

**ESCH
BORN**

K

KURSE

SEP —
DEZ 22



**Volksbildungswerk
Eschborn e. V.**

AUF NEUEM KURS INS ESCHBORN K

Liebe Kursinteressierte, liebe Freund: innen
des Eschborn K,

wir freuen uns, Ihnen auf den nächsten 46 Seiten die neuen Kurse, Workshops, Vorträge und Führungen für den Herbst & Winter 2022 vorzustellen. Unter fünf Themenfeldern haben wir ein vielfältiges Programm für Sie zusammengestellt.

Im neuen Eschborn K Kursheft gibt es so einiges Neues zu entdecken. Vom Hula-Hoop Schnupper-Workshop über die literarische Schreibwerkstatt bis zur Streuobstwiesen-Exkursion mit Verkostung ist alles dabei. Nach zwei Jahren Pause freuen wir uns, auch wieder Formate, wie das Whiskey- oder Weinseminar anbieten zu können. So lässt das neue Halbjahresprogramm kaum Wünsche offen. Ganz besonders freuen wir uns über viele neue Angebote für junge Eschborner:innen.

Wir hoffen, es gefällt Ihnen. Entdecken Sie den Kurs, den Sie schon immer machen wollten – und melden Sie sich am besten noch heute an. Die Plätze sind begrenzt und schnell vergeben. Anmeldung ist möglich über unsere Internetseite (<https://eschborn-k.de>) oder mit dem Anmeldeformular am Ende des Kursheftes.

Bis bald im Eschborn K

Ihre Vorstandsmitglieder des
Volksbildungswerks Eschborn e.V.

GESELLSCHAFT / WISSEN



223-1-06

Mittelalter Escape-Room - Exit-Game für Erwachsene

Ilona Haas

Samstag 13:30 bis 14.30 Uhr • 24.09.22

Gelände am Vereinshaus, Jahnstr. 3

17,00 €

Diebstahl bei einem mittelalterlichen Fest! Sie haben nur eine Stunde Zeit, um im Team herauszufinden, wer das Verbrechen begangen hat und wo das Diebesgut jetzt versteckt ist. Auf dem Weg zum Ziel gilt es knifflige Rätsel zu lösen, um die Schlösser zu öffnen! Bei schlechter Witterung findet die Veranstaltung im großen Saal statt!

223-1-04

Wachstuch selbst herstellen - Workshop

Anne Schroth

Mittwoch 19:00 bis 20:30 Uhr • 21.09.22

Vereinshaus, Jahnstr. 3

18,00 €

223-1-05

Wachstuch selbst herstellen - Workshop

Anne Schroth

Mittwoch 19:00 bis 20:30 Uhr • 07.12.22

Vereinshaus, Jahnstr. 3

18,00 €

Die Medien sind voll von Berichten über erschreckende Plastikmüllberge. Jede:r Einzelne ist aufgerufen, etwas gegen die Vermüllung unserer Umwelt zu tun. Dieser Workshop bietet eine gute Möglichkeit! Voll im Trend liegen mit Bienenwachs getränkte Baumwolltücher, die im Haushalt den Gebrauch von Frischhaltefolie ersetzen können. Im Workshop werden Sie Wildwachstücher herstellen. Jeder Teilnehmer kann ein Set mit nach Hause nehmen.

223-1-07

Kreativitätstechniken

Kay Schulz

Donnerstag 18:30 bis 20:00 Uhr • 01.12.22

Vereinshaus, Jahnstr. 3

10,00 €

Einstein, Picasso, Mozart – Kreative Menschen haben unser Leben beeinflusst. Ist Kreativität ein Geschenk Gottes oder der Gene? Kann jeder kreativ sein? In diesem Vortrag, der auf Ihre Mitarbeit zählt, erfahren, aber vor allem lernen Sie: Was ist Kreativität? In welchem Umfeld kann man kreativ sein?

Bitte bringen Sie Papier und Stift.

223-1-08

Die literarische Schreibwerkstatt

Sonja Rudorf/André Hecker

Samstags 14:00 bis 17:00 Uhr • ab 08.10.22 • 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. An drei Samstagnachmittagen öffnen wir die Werkzeugkiste für gutes Schreiben und lernen die theoretischen Grundlagen des Prosaschreibens kennen, um sie gleich praktisch auszuprobieren. Die Schreibwerkstatt ist so konzipiert, dass Neugierige und Erfahrene das Handwerk, angeregt durch kreative Schreibimpulse, ausprobieren oder vertiefen können.

223-1-09

Meetings visualisieren – Sketchnotes bei der Arbeit nutzen

Yanbo Chen

Samstag + Sonntag 10:00 bis 13:00 Uhr • 22.10. + 23.10.22

Vereinshaus, Jahnstr. 3

75,00 €

Mithilfe von Sketchnotes können Sie sich die Arbeit erleichtern: Projektpläne visualisieren, Meetings zusammenfassen, Vorgesetzte beeindrucken, Abstimmungen beschleunigen und viel 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 15,00 € (im Kurs zu zahlen)

223-1-11

Sprache – Philosophische Perspektiven

Andriane Karzow

Dienstags 18:30 bis 20:00 Uhr • ab 13.09.22 • 8 Termine

Vereinshaus, Jahnstr. 3

20,00 €

Im Seminar Sprache – Philosophische Perspektiven werden wir uns gemeinsam der Frage nähern, was Sprache sein könnte. Wir werden dafür in acht Sitzungen verschiedene philosophische Perspektiven, von der Antike bis in die Gegenwart, kennenlernen und diskutieren. Lesen werden wir Textauszüge von Platon, Aristoteles, Herder, Butler und vielen anderen Philosoph*innen.

223-1-12

„Atmen – Aufladen – Loslegen“ – Wie Sie Stress im Alltag souverän meistern können – Workshop für Frauen

Kathrin Laborda

Mittwoch 18:30 bis 21:30 Uhr • 05.10.22

Vereinshaus, Jahnstr. 3

15,00 €

Wir brauchen im Alltag eine Menge Energie, da wir häufig das Management für Familie, unseren Job und unsere eigenen Bedürfnisse übernehmen müssen. Diesen Spagat zu meistern und dabei die eigenen Bedürfnisse nicht aus den Augen zu verlieren, ist Gegenstand dieses Workshops. Der Workshop richtet sich an Frauen, die weniger Stress und mehr Energie sowie Achtsamkeit und Gesundheit künftig bewusster in ihr Leben integrieren wollen. Atmung ist ein großartiger, wirkungsvoller Weg, um Stress und Anspannung effektiv entgegenzuwirken.

In Kooperation mit dem Büro für staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V.

223-1-13

„Schlagfertig statt sprachlos“ – Herausfordernde Gesprächssituationen souverän meistern – Workshop für Frauen

Bettina Schilling

Dienstag 18:30 bis 21:30 Uhr • 20.09.22

Vereinshaus, Jahnstr. 3

15,00 €

Ob in Gesprächsrunden, Verhandlungen oder bei Präsentationen – in zahlreichen Situationen des beruflichen Alltags ist Schlagfertigkeit gefragt. Wer schlagfertig auftritt, gilt als durchsetzungsstark, erntet Respekt und Sympathie. Doch wie gelingt es, in unvorhergesehenen Situationen schlagfertig und zielführend statt sprachlos und irritiert zu reagieren? Sie erproben ausgewählte Schlagfertigkeitstechniken, mit denen Sie klar und kraftvoll auftreten, ohne sich aus der Spur bringen zu lassen.

In Kooperation mit dem Büro für staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V.

223-1-14

„Am liebsten würde ich damit aufhören“ – Gewohnheiten erkennen und ablegen – Vortrag für Frauen

Andrea Emig

Dienstag 18:30 bis 20:30 Uhr • 06.12.22

Vereinshaus, Jahnstr. 3

10,00 €

In diesem Vortrag geht es um den Umgang und die Veränderung unliebsamer Gewohnheiten, die uns schon lange begleiten und sich als Routine gefestigt haben. Diese zu verändern, braucht viel Durchhaltevermögen und Disziplin. Gewohnheiten sind unterbewusst programmiert und werden automatisch ausgelöst, wohingegen wir Neues bewusst trainieren müssen, bis es sich gefestigt hat.

Wie das geht erfahren Sie hier! In Kooperation mit dem Büro für staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V.

223-1-20

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

Martina Kroneisen

Dienstag 19:30 bis 21:30 Uhr • 27.09.22

Vereinshaus, Jahnstr. 3

12,00 €

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? Dennoch ist es möglich, den Alltag in Balance zu gestalten. An diesem Abend finden Sie einfache Lösungswege und persönliche Umsetzungskonzepte.

223-1-21

Raus aus der Konfliktzone – Wie Sie konstruktiv schwierige Situationen meistern und sich dabei treu bleiben.

Martina Kroneisen

Dienstag 19:30 bis 21:30 Uhr • 08.11.22

Vereinshaus, Jahnstr. 3

12,00 €

Wer kennt es nicht: Manchmal liegen Reibereien regelrecht in der Luft, Konflikte sind vorprogrammiert. Ein bekannter Strudel beginnt, die eigene Laune sinkt. Häufig weiß man gar nicht, was eigentlich schief läuft. An diesem Abend erfahren Sie, wie Sie Konfliktsituationen entschärfen und konstruktiv lösen können.

223-1-22

Workshop: Brot und seine Freunde

Michaela Köhler

Samstag 10:30 bis 14:30 Uhr • 05.11.22

Heinrich-von-Kleist-Schule, Dörnweg 53, Schulküche
55,00 €

Frisches Brot ist eine Delikatesse. Wieso also nicht selbst Brot und Brötchen backen? Lernen sie Neues über verschiedene Mehle, Mehltypen kennen und wie man mit Hefe, Sauerteig oder Backpulver backt.

Dazu passen leckere Aufstriche, die wir selbst zubereiten, während herzhaft und süße Brote und Brötchen im Ofen backen.

223-1-50

Whiskyseminar – Mr. Whisky ist zurück!

Michael Reckhard

Vereinshaus, Jahnstr. 3

Sonntag 17:00 bis 20:00 Uhr • 09.10.22

12,00 €

Wir werden sechs hochwertige Whiskys verkosten, meistens Einzelfassabfüllungen in Fassstärke, die nicht an jeder Ecke zu kaufen sind. Dazu werden Informationen und Geschichten zu den verkosteten Abfüllungen gegeben. Beim Verkosten werden wir gemeinsam den Aromen nachspüren und unsere Geschmackseindrücke diskutieren. In der Pause wird es ein Pausenbuffet geben

Im Kurs sind 28,00 € für den Whisky und das Pausenbuffet zu entrichten.

223-1-51

Ebbelwoi-Trinker sind Naturschützer – von hessischer Apfelweinkultur und Artenvielfalt in der Streuobstwiese (mit Verkostung)

Heide Beyerle

Vereinshaus, Jahnstr. 3

Donnerstag 18:30 bis 20:30 • 24.11.22

25,00 €

Streuobstwiesen gehören zu den artenreichsten Biotopen Europas und haben insbesondere im Rhein-Main-Gebiet eine lange Tradition. Kommen Sie mit auf eine kleine historische Reise durch die hessische Apfelweinkultur, erfahren Sie mehr über Artenvielfalt, ökologische Bedeutung und Bedrohung der Streuobstwiesen und verkosten Sie fünf ausgewählte traditionelle und sortenreine Apfelweinspezialitäten der Kronberger Spezialkellerei Herberth.

223-1-53

Weinseminar mit Burghardt Schlicht

Burghardt Schlicht

Vereinshaus, Jahnstr. 3

Donnerstags 18:00 bis 19:30 Uhr • ab 15.09.22 • 5 Termine

85,00 €

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.

223-1-70

Wider der Überwachung: Digital Untertauchen

Kay Schulz

Vereinshaus, Jahnstr. 3

Dienstag 19:00 bis 20:30 Uhr

22.11. / 29.11.22 • Vortrag über 2 Abende

45,00 €

Sie werden jede Sekunde überwacht. Von Firmen, von Staaten, von Kriminellen. Das grundsätzliche Gefühl ist: Was soll ich dagegen schon tun? An diesen zwei Terminen lernen Sie, wie Sie abtauchen können. Sie können mit einfachen Mitteln, die die Hersteller mitliefern, aber nicht darüber reden, die Überwachung einschränken und mit ein paar Werkzeugen massiv einschränken.

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone, Tablet oder Laptop mit.

223-1-73

Fotogrundkurs in Theorie und Praxis

Jan Schuster

Vereinshaus, Jahnstr. 3

Samstag 10:00 bis 17:00 Uhr • 17.09.22

55,00 €

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. Nach der Erarbeitung theoretischer Grundlagen gehen wir auf Foto-Tour durch Eschborn, um die Theorie in die lebendige Praxis umzusetzen. Dabei werden wir Ihre individuellen Fragen und Probleme lösen.

Bitte eigene Kamera – von Kompaktkamera über System- bis Spiegelreflexkamera, Speicherkarte, geladenen Akku und Bedienungsanleitung mitbringen.

GESUNDHEIT / FITNESS / KÖRPERERFAHRUNG



223-2-02

Erfolgreich Abnehmen - Diese Diät hilft wirklich!

Michaela Köhler

Dienstag 19:00 bis 20:30 Uhr • 13.09.22

Vereinshaus, Jahnstr. 3

15,00 €

Können sie sich vorstellen, ihr Leben lang nur Suppen zu essen? Oder auch nur Sauerkraut? Nein? Dann beginnen sie ihre Diät, wie es im ursprünglichen Wortsinn von „Lebensführung“ gemeint ist, überlegen sie: Wie will ich leben und wie will ich mich ernähren?

Denkanstöße und Faktenwissen, wie sie mit und nicht gegen ihren Körper arbeiten, gibt es in diesem Vortrag.

223-2-03

Zuckerfrei - geht das? Starten Sie einen Selbstversuch

Michaela Köhler

Dienstag 18:30 bis 20:30 Uhr • 27.09. / 04.10.22 • 2 Termine

Vereinshaus, Jahnstr. 3

35,00 €

Eigentlich müsste man doch nur „keinen Zucker“ essen und schon weiß man, ob es auch „zuckerfrei“ geht. Aber hier beginnt bereits das Dilemma: Was ist Zucker? Worin ist er enthalten? Und wie geht es dann „ohne“ weiter? Starten Sie einen Selbstversuch!

Ihre Erfahrungen, Versuche und Umsetzungsalternativen stehen im Vordergrund. Seien Sie dabei!

223-2-15

Meditation ohne Religion

Kay Schulz

Donnerstags 19:00 bis 19:45 Uhr • ab 22.09.22 • 6 Termine

Vereinshaus, Jahnstr. 3

40,00 €

Das Gehirn ist ein Muskel, formbar und beeinflussbar. Unmengen von Studien belegen, dass wir mit bloßen Vorstellungs- und Gedankenübungen unseren Geist positiv beeinflussen können. Unabhängig von Religionen können wir mit gezielten Übungen unser Leben, unser

Wohlbefinden und unser Glücksempfinden beeinflussen. An den sechs Terminen wollen wir Übungen lernen, wie wir entspannter werden und wie wir es schaffen, konzentriert und aufmerksam zu bleiben.

Bitte bringen Sie eine Decke und ein Sitzkissen mit.

223-2-16

Tai-Chi Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Harry F. Abts

Mittwochs 18:30 bis 20:00 Uhr • ab 14.09.22 • 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.

Bitte bequeme Kleidung und Socken oder Turnschlappchen mitbringen.

223-2-17

Yoga am Morgen im Erlebnishaus

Monika Caparelli-Hippert

Freitags 9:00 bis 10:15 Uhr • ab 30.09.22 • 12 Termine

Erlebnishaus, Odenwaldstr 22-24

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, Yoga-/Gymnastikmatte und Handtuch mitbringen!

223-2-18

Klangschalen-Yoga-Nachmittag - Stress-Resilienz und Entspannungstechniken

Monika Caparelli-Hippert / Petra Heller

Sonntag 15:00 bis 18:00 Uhr • 04.09.22

Vereinshaus, Jahnstr. 3

32,00 €

Wenn der Alltag und Stress Dich wieder mal eingeholt haben, gönne Dir einen schönen meditativen, tiefenentspannten Nachmittag mit Yin Yoga und Klangschalen. Wir stellen Dir Übungen zur nachhaltigen Stressvermeidung vor. Da Klänge so wohltuend auf Körper, Geist und Seele wirken, wird dieser Workshop mit einer sanften Gongmeditation enden. Der Kurs kann ergänzend zu dem Workshop Yin Yoga und Klangschalen gebucht werden!

Bitte bequeme Kleidung, Yoga-/Gymnastikmatte und Handtuch mitbringen!

223-2-19

Yoga für den Rücken

Simon C. Parish

Freitags 10:30 bis 12:00 Uhr • ab 09.09.22 • 13 Termine

Bürgerzentrum Niederhöchstadt, Montgeronplatz

85,00 €

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 Körper wird geschmeidiger, der Geist ruhiger und ausgeglichener.

Bitte bequeme Kleidung, Yoga-/Gymnastikmatte und Handtuch mitbringen!

223-2-20

Hatha Yoga im Flow-Kurs

Nina Schüllli

Mittwochs 19:00 bis 20:00 Uhr • ab 14.09.22 • 12 Termine
Heinrich-von-Kleist-Schule, Zweifelder-Turnhalle
72,00 €

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die bereits Erfahrung mit Yoga haben. Es handelt sich bei diesem Kurs um keinen Power-Yogakurs, eher um das Praktizieren einzelner Asanas. Diese werden bewusste ausgeführt und mit einzelnen Flow-Sequenzen miteinander verbunden. Der Fokus einer jeden Stunde ist die Ausrichtung von Kraft, Stabilität unseres Zentrums und das Erreichen von Weichheit einzelner Bereiche. Anfänger:innen sind willkommen!

Bitte bequeme Kleidung, Yoga-/Gymnastikmatte mitbringen, sowie etwas zum „darüber ziehen“ für die Endentspannung. Praktiziert wird barfuß.

223-2-30

Hula-Hoop Schnupper-Workshop

Antje Kiel

Samstag 15:00 bis 17:00 Uhr • 05.11.22
Heinrich-von-Kleist-Schule, Turnhalle
25,00 €

Steig in den Ring und werde fit! Ein Klassiker, der neu begeistern wird. Hula-Hoop ist nicht von gestern, wir starten mit Basics des Hula-Hoops und steigern uns zu einer kleinen Choreografie. Keine Vorerfahrung notwendig! Gerne darf der eigene Hoop mitgebracht werden! Ansonsten werden Reifen auch gestellt!

Bitte ein Getränk, sowie nicht zu weit sitzende Kleidung mitbringen.

223-2-59

TaeBo – ein Ausdauer-Training mit Jabs und Kicks auch für Anfänger

Ilona Csollany

Mittwochs 18:30-20:00 Uhr • ab 14.09.22 • 13 Termine
Bürgerzentrum Niederhöhnstadt, Montgeronplatz
85,00 €

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 zu bringen. Nach einer Aufwärmphase arbeiten wir an einem ausgewogenen Herz-Kreislauf-Training kombiniert mit einfachen Kräftigungsübungen. 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! Worauf noch warten? Du bist herzlich willkommen, mitzumachen!

Bitte Yoga-/Gymnastikmatte und Handtuch mitbringen!

223-2-60

Funktionales Training

Katrin Lindner

Sonntags 11:00 bis 12:00 Uhr • ab 11.09.22 • 6 Termine
Hartmutschule Eschborn, Pestalozzistraße 7
36,00 €

223-2-61

Funktionales Training

Katrin Lindner

Sonntags 11:00 bis 12:00 Uhr • ab 06.11.22 • 7 Termine
Hartmutschule Eschborn, Pestalozzistraße 7
42,00 €

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.

223-2-62

Fitness-Mix für Fortgeschrittene

Carina Czeka

Dienstags 20:05 bis 21:05 Uhr • ab 13.09.22 • 14 Termine
Sportzentrum Deutsche Bank, Stuttgarter Str. 7
85,00 €

Hier kommt jeder auf seine Kosten! 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.

Bitte saubere und rutschfeste Turnschuhe mitbringen!

223-2-64

Funktionelle Rückengymnastik

Birgitta Jungjohann

Mittwochs 20:00 bis 21:30 Uhr • ab 07.09.22 • 11 Termine
Niederhöchstadt, Westerbachschule,
Turnhalle, Georg-Büchner-Str. 18
72,00 €

Rückenschmerzen lassen sich meistens auf Mangel an Bewegung, einseitige Belastung und die Fehlhaltung 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. In diesem Kurs stehen neben Gymnastikübungen das rückengerechte Heben, Tragen, Bücken, Sitzen, Stehen und Liegen im Zentrum.

223-2-65

Gymnastik nach J. Pilates

Birgitta Jungjohann

Dienstags 19:00 bis 20:00 Uhr • ab 13.09.22 • 10 Termine
Sportzentrum Deutsche Bank, Stuttgarter Str. 7
70,00 €

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, Yoga-/Gymnastikmatte mitbringen.

223-2-67

Zumba – der hippe Kalorienkiller

Sri Mulyani Vocke

Montags 19:05 bis 20:15 Uhr • ab 05.09.22 • 14 Termine
Bürgerzentrum Niederhöchstadt, Montgeronplatz
86,00 €

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 und bewegen Sie sich mit mir. Let's Dance and have fun!!!

223-2-70

Selbstverteidigung für Frauen mit WingTsun

Ferhat Sen

Samstags 12:00 bis 14:00 Uhr • ab 05.11.22 • 6 Termine
WTEO-Akademie Eschborn, Schwalbacher Str. 52
90,00 €

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

223-2-74

Nordic Walking - Lauftreff am Dienstag

Marita Dehler

Dienstags 18:00 bis 19:00 Uhr • ab 06.09.22 • 15 Termine
Eschborn, Verlängerung der Sulzbacher Str. über
die Brücke Richtung Arboretum
45,00 €

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.

**Bitte beachten Sie die Verlegung des Kursorts zur
Zeitungstellung!**

KUNST / KREATIVITÄT



223-3-11

Malen mit Acrylfarbe

Marlis Heyn

Mittwochs 18:30 bis 21:00 Uhr • ab 05.10.22 • 8 Termine

Vereinshaus, Jahnstr. 3

65,00 €

Im Kurs werden Maltechnik und Umgang mit der Acrylfarbe vermittelt. Eigene Ideen werden mithilfe der Kursleiterin umgesetzt. Ferner wird experimentelle Acrylmalerei und eine Einführung in die Abstraktion angeboten.

Bitte Acrylfarbe, Leinwand oder Malpappe, Borstenpinsel, Spachtel z. B. aus Kunststoff – sofern vorhanden – mitbringen. Für Anfänger erfolgt eine Materialbesprechung am ersten Abend.

223-3-13

Malen mit Acrylfarbe oder mit Pastellkreide Do I

Marlis Heyn

Donnerstags 15:30 bis 17:30 Uhr • ab 06.10.22 • 8 Termine

Vereinshaus, Jahnstr. 3

56,00 €

223-3-14

Malen mit Acrylfarbe oder mit Pastellkreide Do II

Marlis Heyn

Donnerstags 17:45 bis 19:45 Uhr • ab 06.10.22 • 8 Termine

Vereinshaus, Jahnstr. 3

56,00 €

Im Kurs werden Maltechnik und Umgang mit Acrylfarbe / Pastellkreide vermittelt. Beide Techniken werden für Anfänger und Fortgeschrittene unterrichtet. Eigene Ideen werden mithilfe der Kursleiterin umgesetzt. Schwerpunkt des Kurses sind Landschaftsmalerei, Blumenmotive und Stillleben.

Bitte Acrylfarbe / Pastellkreide – sofern vorhanden – Borstenpinsel, Spachtel z. B. aus Kunststoff mitbringen. Für Anfänger erfolgt eine Materialbesprechung am ersten Abend.

223-3-25

Akt- und Portraitzeichnen

Viola Renno

Donnerstags 20:00 bis 21:30 Uhr • ab 08.09.22 • 14 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. 55,00 € im Kurs zu zahlen.

223-3-33

Aquarell – die kleine Ansicht

Jitka Krause

Montags 18:00 bis 20:30 Uhr • ab 12.09.22 • 8 Termine

Vereinshaus, Jahnstr. 3

75,00 €

223-3-34

Aquarell – die kleine Ansicht

Jitka Krause

Donnerstags 9:30 bis 12:00 Uhr • ab 15.09.22 • 10 Termine

Vereinshaus, Jahnstr. 3

85,00 €

Dieser Kurs ist für alle, die Aquarellmalerei ausprobieren wollen oder auch schon Erfahrungen mit dem Aquarell gesammelt haben, geeignet. Wir malen auf kleinem Format (19 x 14 cm) Stillleben und kleine Landschaften. Die Kursleitung erklärt die besondere Bedeutung weißer ausgesparter Flächen und ihre Wirkung im Aquarell.

Aquarellmaterial, soweit vorhanden, bitte mitbringen, alles Weitere wird im Kurs besprochen.

223-3-36

Kalligrafie – Die Kunst des schönen Schreibens

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Gertrud Rist

Donnerstags 18:00 bis 20:00 Uhr • ab 15.09.22 • 8 Termine

Vereinshaus, Jahnstr. 3

72,00 €

Der Kurs gibt eine Einführung in die klassische Kalligrafie. Mit Feder und Tusche Schrift in Form und Farbe ausdrucksvoll und künstlerisch gestalten. 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.

223-3-361

Schnupper-Workshop Kalligrafie – die Kunst des schönen Schreibens

Gertrud Rist

Samstag 11:00 bis 16:00 Uhr • 10.09.22

Vereinshaus, Jahnstr. 3

25,00 €

Schnupper-Workshop – klassische Kalligrafie: Mit Feder und Tusche Schrift in Form und Farbe ausdrucksvoll und künstlerisch gestalten. Im Workshop gewinnen Sie einen Einblick und probieren sich aus in ersten Buchstaben und Wörtern. Entdecken Sie wieder die Freude am Schreiben und Zeichnen!

Bitte Schreibblock DIN A4, 70–80 g, unliniert, Tusche, Tinte, Federhalter und Schreibutensilien mitbringen – falls vorhanden. Bandzugfeder 2 mm wird gestellt.

223-3-46

Holzbildhauerei I – Minigruppe Mittwoch

Viola Renno

Mittwochs 18:30 bis 21:00 Uhr • ab 21.09.22 • 5 Termine

Vereinshaus, Jahnstr. 3

75,00 €

223-3-47

Holzbildhauerei II – Minigruppe Mittwoch

Viola Renno

Mittwochs 18:30 bis 21:00 Uhr • ab 16.11.22 • 5 Termine

Vereinshaus, Jahnstr. 3

68,00 €

Kreativ sein mit Holz. Das Naturmaterial aus künstlerischer Sicht entdecken. Im Kurs wird das traditionelle Werkzeug des Holzbildhauers und dessen Handhabung erklärt und mögliche Bearbeitungen gezeigt. Werkzeuge (Holzhammer, verschiedene Eisen) werden gestellt. Gerne kann eigenes Holz mitgebracht werden, gegen einen Unkostenbeitrag kann das Holz im Kurs erstanden werden.

Empfohlen werden robuste Arbeitskleidung und festes Schuhwerk.

223-3-51

Bauernmalerei

Dorothea Schücking-Heinich

Dienstags 10:00 bis 13:00 Uhr • ab 06.09.22 • 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 Schürze, eine Kachel und ein Glas mitbringen.

223-3-55

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

Andrea Neupert

Montags 18:00 bis 20:00 Uhr • ab 05.09.22 • 4 Termine

Vereinshaus, Jahnstr. 3

40,00 €

223-3-56

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

Andrea Neupert

Montags 18:00 bis 20:00 Uhr • ab 17.10.22 • 4 Termine

Vereinshaus, Jahnstr. 3

40,00 €

In diesem Kurs geht es um die Herstellung von schönen Dingen aus Ton. Ideen, Literatur und Anregungen finden Sie auch bei mir im Kurs.

**Ton nach Gewicht zzgl. 5,00 € Brenngebühr,
incl. Glasuren sind im Kurs zu zahlen.**

223-3-61

Seidenmalerei – Kleingruppe

Eleonore Zimmermann

Donnerstags 9:30 bis 11:30 Uhr • ab 06.10.22 • 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.

223-3-70

Seifen sieden Grundkurs für Erwachsene (Anfänger und Fortgeschrittene)

Andrea Neupert

Samstag 11:00 bis 16:00 Uhr • 15.10.22

Vereinshaus, Jahnstr. 3

40,00 €

In diesem Seifensiedekurs werden die Grundkenntnisse der Seifenherstellung im Kaltverfahren vermittelt. Nach einer Sicherheitsbelehrung für den Umgang mit gefährlichen Chemikalien können Sie in kleinen Gruppen selbst eine Naturseife herstellen. Verschiedene Farbe- und Gestaltungsmöglichkeiten werden vorgestellt.

**Bitte unbedingt Hinweise zum Kurs auf unserer
Webseite beachten.**

223-3-71

Nähen am Samstag

Ingrid Lange

Samstags 9:00 bis 16:00 Uhr • ab 17.09.22 • 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.

**Bitte Stoff, Schere, Papier, Schnittmuster und Imbiss für
die Mittagspause mitbringen.**

223-3-72

Nähen

Ingrid Lange

Dienstags 18:00 bis 21:00 Uhr • ab 27.09.22 • 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.

223-3-73

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

Christine Kartusch

Samstag + Sonntag 9:00 bis 16:00 Uhr

15.10. + 16.10.22 • 2 Termine

Vereinshaus, Jahnstr. 3

90,00 €

223-3-74

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

Christine Kartusch

Samstag + Sonntag 9:00 bis 16:00 Uhr

12.11. + 13.11.22 • 2 Termine • Vorgespräch: 31.10.2022

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 und lernen Tricks und Kniffe, die den Umgang mit dem Nähgut erleichtern.

Im Vorgespräch am 10.10.2022 besprechen wir Schnittmuster und nötige Materialien.

223-3-82

Emaillieren – Anfänger:innen-Kurs

Diethelm Hanka

Samstag + Sonntag 13:00 bis 18:00 Uhr •

10.09. + 11.09.22 • 2 Termine

Zur alten Bandsäge, Schubertstr.2, 65760 Eschborn

90,00 €

223-3-83

Emaillieren – Anfänger:innen-Kurs

Diethelm Hanka

Samstag + Sonntag 13:00 bis 18:00 Uhr • 05.11. + 06.11.22

Zur alten Bandsäge, Schubertstr. 2, 65760 Eschborn

90,00 €

Emaille 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.

Unkostenbeitrag für Verbrauchsmaterial wird zusätzlich abgerechnet!

223-3-84

Schmuck gestalten – Anfänger:innen-Kurs

Diethelm Hanka

Samstag + Sonntag 13:00 bis 18:00 Uhr • 08.10. + 09.10.22

Zur alten Bandsäge, Schubertstr. 2, 65760 Eschborn

90,00 €

223-3-85

Schmuck gestalten – Anfänger:innen-Kurs

Diethelm Hanka

Samstag + Sonntag 13:00 bis 18:00 Uhr • 26.11. + 27.11.22

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!

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

223-3-99

Eschborner Nadelhexe – offenes Treffen – ohne Anmeldung

Waltraud Maja Mauer

Sonntags 13:00 bis 20:00 Uhr • 11.09. / 13.11.22 • 2 Termine

Vereinshaus, Jahnstr. 3

ohne Gebühr

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. Bei Fragen und Problemen mit dem Stricken wird Ihnen gerne geholfen, Tipps und Kniffe gibt es gratis.

Neue Interessent:innen sind jederzeit willkommen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

223-3-991

Eschborner Nadelhexen-Workshop: Zweifarbige Mosaik- und Hebemaschenmuster stricken

Waltraud Maja Mauer

Sonntags 13:00 bis 20:00 Uhr • 11.12.22

Vereinshaus, Jahnstr. 3

10,00 €

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. Dabei wird in jeder Reihe nur mit einer Farbe gestrickt, Muster entstehen durch abgehobene Maschen. Eine Stricktechnik, an die sich schon Strickanfänger wagen können, denn Sie benötigen keine Vorkenntnisse außer rechten und linken Maschen.

Bitte bringen Sie etwas Garn mittlerer Garnstärke und passende Stricknadeln mit.

223-3-992

Eschborner Nadelhexen-Workshop: Trendige Zopfmuster stricken

Waltraud Maja Mauer

Sonntag 13:00 bis 20:00 Uhr • 02.10.22

Vereinshaus, Jahnstr. 3

10,00 €

Haben Sie schon einmal Zöpfe gestrickt? Wenn Sie es neu lernen möchten, eine Auffrischung brauchen oder sich einmal an aufwendigere Muster wagen wollen, ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Anfänger können sich unter fachkundiger Anleitung an ihren ersten Zopf wagen. Fortgeschrittene lernen Flechtzöpfe, keltische Knoten oder reversible Zöpfe. An diesem Nachmittag können Sie ein erstes kleines Projekt wie ein Stirnband oder eine Handytasche fertigstellen.

Bitte bringen Sie etwas Garn mittlerer Garnstärke und passende Stricknadeln mit. Zopfknädeln können Sie von uns ausleihen, wenn Sie noch keine haben.

KULTUR UND REISEN



223-4-11

Retrospektive Marcel Duchamp - Führung im MMK

Valentina Knezevic

Donnerstag 16:30 bis 17:30 Uhr • 15.09.22

Treffpunkt: MMK, Domstraße 10

18,00 €

Bei der Museumsführung geht es um das Denken und Werk von Marcel Duchamp (1887-1968). Seine Fragen sind gegenwärtig: Was ist Kunst? Was macht ein Objekt aus? Was ist ein Subjekt? Was eint und scheidet Wissenschaft und Poesie? Was definiert unser Geschlecht und unsere Identität? Mit beharrlicher Genauigkeit wie willkommener Zufälligkeit, mit eigensinniger Anarchie und humoristischer Leichtigkeit schuf Marcel Duchamp Werke, die gleichsam durch ihre Präzision und Offenheit erst durch uns Betrachtende ihre Vollendung finden.

223-4-21

Kunstgeschichte – Vorträge mit Bildern Reihe Frauen in der Kunst - 3 Abende

Dr. Dieter Tino Wehner

Dienstags 18:30 bis 20:00 Uhr • ab 01.11.22 • 3 Termine

Vereinshaus, Jahnstr. 3

15,00 €

In der Reihe Kunstgeschichte – Vorträge mit Bildern – Frauen in der Kunst – werden die Maler:innen Helene Schjerfbeck, Lotte Lasterstein und Otilie Roederstein vorgestellt.

223-4-211

Kunstgeschichte – Vortrag über Helene Schjerfbeck

Dr. Dieter Tino Wehner

Dienstag 18:30 bis 20:00 Uhr • 01.11.22

Vereinshaus, Jahnstr. 3

6,00 €

An diesem Vortragsabend wird das Leben und Werk der skandinavischen Künstler:in Helene Schjerfbeck, geboren 1862 in Helsinki/Finnland und verstorben 1946 in Salzböden/Schweden vorgestellt. Die Bilder mit dem Thema „Frau“ stehen im Zentrum des Abends.

223-4-212

Kunstgeschichte – Vortrag über Lotte Laserstein

Dr. Dieter Tino Wehner

Dienstag 18:30 bis 20:00 Uhr • 08.11.22

Vereinshaus, Jahnstr. 3

6,00 €

An diesem Vortragsabend wird die deutsch-schwedische Maler:in Lotte Laserstein, geboren 1898 in Paslek, Polen und verstorben 1993 in Kalmar, Schweden vorgestellt. Sie wird als eine der wichtigsten Malerinnen der Neuen Sachlichkeit im ersten Drittel des 20. Jahrhunderts angesehen. Aufgrund ihrer jüdischen Abstammung musste sie 1937 Nazi-Deutschland in Richtung Schweden verlassen. Sie war zeit ihres Lebens eine gefragte Landschafts- und Porträtmalerin.

223-4-213

Kunstgeschichte – Vortrag über Ottilie Wilhelmine Roederstein

Dr. Dieter Tino Wehner

Dienstag 18:30 bis 20:00 Uhr • 15.11.22

Vereinshaus, Jahnstr. 3

6,00 €

Am letzten Abend der Reihe wird das Leben und Werk von Ottilie Wilhelmine Roederstein, geboren 1859 in Zürich/CH und 1937 in Hofheim am Taunus gestorben, in den Blick genommen. Ihr Stil zwischen Tradition und Moderne wurde von ihren Kritikern und Kunstfreunden gefeiert. Roederstein setzte sich mit Ihrer Lebensgefährtin Dr. med. Elisabeth Winterthaler für die Gleichberechtigung der Frauen ein und war Mitbegründerin des Mädchen-Gymnasiums Schiller-Schule in Frankfurt am Main.

223-4-30

Wildkräuter-Spaziergang – Und welches Kraut wächst hier?

Natascha Jaskulla

Treffpunkt: Arboretum, Waldhaus, Am Weißen Stein

Dienstag 17:30 bis 20:30 Uhr • 20.09.22

15,00 €

Auf ausgesuchten Wegen lernen Sie Wildkräuter und Heilpflanzen anhand ihrer Merkmale kennen und bestimmen. Sie erlangen Kenntnis über deren Inhaltsstoffe und Wirkweise sowie Anwendungs- und Zubereitungsmöglichkeiten. Außerdem erfahren Sie, wie Sie mit der Wildkräuter-Küche Ihre Speisekarte fantastisch ergänzen können, so manches wilde Kraut lässt unser hochgezüchtetes Kulturgemüse ziemlich „alt“ aussehen – Superfood heimischer Natur.

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

223-4-31

Streuobstwiesen-Exkursion mit Verkostung: Ebbelwoi-Trinker sind Naturschützer

Heide Beyerle

Kelter, Niederhöchstadt

Samstag 15:00 bis 18:00 • 08.10.22

30,00 €

Unsere Streuobstwiesen, die zu den artenreichsten Biotopen Europas gehören, sind ökologisch sehr wertvolle Kulturlflächen, deren Zahl jedoch immer mehr abnimmt. Wir besuchen eine Streuobstwiese, erfahren mehr über Artenvielfalt, ökologische Bedeutung und Bedrohung dieser Biotope und nehmen eine Kostprobe der Früchte. Am Ende des Rundgangs werfen wir einen Blick in die Kelter und verkosten fünf ausgewählte traditionelle und sortenreine Apfelweinspezialitäten der Kelterei Herberth.

223-4-32

Stadtführung – „Frankfurt und seine starken Frauen“

Elisabeth Lücke

Treffpunkt: An der Katharinenkirche, gegenüber von Café Hauptwache

Samstag 15:00 bis 16:30 Uhr • 17.09.22

15,00 €

Trotz Frauenquote ist das weibliche Geschlecht auch im 21. Jahrhundert in vielen Bereichen unterrepräsentiert, auch wenn es um die Frankfurter Stadtgeschichte geht. Dieser Rundgang soll einen Teil der weiblichen Stadtgeschichte erlebbar machen, indem über Leben und

Wirken bekannter aber auch weniger bekannter Frauen aus Politik, Kultur, Medizin, Kunst und Architektur berichtet wird. Lernen Sie die Frau kennen, nach der Linné eine Motte benannt hat oder auch die Person, durch deren Erfindung die Arbeit in der Küche revolutioniert wurde. Neugierig geworden? Dann begeben Sie sich auf eine spannende Entdeckungsreise durch die Frankfurter Innenstadt! Diese Tour richtet sich nicht nur an Frauen!

223-4-33

Stadtführung – Die Wandbilder des Karmeliterklosters

Silke Wustmann

Treffpunkt: Foyer des Instituts für Stadtgeschichte,
Münzgasse 9

Dienstag 16:30 bis 18:00 Uhr • 27.09.22

15,00 €

Zu Beginn des 16. Jahrhunderts wurde das gerade erweiterte Hauptgebäude des Karmeliterklosters von Jörg Ratgeb mit eindrucksvollen Wandbildern ausgeschmückt. Im Kreuzgang verewigte er die christliche Heilsgeschichte und im Refektorium, dem Speisesaal der Mönche, Motive aus der Historie der Karmeliten. Obwohl das Gebäude, in dem sich heute das Institut für Stadtgeschichte befindet, mehrfach stark zerstört wurde, sind wichtige Teile dieser wunderschönen und sehr unterhaltsamen Wandmalereien noch erhalten. Was sogar die meisten Frankfurter nicht wissen: Die Bilder des Kreuzganges ergeben den größten vorbarocken Wandmalerei-Zyklus nördlich der Alpen!

223-4-34

Wald(luft)baden: Natur mit allen Sinnen erleben und entspannen

Heide Beyerle

Eschborner Stadtwald: genauer Treffpunkt
bei Anmeldung

Samstag 9:00 bis 12:00 Uhr • 24.09.22

25,00 €

“Geh‘ einfach ins Grün des Waldes und du wirst Heilung erfahren, allein indem du dort bist und atmest.“ Schon Hildegard von Bingen wusste: Allein der Aufenthalt im

Wald wirkt heilsam auf Körper und Geist. Das wissen wir auch aus eigener Erfahrung: Die frische und saubere Luft, der Geruch der Bäume und des Waldbodens, das Fehlen störender Zivilisationsgeräusche sowie das Spiel des Sonnenlichts zwischen den Bäumen tun uns einfach gut. Unterstützt durch Atem-, Entspannungs- und Aufmerksamkeitsübungen ist ein Wald(luft)bad gesundheitsfördernd – und das gänzlich ohne Nebenwirkungen!

223-4-35

„Der liebe Gott soll mer erhalte, des gute Herz un’s beese Maul!“ – Frankfurter Sprichwörter und Redewendungen

Silke Wustmann

Treffpunkt: Am Haupteingang des Rathauses Römer,
Römerberg

Freitag 17:00 bis 18:30 Uhr • 21.10.22

15,00 €

Der Frankfurter an und für sich ist ja nicht unbedingt für seine feinfühligkeitsvolle Ausdrucksweise bekannt. Er kommt meist ohne Umwege und überflüssige Höflichkeiten auf den Punkt. Was aber nicht heißt, dass er keinen Humor hätte, wie in dieser Führung mit Silke Wustmann bewiesen werden wird. „Der liebe Gott soll mer erhalte, des gute Herz un’s beese Maul!“, wünscht sich in einem Gedicht von Friedrich Stoltze eine Frankfurter Marktfrau. Auf unserem Rundgang wird deutlich werden, dass es keinen Themenbereich gibt, für den der Frankfurter nicht ein geflügeltes Wort parat hätte: Essen und Trinken, die Stadtpolitik, das liebe Geld, die Mode, die Bewohner von Dribbdebach, das Verhältnis zu Offenbach – nichts bleibt unkommentiert!

KINDER / TEENIES JUGENDLICHE



223-5-19

Töpfern für Kindern - Ideen für kleine, großartige Hände

ab 8 Jahren

Andrea Neupert

Montags 15:30 bis 17:00 Uhr • ab 10.10.22 • 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.

223-5-20

Junges Atelier: Mixed Media - Kunst am Mittwochnachmittag

ab 12 Jahren

Franziska Kuo

Mittwochs 16:00 bis 18:00 Uhr • ab 21.09.22 • 10 Termine

Vereinshaus, Jahnstr. 3

95,00 €

Das Junge Atelier richtet sich an Kreative zwischen 12 und 18 Jahren. Einmal in der Woche hast du die Möglichkeit, mit der Unterstützung der Künstlerin Franziska Kuo deine eigenen Werke entstehen zu lassen und bist mit anderen Jugendlichen im Austausch, die wie du super gerne Kunst machen. Hier erfährst du, wie du mit Acrylfarbe, Ölfarbe und Aquarellstiften arbeiten kannst. Du lernst verschiedene zeitgenössische Künstler und ihre Arbeiten kennen und kannst dich davon inspirieren lassen. Wenn du Papier liebst, dann lass uns gemeinsam mit Schere und Kleber kreativ werden. Mixed Media ist das Freie mixen der verschiedenen Materialien und Techniken.

Es werden keine Vorkenntnisse erwartet und die Materialien werden gegen eine Gebühr von 15 € gestellt.

223-5-21

Kreativer Familiensamstag

ab 6 Jahren

Franziska Kuo

Samstag 14:00 bis 17:00 Uhr • 26.11.22

Vereinshaus, Jahnstr. 3

28,00 €

Beim Familiensamstag kommen Mama, Papa, Tante, Oma, mit Sohn, Tochter, Nichte, Neffe, Patenkind, Enkeln, ... zusammen zum Malen und Gestalten – es sind alle Konstellationen möglich. Es geht darum, gemeinsam etwas zu erleben, im Kontakt miteinander kreativ zu sein, mit allen Händen und Sinnen was zusammen zu gestalten, gemeinsam stolz zu sein.

Alle Materialien werden gestellt.

223-5-22

Familientöpfern – Workshop am Samstag

Andrea Neupert

Samstag 11:00 bis 17:00 Uhr • 03.12.22

Vereinshaus, Jahnstr. 3

28,00 €

Familientöpfern, z. B. Vater und Sohn, Mütter mit ihren Töchtern, Großeltern mit ihren Enkeln, Tante mit Nefte... Gönnen Sie sich gemeinsam eine kreative Auszeit, basteln Sie zusammen Weihnachtsschmuck, einen Bilderrahmen, Geschenk-Anhänger oder Traumfänger. Entspannt am Samstag, Verpflegung, Kaffee und Kuchen können mitgebracht werden.

223-5-23

Hip-Hop/ Streetdancing für Kids

ab 9 Jahren

Silvia Cucek

Montags 15:30 bis 16:30 Uhr • ab 12.09.22 • 10 Termine

Erlebnishaus, Odenwaldstr 22-24

64,00 €

Im Kurs Videoclip Dancing werden wir aus einfachen Grundsritten verschiedener Tanzrichtungen (Hip-Hop, House, Jazz, Modern) Choreografien erarbeiten. Neben dem Spaß am Tanzen sind hauptsächlich Stärkung des Selbstbewusstseins, Förderung der körperlichen Entwicklung und des Gemeinschaftssinnes die Hauptelemente des Tanz-Kurses. Wir tanzen zu cooler Musik aus den Charts, und finden auch zu spontanen „Wunschliedern“ gemeinsam die passenden Moves. Am Ende des Kurses präsentieren wir die erarbeitete Choreografie den Eltern und Geschwistern.

Bitte bequeme Kleidung und ein Getränk mitbringen.

223-5-25

Eltern-Kind-Akrobatik

Alter: 6-99 Jahre

Antje Kiel

Samstag 12:30 bis 14:30 Uhr • 05.11.22

Heinrich-von-Kleist-Schule, Turnhalle

40,00 €

Gemeinsam Zirkusluft schnuppern! 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 „Nicht-sportler“ geeignet!

Bitte Socken oder Gymnastikschläppchen, bequeme Kleidung und eigene Matte mitbringen.

223-5-26

Luft-Akrobatik für Kinder

ab 8 Jahren

Antje Kiel

Samstag 10:00 bis 12:00 Uhr • 05.11.22

Heinrich-von-Kleist-Schule, Turnhalle

35,00 €

Zirkus in der Luft – Wir schnuppern Zirkusluft in der Schwerelosigkeit. Es werden Kunststücke der Luft-Akrobatik mithilfe eines Tuchs erlernt. Dabei steht die Freude am Ausprobieren im Vordergrund! 15 Minuten vor Kursende findet eine Präsentation für alle interessierten Eltern, Freund*innen und Verwandten statt. Bitte keinen Schmuck! Lange Haare zum Zopf binden und Info bei Brillenträger*innen, ob die Brille aufbleiben soll! Keine langen Finger- und Fußnägel, keine Pailletten, Knöpfe oder Reißverschlüsse an der Kleidung!

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

223-5-30

Medienwerkstatt für Teenies – Wir drehen einen Film

von 10 bis 13 Jahren

Valentina Knezevic

Dienstags 16:30 bis 17:30 Uhr • ab 13.09.22 • 6 Termine

Vereinshaus, Jahnstr. 3

70,00 €

In der Medienwerkstatt werden wir uns gemeinsam kreativ und spielerisch Film-Wissen und -Techniken aneignen. Den Teilnehmer:innen werden die Werkzeuge zur Realisierung eigener Kurzfilme an die Hand gegeben. Ob spannend, gruselig, witzig oder romantisch, jeder:r kann sich ausprobieren! Denn Filmemachen ist eine Leidenschaft, die auch Spaß machen muss. Am Ende der Werkstatt entsteht ein Film, für dessen Produktion, die Teilnehmer durch die unterschiedlichen Etappen der Filmproduktion gegangen sind. Ziel ist es, den Teilnehmer:innen neben Medienkompetenz, zu einer eigenen visuellen Sprache zu verhelfen.

223-5-31

Mittelalter Escape-Room – Für Kinder mit Eltern

ab 11 Jahren

Ilona Haas

Samstag 10:30 bis 11:30 Uhr • 24.09.22

Gelände am Vereinshaus, Jahnstraße 3

17,00 €

223-5-32

Mittelalter Escape-Room – Für Kinder mit Eltern

ab 11 Jahren

Ilona Haas

Samstag 12:00 bis 13:00 Uhr • 24.09.22

Gelände am Vereinshaus, Jahnstraße 3

17,00 €

Diebstahl bei einem mittelalterlichen Fest! Ihr habt nur eine Stunde Zeit, um im Team herauszufinden, wer es war und den versteckten Schatz zu finden! Dabei könnt ihr alle Gegenstände nutzen, um die kniffligen Rätsel zu lösen. Dank mittelalterlicher Ausstattung könnt ihr in die Vergangenheit eintauchen. Neben spannenden und interaktiven Aufgaben lernt ihr Interessantes über das Leben im Mittelalter.

**Für eine/-n Erziehungsberechtigte/-n mit einem Kind.
Weitere Kinder können zusätzlich angemeldet werden.
Bei schlechter Witterung findet die Veranstaltung im
großen Saal statt!**

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. Es gibt viele

Möglichkeiten, sich bei uns einzubringen.

Wir freuen uns auf Sie!

www.eschborn-k.de/mitmachen

Eschborn K

Jahnstraße 3, 65760 Eschborn, veranstaltungen@eschborn-k.de

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 7
- 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