

ESCH
BORN

K

KURSE

JAN —
JUL 23



Volksbildungswerk
Eschborn e. V.

LUST AUF KURSE IM 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 Frühjahr und Sommer 2023 vorzustellen. Unter fünf Rubriken haben wir ein abwechslungsreiches Programm für Sie zusammengestellt.

Im neuen Eschborn K Kursheft gibt es so einiges Neues zu entdecken. Vom Cajón Schnupper-Workshop über einen Klangschalen-Yoga-Nachmittag für Resilienzförderung bis zur kulinarischen Landpartie in die Öko-Modellregion Rhein-Main/Flörsheim, ist alles dabei. Auch die Kunst- und Kulturbeflissenen finden spannende Kurse, von Bauernmalerei über Holzbildhauen bis Töpfern bietet das neue Kursheft ein breites Angebot. Ebenfalls für die sportlichen Eschborner:innen hält das Halbjahresprogramm so einiges bereit. Und ganz besonders freuen wir uns über 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



231-1-04

Wachstuch selbst herstellen - Workshop

Anne Schroth

Dienstag 18:30 bis 20.00 Uhr • 21.03.23

Vereinshaus, Jahnstr. 3

18,00 €

232-1-04

Wachstuch selbst herstellen - Workshop

Anne Schroth

Dienstag 18:30 bis 20.00 Uhr • 23.05.23

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 Möglichkeit für jedermann an. Voll im Trend liegen mit Bienenwachs getränkte Baumwolltücher, die im Haushalt den Gebrauch von Frischhaltefolie ersetzen können. Im Workshop werden Sie Ihr eigenes Wildwachstücher-Set herstellen.

231-1-07

Kreativitätstechniken

Kay Schulz

Donnerstag 18:30 bis 20:00 Uhr • 26.01.23

Vereinshaus, Jahnstr. 3

10,00 €

Einstein, Picasso, Mozart - Kreative Menschen haben unser Leben beeinflusst. Ist Kreativität ein Geschenk Gottes oder der Gene? Kann jede:r kreativ sein? In diesem Vortrag, der auf Ihre Mitarbeit zählt, erfahren, aber vor allem lernen Sie, was Kreativität ist und in welchem Umfeld Sie es sein können. **Bitte bringen Sie Papier und Stift mit.**

231-1-08

Poetry-Slam Workshop

Jonas Elpelt

Samstag 14:30 bis 17:30 Uhr • 04.02.23

Vereinshaus, Jahnstr. 3

25,00 €

Poetry Slam ist in aller Munde. Der ursprünglich aus den USA stammende moderne Dichterwettbewerb begeistert Jung und Alt. In diesem Workshop möchten wir uns sowohl dem Schreiben von prägnanten Bühnentexten widmen, als auch überzeugende Performances erproben. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, die eigenen Texte beim regelmäßigen Slam im Eschborn K zu präsentieren. **Bitte Papier und Stift mitbringen.**

231-1-09

Kreativer Schreib-Samstag - Kreativ autobiografisch Schreiben

Vivienne Rudolph

Samstag 10:00 bis 17:00 Uhr • 11.03.23

Vereinshaus, Jahnstr. 3

55,00 €

Lass Dich überraschen von Deinen eigenen Texten: Ins Schreiben kommen und staunen, was wir alle für Geschichtenerzähler sind. Wie Du ins Schreiben kommst, aber auch auf welche Art Du dranbleiben kannst, um Deine Geschichte Stück für Stück niederzuschreiben, ohne die Lust zu verlieren, dazu gibt es für Dich passende Methoden. Vielleicht hast Du schon verschiedene Startversuche gemacht? Oder Du möchtest den Anfang finden? - Legen wir gemeinsam los. Auch für Schreibneulinge.

231-1-12

Ziele und Visionen: Auf geht's ins neue Jahr

Martina Kroneisen

Mittwoch 19:30 bis 21:30 Uhr • 25.01.23

Vereinshaus, Jahnstr. 3

12,00 €

Was erwarten Sie vom Jahr 2023? Ganz gleich, ob große Veränderungen anstehen oder alles so weitergehen soll wie bisher, es lohnt sich, einen Blick darauf zu werfen, was Sie wirklich wollen. An diesem Abend definieren wir

Ziele, entdecken neue Visionen und setzen Meilensteine auf dem Weg zum Ziel. Der Workshop ist genau das Richtige, wenn der Alltag vollgepackt ist und Sie trotzdem den Fokus auf das wirklich Wichtige halten wollen.

231-1-14

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

Bettina Schilling

Donnerstag 18:30 bis 21:30 Uhr • 16.03.23

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

231-1-15

Sternstunden der Archäologie - Ein Vortrag mit Bildern

Mario Becker

Dienstag 19:00 bis 20:30 Uhr • 07.02.23

Vereinshaus, Jahnstr. 3

10,00 €

Oft waren es Zufälle, die große Entdeckungen der Archäologie möglich machten - manchmal stand auch die Hartnäckigkeit der Ausgräber hierbei Pate. Der berühmte Alexander-Sarkophag, der Diskus von Phaistos, die Bronzestatuen von Riace, die Himmelsscheibe von Nebra oder die Terrakotta-Armee beim Grab des chinesischen Kaisers Qin Shihuangdi - der Vortrag erläutert Hintergründe, Entdeckung und Bedeutung der Ausgrabungen und Funde. Der zeitliche Rahmen erstreckt sich bildreich zwischen der berühmten Gletschermumie aus den Ötztaler Alpen bis hin zum Grab der Frankenkönigin Arnegunde.

231-1-20

Gute Kommunikation in schwierigen Situationen

Martina Kroneisen

Donnerstag 19:30 bis 21:30 Uhr • 30.03.23

Vereinshaus, Jahnstr. 3

12,00 €

Gespräche konstruktiv, selbstbewusst und mit einer positiven Ausstrahlung führen – wer möchte das nicht? Der Abend bietet eine Einführung, wie Sie in kurzer Zeit eine gute Gesprächsatmosphäre zu Ihrem Gegenüber schaffen. Denn auch in schwierigen Situationen können Sie vertrauensvolle Gespräche führen, bei denen sich alle wohlfühlen. **Die Kommunikationstechniken sind leicht erlernbar und können in der Praxis sofort angewendet werden.**

231-1-22

Koch-Workshop: Leckere Gerichte mit Gemüse, Gewürzen und Kräutern

Michaela Köhler

Samstag 10:30 bis 14:30 Uhr • 11.03.23

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

Lassen Sie sich überraschen!

Pastinaken, Rote Bete, Paprika, Garam Masala, Kurkuma, Datteln, Chilischoten, Feta, Thymian, Koriander sind nur einige der Zutaten, die wir für unsere leckeren Rezepte verwenden. Freuen Sie sich auf Salate, Gemüse aus der Pfanne und dem Kochtopf. **Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, Schürze, Behälter für eventuelle Reste mit.**

231-1-51

Der Biber ist in Hessen zurück! Landschaftsarchitekt, Ökosystemmanager oder Plage?

Heide Beyerle

Donnerstag 19:00 bis 20:30 Uhr • 09.02.23

Vereinshaus, Jahnstr. 3

10,00 €

Unser größtes heimisches Nagetier war wegen seines Fells, Fleisches und Drüsensekrets über 300 Jahre lang in Hessen ausgerottet. 1987 wurde der Biber wieder hier angesiedelt und erobert seither jedes Jahr neue hessi-

sche Reviere. Mittlerweile lebt er in unserer unmittelbaren Nachbarschaft, z.B. an der Nidda oder am Eschbach. Als einziges Lebewesen neben dem Menschen gestaltet er in größerem Umfang aktiv seinen Lebensraum. Leistet der Biber einen wertvollen Beitrag als Ökosystemmanager oder entwickelt er sich zu einer Plage?

231-1-70

Digitale Selbstverteidigung: Mit einfachen Mitteln das Datensammeln einschränken – Vortrag über 2 Abende

Kay Schulz

Dienstag + Dienstag 19:00 bis 20:30 Uhr

21.03. / 28.03.23 • 2 Termine

Vereinshaus, Jahnstr. 3

45,00 €

Sie werden jede Sekunde überwacht. Von Firmen, von Staaten, von Kriminellen. Das grundsätzliche Gefühl ist: Was soll ich dagegen schon tun? In 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.**

231-1-73

Fotogrundkurs in Theorie und Praxis

Jan Schuster

Samstag 10:00 bis 17:00 Uhr • 25.03.23

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. Nach 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.**

231-1-76

Licht und Beleuchtung - Vortrag

Jan Schuster

Donnerstag 19:30 bis 21:30 Uhr • 23.02.23

Vereinshaus, Jahnstr. 3

10,00 €

Erst seit gut 100 Jahren erhellen wir die Dunkelheit mit elektrotechnischen Lichtquellen. In den letzten Jahren gab es eine rasante Entwicklung, speziell bei den LED-Leuchten. In diesem Vortrag möchte ich Ihnen eine Orientierung durch die technischen Eigenschaften verschiedener Lichtquellen geben, damit Sie einfacher herausfinden können, welche Lichtatmosphäre Ihnen guttut. Die graue Theorie wird praktisch erhellt durch verschiedene Leuchten.

232-1-09

Kreativer Schreib-Samstag

Kreativ schreiben zu Collagen

Vivienne Rudolph

Samstag 10:00 bis 17:00 Uhr • 27.05.23

Vereinshaus, Jahnstr. 3

55,00 €

Weil Bilder mehr als 1000 Worte sagen, kombinieren wir aus Zeitschriftabbildungen Fotocollagen. Vorkenntnisse nicht erforderlich. Anschließend lassen wir unsere Fantasie auf bildliche Art zum Schreiben von Texten inspirieren. Impulse auch für Schreibgewohnte. Durch unseren Blick in die selbst gestaltete Fantasiewelt lassen wir Geschichten entstehen, die Wirklichkeit und Fiktion neu mischen, ohne zu analysieren.

232-1-11

Freiheit und Determination in der Philosophie

Online-Kurs

Andriane Karzos

Dienstags 18:30 bis 20:00 Uhr • ab Mai 2023

(genaue Termine folgen) • 8 Termine

20,00 €

Was ist Freiheit? Unter welchen Voraussetzungen sind wir frei? Und welche Perspektiven bietet uns die Philosophie beim Ergründen dieser Fragen? Das Thema Freiheit ist eines, welches uns Menschen sehr beschäftigt. Wir werden die Freiheit aus verschiedenen Perspektiven beleuchten und auf die Probe stellen. Dabei werden wir verschiedene Philosoph*innen zurate ziehen (u.a. Aristoteles, Kant und Habermas). Ihre Ansätze werden wir herausarbeiten und miteinander diskutieren. Dabei geht es auch um einen Bezug zu unserer eigenen Lebenswelt.

232-1-14

Resilient sein im Alltag

Martina Kroneisen

Donnerstag 19:30 bis 21:30 Uhr • 25.05.23

Vereinshaus, Jahnstr. 3

12,00 €

Der Alltag ist bunt und schnell? Sie kennen es sicher auch: Die Welt scheint sich gerade noch schneller zu drehen als je zuvor. Viele Herausforderungen warten im Alltag - in der Familie, dem Job oder auch ganz persönlich. Sie fühlen sich gestresst und finden nur schwer den Ausstieg aus dem Hamsterrad. An diesem Abend bekommen Sie Impulse, wie Sie widerstandsfähig und gelassen den Alltag gestalten können. Sie lernen alltags-taugliche Tools kennen, um auch in stressigen Situationen ruhig und souverän zu bleiben.

232-1-15

Abenteuer Ruhestand

Gemeinsam Visionen und Ideen für den Ruhestand entwickeln – Workshop für Frauen

Anna Basse

Donnerstag 18:30 bis 21:30 Uhr • 27.04.23

Vereinshaus, Jahnstr. 3

15,00 €

Das „Muss“ endet und das „Kann“ beginnt! In den Ruhestand zu gehen, ist eine wunderbare Sache – und gleichzeitig ein großer Schritt in eine neue Lebensphase. Sie haben jahrelang für Ihre Arbeit oder Ihre Familie gelebt und dabei viele Fähigkeiten entwickelt, wie Sie aktiv mit Veränderungen umgehen können. Fragen Sie sich wie viele andere Frauen, wie Sie diesen Wechsel in eine ganz neue Lebensphase gestalten wollen und was Sie dann aus Ihrem Leben machen wollen? In diesem Workshop entwerfen Sie für sich, im Austausch mit anderen Frauen in einer ähnlichen Lebenssituation, ein Bild für Ihren Ruhestand und planen konkrete Umsetzungsschritte. **In Kooperation mit dem Büro für staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V.**

232-1-22

Koch-Workshop: Gegrilltes – und das gibt's dazu: Fingerfood, Gemüse, Brot

Michaela Köhler

Samstag 10:30 bis 14:30 Uhr • 13.05.23

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

Sicherlich haben Sie schon die eine oder andere Grillparty geplant. Jetzt fehlt nur noch, was es zu den Grilladen dazu gibt. Anregungen und Vorschläge für die Grillbeilagen gibt es hier. Wir bereiten diese in der Küche zu: im Backofen – aber auch mit Tipps, wie das auf dem Grill umgesetzt werden kann – und auch kalte Speisen. Kommen Sie auf den Geschmack von leckeren Gemüse-, Brot- und Fingerfood-Variationen! **Bitte bringen Sie ein scharfes Messer, Schürze, Behälter für eventuelle Reste mit.**

GESUNDHEIT / FITNESS / KÖRPERERFAHRUNG



231-2-02

Erfolgreich Abnehmen

Diese Diät hilft wirklich!

Michaela Köhler

Dienstag 19:00 bis 20:30 Uhr • 28.02.23

Vereinshaus, Jahnstr. 3

12,00 €

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“ bzw. „Lebensweise“ 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.

231-2-18

Yoga am Morgen im Erlebnishaus

Monika Caparelli-Hippert

Freitags 9:00 bis 10:15 Uhr • ab 13.01.23 • 12 Termine

Erlebnishaus, Odenwaldstr 22-24

78,00 €

232-2-18

Yoga am Morgen im Erlebnishaus

Monika Caparelli-Hippert

Freitags 9:00 bis 10:15 Uhr • ab 28.04.23 • 13 Termine

Erlebnishaus, Odenwaldstr 22-24

88,00 €

Yoga ist eine für jedermann erlernbare und hilfreiche Methode, um Körper, Seele und Geist gesund zu halten. Durch gezielte Übungen und Entspannungstechniken findet eine ausgewogene, feine Abstimmung im Körper statt. Der Körper wird geschmeidiger, der Geist ruhiger und ausgeglichener. **Bitte bequeme Kleidung, Gymnastik- oder Yogamatte und Handtuch mitbringen.**

231-2-19

Yoga für den Rücken

Simon C. Parish

Freitags 10:30 bis 12:00 Uhr • ab 20.01.23 • 11 Termine

Bürgerzentrum Niederhöhnstadt, Montgeronplatz

72,00 €

232-2-19

Yoga für den Rücken

Simon C. Parish

Freitags 10:30 bis 12:00 Uhr • ab 28.04.23 • 12 Termine

Bürgerzentrum Niederhöhnstadt, Montgeronplatz

70,00 €

Beim Rücken-Yoga werden gezielt Asanas für den Rumpf praktiziert. Dadurch werden die Stabilität und Flexibilität der Rückseite - aber auch ihres Gegenspielers, des Bauchs - gestärkt. Gleichzeitig verbessert man mit der richtigen Core-Spannung die Körperhaltung. Der Körper wird geschmeidiger, der Geist ruhiger und ausgeglichener. **Bitte bequeme Kleidung, Gymnastik- oder Yogamatte und Handtuch mitbringen.**

231-2-20

Klangschalen-Yoga-Nachmittag

Stress-Resilienz und Entspannungstechniken

Monika Caparelli-Hippert / Petra Heller

Samstag 14:00 bis 17:00 Uhr • 25.03.23

Vereinshaus, Jahnstr. 3

32,00 €

Wenn der Alltag und Stress Sie wieder mal eingeholt haben, gönnen Sie sich einen schönen, tiefenentspannten Nachmittag mit Yin Yoga und Klangschalen. Wir stellen Ihnen Übungen zur nachhaltigen Stressvermeidung vor. Da Klänge so wohltuend auf Körper, Geist und Seele wirken, wird dieser Workshop mit einer sanften Gongmeditation enden. **Bitte bequeme Kleidung, Gymnastik- oder Yogamatte und Handtuch mitbringen.**

231-2-21

Hatha Yoga im Flow-Kurs

Nina Schüllli

Mittwochs 20:00 bis 21:00 Uhr • ab 18.01.23 • 11 Termine
Bürgerzentrum Niederhöhnstadt, Montgeronplatz
66,00 €

232-2-21

Hatha Yoga im Flow-Kurs

Nina Schüllli

Mittwochs 20:00 bis 21:00 Uhr • ab 26.04.23 • 10 Termine
Bürgerzentrum Niederhöhnstadt, Montgeronplatz
60,00 €

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 bewusst 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 (Stretching). **Bitte Yogamatte, bequeme Kleidung sowie etwas zum „drüberziehen“ für die Endentspannung mitbringen. Praktiziert wird barfuß.**

231-2-22

Yoga für den Rücken am Morgen

Nina Schüllli

Dienstags 9:00 bis 10:00 Uhr • ab 17.01.23 • 11 Termine
Vereinshaus, Jahnstr. 3
66,00 €

In dieser einstündigen Yoga-Klasse widmen wir uns mehr unserem Rücken und unterstützen ihn durch gezielte Asanas wie Drehungen – sitzend, stehend und liegend – sowie der Kräftigung unserer Mitte. Für mehr Beweglichkeit und Kraft im unteren und oberen Rückenbereich. Anfänger:innen sind willkommen! **Bitte Yogamatte, bequeme Kleidung sowie etwas zum „drüberziehen“ für die Endentspannung mitbringen. Praktiziert wird barfuß.**

231-2-59

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

Ilona Csollany

Mittwochs 18:30 bis 20:00 Uhr • ab 18.01.23 • 11 Termine
Bürgerzentrum Niederhöhnstadt, Montgeronplatz
70,00 €

232-2-59

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

Ilona Csollany

Mittwochs 18:30 bis 20:00 Uhr • ab 26.04.23 • 12 Termine
Bürgerzentrum Niederhöhnstadt, Montgeronplatz
77,00 €

Wenn Sie lange Zeit keinen Sport mehr gemacht haben, dann sind Sie 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. Anschließende Lockerung und Dehnübungen runden das Stundenprofil ab. Worauf noch warten? Sie sind herzlich willkommen mitzumachen! **Bitte Yoga-/Gymnastikmatte und Handtuch mitbringen.**

231-2-60

Funktionales Training

Katrin Lindner

Sonntags 11:00 bis 12:00 Uhr • ab 15.01.23 • 9 Termine
Hartmutschule Eschborn, Pestalozzistraße 7
54,00 €

232-2-60

Funktionales Training

Katrin Lindner

Sonntags 11:00 bis 12:00 Uhr • ab 30.04.23 • 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.

231-2-62

Fitness-Mix für Fortgeschrittene

Carina Czeka

Dienstags 20:00 bis 21:00 Uhr • ab 10.01.23 • 12 Termine

Sportzentrum Deutsche Bank, Stuttgarter Str. 7

78,00 €

Hier kommt jeder auf ihre und 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.**

231-2-64

Funktionelle Rückengymnastik

Birgitta Jungjohann

Mittwochs 20:00 bis 21:30 Uhr • ab 11.01.23 • 8 Termine

Niederhöchstadt, Westerbachschule,

Turnhalle, Georg-Büchner-Str. 18

56,00 €

232-2-64

Funktionelle Rückengymnastik

Birgitta Jungjohann

Mittwochs 20:00 bis 21:30 Uhr • ab 26.04.23 • 8 Termine

Niederhöchstadt, Westerbachschule,

Turnhalle, Georg-Büchner-Str. 18

56,00 €

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.

231-2-65

Gymnastik nach J. Pilates

Birgitta Jungjohann

Dienstags 19:00 bis 20:00 Uhr • ab 10.01.23 • 10 Termine

Sportzentrum Deutsche Bank, Stuttgarter Str. 7

70,00 €

232-2-65

Gymnastik nach J. Pilates

Birgitta Jungjohann

Dienstags 19:00 bis 20:00 Uhr • ab 18.04.23 • 10 Termine

Sportzentrum Deutsche Bank, Stuttgarter Str. 7

75,00 €

232-2-651

Gymnastik nach J. Pilates – Sommerkurs

Birgitta Jungjohann

Dienstags 19:00 bis 20:00 Uhr • ab 25.07.23 • 6 Termine

Sportzentrum Deutsche Bank, Stuttgarter Str. 7

48,00 €

Pilates ist ein ganzheitliches Training („Body and Mind Work-out“), 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.**

231-2-67

Zumba – der hippe Kalorienkiller

Sri Mulyani Vocke

Montags 19:05 bis 20:15 Uhr • ab 9.01.23 • 12 Termine

Bürgerzentrum Niederhöchstadt, Montgeronplatz

75,00 €

232-2-67

Zumba – der hippe Kalorienkiller

Sri Mulyani Vocke

Montags 19:05 bis 20:15 Uhr • ab 24.04.23 • 10 Termine

Bürgerzentrum Niederhöhnstadt, Montgeronplatz

63,00 €

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. Bringen Sie einfach gute Laune, etwas zum Trinken und Ihre Sportschuhe mit und bewegen Sie sich mit mir. Let's Dance and have fun!!! **Bitte saubere Turnschuhe oder Gymnastikschuhe, bequeme Sportbekleidung, Handtuch und Trinkflasche mitbringen.**

231-2-74

Nordic Walking – Lauftreff am Dienstag

Marita Dehler

Dienstags 18:00 bis 19:00 Uhr • ab 10.01.23 • 10 Termine

Bürgerzentrum Niederhöhnstadt,

Montgeronplatz, Parkplatz

30,00 €

232-2-74

Nordic Walking – Lauftreff am Dienstag

Marita Dehler

Dienstags 18:00 bis 19:00 Uhr • ab 28.03.23 • 9 Termine

Eschborn, Verlängerung der Sulzbacher Str.

über die Brücke Richtung Arboretum

30,00 €

232-2-741

Nordic Walking – Lauftreff am Dienstag – Sommerkurs

Marita Dehler

Dienstags 18:00 bis 19:00 Uhr • ab 20.06.23 • 10 Termine

Eschborn, Verlängerung der Sulzbacher Str.

über die Brücke Richtung Arboretum

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.

232-2-72

Nordic Walking – Grundkurs Kleingruppe

Marita Dehler

Montags 18:00 bis 19:00 Uhr • ab 22.05.23 • 3 Termine

Eschborn, Verlängerung der Sulzbacher Str.

über die Brücke Richtung Arboretum

35,00 €

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

232-2-15

Einführung in Meditation

Kurs über 6 Abende

Kay Schulz

Dienstags 19:00 bis 19:45 Uhr • ab 09.05.23 • 6 Termine

Vereinshaus, Jahnstr. 3

40,00 €

Das Gehirn ist ein Muskel, formbar und beeinflussbar. Unmengen von Studien belegen, dass Sie mit bloßen Vorstellungs- und Gedankenübungen Ihren Geist positiv beeinflussen können. An den sechs Terminen werden Sie Übungen lernen, wie Sie entspannter werden und wie Sie es schaffen, konzentriert und aufmerksam zu bleiben. **Bitte bringen Sie eine Decke und ein Sitzkissen mit.**

KUNST / KREATIVITÄT



231-3-10

Cajón-Workshop

Daddi Bahmani

Samstag 14:00 bis 16:30 Uhr • 04.03.23

Vereinshaus, Jahnstr. 3

40,00 €

Der Cajón Workshop richtet sich an Einsteiger:innen, die wenig Rhythmusvorkenntnisse haben und das Instrument unverbindlich kennenlernen wollen. Durch die leichte Lehrmethode lernen Sie schon nach wenigen Minuten einen Rhythmus gemeinsam in der Gruppe zu spielen. Danach lernen Sie, wie man den Rhythmus zusammen mit Musik spielt. Im Workshop lernen Sie verschiedene Rhythmen und Rhythmusvariationen. **Bitte bringen Sie ihr Instrument mit oder Sie entleihen ein Cajón für 5 €.**

231-3-101

Rhythmus-Workshop für Musiker:innen - Rhythm is it

Andreas Neubauer

Samstag 14:30 bis 16:30 Uhr • 15.04.23

Vereinshaus, Jahnstr. 3

30,00 €

Dieser Workshop richtet sich an interessierte Musiker:innen, die einen tieferen Einblick in das Rhythmusgeschehen innerhalb einer Band gewinnen möchten, sozusagen in die Herzkammer des Groove. Dafür haben wir den vielseitigen Schlagzeuger Andreas Neubauer gewinnen können. Unterstützt wird er in diesem zweistündigen Workshop von Nico Hering am Piano. Eine Musikerweisheit besagt: Es ist nicht so entscheidend, welcher Ton gespielt wird, solange er im richtigen Moment gespielt wird, oder kurz gesagt: Rhythm is it. So werden wir etwa ein Samba rechts und linksum fahren lassen und über Swing-Rhythmen bis hin zu verschleppten Beats in einem Hip-Hop Kontext hineinhören. Let's Groove. **Bitte bringen Sie ihr Instrument mit.**

231-3-11

Malen mit Acrylfarbe

Marlis Heyn

mittwochs 18:30 bis 21:00 Uhr • ab 08.02.23 • 8 Termine

Vereinshaus, Jahnstr. 3

78,00 €

Im Kurs werden die Maltechnik und der Umgang mit der Acrylfarbe vermittelt. Eigene Ideen werden mithilfe der Kursleiterin umgesetzt, auch individuelle Themen werden aufgegriffen. Ferner werden experimentelle Acrylmalerei und die Einführung in die Abstraktion angeboten. **Bitte Acrylfarbe, Leinwand oder Malpappe – sofern vorhanden – Borstenpinsel, Spachtel z. B. aus Kunststoff mitbringen. Für Anfänger erfolgt eine Materialbesprechung am ersten Abend.**

231-3-13

Malen mit Acrylfarbe oder mit Pastellkreide Do I

Marlis Heyn

donnerstags 15:30 bis 17:30 Uhr • ab 09.02.23 • 8 Termine

Vereinshaus, Jahnstr. 3

63,00 €

231-3-14

Malen mit Acrylfarbe oder mit Pastellkreide Do II

Marlis Heyn

donnerstags 17:45 bis 19:45 Uhr • ab 09.02.23 • 8 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. 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.**

231-3-25

Akt- und Porträtzeichnen

Viola Renno

donnerstags 20:00 bis 21:30 Uhr • ab 23.02.23 • 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. **Bitte Arbeitsmaterial – Zeichenblock DIN A2, Bleistift, Pastell- und Rötelstift, für Anfänger Grafitstift und Knetgummi mitbringen. Im Kurs sind ca. 55,00 € für die Modelle zu zahlen.**

231-3-33

Tiere im Aquarell

Jitka Krause

montags 18:00 bis 20:30 Uhr • ab 13.02.23 • 8 Termine

Vereinshaus, Jahnstr. 3

85,00 €

231-3-34

Tiere im Aquarell

Jitka Krause

donnerstags 9:30 bis 12 Uhr • ab 16.02.23 • 10 Termine

Vereinshaus, Jahnstr. 3

95,00 €

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die Aquarellmalerei ausprobieren wollen oder auch schon Erfahrung mit dem Aquarell gesammelt haben. Es werden auf kleinem Format (19 x 14 cm) Tiere, wie Libelle oder Flamingo, Fisch oder auch Elefant, gemalt. Einfache Vorlagen helfen Ihnen beim Malen der Bilder. **Bitte Aquarellmaterial, soweit vorhanden, mitbringen, alles Weitere wird im Kurs besprochen.**

231-3-36

Kalligrafie – die Kunst des schönen Schreibens

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Gertrud Rist

Donnerstags 18:00 bis 20:00 Uhr • ab 26.01.23 • 10 Termine

Vereinshaus, Jahnstr. 3

72,00 €

232-3-36

Kalligrafie – die Kunst des schönen Schreibens

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Gertrud Rist

Donnerstags 18:00 bis 20:00 Uhr • ab 06.04.23 • 10 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, ist Inhalt des Kurses. Gleichzeitig verbessern Sie Ihre Handschrift. Entdecken Sie die Freude am Schreiben und Zeichnen!

Bitte Schreibblock DIN A4, 70–80 g, unliniert, Tusche, Tinte, Federhalter, Schreibutensilien (Bleistifte, Fineliner, Lineal etc.) mitbringen. Die Materialien können auch im Kurs bestellt werden. Bandzugfeder 2 mm wird gestellt.

231-3-361

Schnupper Workshop Kalligrafie – die Kunst des schönen Schreibens

Gertrud Rist

Samstag 11:00 bis 16:00 Uhr • 21.01.23

Vereinshaus, Jahnstr. 3

25,00 €

Schnupper Workshop – klassische Kalligrafie. Im Workshop gewinnen Sie einen ersten Einblick in das Arbeiten mit Feder und Tusche. Sie probieren sich aus, Schrift in Form und Farbe ausdrucksvoll und künstlerisch zu gestalten. **Bitte Papier DIN A4, 70–80 g, unliniert und Tusche, Tinte, Federhalter, Schreibutensilien (Bleistifte, Fineliner, Lineal etc.) – falls vorhanden, mitbringen. Bandzugfeder 2 mm wird gestellt.**

231-3-46

Holzbildhauerei I – Minigruppe Mittwoch

Viola Renno

Mittwochs 18:30 bis 21:00 Uhr • ab 01.03.23 • 5 Termine

Vereinshaus, Jahnstr. 3

68,00 €

231-3-47

Holzbildhauerei II – Minigruppe Mittwoch

Viola Renno

Mittwochs 18:30 bis 21:00 Uhr • ab 26.04.23 • 5 Termine

Vereinshaus, Jahnstr. 3

68,00 €

232-3-47

Holzbildhauerei III – Minigruppe Mittwoch

Viola Renno

Mittwochs 18:30 bis 21:00 Uhr • ab 21.06.23 • 5 Termine

Vereinshaus, Jahnstr. 3

68,00 €

Kreativ sein mit Holz. Das angenehme Naturmaterial aus künstlerischer Sicht kennenlernen. Im Kurs wird das traditionelle Werkzeug des Holzbildhauers und dessen Handhabung erklärt und mögliche Bearbeitungen gezeigt: Behauen, Schnitzen, Sägen etc. Werkzeuge (Holzhammer, verschiedene Eisen) werden gestellt.

Bitte in robuster Arbeitskleidung und festem Schuhwerk erscheinen. Holz bitte selbst mitbringen (20x10x10cm), am besten Lindenholz.

231-3-51

Bauernmalerei

Dorothea Schücking-Heinich

Dienstags 10:00 bis 13:00 Uhr • ab 24.01.23 • 9 Termine

Vereinshaus, Jahnstr. 3

75,00 €

232-3-51

Bauernmalerei

Dorothea Schücking-Heinich
Dienstags 10:00 bis 13:00 Uhr • ab 25.04.23 • 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.**

231-3-55

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

Andrea Neupert
Montags 18:00 bis 20:00 Uhr • ab 09.01.23 • 4 Termine
Vereinshaus, Jahnstr. 3
40,00 €

232-3-55

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

Andrea Neupert
montags 18:00 bis 20:00 Uhr • ab 8.05.23 • 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 im Kurs. **Im Kurs ist der Ton nach Gewicht zzgl. € 5,- Brennegebühr, incl. Glasuren zu zahlen.**

231-3-61

Seidenmalerei – Kleingruppe

Eleonore Zimmermann
Donnerstags 9:30 bis 11:30 Uhr • ab 02.02.23 • 8 Termine
Vereinshaus, Jahnstr. 3
60,00 €

Verschiedenen Maltechniken ermöglichen vielseitige, beeindruckende Wirkungen. Die Farben haben eine besondere Leuchtkraft, so werden z. B. wunderschöne Schals, Tücher und Bilder hergestellt.

231-3-70

Seifen sieden

Grundkurs für Erwachsene (Anfänger und Fortgeschrittene)

Andrea Neupert
Samstag 11:00 bis 16:00 Uhr • 18.03.23
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.**

231-3-71

Nähen am Samstag

Ingrid Lange
Samstags 9:00 bis 16:00 Uhr • ab 21.01.23 • 3 Termine
Vereinshaus, Jahnstr. 3
70,00 €

232-3-71

Nähen am Samstag

Ingrid Lange
Samstags 9:00 bis 16:00 Uhr • ab 22.04.23 • 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.**

231-3-72

Nähen

Ingrid Lange
Dienstags 18:00 bis 21:00 Uhr • ab 24.01.23 • 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.**

231-3-73

Nähworkshop am Wochenende

Nähen kann jede/r, die/der Lust hat!

Christine Kartusch

Samstag + Sonntag 9:00 bis 16:00 Uhr • 04.02. / 05.02.23

Vereinshaus, Jahnstr. 3

90,00 €

231-3-74

Nähworkshop am Wochenende

Nähen kann jede/r, die/der Lust hat!

Christine Kartusch

Samstag + Sonntag 9:00 bis 16:00 Uhr • 18.03. / 19.03.23

Vereinshaus, Jahnstr. 3

90,00 €

232-3-73

Nähworkshop am Wochenende

Nähen kann jede/r, die/der Lust hat!

Christine Kartusch

Samstag + Sonntag 9:00 bis 16:00 Uhr • 20.05. / 21.05.23

Vereinshaus, Jahnstr. 3

90,00 €

Nähen ist nicht schwer! Hauptsache Sie haben Lust es zu lernen! In diesem Kurs werden Ihnen die Grundkenntnisse des Nähens und der Umgang mit der Nähmaschine vermittelt. Dabei wird ganz individuell auf Ihre Wünsche eingegangen, daher gibt es auch kein Kursthema. Bei einer telefonischen Vorbesprechung entscheiden wir gemeinsam, welches Stück zu Ihrem Können passt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Fortgeschrittene können ihre Kenntnisse vertiefen, erweitern und lernen Tricks und Kniffe, die den Umgang mit dem Nähgut erleichtern.

232-3-72

Nähen – Grundkurs ab April

Ingrid Lange

Dienstags 18:00 bis 21:00 Uhr • ab 25.04.23 • 4 Termine

Vereinshaus, Jahnstr. 3, Raum OG V

45,00 €

In diesem Kurs werden die Grundtechniken an der Nähmaschine und – wenn erforderlich – das Nähen mit der Hand gelehrt. **Bitte 1 Meter einfarbigen Baumwollstoff, Nähgarn, Schere, Maßband und Stecknadeln mitbringen.**

231-3-90

My Quilt-Weekend

Mechtild Oelker / Yvonne Reimann

Samstag + Sonntag 10:00 bis 18:00 Uhr • 28.01. / 29.01.23

Bürgerzentrum Niederhöchstadt, Montgeronplatz

160,00 €

Zaubern Sie mit der Nähmaschine und Stoffen eine wunderschöne Decke, ca. 150 x 200 cm groß, und entdecken Sie Ihre kreative Ader! Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet. Lernen Sie Tipps und Tricks mit der Nähmaschine rund ums Nähen und Quilten. Viele verschiedene Muster stehen zur Auswahl. **Materialkosten werden gesondert im Kurs abgerechnet.**

231-3-99

Eschborner Nadelhexen – offenes Treffen ohne Anmeldung

Waltraud Maja Mauer / Ute Simon

Sonntags 13:00 bis 20:00 Uhr • ab 08.01.23 • 3 Termine

Vereinshaus, Jahnstr. 3

ohne Gebühr

232-3-99

Eschborner Nadelhexen – offenes Treffen ohne Anmeldung

Waltraud Maja Mauer / Ute Simon

Sonntag 13:00 bis 20:00 Uhr • 07.05. / 09.07.23

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. Bei Fragen und Problemen mit dem Stricken wird Ihnen gerne geholfen, Tipps und Kniffe gibt es gratis. Neue Interessent:innen sind jederzeit willkommen.

231-3-991

Eschborner Nadelhexen - Workshop

Nützliche Helfer für Küche und Bad

Waltraud Maja Mauer / Ute Simon

Sonntag 13:00 bis 20:00 Uhr • 02.04.23

Vereinshaus, Jahnstr. 3

12,00 €

Sie sind auf der Suche nach einem schnellen Zwischendurch-Projekt zum Stricken und Häkeln? Dann peppen Sie doch mal Ihre Küche mit selbst gemachten Topflappen, Spültüchern oder Tassenuntersetzern auf. All diese nützlichen und dekorativen Helfer sind schnell gemacht. Der Kurs ist auch für Anfänger:innen geeignet. **Bitte etwas Garn aus reiner Baumwolle, mittlerer Garnstärke (ungefähr Nadelstärke 3 bis 4) und dazu passende Strick- oder Häkelnadeln mitbringen.**

232-3-991

Eschborner Nadelhexen - Workshop

Stricken für Babys und Kleinkinder

Waltraud Maja Mauer / Ute Simon

Sonntag 13:00 bis 20:00 Uhr • 11.06.23

Vereinshaus, Jahnstr. 3

12,00 €

Wird in Ihrer Familie ein Baby erwartet? Oder brauchen Sie ein schnelles Geschenk für ein Kind im Bekannten- oder Verwandtenkreis? Handgestrickte oder gehäkelte Geschenke stehen bei vielen Eltern hoch im Kurs. Und sie sind als Mitbringsel schnell gemacht. Wir haben einige kostenlose Anleitungen für Mützen, Söckchen, Lätzchen, Tücher, Jacken, Pullis und kleine Kuschtierchen ausgewählt. Da es sich durchweg um einfache Modelle handelt, sind sie auch für Strick- oder Häkelanfänger:innen geeignet. **Bitte weiches Garn mittlerer Garnstärke (ungefähr Nadelstärke 3 bis 5) und dazu passende Strick- oder Häkelnadeln mitbringen.**

KULTUR UND REISEN



231-4-21

Kunstgeschichte – Vorträge mit Bildern

Reihe Licht, Farbe und das Positive – 3 Abende im Paket

Dr. Dieter Tino Wehner

Dienstags 18:30 bis 20:00 Uhr • ab 24.01.23 • 3 Termine

Vereinshaus, Jahnstr. 3

15,00 €

In der Reihe Kunstgeschichte – Vorträge mit Bildern – werden die Künstler:innen Sonia Delaunay-Terk, Dale Chihuly und Marie Bracquemond vorgestellt.

231-4-211

Kunstgeschichte

Vortrag über Sonia Delaunay-Terk

Dr. Dieter Tino Wehner

Dienstag 18:30 bis 20:00 Uhr • 24.01.23

Vereinshaus, Jahnstr. 3

6,00 €

An diesem Abend wird das Leben und Werk der französischen Maler- und Designerin Sonia Delaunay-Terk (1885 in Hradysk/Ukraine – 1979 in Paris) vorgestellt. Sie entwickelte einen dem Kubismus verwandten Stil – den Orphismus –, der sich durch eine unvergleichliche Farbenprächtigkeit auszeichnet.

231-4-212

Kunstgeschichte

Vortrag über Dale Chihuly

Dr. Dieter Tino Wehner

Dienstag 18:30 bis 20:00 Uhr • 31.01.23

Vereinshaus, Jahnstr. 3

6,00 €

An diesem Abend wird das Leben und Werk des US-amerikanischen Glaskünstlers und Bildhauers Dale Chihuly (1941 in Tacoma/Washington State) vorgestellt. Seine Glaskunst bewegt sich zwischen venezianischem Glas der Renaissance, Tiffany-Glas und Murano. Seine farbenprächtigen Glasinstallationen lassen sich weltweit in Museen und Galerien bestaunen.

231-4-213

Kunstgeschichte

Vortrag über Marie Bracquemond

Dr. Dieter Tino Wehner

Dienstag 18:30 bis 20:00 Uhr • 14.03.23

Vereinshaus, Jahnstr. 3

6,00 €

An diesem Abend wird das Leben und Werk der französischen Impressionistin Marie Bracquemond (1840 in Argentan – 1916 in Sèvres) vorgestellt. Nach Zeichenstudien in Paris wurde sie Kopistin im Louvre und stellte später mit Degas, Gauguin, Monet und Renoir aus. Die Schirn präsentierte 2018 ihre Landschaftsbilder in der „Vier Impressionistinnen“ Ausstellung.

231-4-30

Wildkräuter-Spaziergang

Und welches Kraut wächst hier?

Natascha Jaskulla

Donnerstag 17:00 bis 20:00 Uhr • 13.04.23

Arboretum, Waldhaus, Am Weißen Stein

15,00 €

232-4-30

Wildkräuter-Spaziergang

Und welches Kraut wächst hier?

Natascha Jaskulla

Mittwoch 17:00 bis 20:00 Uhr • 07.06.23

Arboretum, Waldhaus, Am Weißen Stein

15,00 €

Auf ausgesuchten Wegen lernen Sie Wildkräuter und Heilpflanzen anhand ihrer Merkmale kennen und bestimmen. Sie erlangen erste Kenntnisse über deren Inhaltsstoffe und Wirkweisen. Sie bekommen Anregungen, 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, das zur Gesundheitserhaltung verhelfen kann. **Bitte achten Sie auf wettergerechte Kleidung und Schuhwerk, da der Kurs auch bei etwas schlechterem Wetter stattfindet!**

232-4-15

Archäologische Wanderung am Oppidum Heidetränke – Kelten im Taunus

Mario Becker

Samstag 15:00 bis 18:00 Uhr • 13.05.23

Treffpunkt: TaunusInformationsZentrum,

An der Hohen Mark

16,00 €

Unsere Wanderung zeigt die wichtigsten und noch gut erkennbaren Reste des Oppidums Heidetränke. Oppida waren keltische Stadtanlagen, gut befestigt und zu meist strategisch günstig gelegen – ein solches Beispiel befindet sich unweit von Oberursel. Auf der Führung werden der historische Hintergrund der Anlage und die Geschichte und Archäologie der Kelten anhand ausgewählter Rekonstruktionen erläutert.

232-4-19

Stadtführung – Die Frankfurter Paulskirche

Silke Wüstmann

Samstag 15:00 bis 16:30 Uhr • 22.04.23

Treffpunkt: Vor dem Haupteingang, Paulsplatz

15,00 €

Die Paulskirche wird völlig zu Recht als „Wiege der deutschen Demokratie“ bezeichnet. Am 18. Mai 1848 wurde hier die Nationalversammlung, das erste gesamtdeutsche Parlament, eröffnet. Es erarbeitete in der Folgezeit eine Verfassung, auf die auch unser heutiges Grundgesetz Bezug nimmt! Zur Einstimmung auf das 175-jährige Jubiläum der Paulskirche, lernen Sie Geschichte, Architektur und Innenausstattung des Gebäudes näher kennen. Diese Führung möchte nicht nur historische Fakten weitergeben; stattdessen möchte sie Ihre Begeisterung für diesen wundervollen Ort und seine große Bedeutung für die deutsche Demokratie wecken!

232-4-31

Kulinarische Landpartie in Flörsheim

Heide Beyerle

Aussiedlerhof Ruppert (Am Riedschleifweg 1)
in Flörsheim

Sonntag 14:00 bis 16:30 Uhr • 18.06.23

29,00 € / Kinder: 15,00 €

Sie leben in einer der wirtschaftsstärksten Metropolregionen Deutschlands – doch gleichzeitig auch in der Öko-Modellregion Rhein-Main. Wenn Sie sich fragen, wie beides möglich ist, sollten Sie mit auf die Landpartie in Flörsheim kommen. Dabei lernen Sie einige der dortigen „Leuchtturmprojekte“ kennen. Mit dem Planwagen fahren wir durch diese Kulturlandschaft und Sie erfahren mehr über die ökologische Bedeutung dieser artenreichen Biotope. Beim abschließenden Picknick mit kleinen Kostproben und einem Schoppen Ebbelwoi oder Apfelsaft grast, ganz im Sinn einer ökologisch-nachhaltigen Beweidung, eine Herde zahmer Coburger Fuchsschafe neben Ihnen, die sich auch gerne streicheln lassen. Ein Vergnügen für Groß und Klein!

232-4-32

Stadtführung „Die Geschichte der Frankfurter Märkte“

Silke Wüstmann

Treffpunkt: Am Justitia-Brunnen auf dem Römerberg

Donnerstag 16:00 bis 17:30 Uhr • 11.05.23

15,00 €

Seit dem Mittelalter erstreckte sich der Frankfurter Wochenmarkt über einen Großteil der Altstadt. In dieser Führung laufen wir die Wege ab, die die Kundinnen früher zurücklegten, erfahren dabei so einiges über die Ernährungsgewohnheiten der Frankfurter und die kernigen Marktweiber mit ihrem berühmt-berüchtigten Schlappmaul. Und selbstverständlich beenden wir die Tour in der Kleinmarkthalle, dem „Bauch von Frankfurt“.

232-4-33

„Frankfurt und seine starken Frauen“

Elisabeth Lücke

An der Katharinenkirche

(gegenüber von Café Hauptwache)

Donnerstag 15:30 bis 17:00 Uhr • 27.04.23

15,00 €

Im 21. Jahrhundert sind Frauen immer noch unterrepräsentiert, so auch in der Erzählung der Frankfurter Stadtgeschichte. Dieser Rundgang möchte einen Teil der weiblichen Stadtgeschichte erlebbar machen, indem über Alltagsleben und öffentliches Wirken, sowie verschiedene Lebensperspektiven bekannter aber auch weniger bekannter Frauen aus Politik, Kultur, Medizin, Kunst und Architektur berichtet wird. Begeben Sie sich auf eine spannende Entdeckungsreise durch die Frankfurter Innenstadt! Diese Tour richtet sich nicht nur an Frauen!

232-4-34

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

Heide Beyerle

Steinbacher Stadtwald, Treffpunkt Wendeschleife

Ende Waldstraße

Samstag 10:00 bis 12:00 Uhr • 18.03.23

18,00 €

“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. Waldbaden stärkt das Immunsystem, reduziert Stress, hilft bei Schlafstörungen, hebt die Stimmung und verleiht Energie. Unterstützt durch Atem-, Entspannungs- und Aufmerksamkeitsübungen ist ein Wald(luft)bad gesundheitsfördernd - und das gänzlich ohne Nebenwirkungen!

KINDER / TEENIES JUGENDLICHE



231-5-20

Osterferienkurs – Junges Atelier

Pop Art, Street-Art und Mixed Media

9-13 Jahre

Franziska Kuo

Montag bis Donnerstag 10:00 bis 14:00 Uhr

03.04.-06.04.23 • 4 Termine

Vereinshaus, Jahnstr. 3

80,00 €

232-5-20

Sommerferienkurs – Junges Atelier

Pop Art, Street-Art und Mixed Media

9-13 Jahre

Franziska Kuo

Montag – Freitag • 10:00 bis 14:00 Uhr

24.07.-28.07.23 • 5 Termine

Vereinshaus, Jahnstr. 3

100,00 €

In diesem Ferienworkshop kannst du dich so richtig auf deine Malerei konzentrieren. Du wirst dabei unterstützt, deine malerischen Fähigkeiten Schritt für Schritt voranzubringen. Du wirst deinen Blick beim Zeichnen schärfen, du bekommst gute Tipps und das Malen mit Acrylfarben wird dich glücklich machen. Dich erwarten die Lebendigkeit der Mixed Media Kunst, die plakativen Farben der Pop Art und Street-Art. Freue dich auf die positive Energie dieser Stile und mixe die Techniken und Materialien auf deinen Bildern. Je freier und individueller du deine Bilder gestaltest, desto besser und bunter wird es! Erlebe entspanntes Malen und herrliche Ergebnisse. **Es werden keine Vorkenntnisse erwartet. Eine Materialgebühr von 15,00 € sind im Kurs zu bezahlen.**

231-5-21

Töpfern für Kinder –

Ideen für kleine, großartige Hände

ab 8 Jahren

Andrea Neupert

Montags 15:30 bis 17 Uhr • ab 16.01.23 • 3 Termine

Vereinshaus, Jahnstr. 3

30,00 €

232-5-21

Töpfern für Kinder – Ideen für kleine, großartige Hände

ab 8 Jahren

Andrea Neupert

Montags 15:30 bis 17:00 Uhr • ab 15.05.23 • 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.

231-5-23

Hip-Hop / Streetdancing für Kids

ab 9 Jahren

Silvia Cucek

Montags 16:00 bis 17:00 Uhr • ab 23.01.23 • 10 Termine

Erlebnishaus, Odenwaldstr. 22-24

64,00 €

232-5-23

Hip-Hop / Streetdancing für Kids

ab 9 Jahren

Silvia Cucek

Montags 16:00 bis 17:00 Uhr • ab 8.05.23 • 10 Termine

Erlebnishaus, Odenwaldstr. 22-24

64,00 €

Im Kurs Video-Clip Dancing werden wir aus einfachen Grundschritten verschiedener Tanzrichtungen (Hip-Hop, House, Jazz, Modern) Choreografien 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-Kurses. Am Ende des Kurses präsentieren wir eine erarbeitete Choreografie den Eltern und Geschwistern. **Bitte bequeme Kleidung und ein Getränk mitbringen.**

231-5-24

„Cup-Songs“ - Percussion-Workshop

10-12 Jahre

Katharina Marosz

Samstag 14:30 bis 17:30 Uhr • 25.02.23

Vereinshaus, Jahnstr. 3

22,00 €

Mit einfachen Gegenständen aus dem Haushalt Musik machen ist nicht möglich? Musikinstrumente müssen immer teuer sein? Nur mit Talent kann man musizieren? Falsch gedacht! Bei den Cup Songs lernst du, wie du mit einem einfachen Becher überall Musik machen kannst und lernst, deine Freunde mit einer Musikeinlage zu beeindrucken. Traust du dich auch an eine Gruppenperformance, um mit deinen Freunden zu musizieren? Dann ran an den Cup, fertig und los zum Workshop! **Bitte bequeme Kleidung und ein Getränk mitbringen.**

232-5-25

Nähworkshop für Kids -

Wir nähen einen Sommerrock

10-12 Jahre

Nicole Rauch

Samstag 10:00 bis 14:30 Uhr • 06.05.23

Vereinshaus, Jahnstr. 3

24,00 €

Der Sommer kann kommen! - Wir nähen einen Rock - In diesem Kurs lernen Kinder die Grundlagen des Nähens. Einsteiger:innengerecht wird in einfachen Schritten alles erklärt, bis als mitnehmbares Ergebnis am Ende des Workshops ein Rock selbst hergestellt wurde. **Das Material wird im Kurs für 15,00 € erworben.**

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!

<https://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 / <https://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



<https://.eschborn-k.de>