die Bandscheiben werden nur noch mangelhaft ernährt, die Muskulatur wird geschwächt. Ein Gegenmittel ist die Rückenschule. Im Vordergrund stehen neben Gymnastikübungen das rückengerechte Heben, Tragen, Bücken, Sitzen, Stehen und Liegen.

**221-2-65**

## Gymnastik nach J. Pilates

Birgitta Jungjohann

Dienstags 19 bis 20 Uhr • ab 18.01.22 • 10 Termine  
Sportzentrum Deutsche Bank, Stuttgarter Str. 7  
70,00 €

**222-2-65**

## Gymnastik nach J. Pilates

Birgitta Jungjohann

Dienstags 19 bis 20 Uhr • ab 12.04.22 • 11 Termine  
Sportzentrum Deutsche Bank, Stuttgarter Str. 7  
75,00 €

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.**

---

**221-2-67**

## Zumba – der hippe Kalorienkiller

Sri Mulyani Vocke

Montags 19:05 bis 20:15 Uhr • ab 17.01.22 • 12 Termine

Bürgerzentrum Niederhöchstadt, Montgeronplatz

80,00 €

---

**222-2-67**

## Zumba – der hippe Kalorienkiller

Sri Mulyani Vocke

Montags 19:05 bis 20:15 Uhr • ab 25.04.22 • 10 Termine

Bürgerzentrum Niederhöchstadt, Montgeronplatz

66,00 €

Wenn Sie Spaß an Bewegung, Freude an lateinamerikanischer Musik haben und ganz nebenbei ihre Figur shapen wollen, dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Hier erwartet Sie ein Dance-Workout gepaart mit Lebensfreude und positiver Energie. Sie brauchen keine Vorkenntnisse.

**Bringen Sie einfach gute Laune, etwas zum Trinken und Ihre Sportschuhe mit.**

---

**221-2-74**

## Nordic Walking – Lauftreff am Dienstag

Marita Dehler

Dienstags 18 bis 19 Uhr • ab 11.01.22 • 10 Termine

Bürgerzentrum Niederhöchstadt,

Montgeronplatz, Parkplatz

30,00 €

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.

---

**222-2-72**

## Nordic Walking – Grundkurs Kleingruppe

Marita Dehler

Montags 18 bis 19 Uhr • ab 16.05.22 • 3 Termine

Eschborn, Verlängerung der Sulzbacher Str.

über die Brücke Richtung Arboretum

35,00 €

---

**222-2-74**

## Nordic Walking – Lauftreff am Dienstag

Marita Dehler

Dienstags 18 bis 19 Uhr • ab 29.03.22 • 10 Termine

Eschborn, Verlängerung der Sulzbacher Str.

über die Brücke Richtung Arboretum

30,00 €

---

**222-2-741**

## Nordic Walking – Lauftreff am Dienstag – Sommerkurs

Marita Dehler

Dienstags 18 bis 19 Uhr • ab 21.06.22 • 10 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 Nordic Walking ebenfalls empfehlenswert. Ziel des Kurses ist das Aneignen der richtigen Lauftechnik.

**Bitte Stöcke mitbringen. Bei zu schlechtem Wetter erfolgt ein Rundruf.**

222-2-04

## Is(s)t Öko immer die bessere Wahl?

Michaela Köhler

Dienstag 18:30 bis 20 Uhr • 10.05.22

Vereinshaus Jahnstr. 3

10,00 €

Sich gesund zu ernähren ist vielen von uns ein großes Anliegen. Und meistens verbinden wir damit auch, dass Lebensmittel „öko“- oder „bio“-Qualität haben sollen. Was erwarten wir von „bio“-Lebensmitteln? Was verbirgt sich hinter den verschiedenen Kennzeichnungen? Und was müssen Produzenten dafür tun, um ein solches Label zu er- und behalten? Ist „öko“ weltweit immer das Gleiche? Sind lange Transportwege für Bio-Obst und -gemüse zu rechtfertigen? Und sind Bio-Kekse das Beste, was wir als leckeren Snack zwischendurch zu bieten haben?

222-2-70

## Selbstverteidigung für Frauen mit WingTsun

Ferhat Sen

Samstags 12 bis 14 Uhr • ab 30.04.22 • 6 Termine

WTEO-Akademie Eschborn, Schwalbacher Str. 52

90,00 €

Jede Frau und jedes Mädchen kann sich wehren! WingTsun 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 WingTsun. Der Kurs richtet sich an Frauen ab 16 Jahren, es bedarf keiner Vorkenntnisse.

# KUNST / KREATIVITÄT



**221-3-11**

## Malen mit Acrylfarbe

Marlis Heyn

Mittwochs 18:30 bis 21 Uhr • ab 09.02.22 • 9 Termine

Vereinshaus Jahnstr. 3

72,00 €

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 wird experimentelle Acrylmalerei angeboten und in die Abstraktion eingeführt. Bitte mitbringen: Acrylfarbe, Leinwand oder Malpappe – sofern vorhanden – Borstenpinsel, Spachtel z. B. aus Kunststoff. Für Anfänger erfolgt eine Materialbesprechung am ersten Abend.

**221-3-13**

## Malen mit Acrylfarbe oder mit Pastellkreide Do I

Marlis Heyn

Donnerstags 15:30 bis 17:30 Uhr • ab 10.02.22 • 9 Termine

Vereinshaus Jahnstr. 3

63,00 €

**221-3-14**

## Malen mit Acrylfarbe oder mit Pastellkreide Do II

Marlis Heyn

Donnerstags 17:45 bis 19:45 Uhr • ab 10.02.22 • 9 Termine

Vereinshaus Jahnstr. 3

63,00 €

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

**Bitte mitbringen: Acrylfarbe / Pastellkreide – sofern vorhanden – Borstenpinsel, Spachtel z. B. aus Kunststoff.**

**Für Anfänger erfolgt eine Materialbesprechung am ersten Abend**

**221-3-25**

## Akt- und Portraitzeichnen

Viola Renno

Donnerstags 20 bis 21:30 Uhr • ab 10.02.22 • 15 Termine

Vereinshaus Jahnstr. 3

65,00 €

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.**

**221-3-33**

## Aquarelle – Die kleine Landschaft

Jitka Krause

Montags 18 bis 20:30 Uhr • ab 14.02.22 • 8 Termine

Vereinshaus Jahnstr. 3

75,00 €

**221-3-34**

## Aquarelle – Die kleine Landschaft

Jitka Krause

Donnerstags 9:30 bis 12 Uhr • ab 17.02.22 • 10 Termine

Vereinshaus Jahnstr. 3

85,00 €

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die Aquarellmalerei neu ausprobieren möchten oder auch schon Erfahrung mit dieser Maltechnik gesammelt haben. Wir malen Landschaften im kleinen Format. Der Frühling steht im Vordergrund, wir malen aber auch den Sommer und auch eine Winterlandschaft. Die Kursleiterin erklärt die Farbwahl und den Bildaufbau. Jeder wird seinen Fähigkeiten entsprechend gefördert.

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

**221-3-36**

## **Kalligrafie – Die Kunst des schönen Schreibens**

### **Für Anfänger und Fortgeschrittene**

Gertrud Rist

Donnerstags 18 bis 20 Uhr • ab 20.01.22 • 10 Termine

Vereinshaus Jahnstr. 3

70,00 €

**222-3-36**

## **Kalligrafie – Die Kunst des schönen Schreibens**

### **Für Anfänger und Fortgeschrittene**

Gertrud Rist

Donnerstags 18 bis 20 Uhr • ab 31.03.22 • 10 Termine

Vereinshaus Jahnstr. 3

70,00 €

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, Schreibutensilien (Bleistifte, Fineliner, Lineal etc.) mitbringen. Auf Wunsch können Materialien auch im Kurs bestellt werden. Bandzugfeder 2 mm wird gestellt.**

**221-3-46**

## **Holzbildhauerei I – Minigruppe Mittwoch**

Viola Renno

Mittwochs 18:30 bis 21 Uhr • ab 09.02.22 • 5 Termine

Vereinshaus Jahnstr. 3

75,00 €

**221-3-47**

## **Holzbildhauerei II – Minigruppe Mittwoch**

Viola Renno

Mittwochs 18:30 bis 21 Uhr • ab 16.03.22 • 5 Termine

Vereinshaus Jahnstr. 3

75,00 €

**222-3-47**

## **Holzbildhauerei III – Minigruppe Mittwoch**

Viola Renno

Mittwochs 18:30 bis 21 Uhr • ab 04.05.22 • 5 Termine

Vereinshaus Jahnstr. 3

75,00 €

Kreativ sein mit Holz. Das Naturmaterial aus künstlerischer Sicht kennenlernen. Im Kurs wird das traditionelle Werkzeug des Holzbildhauers und dessen Handhabung erklärt und es werden mögliche Oberflächenbearbeitungen gezeigt.

**Werkzeuge werden gestellt. Eigene Holzbildhauereisen können mitgebracht werden. Gerne kann eigenes Holz mitgebracht werden. Im Kurs gibt eine kleine Holz Auswahl für einen größenabhängigen Unkostenbeitrag. Empfohlen: robuste Arbeitskleidung, Schutzbrille und festes Schuhwerk.**

**221-3-51**

## **Bauernmalerei**

Dorothea Schücking-Heinich

Dienstags 10 bis 13 Uhr • ab 18.01.22 • 9 Termine

Vereinshaus Jahnstr. 3

75,00 €

**222-3-51**

## **Bauernmalerei**

Dorothea Schücking-Heinich

Dienstags 10 bis 13 Uhr • ab 26.04.22 • 9 Termine

Vereinshaus Jahnstr. 3

75,00 €

Entstanden in den frühen Anfängen des Mittelalters erlebte diese volkstümliche Kunst in der Mitte des 17. Jahrhunderts ihre Blütezeit. Blumen, Menschen, Tiere und Landschaften wurden aus freier Hand auf Schränke, Truhen und Schachteln gemalt.

**Bitte mitbringen: Schürze, eine Kachel und ein Glas.**

**221-3-55**

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

Andrea Neupert

Montags 18 bis 20 Uhr • ab 17.01.22 • 4 Termine

Vereinshaus Jahnstr. 3

40,00 €

**213-3-56**

## **Töpfern für Anfänger und Fortgeschrittene II** **Keramik für Haus, Garten, Alltag**

Andrea Neupert

Montags 18 bis 20 Uhr • ab 07.03.22 • 4 Termine

Vereinshaus Jahnstr. 3

40,00 €

**222-3-55**

## **Töpfern für Anfänger und Fortgeschrittene III** **Keramik für Haus, Garten, Alltag**

Andrea Neupert

Montags 18 bis 20 Uhr • ab 16.05.22 • 4 Termine

Vereinshaus Jahnstr. 3

40,00 €

In diesem Kurs geht es um die Herstellung von schönen Dingen. Tischlichter, Seifenschalen, Stelen, Zaunhocker, Vogeltränken, Windlichter, Rosenkugeln, Insekten- oder Bienenhotels und mehr kann man selbst herstellen, man muss sich nur trauen!

**Der Ton wird nach Gewicht zzgl. € 5,- Brenngebühr, incl. Glasuren im Kurs bezahlt.**

**221-3-61**

## **Seidenmalerei – Kleingruppe**

Eleonore Zimmermann

Donnerstags 9:30 bis 11:30 Uhr • ab 03.02.22 • 8 Termine

Vereinshaus Jahnstr. 3

60,00 €

Das Malen auf Seide ist faszinierend; die verschiedenen Maltechniken ermöglichen vielseitige, beeindruckende Wirkungen. Die Farben haben eine besondere Leuchtkraft, so werden wunderschöne Schals, Tücher, Bilder und anderes hergestellt. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

**221-3-70**

## **Seifen sieden** **Grundkurs für Erwachsene** **(Anfänger und Fortgeschrittene)**

Andrea Neupert

Samstag 11 bis 16 Uhr • 02.04.22

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 der Kleingruppe Naturseife als Verbindung von Theorie und Praxis hergestellt. Verschiedene Färbe- und Gestaltungsmöglichkeiten werden vorgestellt. Bitte **UNBEDINGT** Hinweise zum Kurs auf unserer Webseite beachten.

**221-3-71**

## **Nähen am Samstag**

Ingrid Lange

Samstags 9:00 bis 16 Uhr • ab 22.01.22 • 3 Termine

Vereinshaus Jahnstr. 3

70,00 €

Die Kursteilnehmer 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, Schnittmuster mitbringen.**

**221-3-72**

## **Nähen**

Ingrid Lange

Dienstags 18 bis 21 Uhr • ab 11.01.22 • 8 Termine

Vereinshaus Jahnstr. 3

85,00 €

Die Kursteilnehmer 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.**

**221-3-73**

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

Christine Kartusch

Samstag / Sonntag 9:00 bis 16 Uhr • 02.04. / 03.04.22 •  
2 Termine

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. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Fortgeschrittene können ihre Kenntnisse vertiefen.

**Ein Vorgespräch ist am 28.03.2022 von 20:00-21:30 Uhr geplant.**

**221-3-74**

### **Upcycling - Nähworkshop am Wochenende**

Christine Kartusch

Samstag / Sonntag 9:00 bis 16 Uhr • 05.02. / 06.02.22 •  
2 Termine

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 ... In diesem Kurs werden wir kreativ bestehende Garderobe verändern und wieder tragbar machen. Aus einem alten Pullover wird vielleicht eine neue Strickjacke, aus der Jeans eine Tasche und aus dem Herrenswear eine Babyhose. Vorkenntnisse sollten mitgebracht werden.

**Ein Vorgespräch ist für den 17.01.2022 von 20:00-21:30 Uhr geplant.**

**221-3-83**

### **Emaillieren - Anfängerkurs**

Diethelm Hanka

Samstag / Sonntag 13 bis 18 Uhr • 19.02. / 20.02.22

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

Emaillieren 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 Unkostenbeitrag für Verbrauchsmaterial wird im Kurs abgerechnet!**

**221-3-84**

### **Schmuck gestalten - Anfängerkurs**

Diethelm Hanka

Samstag / Sonntag 13 bis 18 Uhr • 26.03. / 27.03.22

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

**222-3-84**

### **Schmuck gestalten - Anfängerkurs**

Diethelm Hanka

Samstag / Sonntag 13 bis 18 Uhr • 14.05. / 15.05.22

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!

**Materialverbrauch wird im Kurs abgerechnet.**



**221-3-99**

### **Eschborner Nadelhexe – offenes Treffen – ohne Anmeldung**

Waltraud Maja Mauer

Sonntags 13 bis 20 Uhr • ab 09.01.22 • 3 Termine

Vereinshaus Jahnstr. 3

ohne Gebühr

**222-3-99**

### **Eschborner Nadelhexe – offenes Treffen – ohne Anmeldung**

Waltraud Maja Mauer

Sonntags 13 bis 20 Uhr • ab 08.05.22 • 3 Termine

Vereinshaus Jahnstr. 3

ohne Gebühr

Immer am 2. Sonntag im Monat treffen sich handarbeits-begeisterte Frauen und Männer im Eschborn K. Dort wird gemeinsam genadelt und sich über dieses und jenes ausgetauscht: Probleme beim Stricken (die böse Sockenferse), beim Anleitungen Lesen etc.

**Neue Interessenten sind jederzeit willkommen.**

**221-3-991**

### **Workshop: Zweifarbiges Mosaik- und Hebemaschenmuster stricken**

Waltraud Maja Mauer

Sonntag 13 bis 20 Uhr • 10.04.22

Vereinshaus Jahnstr. 3

12,00 €

Sie würden gerne zwei- oder mehrfarbig stricken, trauen sich aber noch nicht, mit zwei Fäden gleichzeitig zu stricken? Dann ist das Mosaikstricken das Richtige für Sie. Eine Stricktechnik, an die sich schon Strickanfänger wagen können, denn Sie benötigen keine Vorkenntnisse außer rechten und linken Maschen. Aber auch Fortgeschrittene werden hier noch Neues entdecken.

**Bitte bringen Sie etwas Garn mittlerer Garnstärke (ungefähr Nadelstärke 3 bis 5) und passende Stricknadeln mit.**

# KULTUR UND REISEN



**221-4-21**

## **KUNSTGESCHICHTE – Vorträge mit Bildern** **Reihe Impressionismus und Jugendstil**

Dr. Dieter Tino Wehner

Mittwochs 18:30 bis 20 Uhr • ab 02.02.22 • 3 Termine

Vereinshaus Jahnstr. 3

15,00 €

In der Reihe Kunstgeschichte – Vorträge mit Bildern: Paul Gauguin (1848 Paris – 1903 Atuona, Hiva Oa, Frz.-Polynesien) war einer der französischen bekanntesten Maler des Post-Impressionismus und Primitivismus, der auch eindrucksvolle Keramiken und Holzschnitte fertigte.

Pablo Picasso (1881 Málaga, Spanien – 1973 Mougins, Frankreich) war Maler, Grafiker, Bildhauer und Keramiker. Picasso war sehr vielseitig und wird dem Kubismus, Surrealismus, Expressionismus und Post-Impressionismus zugeordnet.

Salvador Dalí (1904 Figueres – 1989 Figueres, Spanien) war einer der erfolgreichsten Maler, Grafiker, Schriftsteller, Bildhauer und Bühnenbildner des Surrealismus.

**Die Vorträge können auch einzeln gebucht werden!**

**221-4-211**

## **KUNSTGESCHICHTE – Vorträge mit Bildern** **Vortrag über Paul Gauguin – Bretagne und Südsee**

Dr. Dieter Tino Wehner

Mittwoch 18:30 bis 20 Uhr • 02.02.22

Vereinshaus Jahnstr. 3

6,00 €

**221-4-212**

## **KUNSTGESCHICHTE – Vorträge mit Bildern** **Vortrag über Pablo Picasso – Sein Frühwerk**

Dr. Dieter Tino Wehner

Mittwoch 18:30 bis 20 Uhr • 09.02.22

Vereinshaus Jahnstr. 3

6,00 €

**221-4-213**

## **KUNSTGESCHICHTE – Vorträge mit Bildern** **Vortrag über Salvador Dalí – Galas Schloss Púbol**

Dr. Dieter Tino Wehner

Mittwoch 18:30 bis 20 Uhr • 16.02.22

Vereinshaus Jahnstr. 3

6,00 €

**222-4-21**

## **KUNSTGESCHICHTE – Vorträge mit Bildern** **Reihe Impressionisten aus Nord-, Mittel- und Südeuropa**

Dieter Tino Wehner

Vereinshaus Jahnstr. 3

Mittwochs 18:30 bis 20 Uhr • ab 04.05.22 • 3 Termine

15,00 €

Anders Zorn (1860–1920) war ein schwedischer Maler, Radierer, Grafiker und Bildhauer, überwiegend des impressionistischen Stils. Ab dem Alter von nur 15 Jahren studierte er an der Königlichen Akademie der Künste in Stockholm und bildete sich jahrelang im Ausland, hauptsächlich England, Spanien und Portugal, weiter, wo er viele Aufträge bekam, den Adel zu porträtieren.

Pierre-Auguste Renoir (1841–1919) war einer der bedeutendsten Maler des französischen Impressionismus. Er studierte u. a. bei Gustave Courbet und konnte mit anderen Impressionisten wie Claude Monet und Alfred Sisley Freundschaft schließen. Die atemberaubenden Motive seiner Landschaften in der Bretagne und Normandie sind feste Bestandteile der Kunstgeschichte.

Joaquín Sorolla (1863–1923) war der Vertreter des Impressionismus in Spanien. Nach einer Zeichenausbildung ging er an den Prado von Madrid und kopierte sehr erfolgreich Velázquez. In Paris lernte er Gemälde der französischen Impressionisten kennen, lebte in Assisi/Italien und erhielt 1896 auf der internationalen Kunstausstellung in Berlin eine große Goldmedaille.

**Die Vorträge können auch einzeln gebucht werden!**

**222-4-211**

## **KUNSTGESCHICHTE – Vorträge mit Bildern**

### **Vortrag über Anders Zorn**

Dr. Dieter Tino Wehner

Mittwoch 18:30 bis 20 Uhr • 04.05.22

Vereinshaus Jahnstr. 3

6,00 €

**222-4-212**

## **KUNSTGESCHICHTE – Vorträge mit Bildern**

### **Vortrag über Pierre-Auguste Renoir**

Dr. Dieter Tino Wehner

Mittwoch 18:30 bis 20 Uhr • 11.05.22

Vereinshaus Jahnstr. 3

6,00 €

**222-4-213**

## **KUNSTGESCHICHTE – Vorträge mit Bildern**

### **Vortrag über Joaquin Sorolla**

Dr. Dieter Tino Wehner

Mittwoch 18:30 bis 20 Uhr • 25.05.22

Vereinshaus Jahnstr. 3

6,00 €

**222-4-3**

## **Stadtführung „Auf den Spuren der Eintracht“**

Matthias Thoma

Treffpunkt: Café Hauptwache

Mittwoch 17 bis 18:30 Uhr • 27.04.22

13,00 €

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.

**222-4-30**

## **Wildkräuter-Spaziergang – Und welches Kraut wächst hier?**

Natascha Jaskulla

Arboretum, Waldhaus, Am Weißen Stein

Dienstag 17:30 bis 20:30 Uhr • 31.05.22

15,00 €

Auf ausgesuchten Wegen lernen Sie Wildkräuter und Heilpflanzen anhand ihrer Merkmale kennen und bestimmen. Ein Skript unterstützt Sie, die Pflanzen später wiederzuerkennen. Sie erlangen Kenntnis über deren Inhaltsstoffe und Wirkweise. Sie erfahren wie Sie mit der Wildkräuterküche Ihre Speisekarte fantastisch ergänzen können. Superfood aus heimischer Natur, das zur Gesunderhaltung verhelfen kann.

**Bitte bringen Sie wettergerechte Kleidung und Schuhwerk mit!**

**222-4-31**

## **Tatort Frankfurt – Tour zur Frankfurter Kriminalgeschichte**

Silke Wustmann

Treffpunkt: Vor dem Eingang des Cafés Hauptwache

Dienstag 17 bis 18:30 Uhr • 05.04.22

15,00 €

Freuen Sie sich auf eine spannende Führung zwischen kriminalistischer Spurensuche, Zeitreise in ein längst vergangenes Frankfurt und Geschichten über die spektakulärsten Kriminalfälle in Frankfurt.

Sie erfahren Wissenswertes über den Mord an der Edelprostituierten Rosemarie Nitribitt, den Mord an Klavierhändler Lichtenstein, der 1904 als einer der ersten Mordfälle in Deutschland aufgrund von Fingerabdrücken aufgeklärt wurde. Er findet ebenso Beachtung wie der Fall der Kindsmörderin Susanna Margaretha Brand, die als „Frankfurter Gretchen“ in die Geschichte einging. Die dargestellten Delikte, bei denen in den meisten Fällen die Täter ihrer Strafe zugeführt werden konnten, bieten einen abwechslungsreichen und unterhaltsamen Einblick in das Rechtswesen der jeweiligen Zeit.

222-4-33

## Römer Outside – Die sprechende Fassade des Frankfurter Rathauses

Silke Wustmann

Treffpunkt: Am Haupteingang des Rathauses Römer,  
Römerberg

Samstag 15 bis 16:30 Uhr • 11.06.22

15,00 €

Sie glauben, die Römerfassade ganz genau zu kennen? Nach dieser Führung wissen Sie es nämlich viel besser! Man sollte es nicht für möglich halten, wie viel Humor die Stadtväter dereinst bei der Dekoration des Rathauses bewiesen haben! Da erinnern Katzenfiguren an eine lang zurückliegende Mäuseplage, die mitunter sehr rigorose Frankfurter Gerichtsbarkeit wird durch einen am Galgen baumelnden Fuchs illustriert und die hiesige Lehrerschaft von einem Rohrstock schwingenden Magister verkörpert. Lassen Sie sich überraschen, wie viel Spaß ein Gang rund um den Frankfurter Römer macht.

**Wenn vorhanden, dann bringen Sie bitte ein Fern-/  
Opernglas mit!**

# KINDER / TEENIES JUGENDLICHE



**221-5-19**

## **Manga Workshop – Charaktere und Geschichten entwickeln**

**Alles über Storytelling und Storyboarden im Manga**

**ab 12 Jahren**

Christina Plaka

Samstag 11 bis 14:30 Uhr • 02.04.22

Vereinshaus Jahnstr. 3

45,00 €

Was macht einen interessanten Manga aus? Wie entwickelt man spannende und einzigartige Charaktere und mitreißende Geschichten? In diesem dreistündigen Workshop verrät Euch die Mangaka Christina Plaka wie Ihr Euren Charakteren Tiefe verleiht und die Planung Eurer Story durchführt. Abschließend wird gezeigt wie Ihr nach japanischem Vorbild Eure Ideen in ein Storyboard umwandeln könnt und welche Regeln es hier zu beachten gibt.

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

---

**221-5-20**

## **Junges Atelier – Pop Art, Street Art und Mixed Media**

**ab 13 Jahren**

Franziska Kuo

Samstag + Sonntag 10 bis 13 Uhr • 19.02. / 20.02.22

Vereinshaus Jahnstr. 3

36,00 €

**221-5-21**

## **Junges Atelier – Pop Art, Street Art und Mixed Media**

**ab 13 Jahren**

Franziska Kuo

Samstag + Sonntag 10 bis 13 Uhr • 26.03. / 27.03.22

Vereinshaus Jahnstr. 3

36,00 €

**222-5-22**

## **Junges Atelier – Pop Art, Street Art und Mixed Media**

**ab 13 Jahren**

Franziska Kuo

Samstag + Sonntag 10 bis 13 Uhr • 11.06. / 12.06.22

Vereinshaus Jahnstr. 3

36,00 €

**222-5-24**

## **Junges Atelier – Pop Art, Street Art und Mixed Media**

**ab 13 Jahren**

Franziska Kuo

Samstag + Sonntag 10 bis 13 Uhr • 07.05. / 08.05.22

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 des Wochenend-Workshops. Du lernst, wie du vielseitig mit Acrylfarben malen kannst und bekommst Unterstützung bei der Umsetzung deiner Ideen. Das Malen mit Acrylfarben wird dich glücklich machen!

**Es werden keine Vorkenntnisse erwartet, die Materialgebühr von 5,00 € ist im Kurs zu bezahlen!**

---

**221-5-22**

## **Töpfern für Kindern – Ideen für kleine, großartige Hände**

**ab 8 Jahren**

Andrea Neupert

Montags 15:30 bis 17 Uhr • ab 07.03.22 • 3 Termine

Vereinshaus Jahnstr. 3

30,00 €

Im Kurs töpfern wir z. B. Lichterschalen, Wichtel- oder Turmhäuschen, Insektenhotels, Pötte, verrückte Figuren oder auch Tiere. Natürlich dürfen auch eigenen Ideen umgesetzt werden – Töpfern für experimentierfreudige Kinder im Grundschulalter.

**Am dritten Kursmontag werden die gebrannten Objekte mit Engoben und Glasuren verschönert.**

**221-5-23**

## **Junges Atelier – Zeichnen lernen – Grundlagenkurs**

**ab 13 Jahren**

Franziska Kuo

Montag + Dienstag + Mittwoch 15 bis 18 Uhr

07.03. – 09.03.22 • 3 Termine

Vereinshaus Jahnstr. 3

54,00 €

Wie zeichne ich ein Gesicht, ein Glas oder das Fell von einem Tier? Wenn Zeichnen Dir Spaß macht, bekommst Du in diesem Workshop viele Tipps rund um das Thema Zeichnen. Du bekommst verschiedene Ausdrucksmöglichkeiten mit dem Bleistift gezeigt, kannst Übungen zur Textur in einer Zeichnung machen und lernst, wie Du mit hell und dunkel Deine Zeichnung ausarbeiten kannst. Zeichne Deine eigene Hand, eine Landschaft mit räumlicher Tiefe oder jedes Bild, dass Du möchtest.

**Es werden keine Vorkenntnisse erwartet, 5,00€ Materialgebühr sind im Kurs zu bezahlen.**

---

**221-5-231**

## **Video-Clip Dancing / Hip Hop für Teenies**

**ab 11 Jahren**

Sylvia Cucek

Samstag 14 bis 17 Uhr • 12.03.22

Vereinshaus Jahnstr. 3

22,00 €

Im Kurs Video Clip Dancing werden wir aus einfachen Grundsritten verschiedener Tanzrichtungen (Hip Hop, House, Jazz, Modern) eine Choreografie erarbeiten. Dabei spielt der Spaß am gemeinsamen Tanzen eine große Rolle! Neben den tänzerischen Inhalten sind vor allem Stärkung des Selbstbewusstseins, Förderung der körperlichen Entwicklung und des Gemeinschaftssinnes die Hauptelemente des Tanz-Workshops. Wir tanzen zu cooler Musik aus den Charts und finden auch zu spontanen „Wunschliedern“ gemeinsam die passenden Moves.

**Bitte bequeme Kleidung und ein Getränk mitbringen!**

---

**221-5-24**

## **Selbstverteidigung mit WingTsun**

**ab 13 Jahren**

Ferhat Sen

Samstags 12 bis 14 Uhr • ab 26.02.22 • 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 potenziell gefährlichen Situationen einen klaren Kopf zu bewahren und die Kontrolle zu behalten. Mit klaren Forderungen und starker Körpersprache Deinen Standpunkt deutlich zu machen. Bedrohliche Situationen im Voraus zu erkennen und zu vermeiden und mit einfachen körperlichen Techniken einen Angreifer gezielt außer Gefecht zu setzen.

**Bitte bequeme Kleidung und ein Getränk mitbringen!**

---

**222-5-30**

## **Medienwerkstatt für Teenies – „Wir drehen einen Film“**

**für Teenies zwischen 10 und 13 Jahren**

Valentina Knezevic

Dienstags 16:30 bis 17:30 Uhr • ab 26.04.22 • 6 Termine

Vereinshaus Jahnstr. 3

70,00 €

In der Medienwerkstatt werden kreativ und spielerisch Film-Wissen und -Techniken vermittelt: den Teilnehmer:innen werden die Werkzeuge zur Realisierung eigener Kurzfilme an die Hand gegeben. Ob spannend, gruselig, witzig oder romantisch, die Teilnehmer:innen können sich unter fachkundiger Anleitung ausprobieren! Im Kurs werden kreative Elemente im Entstehungsprozess eines Films direkt praktisch angewendet. Am Ende der Werkstatt entsteht ein gemeinsamer Film, für dessen Produktion, die Teilnehmer durch die unterschiedlichen Etappen der Filmproduktion gegangen sind.

---

# 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](mailto:kurse@eschborn-k.de) / [www.eschborn-k.de](http://www.eschborn-k.de)

KINO / KLEINKUNST / KURSE



## Lust im Eschborn K mitzumachen?

# make the move

Das Eschborn K ist nur so gut, wie die Menschen, die bei uns mitmachen. Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie im Verein mithelfen und gestalten wollen. Nehmen Sie Kontakt mit uns auf [info@eschborn-k.de](mailto:info@eschborn-k.de). Es gibt viele Möglichkeiten, sich bei uns einzubringen. Wir freuen uns auf Sie!

[www.eschborn-k.de/mitmachen](http://www.eschborn-k.de/mitmachen)

**Eschborn K**

Jahnstraße 3, 65760 Eschborn, [veranstaltungen@eschborn-k.de](mailto:veranstaltungen@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 7
- Westerbachschule, Turnhalle, Schillerstraße 41
- Bürgerzentrum, Niederhöchstadt,  
Georg-Büchner-Straße 18
- Erlebnishaus, Odenwaldstraße 22–24

### **Info und Anmeldung**

**Internet:** [www.eschborn-k.de](http://www.eschborn-k.de)

**E-Mail:** [kurse@eschborn-k.de](mailto: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](http://www.eschborn-k.de)