

**ESCH
BORN**

K

KURSE



**JAN...
JUL 24**



**Volksbildungswerk
Eschborn e. V.**

IM ESCHBORN K WARTET IHR KURS AUF SIE!

Liebe Kursinteressierte,
liebe Freund:innen des Eschborn K,

wir freuen uns, Ihnen auf den nächsten 52 Seiten die neuen Kurse, Workshops, Vorträge und Führungen für Frühjahr und Sommer 2024 vorzustellen. Unter fünf Rubriken haben wir ein abwechslungsreiches Programm für Sie zusammengestellt.

In diesem Eschborn K Kursheft gibt es so einiges Neues zu entdecken. Vom Adultismus-Workshop über eine Archäologie-Vortragsreihe mit Bildern bis zum Kochworkshop – alles ist dabei. Auch die Kunst- und Kulturbeflissenen finden spannende Kurse. Von Acrylmalerei über Holzbildhauen bis zum Cajon-Workshop bietet das neue Kursheft ein breites Angebot. Für die sportlichen Eschborner:innen hält das Halbjahresprogramm manch Neues bereit wie BREATHWALKEN für Anfänger:innen und Yin und Yang-Yoga. Ganz besonders freuen wir uns über neue Angebote für junge Eschborner:innen.

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. Die Anmeldung ist möglich über unsere Internetseite (www.eschborn-k.de) oder mit dem Anmeldeformular am Ende des Kurshefts.

Bis bald im Eschborn K
Ihr Team vom Volkswbildungswerk Eschborn e. V.

GESELLSCHAFT UND WISSEN



241-1-11

Glück und Glückseligkeit in der Philosophie

Andriane Karzos

Dienstags ab 05.03.24, 18:30 bis 20:00 Uhr (8 Termine)

Online-Kurs

24,00 €

Das gesamte menschliche Leben dreht sich darum, glücklich zu sein, es zu werden und zu bleiben. Was das Glück bzw. die eigene Glückseligkeit ausmacht, ist Gegenstand privater sowie philosophischer Auseinandersetzungen. Der Begriff des Glücks hat sowohl weitreichende Bedeutungsvarianten als auch einen subjektiven Charakter.

Was sagen die Philosophen der vergangenen 2.500 Jahre zu diesem Thema? Was ist für sie Glück? Was ist vielleicht nur scheinbares Glück? Wie können wir wahrhaftige Glückseligkeit erreichen? Und: Wie können wir den Glücksbegriff der verschiedenen Philosophen für unser Leben fruchtbar machen oder diesen auch kritisieren?

Das Seminar findet online statt.

241-1-20

Gelassen „Nein“ sagen

Martina Kroneisen

Mittwoch 20.03.24, 19:30 bis 21:30 Uhr

Vereinshaus Jahnstr. 3

12,00 €

Wer „Ja“ sagt und „Nein“ denkt, steckt in der Folge meist in einer Zwickmühle. Es fällt oft schwer, „Nein“ zu sagen und für die eigenen Belange einzustehen. Besonders dann, wenn wir glauben, ein „Ja“ wird von uns erwartet. Dennoch lassen sich nicht alle Situationen durch ein „Ja“ lösen.

An diesem Abend beleuchten wir, warum es so schwerfällt, „Nein“ zu sagen, wie Sie sich positiv und gelassen abgrenzen und Sie freundlich und wertschätzend „Nein“ sagen.

241-1-21

Workshop: Machtungleichheiten zwischen Kindern und Erwachsenen. Adulthood und kritisches Erwachsensein.

Fabian Wagner

Mittwoch 28.02.24, 18:30 bis 20:30 Uhr

Vereinshaus Jahnstr. 3

24,00 €

Wir alle kennen Adulthood: „Das verstehst Du erst, wenn Du groß bist“. In unserem Gesicht wurde mit Spucke befeuchteten Taschentüchern rumgerubbelt, in unsere Wangen wurde ungefragt gekniffen „Och, wiiie süß!“. „Wie heißt das Zauberwort?“. „Sag danke“. „Hat es mir geschadet?“. Alltägliche Ausdrucksformen eines Phänomens, das Grenzen von Kindern verletzt.

Adulthood schafft eine Kultur der Grenzverletzung gegenüber Kindern – auf vielfältigen Ebenen. In diesem Workshop möchte ich mich auf die sprachliche Ebene konzentrieren. Neben der Sensibilisierung sollen Grundlagen des Begriffs erläutert sowie alternative Handlungsweisen entwickelt werden.

Für Eltern, pädagogische Fachkräfte und Interessierte.

241-1-22

Die Heldin in dir – Von starken Frauen lernen (Vortrag für Frauen)

Ute Janik

Mittwoch 07.02.24, 19:00 bis 21:00 Uhr

Vereinshaus Jahnstr. 3

18,00 €

Der Vortrag richtet sich explizit an Frauen und dient deren Persönlichkeitsentwicklung. Es geht darum, Frauen zu ermutigen, ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Am Beispiel starker, erfolgreicher Frauen wie der Nobelpreisträgerin Marie Curie wird aufgezeigt, welche besonderen Herausforderungen auf Frauen warten, die sich ein großes Ziel setzen und wie sie dieses erreichen können. Dazu wird das Konzept der „Heldenreise“ herangezogen. Das Ziel ist, Frauen in diesem Vortrag Impulse mitzugeben, wie sie Herausforderungen meistern, Widerstände überwinden und konkrete Ziele verwirklichen können.

Kooperation des Büros für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V. mit dem Volksbildungswerk Eschborn e. V.

241-1-52

Koch-Workshop: Viel Eiweiß – „Kochtopf auf“ für Linsen & Co

Michaela Köhler

Samstag 02.03.24, 10:30 bis 14:30 Uhr

Heinrich-von-Kleist-Schule, Dörnweg 53, Schulküche
70,00 €

Es muss nicht immer Fleisch sein, um den Eiweißbedarf zu decken. Hervorragende Eiweißlieferanten sind Hülsenfrüchte. Sie bringen neben Proteinen auch wertvolle Vitamine, Kalium, Magnesium, Kalzium und Ballaststoffe mit. Ob so ein klangvoller Name wie „Belugalinse“ oder so einfach wie „rote Linse“ – hier kommen verschiedene Linsensorten, Kichererbsen, Kidneybohnen und andere in den Topf und werden Basis für Salate, Gemüse, Suppen.

Bitte ein scharfes Messer, Schürze, Behälter für eventuelle Reste mitbringen.

241-1-60

Villen & Paläste im Altertum: Archäologische Vortragsreihe mit Bildern

Mario Becker

Donnerstags 15.02. bis 27.02.24, 19:00 bis 20:30 Uhr
(3 Termine)

Vereinshaus Jahnstr. 3

30,00 €

Die Begriffe „Palast“ und „Villa“ entstammen der Antike und hatten eine etwas andere Bedeutung als ihre heutige Verwendung. Die 3 Vorträge spannen einen Bogen zwischen den minoischen Palästen Kretas und den Kaiserpalästen auf dem „Palatin“ in Rom, dem Namensgeber der späteren Pfalzen im Frankenreich. Die bildreichen Vorträge zeigen auch Beispiele der Innenausstattung dieser gehobenen Wohnbereiche, Wandmalereien und Mosaiken – die Teilnehmer:innen erhalten eine realistische Vorstellung von Mobiliar und Wohnaccessoires der alten Griechen und Römer.

Die Vorträge können auch einzeln gebucht werden!

241-1-601

Villen & Paläste im Altertum: Palastanlagen im 2. und 1. Jahrtausend v. Chr. – Archäologischer Vortrag mit Bildern

Mario Becker

Donnerstag 15.02.24, 19:00 bis 20:30 Uhr

Vereinshaus Jahnstr. 3

11,00 €

An diesem ersten Vortragsabend geht es um die Palastanlagen im 2. und 1. Jahrtausend v. Chr., die minoischen Paläste auf Kreta und die mykenischen Burg-Paläste in Griechenland.

241-1-602

Villen & Paläste im Altertum: Die Entwicklung der hellenistischen Palastanlagen – Archäologischer Vortrag mit Bildern

Mario Becker

Mittwoch 21.02.24, 19:00 bis 20:30 Uhr

Vereinshaus Jahnstr. 3

11,00 €

Der zweite Vortragsabend startet mit den Persern und Makedonen und widmet sich der Entwicklung der hellenistischen Palastanlagen in Aigai, Pella, Pergamon und Alexandria. Zum Ende des Abends geht es um Übernahme durch die Römer und deren Weiterentwicklung.

241-1-603

Villen & Paläste im Altertum: Römischer Wohnluxus – Archäologischer Vortrag mit Bildern

Mario Becker

Dienstag 27.02.24, 19:00 bis 20:30 Uhr

Vereinshaus Jahnstr. 3

11,00 €

Am Abschlussabend der Vortragsreihe steht der römische Wohnluxus im Zentrum: die nobilitas Roms, die Land-, See- und Stadtvillen des römischen Adels und der römischen Großgrundbesitzer, sowie die Villenbauten in den Provinzen und die Spätantike. Dieser Vortrag zeigt Beispiele der Innenausstattung der Wohnbereiche, Wandmalereien und Mosaiken.

241-1-71

Generative Künstliche Intelligenz: Was ist das, was bedeutet das?

Kay Schulz

Dienstag 05.03.24, 19:00 bis 20:30 Uhr

Vereinshaus Jahnstr. 3

10,00 €

ChatGPT ist in aller Munde. Damit einhergehend der Begriff: Generative Künstliche Intelligenz (Generative AI). Künstliche Intelligenz wird in der aktuellen oder nahen Zukunft angeblich jeden Lebensbereich erfassen.

In diesem Vortrag erlernen wir erste Grundlagen zum Thema KI und speziell Generative Künstliche Intelligenz. Was ist Künstliche Intelligenz? Was ist Generative Künstliche Intelligenz? Was ist maschinelles Lernen? Was sind Large Language Models (LLM)? Was bedeutet Prompting und wieso kann eine Generative Künstliche Intelligenz „Halluzinieren“? Welche Chancen und Risiken bringt diese, nicht neue, Technologie mit sich?

Voraussetzungen: Keine. Dieser Abend richtet sich bewusst an Menschen, die die Begriffe in den Medien sehen und hören, sich aber keinen Reim darauf machen können.

241-1-74

Licht und Beleuchtung (Vortrag)

Jan Schuster

Donnerstag 29.02.24, 19:00 bis 21:00 Uhr

Vereinshaus Jahnstr. 3

10,00 €

Erst seit gut 100 Jahren erhellen wir die Dunkelheit mit elektrotechnischen Lichtquellen. Für die Beleuchtung unserer Wohn- und Arbeitsräume können wir zwischen Halogen, LED und Neonröhren wählen.

Mit diesem Vortrag möchte ich Ihnen eine Orientierung durch die technischen Eigenschaften dieser Lichtquellen geben. Zu welcher Tageszeit passt welche Lichtquelle, um meinen Biorhythmus zu unterstützen?

Wie gehe ich mit den Lichtquellen im Monitor, Handy, Tablet und E-Book-Reader am besten um? Zu diesen und anderen Fragen rund ums Licht gibt es an diesem Abend Antworten.

242-1-10

Die literarische Schreibwerkstatt – Eschborn to go auf den Spuren des weißen Zebras – Veranstaltung im Rahmen von „Frankfurt liest ein Buch“

Sonja Rudolf/André Hecker

Samstag 04.05.24, 11:00 bis 17:00 Uhr

Treffpunkt: wird noch bekannt gegeben

59,00 €

Frankfurt
liest ein
Buch

Das diesjährige Buch der Veranstaltungsreihe „Frankfurt liest ein Buch“ eignet sich wunderbar, um sich einmal mit konkreten Orten und deren Geschichte in Frankfurt auseinanderzusetzen. Spannend dabei: Im Buch begegnen wir den Orten in den Zwanzigern und Dreißigern, vor Ort können

wir sehen, wie die Zeit sie und ihren Charakter verändert hat. Und ob wir ihnen mit Stift und Papier andere Geschichten entlocken können.

Die erste Hälfte des Tages besuchen wir zwei Plätze in Frankfurt und machen uns Notizen vor Ort, in der zweiten Hälfte schreiben wir Texte mit Bezug zu den jeweiligen Kulissen und/oder dem Roman. Die Lektüre des Buches ist zu empfehlen. Wir werden selbst eine kleine Einführung direkt an den Orten geben.

Zebras im Schnee, Florian Wacker, Erscheinungsdatum Februar 2024

242-1-20

Konstruktiv und wertschätzend sein – auch in schwierigen Situationen

Martina Kroneisen

Dienstag 07.05.24, 19:30 bis 21:30 Uhr

Vereinshaus Jahnstr. 3

12,00 €

Wer kennt es nicht: Alle meinen es gut und dennoch liegen Reiberein regelrecht in der Luft und Ärger ist vorprogrammiert. Ein bekannter Strudel beginnt, die eigene Laune sinkt. Das muss nicht sein! An diesem Abend erfahren Sie, wie Sie schwierige Situationen entschärfen, wertschätzend auf Ihr Gegenüber eingehen und dabei Ihre Interessen gut vertreten. So können Sie sich selbst treu bleiben und gute Lösungen für alle finden.

242-1-21

Resilient sein im Alltag

Martina Kroneisen

Dienstag 11.06.24, 19:30 bis 21:30 Uhr •

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. An diesem Abend bekommen Sie vielfältige Impulse, wie Sie widerstandsfähig und gelassen den Alltag gestalten können. Sie lernen alltagstaugliche Tools kennen, um auch in stressigen Situationen ruhig und handlungsfähig zu bleiben.

242-1-23

Frauen verschaffen sich Gehör! (Vortrag für Frauen)

Monika Finkbeiner-Stein

Donnerstag 05.06.24, 19:00 bis 20:30 Uhr

Vereinshaus Jahnstr. 3

16,00 €

Weibliche Impulse und Aussagen werden in überwiegend männlich besetzten Kreisen öfter einmal überhört. Doch gerade in diesen Krisenzeiten können weibliche Standpunkte neue Wege eröffnen. Seien wir mutig und stehen für unsere Ideen auf. Jetzt ist die Zeit, in der wir uns zeigen und uns selbst so wichtig nehmen sollten, dass wir auch gehört werden. Damit wir für unsere Ideen Unterstützung und Gleichgesinnte finden.

Kooperation des Büros für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V. mit dem Volksbildungswerk Eschborn e. V.

242-1-52

Koch-Workshop: Desserts und kleine Kuchen im Glas – für das Auge und den Gaumen

Michaela Köhler

Samstag 08.06.24, 10:30 bis 14:30 Uhr

Heinrich-von-Kleist-Schule, Dörnweg 53, Schulküche
70,00 €

Desserts und Kuchen sind ein Genuss. Sei es als kleiner Gaumenkitzler zum Schluss eines Menüs oder bei der Kaffeetafel. Es soll eine „Kleinigkeit“ sein, nicht zu süß und nicht zu fett. Die Lösung: Desserts und kleine Kuchen in Gläsern, wunderschön angerichtet und fein balanciert im Geschmack.

Bitte ein scharfes Messer, Schürze, Behälter für eventuelle Reste mitbringen.

242-1-60

Das römische Mainz – Archäologischer Vortrag mit Bildern

Mario Becker

Mittwoch 15.05.24, 19:00 bis 20:30 Uhr

Vereinshaus Jahnstr. 3
11,00 €

Mogontiacum – römisches Legionslager und Hauptstadt der Provinz Germania Superior. Zahlreiche archäologische Spuren lassen sich heute in Mainz nachweisen. Diese Spuren bilden die Grundlage dieses archäologischen Vortragsabends.

242-1-601

Die Römer bei uns: das römische Mainz – Exkursion

Mario Becker

Samstag 18.05.24, 10:30 bis 14 Uhr

Treffpunkt: Mainz, römisches Theater
16,00 €

Mogontiacum – römisches Legionslager und Hauptstadt der Provinz Germania Superior. Zahlreiche archäologische Spuren lassen sich heute in Mainz nachweisen. Wir machen einen Spaziergang vom Bahnhof Römisches Theater über den Drusus-Kenotaph zum

Isis-Tempel und dem spätantiken Tor auf dem Kästrich (ehem. Legionslager) und von dort zum Landesmuseum Mainz, wo wir uns den sog. „Steinsaal“ ansehen werden. Schließlich geht es nach einer Pause entlang des Rhein zurück zum Ausgangspunkt „Röm. Theater“. Der Eintritt ins Landesmuseum Mainz ist gesondert zu zahlen.

242-1-602

Die Römer bei uns: das römische Mainz – Vortrag + Exkursion

Mario Becker

Mittwochs ab 15.05.24, 19.00 bis 20:30 Uhr (2 Termine)

Treffpunkt: Mainz, römisches Theater
25,00 €

Das römische Mainz im Doppelpack: Vortragsabend + Exkursion. Der Eintritt ins Landesmuseum Mainz ist gesondert zu zahlen.

242-1-70

Digitale Privatsphäre! – Mit einfachen Mitteln das Datensammeln einschränken (Workshop an 2 Abenden)

Kay Schulz

Donnerstags 16.05. u. 23.05.24, 19:00 bis 20:30 Uhr

Vereinshaus Jahnstr. 3
50,00 €

Dieser Kurs findet an zwei Abenden statt. Am ersten Abend wird an praktischen Beispielen erklärt, welche Überwachungstechniken es gibt, wieviel Daten und Geld damit generiert werden und welche Gefahren das beinhaltet. Erste Grundeinstellungen nehmen wir praktisch gemeinsam vor. Sie erlernen notwendiges Basiswissen, um Tracking und Überwachung zu verstehen und die vorgestellten Lösungen besser einschätzen zu können. Der zweite Abend findet in zwei Gruppen statt und dreht sich um die praktische Umsetzung. Wir lernen Möglichkeiten kennen, wie wir die Privatsphäre ohne weitere Applikationen erhöhen können und welche Tools uns weiteren Schutz bieten. Bei der Anmeldung bitte angeben, mit welchem Betriebssystem Sie arbeiten, der zweite Abend findet in zwei Gruppen statt. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bringen Sie Ihr Smartphone, Tablet oder Laptop mit.

242-1-73

Fotogrundkurs in Theorie und Praxis

Jan Schuster

Samstag 20.04.24, 10:00 bis 17:00 Uhr

Vereinshaus Jahnstr. 3

60,00 €

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

Vormittags werden wir bildhaft ein paar Grundlagen erarbeiten und Ihre Fragen beantworten.

Nachmittags gehen wir auf Fototour durch Eschborn, um die Theorie in die lebendige Praxis umzusetzen.

Eigene Kamera (von Kompaktkamera über System- bis Spiegelreflexkamera), Speicherkarte, geladenen Akku und Bedienungsanleitung mitbringen.

GESUNDHEIT, FITNESS, KÖRPER- ERFAHRUNG



241-2-02

Die Do's und Don'ts beim Abnehmen – starten Sie mit ihrem Plan

Michaela Köhler

Dienstag 16.01.24, 19:00 bis 20:30 Uhr

Vereinshaus Jahnstr. 3

12,00 €

Zunehmen war „einfach“. Aber wie werde ich die überflüssigen Pfunde wieder los? Bleiben Sie entspannt, überlegt und machen Sie einen Plan. Kein „Schnickschnack“, exotische Zutaten, Kontrolltermine. In diesem Vortrag bekommen Sie Tipps und Hinweise, wie Sie „im normalen Leben“ wieder abnehmen.

241-2-03

Die „Abnehmspritze“ – schnell schlank – für alle – für immer?

Michaela Köhler

Dienstag 12.03.24, 19:00 bis 20:30 Uhr

Vereinshaus Jahnstr. 3

12,00 €

Wer wünscht sich das nicht? Eine Spritze, die Gewicht purzeln lässt, ohne dass man auf seine Ernährung achten muss. Ist die „Abnehmspritze“ die Lösung? Wie wirkt sie? Ist das die Zukunft? Hintergrundinformationen und Einordnung in das große Thema Ernährung.

241-2-10

Frühjahrsputz für Körper, Geist und Seele – Mit neuem Elan ins Frühjahr

Christiane Scherer

Mittwoch 06.03.24, 19:00 bis 20:30 Uhr

Vereinshaus Jahnstr. 3

12,00 €

Statt die Fenster auf Hochglanz zu putzen und die Regale auszuwischen, wollen wir an diesem Abend schauen, wie Sie sich in diesem Frühjahr besser selbst pflegen können. Ein Vortrag, wie der Start in den Frühling im gesunden Gleichgewicht gelingen kann.

242-2-12

Kinesiologie – Die sanfte, aber intensive Regulation für Körper und Geist

Christiane Scherer

Dienstag 04.06.24, 19:00 bis 20:30 Uhr

Vereinshaus Jahnstr. 3

12,00 €

In diesem Kurs bekommen Sie einen Einblick in die Kinesiologie. Kinesiologie ist die Lehre von der Bewegung der Körperenergie. Durch die Regulierung des Energieflusses und das Lösen von Blockaden wird Stress abgebaut, das Energieniveau erhöht und die körperliche Selbstregulation angeregt.

241-2-11

Basenfastenwoche für Berufstätige

Ute Wagner

Freitag 05.04. bis 11.04.24, 18:00 bis 20:00 Uhr

(5 Termine)

Vereinshaus Jahnstr. 3

200,00 €

Du willst fasten und kannst nicht weg? Dann treffen wir uns hier. Eine Woche Obst und Gemüse, unterschiedlich zubereitet, zeigt wie vielseitig basische Gerichte sein können. Hier erfährt Ihr, welche Lebensmittel und Getränke basisch sind, wie Mahlzeiten zum Mitnehmen vorbereitet werden, dass das Trinkverhalten ein wichtiger Teil des Fastens ist und schließlich, dass Bewegung zu einem gesunden Leben dazugehört. Wir kochen an zwei Tagen gemeinsam und am Samstag gehen wir zusammen ins Grüne: ein paar Entspannungsübungen draußen an der frischen Luft helfen über Versuchungen hinweg. Basisch fasten ist einfach, macht satt, ist kein wirklicher Verzicht und kann der Einstieg zu einer Ernährungsumstellung sein.

241-2-14

Qi Gong-Workshop zum Kennenlernen

Sylvia Wiesenhofer

Samstag 02.03.24, 11:00 bis 14:00 Uhr •

Vereinshaus Jahnstr. 3

25,00 €

Herzliche Einladung an alle, die mehr über Qi Gong erfahren und gerne mal reinschnuppern möchten. An diesem Vormittag lernen wir einfache und effektive Übungen aus verschiedenen Qi Gong Stilen kennen. Fließende und sanfte Bewegungen entspannen uns. Wir steigern unser Wohlbefinden und unsere Vitalität. So fühlen wir uns gestärkt und zufrieden. Bitte bequeme Kleidung, eine Matte und ein Getränk mitbringen.

242-2-14

8. Brokate Workshop

Sylvia Wiesenhofer

Samstag 22.06.24, 11:00 bis 14:00 Uhr

Vereinshaus Jahnstr. 3

25,00 €

Die 8. Brokate aus dem Qi Gong zeichnet sich durch ihre besonders auflockernde und entspannende Art der Übungen für Rücken, Schulter und Nacken aus. Sie ist ideal, um Stress abzubauen. Schrittweise üben wir diese sehr effektive Übungsabfolge ein und steigern so unser Wohlbefinden. Keine Voraussetzungen notwendig. Bitte bequeme Kleidung, eine Matte und ein Getränk mitbringen

241-2-15

Anfängerkurs Autogenes Training

Claudia Fink

Sonntags ab 21.01.24, 18:00 bis 19:00 Uhr (6 Termine)

Gesund in Balance, In den Weingärten 120

99,00 €

Einen entspannten Start in die kommende Woche beginnst du am besten sonntagsabends in diesem Kurs. Wir erlernen und üben die 6 Formeln des Autogenen Trainings und entwickeln eine individuelle Entspannungsformel. Eingerahmt werden dieses Stunden von Fantasiereisen und kurzen, angeleiteten Meditationen. Das Angebot ist für Anfänger oder Wiedereinsteiger konzipiert.

Bitte bequeme Kleidung, eine Matte, eine Decke und ein bis zwei kleine Kissen mitbringen.

241-2-16

Einführung in die Meditation – Kurs über 6 Abende

Kay Schulz

Donnerstags ab 07.03.24, 19:00 bis 20.00 Uhr

(6 Termine)

Vereinshaus Jahnstr. 3

48,00 €

Setzen Sie sich einfach 30 min. hin und denken Sie an gar nichts. Einfacher gesagt als getan. In diesem nicht-religiösen Kurs an sechs Abenden lernen Sie, wie Sie Ihr Gehirn auf eine erfolgreiche Meditation vorbereiten und wie Sie Meditation gezielt für unterschiedliche Anforderungen einsetzen können. Wir erlernen in Übungen, wie wir entspannter werden, welche Grundübungen uns dabei helfen und wie wir bei einer Meditation konzentriert und aufmerksam bleiben. Alle geführten Meditationen werden erklärt und Sie erhalten ein Übersichtsblatt mit den Übungen. Bitte bringen Sie eine Decke und ein Sitzkissen mit.

242-2-71

BREATHWALKEN für Anfänger – Dem Stress davonlaufen

Ute Wagner

Mittwochs ab 08.05.24, 9:00 bis 10:00 Uhr (4 Termine)

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

30,00 €

Wir sind etwa eine Stunde draußen in der Natur, machen uns den Kopf frei und finden danach eine ausgewogene Balance mit BREATHWALKEN. Das ist eine Kombination aus Yoga-Übungen zu Beginn, gefolgt von Walking-Einheiten mit einer bestimmten Atemtechnik und gleichzeitig drücken wir unsere Fingermudras. Wir beschließen die Stunden mit einer Meditation an der frischen Luft, die dich in eine tiefe Ruhe bringt. Insgesamt wird das Herz-Kreislauf-System angesprochen und der Stoffwechsel angeregt., Yoga und Atemübungen bauen den Stress ab. Der perfekte Ausgleich für Körper, Geist und Seele.

241-2-18

Yoga am Morgen im Erlebnishaus

Monika Caparelli-Hippert

Freitags ab 19.01.24, 9:00 bis 10:15 Uhr (10 Termine)

Erlebnishaus, Odenwaldstr 22-24

83,00 €

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

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

242-2-18

Yoga am Morgen im Erlebnishaus

Monika Caparelli-Hippert

Freitags ab 19.04.24, 9:00 bis 10:15 Uhr (13 Termine)

Erlebnishaus, Odenwaldstr 22-24

101,00 €

241-2-19

Yoga für den Rücken I

Simon C. Parish

Freitags ab 19.01.24, 10:00 bis 11:30 Uhr (10 Termine)

Bürgerzentrum Niederhöhnstadt, Montgeronplatz

84,00 €

Beim Rücken-Yoga werden gezielt Asanas für den Rumpf praktiziert. Dadurch werden 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, Gymnastik- oder Yogamatte, Decke und Handtuch mitbringen.

241-2-191

Yoga für den Rücken II

Simon C. Parish

Freitags ab 19.01.24, 11:30 bis 13:00 Uhr (10 Termine)

Bürgerzentrum Niederhöhnstadt, Montgeronplatz

84,00 €

242-2-19

Yoga für den Rücken I

Simon C. Parish

Freitags ab 19.04.24, 10:00 bis 11:30 Uhr (11 Termine)

Bürgerzentrum Niederhöhnstadt, Montgeronplatz

92,00 €

242-2-191

Yoga für den Rücken II

Simon C. Parish

Freitags ab 19.04.24, 11:30 bis 13:00 Uhr (11 Termine)

Bürgerzentrum Niederhöhnstadt, Montgeronplatz

92,00 €

241-2-20

Klangschalen-Yoga-Nachmittag: Stress-Resilienz und Entspannungstechniken

Monika Caparelli-Hippert/Petra Heller

Samstag 09.03.24, 14:00 bis 17:00 Uhr

Vereinshaus Jahnstr. 3

38,00 €

Wenn Alltag und Stress dich wieder mal eingeholt haben, gönne dir einen schönen meditativen, tiefenentspannten Nachmittag mit Yin Yoga und Klangschalen. Durch Klang und Vibration der Schalen kommst du tiefer in die Stellungen und erhältst eine wohltuende Klangmassage. Wir stellen dir zum Thema Stress-Resilienz einige wichtige Faktoren vor, die ermöglichen, den Stress nachhaltig zu vermeiden. Da Klänge so wohltuend auf Körper, Geist und Seele wirken, wird dieser Workshop mit einer sanften Gongmeditation enden.

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

242-2-21

Hatha Yoga im Flow-Kurs

Nina Schüllli

Mittwochs ab 17.04.24, 20:00 bis 21:00 Uhr (10 Termine)

Bürgerzentrum Niederhöhnstadt, Montgeronplatz

77,00 €

Es handelt sich bei diesem Kurs um keinen Power-Yoga-Kurs, eher um das Praktizieren einzelner Asanas (Yoga-Positionen). Diese werden bewusst ausgeführt und mit einzelnen Flow-Sequenzen verbunden. Der Fokus einer jeden Stunde ist die Ausrichtung von Kraft, Stabilität unseres Zentrums (innere Mitte) und das Erreichen von Weichheit einzelner Bereiche (Stretching).

Anfänger: innen bis Mittelstufen-Kurs.

Mitzubringen sind eine Yoga-Matte (oder Sportmatte), bequeme Kleidung sowie etwas zum Drüberziehen für die Endentspannung. Praktiziert wird barfuß.

241-2-23

Yin Yoga trifft auf Faszien

Ingrid Brzoska

Montags ab 15.01.24, 19:00 bis 20:15 Uhr (9 Termine)

Schwalbach, ev. Friedensgemeinde

90,00 €

Im Yin Yoga geht es um die Entspannung des Bewegungsapparates von außen nach innen! Es geht um die Flexibilität und Stärkung des Körpers, um Achtsamkeit mit sich selbst und die Beruhigung des Geistes. Beim Faszien-Yoga geht es ums Dehnen, Schwingen und Federn. Durch das dauerhafte Dehnen werden Verklebungen in tieferen Gewebeschichten auf sanfte Weise gelöst. In dieser Klasse verbinden wir Yin Yoga und Faszien-Yoga miteinander. Am Ende der Übungsstunden fühlst du dich gedehnt, entspannt und lebendig!

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

242-2-23

Yin Yoga trifft auf Faszien

Ingrid Brzoska

Montags ab 22.04.24, 19:00 bis 20:15 Uhr (11 Termine)

Schwalbach, ev. Friedensgemeinde

104,00 €

242-2-24

Yin und Yang-Yoga

Ingrid Brzoska

Dienstags ab 09.04.24, 20 bis 21 Uhr (11 Termine)

Sportzentrum Deutsche Bank, Stuttgarter Str. 7

104,00 €

Yin und Yang ist das Zusammenspiel von Aktiv und Passiv. Yin Yoga ist Stille, Langsamkeit, Einkehr, Entspannung. Beim Yin Yoga bleibst du länger in sanften Dehnhaltungen. So kannst du deinen Körper langsam aufwecken, wohingegen Yang Yoga für Aktivität und Bewegung steht. Kraftvolle, dynamische Bewegungssequenzen mobilisieren, aktivieren und dehnen unseren Körper. Yin und Yang ermöglichen eine tiefe Körpererfahrung, in der du deine Beweglichkeit auf achtsame Weise entdecken kannst.

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

242-2-241

Yin und Yang-Yoga (Sommerkurs)

Ingrid Brzoska

Dienstags ab 09.07.24, 20:00 bis 21:00 Uhr (7 Termine)

Sportzentrum Deutsche Bank, Stuttgarter Str. 7

68,00 €

241-2-30

Hula Hoop Schnupper-Workshop

Antje Kiel

Samstag 24.02.24, 15:00 bis 17:00 Uhr

Heinrich-von-Kleist-Schule, Turnhalle

27,00 €

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 Choreographie. 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.

241-2-59

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

Ilona Csollany

Mittwochs ab 17.01.24, 18:30 bis 19:30 Uhr (10 Termine)
Bürgerzentrum Niederhöhnstadt, Montgeronplatz
72,00 €

Nach einer Aufwärmphase arbeiten wir an einem ausgewogenen Herz-Kreislauf-Training kombiniert mit einfachen Kräftigungsübungen. Anschließende Lockerungs- und Dehnübungen runden das Stundenprofil ab. Das Training in der Gruppe motiviert und wir werden unseren Spaß miteinander im Kurs haben: ein wichtiger Motor für Regelmäßigkeit! Worauf noch warten? Du bist herzlich willkommen mitzumachen!
Bitte Yoga-/Gymnastikmatte und Handtuch mitbringen.

241-2-59

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

Ilona Csollany

Mittwochs ab 17.04.24, 19:00 bis 20:00 Uhr (10 Termine)
Bürgerzentrum Niederhöhnstadt, Montgeronplatz
72,00 €

241-2-60

Funktionales Training

Katrin Lindner

Sonntags ab 21.01.24, 11:00 bis 12:00 Uhr (9 Termine)
Hartmutschule Eschborn, Pestalozzistraße 7
68,00 €

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.

242-2-60

Funktionales Training

Katrin Lindner

Sonntags ab 21.04.24, 11:00 bis 12:00 Uhr (9 Termine)
Hartmutschule Eschborn, Pestalozzistraße 7
68,00 €

241-2-62

Ganzkörper-Workout

Carina Czeka

Dienstags ab 16.01.24, 20:00 bis 21:00 Uhr (11 Termine)
Sportzentrum Deutsche Bank, Stuttgarter Str. 7
86,00 €

Dynamisches Kraftausdauertraining für den ganzen Körper mit Fokus auf Kräftigung und Steigerung des allgemeinen Fitnesslevels!
Es erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm, bei dem fast jeder Muskel auf seine Kosten kommt. Vom gezielten Bauch-Beine-Po Training über Rückenstärkung, Ganzkörper-Stationstraining und HIIT-Einheiten (Intervalltraining) erwartet Sie ein vielfältiges Angebot. Bitte saubere und rutschfeste Turnschuhe mitbringen.

241-2-64

Ein gesunder Rücken mit Pilates

Birgitta Jungjohann

Mittwochs ab 17.01.24, 19:30 bis 21:00 Uhr (8 Termine)
Niederhöhnstadt, Westerbachschule, Turnhalle,
Georg-Büchner-Str. 18
68,00 €

Spezielle Elemente des Pilates können unseren Rücken stärken und so helfen, ihn gesund zu halten. Damit wollen wir den typischen Verspannungen im Rücken, den Schultern und dem Nacken „zu Leibe“ rücken, die durch Inaktivität und einseitigen Belastungen (z.B. bei der Arbeit am PC, unzureichende und ungeeignete Ausstattung im Home Office) entstehen können. Durch kontinuierliches Üben kann es uns gelingen, eine gute und gesunde Haltung in den Alltag zu integrieren. Bitte eine Yoga-/Gymnastikmatte mitbringen.

242-2-64

Ein gesunder Rücken mit Pilates

Birgitta Jungjohann
Mittwochs ab 17.04.24, 19:30 bis 21:00 Uhr (8 Termine)
Niederhöchstadt, Westerbachschule, Turnhalle,
Georg-Büchner-Str. 18
68,00 €

241-2-65

Pilates-Gymnastik

Birgitta Jungjohann
Dienstags ab 09.01.24, 19:00 bis 20:00 Uhr (9 Termine)
Sportzentrum Deutsche Bank, Stuttgarter Str. 7
83,00 €

Pilates zeichnet sich durch Entspannung durch Übungen, Aufbau eines leistungsfähigen Muskelzentrums in der Körpermitte (Power House) und Haltungsverbesserung aus. Pilates ist ein ganzheitliches Training („Body and Mind Workout“). Trainiert werden die Leistungsfähigkeit der tief liegenden Bauchmuskeln, der Beckenbodenmuskulatur und der kleinen Stabilisierungsmuskeln rund um die Wirbelsäule.

Bitte lockere Sportbekleidung mitbringen.

242-2-65

Pilates-Gymnastik

Birgitta Jungjohann
Dienstags ab 02.04.24, 19:00 bis 20:00 Uhr (10 Termine)
Sportzentrum Deutsche Bank, Stuttgarter Str. 7
92,00 €

242-2-651

Pilates-Gymnastik (Sommerkurs)

Birgitta Jungjohann
Dienstags ab 16.07.24, 19:00 bis 20:00 Uhr (6 Termine)
Sportzentrum Deutsche Bank, Stuttgarter Str. 7
68,00 €

241-2-67

Zumba – der hippe Kalorienkiller

Sri Mulyani Vocke
Montags ab 22.01.24, 19:05 bis 20:15 Uhr (9 Termine)
Bürgerzentrum Niederhöchstadt, Montgeronplatz
70,00 €

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!!!

242-2-67

Zumba – der hippe Kalorienkiller

Sri Mulyani Vocke
Montags ab 15.04.24, 19:05 bis 20:15 Uhr (11 Termine)
Bürgerzentrum Niederhöchstadt, Montgeronplatz
85,00 €

241-2-74

Nordic Walking – Lauftreff am Dienstag

Marita Dehler
Dienstags ab 19.01.24, 18:00 bis 19:00 Uhr (10 Termine)
Bürgerzentrum Niederhöchstadt, Montgeronplatz,
Parkplatz
36,00 €

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

242-2-74

Nordic Walking – Lauftreff am Dienstag

Marita Dehler
Dienstags ab 26.03.24, 18:00 bis 19:00 Uhr (10 Termine)
Eschborn, Verlängerung der Sulzbacher Str. über die
Brücke Richtung Arboretum
36,00 €

242-2-741

Nordic Walking – Lauftreff am Dienstag (Sommerkurs)

Marita Dehler
Dienstags ab 18.06.24, 18:00 bis 19:00 Uhr (10 Termine)
Eschborn, Verlängerung der Sulzbacher Str. über die
Brücke Richtung Arboretum
36,00 €

242-2-72

Nordic Walking – Grundkurs Kleingruppe

Marita Dehler
Montags ab 08.04.24, 18:00 bis 19:00 Uhr (3 Termine)
Eschborn, Verlängerung der Sulzbacher Str. über die
Brücke Richtung Arboretum
40,00 €

Nordic Walking ist eine gesunde Bewegungsform, die in jedem Alter leicht erlernt und ausgeübt werden kann. Es ist eine Art dynamischer, flotter 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.

KUNST UND KREATIVITÄT



241-3-10

Cajon-Workshop

Daddi Bahmani

Samstag 27.01.24, 14:00 bis 16:30 Uhr

Vereinshaus Jahnstr. 3

40,00 €

Die Cajon – deutsch Kistentrommel – stammt aus Peru. Sie ist die perfekte Schnittstelle aus Percussion und Schlagzeug. Der Workshop richtet sich an alle, die das Instrument kennenlernen möchten. Rhythmus-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Workshopleiter ist Daddi Bahmani, einer der bekanntesten Cajon Spieler der Welt. Dank seiner leichten und spielerischen Lehrmethode können die Teilnehmer schon nach wenigen Minuten verschiedene Rhythmen gemeinsam „a cappella“ spielen. Im Anschluss wird der erlernte Rhythmus zusammen mit moderner Musik gespielt. Bitte wenn vorhanden Instrument mitbringen. Instrumententleihe möglich.

242-3-10

Cajon-Workshop

Daddi Bahmani

Samstag 18.05.24, 14:00 bis 16:30 Uhr

Vereinshaus Jahnstr. 3

40,00 €

241-3-11

Malen mit Acrylfarbe

Marlis Heyn

Mittwochs ab 07.02.24, 18:30 bis 21:00 Uhr (7 Termine)

Vereinshaus Jahnstr. 3

78,00 €

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

241-3-13

Malen mit Acrylfarbe oder mit Pastellkreide Do I

Marlis Heyn

Mittwochs ab 07.02.24, 15:30 bis 17:30 Uhr (7 Termine)

Vereinshaus Jahnstr. 3

65,00 €

Im Kurs werden die Maltechnik und der Umgang mit Acrylfarbe / Pastellkreide vermittelt. Beide Techniken werden für Anfänger bis Fortgeschrittene unterrichtet. Eigene Ideen werden mit Hilfe der Kursleiterin umgesetzt, auch individuelle Malthemen werden aufgegriffen. Schwerpunkt des Kurses sind Landschaftsmalerei, Blumenmotive und Stilleben. Bitte Acrylfarbe/Pastellkreide, Borstenpinsel, Spachtel z. B. aus Kunststoff – sofern vorhanden – mitbringen. Für Anfänger erfolgt eine Materialbesprechung am ersten Abend.

241-3-14

Malen mit Acrylfarbe oder mit Pastellkreide Do II

Marlis Heyn

Donnerstags ab 08.02.24, 17:45 bis 19:45 Uhr (7 Termine)

Vereinshaus Jahnstr. 3

65,00 €

241-3-25

Akt- und Portraitzeichnen

Viola Renno

Donnerstags ab 15.02.24, 20:00 bis 21:30 Uhr

(15 Termine)

Vereinshaus Jahnstr. 3

79,00 €

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. Im Kurs sind für die Modelle ca. 55,00 € pro Teilnehmer zu bezahlen.

241-3-36

Kalligrafie I – die Kunst des schönen Schreibens, für Anfänger und Fortgeschrittene

Gertrud Rist

Donnerstags ab 25.01.24, 18:00 bis 20:00 Uhr
(5 Termine)

Vereinshaus Jahnstr. 3

60,00 €

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

Bitte Schreibblock DIN A4, 70 bis 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.

241-3-37

Kalligrafie II – die Kunst des schönen Schreibens, für Anfänger und Fortgeschrittene

Gertrud Rist

Donnerstags ab 29.02.24, 18:00 bis 20:00 Uhr
(5 Termine)

Vereinshaus Jahnstr. 3

60,00 €

242-3-36

Kalligrafie III – die Kunst des schönen Schreibens, für Anfänger und Fortgeschrittene

Gertrud Rist

Donnerstags ab 18.04.24, 18:00 bis 20:00 Uhr
(5 Termine)

Vereinshaus Jahnstr. 3

60,00 €

242-3-37

Kalligrafie IV – die Kunst des schönen Schreibens, für Anfänger und Fortgeschrittene

Gertrud Rist

Donnerstags ab 06.06.24, 18:00 bis 20:00 Uhr
(5 Termine)

Vereinshaus Jahnstr. 3

60,00 €

241-3-46

Holzbildhauerei I – Minigruppe Mittwoch

Viola Renno

Mittwochs ab 31.01.24, 18:30 bis 21:00 Uhr (5 Termine)

Vereinshaus Jahnstr. 3

88,00 €

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

Bitte in robuster Arbeitskleidung und mit festem Schuhwerk erscheinen.

Holz bitte selbst mitbringen (20x10x10 cm oder ähnliche Größen sind ausreichend), am besten Lindenholz.

242-3-45

Holzbildhauerei II – Minigruppe Mittwoch

Viola Renno

Mittwochs ab 17.04.24, 18:30 bis 21:00 Uhr (5 Termine)

Vereinshaus Jahnstr. 3

88,00 €

242-3-46

Holzbildhauerei III – Minigruppe Mittwoch

Viola Renno

Mittwochs ab 12.06.24, 18:30 bis 21:00 Uhr (5 Termine)

Vereinshaus Jahnstr. 3

88,00 €

241-3-51

Bauernmalerei

Dorothea Schücking-Heinich
Dienstags ab 23.01.24, 10:00 bis 13:00 Uhr (9 Termine)
Vereinshaus Jahnstr. 3
89,00 €

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 eine Schürze, eine Kachel und ein Glas mitbringen.

242-3-51

Bauernmalerei

Dorothea Schücking-Heinich
Dienstags ab 23.04.24, 10:00 bis 13:00 Uhr (9 Termine)
Vereinshaus Jahnstr. 3
89,00 €

241-3-55

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

Andrea Neupert
Montags ab 22.01.24, 18:00 bis 20:00 Uhr (4 Termine)
Vereinshaus Jahnstr. 3
72,00 €

An drei Kursabenden geht es um die Herstellung von schönen Dingen. Schalen, Zaunhocker, Vogeltränken, Windlichter, Insekten- oder Bienenhotels. Wohnraum oder Gartendekoration – Viele Sachen kann man selbst herstellen, man muss sich nur trauen! Keine Töpferscheibe, wir töpfern per Hand! Ideen, Literatur und Anregungen finden Sie bei mir im Kurs. Am letzten Kursabend (26.02.2024, 18:00 bis 21:00 Uhr) Glasieren der gebrannten Objekte!
Alle Objekte werden gebrannt und glasiert.
Material/Ton nach Verbrauch im Kurs zzgl. 5,00 € Brenngebühr zu zahlen.

242-3-55

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

Andrea Neupert
Montags ab 22.04.24, 18:00 bis 20:00 Uhr (4 Termine)
Vereinshaus Jahnstr. 3
72,00 €

241-3-61

Seidenmalerei – Kleingruppe

Eleonore Zimmermann
Donnerstags ab 01.02.24, 9:30 bis 11:30 Uhr (8 Termine)
Vereinshaus Jahnstr. 3
72,00 €

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

241-3-70

Seifen sieden – Grundkurs für Erwachsene (Anfänger und Fortgeschrittene)

Andrea Neupert
Samstag 02.03.24, 11:00 bis 16:00 Uhr
Vereinshaus Jahnstr. 3
48,00 €

In diesem Seifensiede-Kurs erfahren Sie die Grundkenntnisse der Seifenherstellung im Kaltverfahren. Mit Hilfe einer ausführlichen Anleitung wird das Herstellungsverfahren besprochen. Nach einer Sicherheitsbelehrung für den Umgang mit gefährlichen Chemikalien können Sie dann in kleinen Gruppen (2 Pers.) selbst eine Naturseife herstellen, die Sie anschließend mit nach Hause nehmen können.
Verschiedene Farbe- und Gestaltungsmöglichkeiten werden vorgestellt.

Bitte unbedingt Hinweise zum Kurs auf unserer Webseite beachten!

241-3-71

Nähen am Samstag

Ingrid Lange

Samstags ab 03.02.24, 9:00 bis 16:00 Uhr (3 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.

242-3-71

Nähen am Samstag

Ingrid Lange

Samstags ab 13.04.24, 9:00 bis 16:00 Uhr (3 Termine)

Vereinshaus Jahnstr. 3

85,00 €

241-3-72

Nähen

Ingrid Lange

Dienstags ab 23.01.24, 18:00 bis 21:00 Uhr (8 Termine)

Vereinshaus Jahnstr. 3

103,00 €

242-3-72

Nähen – Grundkurs ab April

Ingrid Lange

Dienstags ab 23.04.24, 18:00 bis 21:00 Uhr (4 Termine)

Vereinshaus Jahnstr. 3, Raum OG V

55,00 €

241-3-73

Nähworkshop am Wochenende – Nähen kann jede/r, die/der Lust hat!

Christine Kartusch

Samstag 27.01. + Sonntag 28.01.24, 9:00 bis 16:00 Uhr

Vereinshaus Jahnstr. 3

108,00 €

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. Bitte Stoff, Schere, Papier und Schnittmuster mitbringen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Fortgeschrittene können ihre Kenntnisse vertiefen, erweitern und lernen Tricks und Kniffe, die den Umgang mit dem Nähgut erleichtern.

241-3-74

Nähworkshop am Wochenende – Nähen kann jede/r, die/der Lust hat!

Christine Kartusch

Samstag 16.03. + Sonntag 17.03.24, 9:00 bis 16:00 Uhr

Vereinshaus Jahnstr. 3

108,00 €

242-3-74

Nähworkshop am Wochenende – Nähen kann jede/r, die/der Lust hat!

Christine Kartusch

Samstag 04.05. + Sonntag 05.05.24, 9:00 bis 16:00 Uhr

Vereinshaus Jahnstr. 3

108,00 €

241-3-85

Schmuck gestalten – Anfängerkurs

Diethelm Hanka

Samstag 16.03. + Sonntag 17.03.24, 13:00 bis 18:00 Uhr

Zur alten Bandsäge, Schubertstr. 2, 65760 Eschborn

107,00 €

In diesem Wochenendkurs werden spielerisch die Grundlagen der Schmuckherstellung wie Sägen, Biegen, Schmieden, Feilen und Löten etc. vermittelt. Einfache Schmuckstücke aus 925er Sterling Silber werden hergestellt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Umfangreiches Werkzeug steht zu Verfügung. Bitte – falls vorhanden – eigenes Material mitbringen. Materialverbrauch wird im Kurs abgerechnet. Weitere Informationen können beim Kursleiter erfragt werden, E-Mail: DiethelmH@aol.com

242-3-85

Schmuck gestalten – Anfängerkurs

Diethelm Hanka

Samstag 04.05. + Sonntag 05.05.24, 13:00 bis 18:00 Uhr

Zur alten Bandsäge, Schubertstr. 2, 65760 Eschborn
107,00 €

241-3-99

Eschborner Nadelhexen – offenes Treffen (ohne Anmeldung)

Waltraud Maja Mauer/Ute Simon

Sonntags ab 07.01.24, 13:00 bis 20:00 Uhr (3 Termine)

Vereinshaus Jahnstr. 3

Ohne Gebühr

Jeden 2. Sonntag im Monat treffen sich handarbeitsbegeisterte Frauen und Männer im Eschborn K. Dort wird gemeinsam genadelt und sich über dieses und jenes ausgetauscht. Hier wird Ihnen gerne geholfen, Tipps und Kniffe gibt es gratis; wir lernen nie aus! Neue Interessenten sind jederzeit willkommen.

242-3-99

Eschborner Nadelhexen – offenes Treffen (ohne Anmeldung)

Waltraud Maja Mauer/Ute Simon

Sonntags ab 09.06.24, 13:00 bis 20:00 Uhr (2 Termine)

Vereinshaus Jahnstr. 3

Ohne Gebühr

241-3-991

Eschborner Nadelhexen – Socken stricken mal andersherum (Tipps & Tricks für Toe- up-Socken)

Waltraud Maja Mauer/Ute Simon

Sonntag 11.02.24, 13:00 bis 20:00 Uhr

Vereinshaus Jahnstr. 3

12,00 €

Haben Sie Socken schon mal an der Spitze begonnen? Diese Methode mag vielleicht ungewöhnlich erscheinen, aber sie hat ihre Vorteile: Gerade bei großen Größen entfällt die Frage, ob das Garn reicht. Ist der Fuß erst einmal fertig, können Sie stricken, bis das Knäuel aufgebraucht ist. Außerdem wird bei dieser Strickweise die obere Kante am Bündchen weicher und drückt nicht. Einige grundlegende Strickkenntnisse, rechte und linke Maschen und das Stricken in der Runde sollten Sie schon haben – den Rest zeigen wir Ihnen. Bitte Sockengarn und dazu passende Strick- oder Häkelnadeln mitbringen.

242-3-991

Eschborner Nadelhexen – Patchwork- Decken und -Kissen stricken oder häkeln – ideale Mitnahme-Projekte für den Urlaub

Waltraud Maja Mauer/Ute Simon

Sonntag 12.05.24, 13:00 bis 20:00 Uhr

Vereinshaus Jahnstr. 3

12,00 €

Suchen Sie noch ein Strick- oder Häkel-Projekt, das Sie gut in den Urlaub mitnehmen können? Wie wäre es dann mit Patchwork? Einzelne Quadrate nehmen nicht viel Platz weg und belasten auch nicht das Urlaubsgepäck. Und so entstehen nach und nach die Einzelteile für eine schöne Decke.

Wenn Sie diese Technik erst einmal ausprobieren möchten, greifen Sie zunächst zu Garnresten und fangen vielleicht mit einem Kissen oder einer Baby-Decke an. Und wagen sich später an eine dazu passende große Decke.

Bitte bringen Sie etwas Garn und passende Nadeln mit.

242-3-101

Rhythmus-Workshop für Musiker – Rhythm is it #2

Andreas Neubauer

Samstag 13.04.24, 14:30 bis 16:30 Uhr

Vereinshaus Jahnstr. 3

35,00 €

Mit diesem Workshop möchte das Eschborn K interessierten Musikerinnen und Musikern einen tiefen Einblick in das Rhythmusgeschehen innerhalb einer Band ermöglichen, sozusagen in die Herzkammer des Groove blicken.

Dazu haben wir den vielbeschäftigten Schlagzeuger Andreas Neubauer gewinnen können. Unterstützt wird er dieses Mal von Tilmann Höhn an der Gitarre. Der Kurs wendet sich an alle Musiker, die mehr über Rhythmus und Groove lernen wollen. Eine Musikerweisheit besagt: Es ist nicht so entscheidend, welcher Ton gespielt wird, so lange er im richtigen Moment gespielt wird – oder kurz gesagt: Rhythm is it. So werden wir beispielsweise eine Samba rechts und linksrum fahren lassen und über Swingrhythmen bis hin zu verschleppten Beats in einem HipHop Kontext hineinhören.

Informationen und Anmeldung bei Hennes Peter,
E-Mail: heinz.peter@eschborn-k.de

242-3-83

Emaillieren – Anfängerkurs

Diethelm Hanka

Samstag 20.04. + Sonntag 21.04.24, 13:00 bis 18:00 Uhr

Zur alten Bandsäge, Schubertstr. 2, 65760 Eschborn

107,00 €

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

Das verbrauchte Material wird extra abgerechnet! Weitere Informationen können beim Kursleiter erfragt werden, E-Mail: DiethelmH@aol.com

KULTUR UND REISEN



241-4-21

Kunstgeschichte – Vortragsreihe mit Bildern – Maler:innen des Lichts und der Farbe

Dr. Dieter Tino Wehner

Dienstags ab 30.01.24, 18:30 bis 20:00 Uhr (3 Termine)

Vereinshaus Jahnstr. 3

27,00 €

In der dreiteiligen Reihe Kunstgeschichte – Vorträge mit Bildern: Maler:innen des Lichts und der Farbe – werden vorgestellt:

Eugène Boudin (1824 Honfleur – 1898 Deauville/Frankreich) war ein französischer Maler. Er gilt als Vorreiter der Impressionisten und übte einen starken Einfluss auf den mit ihm befreundeten Maler Claude Monet aus. Boudin hatte mit seinem Vater zwei Geschäfte für Künstlerbedarf und arbeitete ab seinem 22. Lebensjahr selbst als Künstler. Seit 1859 nahm er regelmäßig an den Ausstellungen des Pariser Salons teil. Seine Landschafts- und Küstenbilder befinden sich heute zumeist im Museum der Modernen Künste in Le Havre.

Marie Bashkirtseff (1858 Havrontsi/Ukraine – 1884 Paris/Frankreich) war eine russisch-ukrainische Malerin, deren naturalistische Gemälde in Frankreich entstanden. Posthum gab ihre Mutter 1887 ihr Tagebuch heraus, welches zum Kultbuch der Frauenbewegung ihrer Generation avancierte. Ihr außergewöhnliches Leben wurde mehrfach verfilmt. In Paris studierte sie an der Académie Julian. Nach ihrem frühen Tod an Tuberkulose hinterließ sie ein farbenprächtiges Oeuvre.

Giovanni Segantini (1858 Arco/Italien – 1899 in Pontresina/Schweiz) war ein staatenloser Maler des realistischen Symbolismus. Er gilt als der Maler der Hochgebirgslandschaft, nachdem er sich in frühen Jahren als Plein-Air-Maler hervorgetan hatte. Mit riesigen Leinwänden saß er monatelang vor seiner Hütte auf dem Schafberg bei Pontresina. Mit seinem einzigartigen pointilistischen Stil stand er dem Symbolismus nahe.

Die Vortragsabende sind auch einzeln buchbar!

241-4-211

Kunstgeschichte – Eugène Boudin (Vortrag mit Bildern)

Dr. Dieter Tino Wehner

Dienstag 30.01.24, 18:30 bis 20:00 Uhr

Vereinshaus Jahnstr. 3

10,00 €

241-4-212

Kunstgeschichte – Marie Bashkirtseff (Vortrag mit Bildern)

Dr. Dieter Tino Wehner

Dienstag 06.02.24, 18:30 bis 20:00 Uhr

Vereinshaus Jahnstr. 3

10,00 €

241-4-213

Kunstgeschichte – Giovanni Segantini (Vortrag mit Bildern)

Dr. Dieter Tino Wehner

Dienstag 19.03.24, 18:30 bis 20:00 Uhr

Vereinshaus Jahnstr. 3

10,00 €

242-4-10

Kunstgeschichte-Vortrag mit Bildern – Vom Jugendstil zu Bauhaus und Neuer Sachlichkeit – Veranstaltung im Rahmen von „Frankfurt liest ein Buch“

Dr. Dieter Tino Wehner

Dienstag 23.04.24, 18:30 bis 20:00 Uhr

Vereinshaus Jahnstr. 3

12,00 €

Frankfurt
liest ein
Buch

In der kunstgeschichtlichen Epoche Jugendstil, die in etwa von 1890 bis 1914 andauerte, gab es zwei Hauptströmungen: den floralen Stil, wie wir ihn u. a. in Paris und Brüssel finden, und den geometrischen Stil, besonders in der Wiener Secession. Aus letzterem entwickelten

sich die Stile Art Deco, Bauhaus und Neue Sachlichkeit in den 1920er und 1930er Jahren. Sämtliche Stile hatten Einfluss auf die Malerei, Bildhauerei und Architektur. An Architektur-Beispielen Victor Hortas, Joseph Maria Olbrichs und Walter Gropius soll diese Entwicklung veranschaulicht werden.

242-4-11

Vortrag mit Bildern: Ilse Bing – Königin der LEICA – Von Frankfurt nach New York – Veranstaltung im Rahmen von „Frankfurt liest ein Buch“

Michael Heinz

Mittwoch 24.04.24, 18:30 bis 20:00 Uhr

Vereinshaus Jahnstr. 3

12,00 €

Frankfurt
liest ein
Buch

In diesem Vortrag wird das Frankfurt der 1920er und 1930er Jahre geschildert, besonders die Kreise und Salons der Avantgarde-Künstlerinnen. Den Schwerpunkt bildet die aussergewöhnliche Karriere der aus einer jüdischen Kaufmannsfamilie stammenden Fotografin Ilse Bing. Ihre

Anfänge in Frankfurt und danach ihre kometenhafte Weiterentwicklung in Paris bis nach New York werden anhand von historischen Fotos, Dokumenten und „Stories“ aufgezeigt.

Dazu ergänzen zwei/drei Leseausschnitte diesen Vortragsabend, denn das Buch von Florian Wacker bildet die Brücke zum Buch, in dem die Fotografie und Kunst eine wichtige Rolle einnimmt.

Und dabei, wie im Buch, Frankfurt und New York verknüpft.

241-4-31

Wildkräuter-Spaziergang – Und welches Kraut wächst hier?

Natascha Jaskulla

Donnerstag 11.04.24, 17:00 bis 20:00 Uhr

Am Arboretum, Waldhaus, Am Weißen Stein

18,00 €

Auf ausgesuchten Wegen lernen Sie Wildkräuter und Heilpflanzen anhand ihrer Merkmale kennen und bestimmen. Sie erlangen Kenntnis über deren Inhaltsstoffe sowie Anwendungs- und Zubereitungsmöglichkeiten. Außerdem erfahren Sie, wie Sie mit der Wildkräuter-Küche Ihre Speisekarte fantastisch ergänzen können, denn aufgrund der Reichhaltigkeit an Geschmack, Vitaminen, Mineralien und sekundären Pflanzenstoffen lässt so manches wilde Kraut unser hochgezüchtetes Kulturgemüse ziemlich „alt“ aussehen. Superfood heimischer Natur, das zur Gesunderhaltung verhelfen kann. Achten Sie bitte auf wettergerechte Kleidung und Schuhwerk, da der Kurs auch bei etwas schlechterem Wetter stattfindet!

242-4-31

Wildkräuter-Spaziergang – Und welches Kraut wächst hier?

Natascha Jaskulla

Donnerstag 06.06.24, 17:00 bis 20:00 Uhr

Am Arboretum, Waldhaus, Am Weißen Stein

18,00 €

241-4-33

Hauptfriedhof feminin – Rundgang zur Geschlechtergeschichte auf dem Frankfurter Hauptfriedhof

Björn Wissenbach

Sonntag 17.03.24, 14:00 bis 16:00 Uhr

Am Hauptfriedhof Frankfurt, Neues Portal Trauerhalle

18,00 €

Frankfurts Hauptfriedhof stellt das größte Kulturdenkmal der Stadt am Main dar. Hier finden sich die Mitglieder der schwerreichen Honoratiorengesellschaft ebenso wie arme Schlucker. Wir wollen nach den Gräbern von Frauen schauen, die einen ungewöhnlichen Lebens-

lauf durchliefen, in einer Zeit, als Frauen häufig nur als schönes Beiwerk des Mannes betrachtet wurden. Dazu zählen etwa Ricarda Huch, Cécile Mendelssohn Bartholdy, Lotte Mahler und Abisag Tüllmann. Festes Schuhwerk wird empfohlen!

242-4-33

Stadtführung – Frankfurter Liebespaare

Silke Wustmann

Mittwoch 17.04.24, 17:00 bis 18:30 Uhr

Vor dem Haupteingang des Rathauses Römer, Römerberg

18,00 €

„Euer getreue im Herzen – so lang ich leb“ endet der älteste in Frankfurt noch erhaltene Liebesbrief aus dem Jahr 1598. Eine junge Nürnbergerin schreibt ihn an ihren hiesigen Verlobten und schildert darin die Sehnsucht, mit der sie jeden Tag auf die Ankunft der Postkutsche aus der Mainstadt wartet, voller Hoffnung auf eine neue Nachricht des Geliebten. Bei dieser Stadtbegehung erfahren Sie nicht nur den Ausgang dieser Lovestory, sondern hören noch viele weitere Geschichten rund um das Thema Liebe im alten Frankfurt.

242-4-34

Stadtführung – Kulinarische Altstadt

Silke Wustmann

Dienstag 04.06.24, 16:30 bis 18:00 Uhr

Am Stoltze-Brunnen auf dem Hühnermarkt

29,00 €

Entdecken Sie die Altstadt von einer außergewöhnlichen Seite – von ihrer kulinarischen! Folgende fünf Geschäfte bieten Ihnen auf dieser Tour Kostproben an: Altstadt-metzgerei Dey (Weißwein & Grüne Soße), Worschkessel Alten-Limpurg: Rindswurst mit Senf und Brot, 1 Glas Apfelwein (0,25) Frankfurter Salon (Kuchen oder Tiramisù) und Kaffeehaus Goldene Waage (Frankfurter Bethmännchen). Selbstverständlich gibt es immer auch eine vegetarische oder nicht-alkoholische Alternative! Sie werden aber nicht nur kulinarisch verwöhnt, sondern erfahren Wissenswertes über Essen und Trinken im alten Frankfurt sowie über die frühere und jetzige Gastronomie in der Altstadt. Guten Appetit!

242-4-35

Licht, Luft und Sonne – Der soziale Wohnungsbau der 1920er Jahre – Stadtführung im Rahmen von „Frankfurt liest ein Buch“

Björn Wissenbach

Sonntag 28.04.24, 14:00 bis 16:00 Uhr

Kreuzung Berger Straße und Saalburgstraße

18,00 €

Frankfurt
liest ein
Buch

Mit der Berufung Ernst Mays als Superdezentner für Wohnungsbaufragen unter dem Oberbürgermeister Ludwig Landmann entstand ein vor einhundert Jahren viel beachtetes städtebauliches Bauprogramm, das „unter dem Strich“ zwischen 1924–1933 rund 15.000 neue Wohnungen hervorbrachte. Dieses architektonische Erbe ist in den Stadtrandlagen bis heute deutlich spürbar und das Niddatalprojekt ist noch immer in jedem Städtebauatlas zu finden. Weiterhin spielen diese Siedlungen eine große Rolle in dem Buch „Zebras im Schnee“ von Florian Wacker, dem aktuellen Roman von „Frankfurt liest ein Buch“. Grund genug, sich mit dieser spannenden Epoche der 1920er Jahre zu befassen. Wir werden bei unserem Rundgang die Siedlung Bornheimer Hang besichtigen.

242-4-36

Entlang des Mains – ein Sommerspaziergang

Björn Wissenbach

Sonntag 09.06.24, 14:00 bis 16:30 Uhr

Eiserner Steg, Brückenkopf Frankfurter Seite

18,00 €

Die Frankfurter Flusslandschaft im Frühsommer lädt zum Flanieren ein. Hier ist Vielfalt Trumpf; dies beginnt im Zentrum mit historischen Gebäuden entlang des Weges und öffnet sich am Stadtrand ins Grün, kombiniert mit dem Blick auf moderne Gebäude. Wie es so ist: Auch Goethe darf nicht fehlen. So prägte er an der Gerbermühle den Spruch: „Hier bin ich Mensch, hier darf ich's sein“.

KURSE FÜR KINDER AB 6 JAHRE



241-5-191

Töpfern mit Kindern ab 8 Jahre – Ideen für kleine ‚großartige Hände‘

Andrea Neupert

Montags ab 29.01.24, 15:30 bis 17:00 Uhr (3 Termine)

Vereinshaus Jahnstr. 3

48,00 €

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.

242-5-191

Töpfern mit Kindern ab 8 Jahre – Ideen für kleine ‚großartige Hände‘

Andrea Neupert

Montags ab 29.04.24, 15:30 bis 17:00 Uhr (3 Termine)

Vereinshaus Jahnstr. 3

48,00 €

241-5-20

Familien & Freunde Frühlings-Workshop für GROSS und KLEIN.

Andrea Neupert

Samstag 16.03.24, 11:00 bis 15:00 Uhr

Vereinshaus Jahnstr. 3

48,00 €

ZUSAMMEN ist das Motto für diesen Workshop: Eltern mit ihren Kindern, Großeltern mit den Enkeln, Tanten/Onkel mit ihren Patenkindern (für Kinder ab 6 Jahren geeignet). Groß und Klein sind ZUSAMMEN kreativ – u. a. mit Gießmasse experimentieren, Stempeln, Wasserschiebefolie, Siebdruck – um kleine Dinge, Geschenke oder Dekoration für die Frühlingszeit herzustellen.

Verpflegung, Kaffee und Kuchen können mitgebracht werden.

Für das Material sind 10,00 € im Kurs zu bezahlen.

241-5-23

Cooler Kochen für Kids – Werkstatt Ernährung 9-12 Jahre

Sebastiana di Bella

Samstag 17.02.24, 10:00 bis 13:00 Uhr

Heinrich-von-Kleist-Schule, Dörnweg 53, Schulküche
2,00 €

In diesem Koch-Kurs liegt der Fokus auf der praktischen Umsetzung und dem Selbermachen. Wir schnippeln Gemüse, braten, backen und kochen gemeinsam unter Anleitung. Die Kinder erfahren vieles über frische Lebensmittel, wie man sie verarbeitet und leckere Gerichte herstellt, Halte- und Schnitttechniken, Nutzung von Gewürzen und Kräuterkunde. Dabei lernen die Kinder, wie einfach die Zubereitung einer Mahlzeit ist. Gleichzeitig wird auch immer klimabewusstes Handeln vermittelt sowie Informationen rund um das Thema Nachhaltigkeit. Regionalität und Saisonalität der Lebensmittel und die Verarbeitung von Resten oder die Weiterverwertung von Lebensmittelabfällen werden hier thematisiert.

Dieser Kinder-Kochkurs wird im Rahmen des Projektes „Klimabewusste Ernährungsbildung für Kinder“ beim Landfrauenverband Hessen e.V. durch das hessische Ministerium für Umwelt, Klimaschutz, Landwirtschaft und Verbraucherschutz gefördert.

Nähere Informationen zum Projekt finden Sie unter www.klimaschutz-anpacken.de.



241-5-24

Nähworkshop für Kids 10 - 12 Jahre – Wir nähen einen Leseknochen

Nicole Rauch

Samstag 09.03.24, 10:00 bis 14:00 Uhr

Vereinshaus Jahnstr. 3
28,00 €

In diesem Kurs lernen Kinder die Grundlagen des Nähens. Hier wird in einfachen Schritten alles erklärt, bis das Ergebnis am Ende des Workshops fertig ist. Fürs entspannte Lesen nähen wir einen gemütlichen Leseknochen. Er ist vielseitig einsetzbar. Zugeschnitten und genäht ist er schnell. Anschließend wird er mit Füllmaterial ausgestopft und ist sofort einsatzbereit. Für das Material nach Verbrauch bitte 10,00 bis 15,00 € zum Kurs mitbringen!

241-5-30

Eltern-Kind-Akrobatik

Antje Kiel

Samstag 24.02.24, 12:30 bis 14:30 Uhr

Heinrich-von-Kleist-Schule, Turnhalle
45,00 €

Gemeinsam Zirkusluft schnuppern – Das ist das Motto dieses Workshops. Wenn Sie nach einer Möglichkeit suchen, mit Ihrem Kind mal wieder etwas Besonderes gemeinsam zu machen, dann sind Sie hier genau richtig.

Beim Akrobatik-Workshop werden wir viel Spaß haben! Aus einfachen „Handgriffen“ werden kleine Kunststücke, die nicht nur Ihr Kind ins Staunen bringt. Nicht nur für Eltern, auch für Tanten, Opas, Paten ...

Es sind keine Vorerfahrungen notwendig! Alter ab 6 Jahre.

Bitte Socken oder Gymnastikschlappchen (Turnschuhe eher ungeeignet), bequeme Kleidung, eine eigene Matte sowie ein Getränk mitbringen.

241-5-31

Luft-Akrobatik für Kinder ab 9 Jahre

Antje Kiel

Samstag 24.02.24, 10:00 bis 12:00 Uhr

Heinrich-von-Kleist-Schule, Turnhalle

39,00 €

Zirkus in der Luft – Wir schnuppern Zirkusluft in der Schwerelosigkeit. Es werden Kunststücke der Luftakrobatik mit Hilfe eines Tuchs erlernt. Dabei steht die Freude am Ausprobieren im Vordergrund! 15 Minuten vor Kursende findet eine Präsentation für alle interessierten Eltern, Freund:innen und Verwandten statt.

Bitte keinen Schmuck und keine Pailletten, Knöpfe und Reissverschlüsse an der Kleidung! Lange Haare zum Zopf binden, Info erwünscht von Brillenträger:innen, ob die Brille aufbleiben soll!

Bitte Isomatte/Yogamatte, bequeme Kleidung, Schläppchen/Turnschuhe oder Rutschsocken, Getränk und Pausensnack mitbringen.

241-5-32

Medien-Workshop für Teenies von 10 - 13 Jahren – Wir drehen einen Film

Valentina Knezevic

Samstags 17.02. + 02.03.24, 11:00 bis 15:00 Uhr

Vereinshaus Jahnstr. 3

79,00 €

Im Mittelpunkt des zweiteiligen Workshops steht das Medium Film. Zum Einstieg werden Filmwissen und -techniken spielerisch vermittelt, dabei werden die Werkzeuge zur Realisierung eigener Kurzfilme an die Hand gegeben. Ob spannend, gruselig, witzig oder romantisch – die Teilnehmer:innen können sich in diesem Kurs ausprobieren! Denn Filmemachen ist eine Leidenschaft, die auch Spaß machen muss. Im zweiten Teil dieses Workshops entstehen mehrere Kurzfilme diverser Genres, für deren Produktion die Teilnehmer durch die unterschiedlichen Etappen der Filmproduktion gegangen sind.

241-5-33

Hip Hop/Streetdancing für Kids ab 9 Jahre

Silvia Cucek

Montags ab 05.02.24, 16:00 bis 17:00 Uhr (7 Termine)

Erlebnishaushaus, Odenwaldstr 22-24

53,00 €

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 Gemeinschaftssinns die Hauptanliegen 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 Choreographie den Eltern und Geschwistern. Bitte bequeme Kleidung und ein Getränk mitbringen.

242-5-33

Hip Hop/Streetdancing für Kids ab 9 Jahre

Silvia Cucek

Montags ab 15.04.24, 16:00 bis 17:00 Uhr (10 Termine)

Erlebnishaushaus, Odenwaldstr 22-24

75,00 €

242-5-20

Ferienkurs – Junges Atelier (9 – 13 Jahre): Pop Art, Street Art und Mixed Media

Franziska Kuo

Montag 12.08. bis Freitag 16.08.24, 10:00 bis 15:00 Uhr (5 Termine)

Vereinshaus Jahnstr. 3

150,00 €

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

Im Ferien-Workshop kannst du dich so richtig auf deine Malerei konzentrieren. Erlebe entspanntes Malen und herrliche Ergebnisse.

Es werden keine Vorkenntnisse erwartet! Eine Materialgebühr von 20,00 € ist im Kurs zu bezahlen. Bitte einen Pausensnack mitbringen.

242-5-23

Cooles Kochen für Kids – Werkstatt Ernährung 9 – 12 Jahre

Sebastiana di Bella

Samstag 04.05.24, 10:00 bis 13:00 Uhr

Heinrich-von-Kleist-Schule, Dörnweg 53, Schulküche
25,00 €

In diesem Koch-Kurs liegt der Fokus auf der praktischen Umsetzung und dem Selbermachen. Wir schnippeln Gemüse, braten, backen und kochen gemeinsam unter Anleitung. Die Kinder erfahren vieles über frische Lebensmittel, wie man sie verarbeitet und leckere Gerichte herstellt, Halte- und Schnitttechniken, Nutzung von Gewürzen und Kräuterkunde. Dabei geht es auch um nützliches Handwerkszeug: „Wie mache ich mich startklar, z. B. Schürze anlegen, Haare nach oben binden. Wie funktioniert ein Mixer? Wo ist die scharfe Seite am Messer? Welche Lebensmittel sind noch genießbar?“ Bitte eine Schürze und eine Tupperbox für Reste sowie ein Küchenhandtuch mitbringen.

242-5-24

Nähworkshop für Kids 10 – 12 Jahre – Wir nähen eine Meerjungfrauendecke

Nicole Rauch

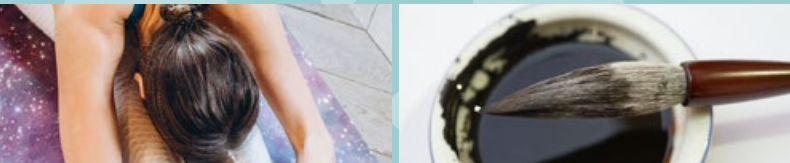
Samstag 15.06.24, 10:00 bis 14:00 Uhr

Vereinshaus Jahnstr. 3
28,00 €

In diesem Kurs lernen Kinder die Grundlagen des Nähens. Einsteigergerecht wird in einfachen Schritten alles erklärt, bis das Ergebnis am Ende des Workshops fertig ist. Für alle, die Meerjungfrauen einfach super finden, nähen wir in diesem Nähworkshop eine Meerjungfrauen-decke in einfachen Schritten.

Für das Material bitte 12,00 bis 15,00 € zum Kurs mitbringen!

KURSLEITER:INNEN GESUCHT!



Eschborn K sucht Kursleiter:innen für die Kurse 2024!

Wer sind wir? – Hinter Eschborn K steckt das Volkswbildungswerk Eschborn e. V., ein gemeinnütziger Verein, der jedes Jahr zwei vielfältige Kursprogramme anbietet.

Von Fortbildung, Lebensberatung, über Sport und Körperarbeit bis hin zu Kunst, Kultur und Kreativität spannt sich ein breiter Bogen, von jungen Eschborner:innen bis zu Senior:innen reicht unsere Zielgruppe. Die Kurse werden von qualifizierten Kursleiter:innen betreut. Unser Programm finden Sie unter <https://eschborn-k.de/kurse>.

Wir suchen nach neuen Kursleiter:innen für den Bereich „Sport, Gesundheit und Ernährung“ und unseren Kreativ-Bereich: „Mal- und Zeichenkurse für Erwachsene“.

Falls Sie interessiert sind, wenden Sie sich bitte per E-Mail an kurse@eschborn-k.de, mit der Info, was Sie gerne anbieten würden, ein paar Sätzen zu sich selbst und Ihren Erfahrungen in diesem Bereich. Oder rufen Sie uns an (Tel. 06196-48800, mittwochs von 11 bis 15 Uhr).

Wir freuen uns auf Sie!



Eschborn K
www.eschborn-k.de
Jahnstraße 3
65760 Eschborn

**Volkswbildungswerk
Eschborn e. V.**
Geschäftsstelle Hauptstraße 14
65760 Eschborn

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 11:00-15:00 Uhr 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



So erreichen Sie das Eschborn K:

Mit der S-Bahn (S3/S4) bis Eschborn-Bahnhof, dann 10 Min. Fußweg zur Jahnstraße 3



www.eschborn-k.de