

**ESCH  
BORN**

**K**

# KURSE

**AUG...  
DEZ 24**



**Volksbildungswerk  
Eschborn e. V.**

# DURCH HERBST UND WINTER MIT KURSEN DES ESCHBORN K

Liebe Kursinteressierte,  
liebe Freund:innen des Eschborn K,

heute halten Sie das Eschborn K Kursheft für Herbst und Winter 2024 in den Händen. Auf den nächsten 47 Seiten stellen wir Ihnen unsere neuen Kurse, Vorträge, Workshops und Führungen für Herbst und Winter 2024 vor. Unter fünf Themenfeldern haben wir ein abwechslungsreiches Programm für Sie zusammengestellt.

Wir freuen uns, Ihnen im neuen Kursheft einige neue Formate mit neuen Kursleiter:innen vorstellen zu können. Vom Functional-Fitness-Mix über die literarische Schreibwerkstatt mit einem Crime-Workshop zu neuen Whisky-Tastings und Workshops zu Freier und Experimenteller Malerei – ist für jede:n was dabei! Mit der Vortragsreihe und dem Philosophie-Kurs zu KI bieten wir Ihnen spannende Formate zu aktuellen Themen! Ganz besonders freuen wir uns auf die Masterclasses mit international bekannten Musikern und viele neue Angebote für junge Eschborner:innen und ihre Familien.

Wir hoffen, es gefällt Ihnen und wir dürfen Sie in einem (oder mehreren) Kurs(en) willkommen heißen! Bitte beachten Sie, dass bei einigen Kursen ein Anmeldeschluss angegeben ist. 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](http://www.eschborn-k.de)) oder mit dem Anmeldeformular am Ende des Kursheftes.

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



Gedruckt auf FSC®-zertifiziertem  
Recycling-Papier, ausgezeichnet  
mit dem Blauen Engel

# GESELLSCHAFT UND WISSEN



**243-1-01**

## **Vegetarische und vegane Ernährung: Pro und Contra – ein Vortragsabend**

Svetlana Gering

Donnerstag 28.11.24, 19:00 bis 20:30 Uhr

Vereinshaus, Jahnstr. 3

16,00 €

Im Vortrag werden die unterschiedlichen Formen der vegan-vegetarischen Ernährung dargestellt. Die Gründe für den Verzicht auf tierische Lebensmittel werden ebenfalls reflektiert. Für wen passt eine solche Ernährung? Was sollte bei der Umstellung beachtet werden? Und was sind potenziell kritische Nährstoffe in vegetarischen Ersatz-Produkten?

**243-1-10**

## **Ein-Tages-Schreibworkshop: Crime-Time – Ein Krimi-Workshop für Einsteiger:innen**

Sonja Rudolf, André Hecker

Samstag 16.11.24, 11:00 bis 17:00 Uhr

Vereinshaus, Jahnstr. 3

59,00 €

Will sich deine kriminelle Idee endlich ihren Weg durch die Feder bahnen und aus den Tasten schießen? Dann lass sie doch! Mach deinen Kopf einen Tag lang zu einem Tatort. Sperr in Gedanken den Krimi-Schauplatz ab, schreibe eine erste Szene, erfinde Motive und Verwicklungen und düstere Gestalten jenseits des Krimi-Klischees. Entwickle auf dem Papier die mögliche Geschichte eines Mordes, mithilfe von Schreibtechniken rund um das Thema Spannung kannst du ins Handwerk des kriminellen Schreibens eintauchen.

**243-1-11**

## **Philosophische Perspektiven auf KI – Online-Kurs**

Adriane Karzos

Dienstags ab 03.09.24, 18:30 bis 20:00 Uhr (8 Termine)

Online

24,00 €

Künstliche Intelligenz ist längst in unserem Alltag angekommen. Algorithmen schlagen uns personalisierte Werbung oder „passende Suchergebnisse“ vor. Und ChatGPT soll bereits seine Jura-Prüfung in Minnesota bestanden haben. Hier stellen sich viele Fragen: Was ist Intelligenz? Wie misst man sie? Und was zeichnet uns Menschen gegenüber der KI aus? Und welche ethischen Fragen ergeben sich in Bezug auf die KI (z.B. Überwachung, etc.)?

Das Seminar findet online statt.

**Wichtiger Hinweis: Die Termine werden im Vorfeld des Seminars abgestimmt.**

**243-1-13**

## **Die 6 wichtigsten Beziehungsfragen – ein interaktiver Vortragsabend**

Anna-Karina Hauer

Dienstag 22.10.24, 19:00 bis 20:30 Uhr

Vereinshaus, Jahnstr. 3

10,00 €

Wir alle haben Beziehungen. Beziehungen zu Partner:innen, Kindern, Eltern, Geschwistern, Großeltern, Verwandten, Freund:innen und Kolleg:innen. Und natürlich die wichtigste Beziehung unseres Lebens – die zu uns selbst. Manchmal im Leben kommt der Punkt, wo es in einer Beziehung hakt.

Hier haben Sie die Gelegenheit, mit Deutschlands einziger Beziehungsarchitektin, Anna-Karina Hauer, auf die Knackpunkte von Beziehungskonflikten zu schauen.

**243-1-14**

## **„Schlagfertig statt sprachlos“ – Herausfordernde Gesprächssituationen souverän meistern (Impuls-Workshop)**

Bettina Schilling

Dienstag 29.10.24, 18:30 bis 21:30 Uhr

Vereinshaus, Jahnstr. 3

28,00 €

Ob in Gesprächsrunden, Verhandlungen oder bei Präsentationen – in zahlreichen Situationen des beruflichen Alltags ist Schlagfertigkeit gefragt: etwa bei unerwarteten Einwänden und Widerständen oder bei Provokatio-

nen und Verbalattacken. Doch wie gelingt es, in unvorhergesehenen Situationen schlagfertig und zielführend statt sprachlos und irritiert zu reagieren?

Sie erproben ausgewählte Schlagfertigkeitstechniken, mit denen Sie klar und kraftvoll auftreten, ohne sich aus der Spur bringen zu lassen.

**243-1-20**

## **NLP entdecken: Gute Kommunikation – gutes Miteinander**

Martina Kroneisen

Dienstag 01.10.24, 18:30 bis 21:30 Uhr

Vereinshaus, Jahnstr. 3

20,00 €

NLP ist eine Kommunikationsmethode und bedeutet neurolinguistisches Programmieren. Gepaart mit systemischen Elementen ist es mehr als „nur“ Kommunikation. Vielmehr hilft es Ihnen, sich selbst zu reflektieren und Ihr Miteinander wertschätzend und offen zu gestalten. So können Sie gesteckte Ziele erreichen, Hindernisse überwinden und die eigenen Ressourcen (wieder) entdecken. In diesem Workshop entdecken wir gemeinsam die Grundlagen des NLPs und die Basis für ein gutes Miteinander.

**243-1-21**

## **Veränderung: Navigation im Neuland**

Martina Kroneisen

Dienstag 17.09.24, 19:30 bis 21:30 Uhr

Vereinshaus, Jahnstr. 3

12,00 €

Manchmal führt uns das Leben auf neue, unerwartete Wege: Veränderung steht an. Ganz egal, ob es private, berufliche oder persönliche Herausforderungen sind – das Alte passt nicht mehr, das Neue ist noch gefürchtet und unbekannt.

Erfahren Sie, wie Sie Veränderungen als natürliche Etappen im Leben begreifen und diese aktiv angehen können.

**243-1-23**

## **„Nein.“ ist ein vollständiger Satz – Grenzen setzen lernen (Vortrag für Frauen)**

Tessa Kosching

Donnerstag 19.09.24, 19:00 bis 21:00 Uhr

Vereinshaus, Jahnstr. 3

9,00 €

Wer kennt es nicht? Wir sagen anderen zuliebe „Ja“ oder gar nichts, d. h. wir lassen etwas über uns ergehen, obwohl wir innerlich ein deutliches „Nein“ spüren und hören. Ein wichtiger Schritt ist zu lernen, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen. Ein (selbst) bestimmtes „Nein“ zu anderen ist oft ein „Ja“ zu sich selbst. Indem wir unser Selbstwertgefühl stärken, fällt es uns auch leichter, Grenzen zu setzen. Dies gilt nicht nur im persönlichen Umfeld, sondern auch im beruflichen Kontext.

**Kooperation: Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V. und Eschborn K**

**Anmeldeschluss: 05.09.2024**

**243-1-24**

## **„Halb perfekt und doppelt glücklich“ – Wege aus der Perfektionsspirale (Workshop für Frauen)**

Britta Ellger-Lehr

Dienstag 21.01.25, 18:00 bis 21:00 Uhr

Vereinshaus, Jahnstr. 3

15,00 €

Dieses Seminar richtet sich an alle Frauen, die sich stärken wollen, indem sie ihre eigenen Ressourcen/ Kraftquellen (wieder-)entdecken. Die EIGENE Anerkennung und Fürsorge für sich selbst bietet die Grundlage, weniger die Anerkennung im Außen (durch Funktionieren, Leistung und Dauerverfügbarkeit) zu suchen.

Nutzen Sie dieses Seminar als Impuls, um sich selbst wieder mehr in den Mittelpunkt Ihres Lebens zu stellen.

**Kooperation: Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V. und Eschborn K**

**Anmeldeschluss: 07.01.2024**

**243-1-50**

## **Kochworkshop: Herbstliche Ayurveda-Küche**

Svetlana Gering

Samstag 05.10.24, 10:00 bis 14:00 Uhr

Heinrich-von-Kleist-Schule, Dörnweg 53, Schulküche

75,00 €

In diesem Kochworkshop dreht sich alles um Ayurveda und den Herbst. Nach einem kurzen Input zur ayurvedischen Küche kochen wir mit regionalem und saisonalem Gemüse ein vielfältiges, farbenfrohes und sinnliches Herbstmenü. Ein Fest der Sinne: Gewürze, Düfte, hochwertige Öle.

Bitte Schürze, ein Messer und Behälter für die Speisen mitbringen.

**243-1-51**

## **Koch-Workshop: No to Junkfood – Welcome Good Food – vegetarische Küche**

Michaela Köhler

Samstag 30.11.24, 10:30 bis 14:30 Uhr

Heinrich-von-Kleist-Schule, Dörnweg 53, Schulküche

60,00 €

Wir kochen mit wertvollen Ölen, Gewürzen und natürlichen Zutaten.

Wenig Zucker, Salz und Fett. – Mehr Geschmack! Wir bereiten verschiedene Gerichte von kalt bis warm und in neuen Rezepturen zu, z. B. Lasagne, Rucola Salat, Curry. Lassen Sie sich überraschen und kochen Sie mit.

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

**243-1-55**

## **Whisky-Tasting – Single Malt Whisky**

Julia Nourney

Donnerstag 21.11.24, 18:30 bis 21:00 Uhr

Vereinshaus, Jahnstr. 3

39,00 €

Die bevorzugte Kategorie der meisten Whisky-Genießer ist der Single Malt. Hierzulande sind meist die schottischen Abfüllungen bekannt. Weltweit nimmt die Zahl der Produzenten zu, die ebenfalls interessante Whiskys herstellen.

Im Tasting werden 6 Single Malt Whiskys verkostet, zu meist aus Schottland. Abfüllungen aus anderen Ländern kommen auch zum Zug. Im Fokus stehen die Produktionsmethoden, die klimatischen Bedingungen und die Fässer, die zur Reifung verwendet werden. Empfehlenswert sind eine ausreichende Nahrungsgrundlage und die Nutzung des ÖPNV!

**243-1-56**

## **Whisky-Tasting – Whiskys mit Finish**

Julia Nourney

Sonntag 19.01.25, 16:00 bis 18:30 Uhr

Vereinshaus, Jahnstr. 3

39,00 €

Es scheint, als würde gerade jede Brennerei mindestens einem Whisky nach der Reifung eine weitere Reifungsperiode in einem Fass gönnen. Aber was passiert da im Fass? Und was unterscheidet ein Finish von einer Zweitreifung?

Im Tasting werden wir anhand von 6 Beispielen das Für und Wider erörtern, Trends nachspüren und die Geschichte dieses Phänomens beleuchten.

Empfehlenswert sind eine ausreichende Nahrungsgrundlage und die Nutzung des ÖPNV!

**243-1-60**

## **Architektur und Baukunst der Antike – Archäologische Vortragsreihe mit Bildern**

Mario Becker

Mittwochs 13.11. + 04.12.24, 19:00 bis 20:30 Uhr

Vereinshaus, Jahnstr. 3

20,00 €

Die zweiteilige Vortragsreihe zeigt die bedeutendsten Bauwerke der griechischen und römischen Antike. Die Vorträge können auch einzeln gebucht werden!

**243-1-601**

## **Architektur und Baukunst des antiken Griechenlands – Archäologischer Vortrag mit Bildern**

Mario Becker

Mittwoch 13.11.24, 19:00 bis 20:30 Uhr

Vereinshaus, Jahnstr. 3

11,00 €

Bei diesem archäologischen Vortragsabend mit Bildern stehen die Bauwerke der griechischen Antike im Mittelpunkt. An diesem Abend geht es um die Entwicklungen von der minoisch-mykenischen Kultur über archaische und klassische Bauten bis hin zur Zeit des Hellenismus. Tempel, Theater, Stadtanlagen und deren Häuser stehen hier im Vordergrund.

**243-1-602**

## **Architektur und Baukunst des antiken Roms – Archäologischer Vortrag mit Bildern**

Mario Becker

Mittwoch 04.12.24, 19:00 bis 20:30 Uhr

Vereinshaus, Jahnstr. 3

11,00 €

Bei diesem archäologischen Vortrag mit Bildern werden die bedeutendsten Bauwerke der römischen Antike gezeigt. An diesem Abend geht es um die Tempel, Theater und Stadtanlagen der römischen Zeit und die darin entstandenen Großbauten wie Amphitheater oder Thermen, aber auch Neuerungen in der Wasserversorgung und Hausausstattung werden angesprochen.

**243-1-61**

## **Gold in der Antike – eine Kulturgeschichte – Archäologischer Vortrag mit Bildern**

Mario Becker

Mittwoch 22.01.25, 19:00 bis 20:30 Uhr

Vereinshaus, Jahnstr. 3

12,00 €

Der bildreiche Vortrag zeigt die ältesten Goldartefakte der Welt und die Weiterentwicklung der materiellen Sachkultur dieses Edelmetalls. Wo wurde Gold damals abgebaut und verhandelt? Wer schuf die ersten Goldmünzen? Woher kam das Gold der Mykener? Zahlreiche Fragen werden beantwortet, neue Erkenntnisse und Informationen aus der Archäologie vorgestellt.

**243-1-70**

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

Kay Schulz

Dienstags 19.11. + 26.11.24, 19:00 bis 20:30 Uhr

Vereinshaus, Jahnstr. 3

50,00 €

Am ersten Abend wird an praktischen Beispielen erklärt, welche Überwachungstechniken es gibt, wie viele Daten und Geld damit generiert werden und welche Gefahren das beinhaltet. Sie erlernen das notwendige Basiswissen und Hilfe zur Selbsthilfe.

Der zweite Abend widmet sich der praktischen Umsetzung. Wir lernen Möglichkeiten kennen, wie wir die Privatsphäre ohne weitere Applikationen erhöhen können und welche Tools uns weiteren Schutz bieten. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone, Tablet oder Laptop mit.

**243-1-71**

## **Vortragsreihe KI – Von Grundbegriffen, Sicherheit und Datenschutz zu Chancen und Risiken**

Kay Schulz

Dienstags ab 24.09.24, 19:00 bis 20:30 Uhr (3 Termine)

Vereinshaus, Jahnstr. 3

27,00 €

In dieser Vortragsreihe beschäftigen wir uns an drei Abenden mit der mannigfaltigen Welt der Künstlichen Intelligenz.

Die Vorträge können auch einzeln gebucht werden!

**243-1-711**

## **Das kleine ABC der KI – Grundbegriffe (Vortrag)**

Kay Schulz

Dienstag 24.09.24, 19:00 bis 20:30 Uhr

Vereinshaus, Jahnstr. 3

10,00 €

An diesem Abend befassen wir uns gemeinsam mit den Grundlagen der KI und entwickeln anhand von Beispielen ein Verständnis für die neuen Schlagwörter/Begriffe, wie z. B. Maschinelles Lernen, Deep Learning, Generative KI und großes Sprachmodell (LLM).

**243-1-712**

## **Das kleine ABC der KI – Chancen und Risiken (Vortrag)**

Kay Schulz

Dienstag 08.10.24, 19:00 bis 20:30 Uhr

Vereinshaus, Jahnstr. 3

10,00 €

Welchen Einfluss hat KI heute, welche Perspektiven eröffnet die KI für Menschen und Unternehmen und welche Auswirkungen sind auf die Arbeitswelt zu erwarten. Welche Chancen können sich ergeben, welchen Risiken müssen wir uns stellen? Um diese Fragen geht es an diesem Vortragsabend.

**243-1-713**

## **Das kleine ABC der KI – Datenschutz und (IT) Sicherheit (Vortrag)**

Kay Schulz

Dienstag 05.11.24, 19:00 bis 20:30 Uhr

Vereinshaus, Jahnstr. 3

10,00 €

An diesem Vortragsabend geht es um die Privatsphäre, Datenschutz und die (IT) Sicherheit als hohe, immaterielle Güter. Wie kann KI zu ihrem Schutz beitragen? Wie unterläuft oder zerstört KI Vertrauen und Schutz?

**243-1-72**

## **Das Handy – „Die Immer hab dabei Kamera“ (Betriebssystem IOS)**

Martin Schmidt

Samstag 16.11.24, 10:00 bis 17:00 Uhr

Vereinshaus, Jahnstr. 3

55,00 €

Fit für Deine Handyfotografie! Speziell für IOS: Möglichkeiten, Funktionen und Grenzen der Handyfotografie entdecken. Welche Unterschiede gibt es zu Kameras? Zusätzlich zu den Funktionen und Grundlagen der Fotografie setzen wir Gelerntes in praktischen Übungen in die Praxis um.

Bitte eigenes Mobiltelefon mit Ladegerät mitbringen!

**243-1-73**

## **Das Handy – „Die Immer hab dabei Kamera“ (Betriebssystem Android)**

Martin Schmidt

Sonntag 17.11.24, 10:00 bis 17:00 Uhr

Vereinshaus, Jahnstr. 3

55,00 €

Fit für Deine Handyfotografie! Speziell für Android.

Bitte eigenes Mobiltelefon mit Ladegerät mitbringen!

**243-1-74**

## **Einfach schönere Fotos – ohne viel Technik?!**

Martin Schmidt

Freitag 27.09.24, 15:00 bis 19:00 Uhr

Vereinshaus, Jahnstr. 3

45,00 €

Beeindruckende Bilder, die begeistern. Ohne viel Technik. Geht das? Nicht ganz. Aber! In diesem Kurs lüften wir viele Geheimnisse, mit denen Sie dem sehr nah kommen. Anhand vieler Beispielfotos mit Motiv- und Gestaltungsideen entdecken wir gemeinsam Möglichkeiten und Wege zum Ziel.

Zusätzlich erhalten Sie jede Menge Tipps und Tricks. So macht Fotografieren wieder richtig Spaß. Geeignet für alle Kameratypen.

Bitte eigene Kamera mit Ladegerät mitbringen!

# **GESUNDHEIT, FITNESS, KÖRPER- ERFAHRUNG**



**243-2-10**

## **Gesund bleiben im Arbeitsalltag – Den Anforderungen der heutigen Zeit natürlich fit entgegentreten (Workshop für Frauen)**

Andrea Mohr

Donnerstag 10.10.24, 18:00 bis 21:00 Uhr

Vereinshaus, Jahnstr. 3

12,00 €

Vorsorgeuntersuchungen für Frauen, gibt es das überhaupt und wenn ja, welche sind sinnvoll? Welche Blutuntersuchungen sollte ich präventiv durchführen lassen?

In diesem Workshop geht es um die Möglichkeiten der Naturheilkunde. Wir sprechen ebenfalls über frauentypische Erkrankungen wie Osteoporose, Migräne und Reizdarm sowie Schilddrüsenstörungen.

**Kooperation: Büro für Staatsbürgerliche Frauenarbeit e. V. und Eschborn K**

**Anmeldeschluss: 25.09.2024**

**243-2-11**

## **Heilkraft aus dem Bienenstock (Vortrag und Workshop)**

Svetlana Gering

Donnerstags 31.10.24 + 07.11.2024, 18:30 bis 20:30 Uhr

Vereinshaus, Jahnstr. 3

55,00 €

In diesem Kurs bekommen Sie einen kenntnisreichen Einblick in die Welt der Bienen und die Vielfalt der Produkte der Imkerei. Das Erkennen der Wichtigkeit der Bienenerhaltung und sorgsames Umgehen mit der Vielfalt der Natur. Lernen Sie die hochwertigen Produkte der Imkerei kennen und ihre therapeutischen Wirkungen. Probieren Sie die Bienen-Produkte. Am zweiten Abend stellen Sie Ihre eigene Propolisalbe her. Bitte ein leeres sauberes Marmeladenglas mit Deckel mitbringen, ca. 100 ml und einen Teelöffel.

**Anmeldeschluss: 20.10.2024**

**243-2-12**

## **Erste Hilfe aus der Naturheilkunde**

Christiane Scherer

Mittwoch 25.09.24, 19:00 bis 20:30 Uhr

Vereinshaus Jahnstr. 3

12,00 €

Im Garten der Natur ist für die meisten Leiden ein Kraut gewachsen. Die Vielfalt ist groß, doch was brauche ich wirklich? In einer Übersicht stelle ich Ihnen meine persönlich erprobten Favoriten vor, ergänzt durch Tipps, welche natürlichen Helfer in Ihrer Haus- und Reiseapotheke nicht fehlen sollten.

**243-2-13**

## **Workshop – Kinesiologie**

Christiane Scherer

Donnerstag 14.11.24, 18:00 bis 21:00 Uhr

Vereinshaus, Jahnstr. 3

29,00 €

„Hilfe zur Selbsthilfe“ steht im Zentrum dieses Workshops. Wir starten mit einer theoretischen Einführung in den Ursprung und die Wirkung dieser wunderbaren, sanften und trotzdem wirkungsvollen Therapie. Danach können Sie in einem praktischen Teil den Muskeltest erleben und einfache Techniken zur Stressbewältigung im Alltag und Steigerung der körpereigenen Energie erlernen.

**243-2-14**

## **Qi Gong Entspannung und Balance**

Sylvia Wiesenhofer

Samstag 14.09.24, 11:00 bis 13:30 Uhr

Vereinshaus, Jahnstr. 3

25,00 €

Für alle, die sich eine Auszeit am Mittag wünschen und Qi Gong näher kennenlernen möchten – Mit den sanften und fließenden Bewegungen aus dem Qi Gong können wir wieder zu Entspannung und Wohlbefinden finden. Loslassen, Energie tanken und speichern. Mit gezielten Übungen für Herz, Lunge und Rücken sowie Schulter

und Nacken. Kleine Körperwahrnehmungsübungen und Atemübungen runden den Minikurs ab.  
Bitte eine weiche Unterlage/Yogamatte sowie eine leichte Decke und ein Getränk mitbringen.

**243-2-15**

## Qi Gong und Meditation

Sylvia Wiesenhofer

Samstag 23.11.24, 14:00 bis 16:30 Uhr

Vereinshaus Jahnstr. 3

25,00 €

Durch die sanften und fließenden Bewegungen wieder in Einklang kommen und in sich ruhen. An diesem Nachmittag lernen wir eine einfache und effektive Übungsabfolge aus dem Qi Gong kennen, die uns Kraft bringt und stärkt. Gleichzeitig harmonisieren wir uns durch kleine Meditationen, die uns entspannen und Wohlbefinden schenken.

Bitte eine weiche Unterlage/Yogamatte sowie eine leichte Decke und ein Getränk mitbringen.

**243-2-16**

## Einführung in die Meditation – Kurs über 5 Abende

Kay Schulz

Donnerstag ab 29.08.24, 19:00 bis 20:00 Uhr (5 Termine)

Vereinshaus, Jahnstr. 3

45,00 €

Setzen Sie sich einfach 30 Minuten hin und denken Sie an gar nichts. – Einfacher gesagt als getan. In diesem nicht religiösen Kurs an 5 Abenden lernen Sie, wie Sie Ihr Gehirn auf eine erfolgreiche Meditation vorbereiten und wie Sie Meditation gezielt für unterschiedliche Anforderungen einsetzen können.

Bitte bringen Sie eine Decke und ein Sitzkissen mit.

**243-2-17**

## Moment mal – mit Qi Gong in die Balance

Sylvia Wiesenhofer

Mittwochs ab 30.10.24, 19:00 bis 20:30 Uhr (4 Termine)

Vereinshaus, Jahnstr. 3

48,00 €

Für alle, die sich Zeit nehmen möchten, um aus dem Alltag auszusteigen, um dann gestärkt wieder einzusteigen. Ein Mix aus (bewegter) Entspannung aus dem Qi Gong sowie weiteren Entspannungstechniken bringen dich in dein Gleichgewicht. Dieser Kurs ist auch als Burn-out-Prävention gedacht. Durch die verschiedenen alltagserprobten Techniken findet sich für alle etwas, was sie entspannt und stärkt.

Bitte eine weiche Unterlage/Yogamatte sowie eine leichte Decke und ein Getränk mitbringen.

**243-2-18**

## Yoga am Morgen im Erlebnishaus

Monika Caparelli-Hippert

Freitags ab 30.08.24, 09:00 bis 10:15 Uhr (14 Termine)

Erlebnishaus, Odenwaldstr 22-24

115,00 €

Yoga ist eine für alle 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.

**243-2-181**

## Workshop – Deine Auszeit für dich selbst!

Monika Caparelli-Hippert

Samstag 14.09.24, 14:00 bis 17:00 Uhr

Vereinshaus, Jahnstr. 3

25,00 €

Deine Auszeit für dich selbst – ein Nachmittag, um Körper, Geist und Seele zu entspannen. Ganz viel Praxis: Sanftes, regeneratives Yoga, PMR und Meditation laden deine Energien wieder auf. Der Fokus liegt auf ruhigen Yin Yoga Übungen und sanften Hatha-Balance- und Rücken-Übungen.

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

**243-2-19**

## **Yoga für den Rücken I**

Simon C. Parish

Freitags ab 06.09.24, 10:00 bis 11:30 Uhr (14 Termine)

Bürgerzentrum Niederhöhnstadt, Montgeronplatz

118,00 €

Beim Rücken-Yoga werden gezielt Asanas für den Rumpf praktiziert. Dadurch werden die Stabilität und Flexibilität der Rückseite – aber auch ihrem Gegenspieler, dem Bauch – gestärkt. Der Körper wird geschmeidiger, der Geist ruhiger und ausgeglichener.

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

**243-2-191**

## **Yoga für den Rücken II**

Simon C. Parish

Freitags ab 06.09.24, 11:30 bis 13:00 Uhr (14 Termine)

Bürgerzentrum Niederhöhnstadt, Montgeronplatz

118,00 €

**243-2-20**

## **Klangschalen-Yoga-Nachmittag – Stress-Resilienz und Entspannungstechniken**

Monika Caparelli-Hippert, Petra Heller

Samstag 16.11.24, 14:00 bis 17:00 Uhr

Vereinshaus, Jahnstr. 3

38,00 €

Wenn der 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. 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.

**243-2-21**

## **Hatha Yoga im Flow-Kurs**

Nina Schüllli

Mittwochs ab 04.09.24, 19:00 bis 20:00 Uhr (12 Termine)

Bürgerzentrum Niederhöhnstadt, Montgeronplatz

99,00 €

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

Bitte eine Yoga-Matte (oder Sportmatte), bequeme Kleidung, sowie etwas zum „Drüberziehen“ für die Endentspannung mitbringen. Praktiziert wird barfuß.

**Anfänger:innen bis Mittelstufen-Kurs.**

**243-2-211**

## **Yoga-Workshop „Zeit des Übergangs“**

Nina Schüllli

Samstag 12.10.24, 10 bis 12:30 Uhr

Vereinshaus, Jahnstr. 3

30,00 €

In diesem Workshop setzen wir uns mit all den Übergängen unseres Lebens auseinander und bringen diese in Verbindung mit einer der 5 Säulen des Yoga. Die 1. Säule der „Asana Praxis“: Was lässt mich flexibel bleiben und wie stärke ich meine innere Mitte? Dabei helfen werden uns Asanas für die Balance, Flexibilität, Hingabe und Dankbarkeit.

2,5 Stunden Yoga. Sei dabei – ich freue mich auf dich! Für Yoga-Erfahrene und -Neulinge gleichermaßen.

Bitte eine Yogamatte (keine zu dicke Matte), bequeme Kleidung und was du selbst meinst zu brauchen, mitbringen. Wir praktizieren barfuß.

**243-2-23**

## **Yin Yoga trifft auf Faszien**

Ingrid Brzoska

Montags ab 02.09.24, 19:00 bis 20:15 Uhr (13 Termine)

Schwalbach, ev. Friedensgemeinde

124,00 €

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.

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

**243-2-24**

## Yin und Yang-Yoga

Ingrid Brzoska

Dienstags ab 03.09.24, 18:00 bis 19:00 Uhr (14 Termine)

Sportzentrum Deutsche Bank, Stuttgarter Str. 7

144,00 €

Yin und Yang sind das Zusammenspiel von aktiv und passiv. Yin Yoga ist Stille, Langsamkeit, Einkehr, Entspannung. Beim Yin Yoga bleibst du für jeweils 1 bis 3 Minuten in sanften Dehnhaltungen. Dagegen steht Yang Yoga für Aktivität und Bewegung. Kraftvolle, dynamische Bewegungssequenzen mobilisieren, aktivieren und dehnen unseren Körper. Yin und Yang ermöglichen eine tiefe Körpererfahrung, in der du die Beweglichkeit des Körpers auf achtsame Weise entdecken kannst.

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

**243-2-25**

## Yoga für dein Immunsystem

Cora Ahl

Samstag 26.10.24, 10:00 bis 13:00 Uhr

Vereinshaus, Jahnstr. 3

30,00 €

Mit Atemtechniken, gezielten Asanas und teils kraftvollen, teils spielerischen Sequenzen stärken wir den Körper auf allen Ebenen und entspannen am Ende ausgiebig. Bringe deshalb zusätzlich zu deiner Yogamatte auch eine Decke mit. Der Workshop ist für Yoga-Neulinge und -Fortgeschrittene geeignet.

Bitte bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke und Handtuch mitbringen.

**243-2-33**

## K-Pop Dance Workshop

Tianmu Liu

Samstag 02.11.24, 10:00 bis 13:00 Uhr

Vereinshaus, Jahnstr. 3

29,00 €

Du hast schon mal von K-Pop gehört und möchtest gerne die vielen bekannten Choreografien selbst lernen? Dann bieten wir dir den richtigen Kurs an! Ziel des Kurses ist es, Choreografien von K-Pop-Musik kennenzulernen. Nach kurzem Warm Up lernen wir zusammen Choreografien. Alle, die interessiert, motiviert und tanzbegeistert sind, sind hier herzlich willkommen. Benötigt wird nur gutes Schuhwerk und bequeme Kleidung, in der man sich gut bewegen kann.

**243-2-34**

## Streetdance – Feminine Style

Tianmu Liu

Samstag 02.11.24, 13:00 bis 16:00 Uhr

Vereinshaus, Jahnstr. 3

29,00 €

Streetdance – Feminine Style ist sowohl für Anfänger:innen als auch für fortgeschrittene Personen geeignet, die sich für eine feminine und sinnliche Art des Tanzens interessieren. Ziel des Kurses ist es, mit Choreografien sportliche, kraftvolle und schöne Bewegungsabläufe zu kreieren und einen individuellen Stil zu finden. Benötigt wird nur gutes Schuhwerk und bequeme Kleidung, in der man sich gut bewegen kann.

**243-2-60**

## Funktionales Training

Katrin Lindner

Sonntags ab 01.09.24, 11:00 bis 12:00 Uhr (6 Termine)

Hartmutschule Eschborn, Pestalozzistraße 7

48,00 €

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. Das Training ist für jede:n geeignet, da die Übungen in unterschiedlichen Intensitätsstufen durchführbar sind.

**243-2-61**

## **Funktionales Training**

Katrin Lindner

Sonntags ab 03.11.24, 11:00 bis 12:00 Uhr (7 Termine)

Hartmutschule Eschborn, Pestalozzistraße 7

55,00 €

**243-2-62**

## **Ganzkörper-Workout**

Carina Czeka

Montags ab 23.09.24, 20:00 bis 21:30 Uhr (10 Termine)

Niederhöchstadt, Westerbachschule, Turnhalle,

Georg-Büchner-Str. 18

90,00 €

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-Stations-training und HIIT-Einheiten erwartet Sie ein vielfältiges Angebot.

Bitte saubere und rutschfeste Turnschuhe und eine Yogamatte mitbringen.

**243-2-63**

## **Functional Fitness-Mix**

Katrin Lindner

Mittwochs ab 28.08.24, 20:00 bis 21:00 Uhr (5 Termine)

Bürgerzentrum Niederhöchstadt, Montgeronplatz

40,00 €

Functional Fitness-Mix ist ein abwechslungsreiches Training, welches Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination integriert und somit den gan-

zen Körper stärkt. Die Übungen werden mit dem eigenen Körpergewicht und mit Kleingeräten ausgeführt und sind auf das individuelle Trainingsniveau anpassbar.

**243-2-632**

## **Functional Fitness-Mix**

Katrin Lindner

Mittwochs ab 30.10.24, 20:00 bis 21:00 Uhr (8 Termine)

Bürgerzentrum Niederhöchstadt, Montgeronplatz

63,00 €

**243-2-64**

## **Ein gesunder Rücken mit Pilates**

Birgitta Jungjohann

Mittwochs ab 04.09.24, 19:30 bis 21:00 Uhr (10 Termine)

Niederhöchstadt, Westerbachschule, Turnhalle,

Georg-Büchner-Str. 18

85,00 €

Spezielle Elemente der Pilates-Methode können unseren Rücken stärken und so helfen, ihn gesund zu halten. Pilates hat eine ganzheitliche Methode entwickelt mit sehr wirkungsvollen Übungen für den Rücken. Damit wollen wir den typischen Verspannungen im Rücken, den Schultern und dem Nacken „zu Leibe“ rücken. Durch kontinuierliches Üben kann es uns gelingen, eine gute und gesunde Haltung in den Alltag zu integrieren.

**243-2-65**

## **Gymnastik nach J. Pilates**

Birgitta Jungjohann

Dienstags ab 03.09.24, 19:00 bis 20:00 Uhr (10 Termine)

Sportzentrum Deutsche Bank, Stuttgarter Str. 7

92,00 €

Pilates zeichnet sich durch Entspannungsübungen, Aufbau eines leistungsfähigen Muskelzentrums in der Körpermitte (Power House) und Haltungsverbesserung aus. Pilates ist ein ganzheitliches Training („Body and Mind Workout“).

Bitte lockere Sportbekleidung mitbringen.

**243-2-67**

## **Zumba – der hippe Kalorienkiller**

Sri Mulyani Vocke

Montags ab 02.09.24, 19:05 bis 20:15 Uhr (13 Termine)

Bürgerzentrum Niederhöhnstadt, Montgeronplatz

104,00 €

Mein Ziel ist es, euch mit Tanz und Bewegung, kurz mit Zumba Fitness, zu motivieren und zu inspirieren. Du wirst gleichzeitig schwitzen und viel Spaß haben. Wenn du gerne tanzt, aber auch wenn du bisher nicht tanzen kannst, solltest du zu meinen Kursen kommen. Es geht nicht um Perfektion.

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

**243-2-74**

## **Nordic Walking – Lauftreff am Dienstag**

Marita Dehler

Dienstags ab 03.09.24, 18:00 bis 19:00 Uhr (15 Termine)

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

54,00 €

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

# KUNST UND KREATIVITÄT



**243-3-01**

## **Saxofon mit Toni Lakatos – Masterclass für ambitionierte Laien- und Profimusiker:innen**

Tony Lakatos

Samstag 28.09.24, 16:00 bis 18:00 Uhr

Vereinshaus, Jahnstr. 3

40,00 €

Ein Ausnahmemusiker, der Saxofonist Tony Lakatos, bietet 2 Stunden im Rahmen einer Masterclass in der Kleingruppe Einblicke in sein musikalisches Können. Kursteilnehmer:innen bringen ihr Instrument mit!

**243-3-02**

## **Tilman Höhn: Was Du wirklich brauchst auf der Gitarre! – Masterclass für ambitionierte Laien- und Profimusiker:innen**

Tilman Höhn

Sonntag 29.09.24, 16:00 bis 18:00 Uhr

Vereinshaus, Jahnstr. 3

40,00 €

Eine ultimative, Gig-taugliche Masterclass über Akkorde, Scales und Arpeggios. Was auch immer deine bevorzugte Stilistik sein mag, diese Masterclass bietet dir einen Überblick über die wichtigsten Themen des Musikmachens und wie du sie am effektivsten auf der Gitarre umsetzen und üben kannst. Kursteilnehmer:innen bringen ihr Instrument mit!

**243-3-04**

## **Saxofon mit Toni Lakatos – Masterclass für ambitionierte Laien- und Profimusiker:innen**

Tony Lakatos

Samstag 26.10.24, 16:00 bis 18:00 Uhr

Vereinshaus, Jahnstr. 3

40,00 €

Das Eschborn K konnte den international erfolgreichen Saxofonisten Tony Lakatos für einen Workshop gewinnen, bevor er am Abend zusammen mit Joscho Stephan und Volker Kamp ein Konzert im Eschborn K

spielen wird. Tony Lakatos wird an diesem Tag zwei Stunden lang in einer Masterclass-Lecture Einblicke in sein musikalisches Können gewähren. Kursteilnehmer:innen bringen ihr Instrument mit!

**243-3-05**

## **Andreas Neubauer: Die 10 wichtigsten Beats – Masterclass für ambitionierte Laien- und Profimusiker:innen**

Andreas Neubauer

Sonntag 27.10.24, 16:00 bis 18:00 Uhr

Vereinshaus, Jahnstr. 3

40,00 €

Mit diesen 10 Rhythmen kommst du durch jede Jam-session und kannst auf die unterschiedlichsten Ideen deiner Bandkollegen eingehen. Ob Rock, Funk, Drum & Bass, Jazz, Samba/Bossa, Kubanisch oder Afrobeat u.v.m. – alles wird vorgestellt. Die Teilnehmer erhalten Noten zu allen Grooves und eine Liste mit Hörbeispielen legendärer Aufnahmen. Mehr Informationen zu Andreas unter [www.andreas-neubauer.de](http://www.andreas-neubauer.de). Kursteilnehmer:innen bringen ihr Instrument mit!

**Weitere Masterclasses sind in Planung. Wir informieren Sie auf unserer Website [www.eschborn-k.de](http://www.eschborn-k.de)**

**243-3-10**

## **Cajon-Workshop**

Daddi Bahmani

Samstag 07.09.24, 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. Kein Wunder, dass sie mit ihren breiten Einsatzmöglichkeiten in den letzten Jahren immer mehr an Popularität gewinnt.

Der Workshop richtet sich an alle, die das Instrument unverbindlich kennenlernen möchten. Rhythmus-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte eine bequeme Hose tragen. Kursgebühr inkl. Leihinstrument.

**Anmeldeschluss: 23.08.2024**

**243-3-101**

## **Cajon-Workshop**

Daddi Bahmani

Samstag 25.01.25, 14:00 bis 16:30 Uhr

Vereinshaus, Jahnstr. 3

40,00 €

**Anmeldeschluss: 11.01.2025**

**243-3-11**

## **Malen mit Acrylfarbe**

Marlis Heyn

Mittwochs ab 09.10.24, 18:30 bis 21:00 Uhr (7 Termine)

Vereinshaus, Jahnstr. 3

78,00 €

Im Kurs werden die Maltechnik und der Umgang mit Acrylfarbe vermittelt. Eigene Ideen werden mithilfe der Kursleiterin umgesetzt. Ferner wird experimentelle Acrylmalerei und die Einführung in die Abstraktion angeboten. Bitte – sofern vorhanden – Acrylfarbe, Leinwand oder Malpappe, Borstenpinsel und Spachtel mitbringen. Für Anfänger:innen erfolgt eine Materialbesprechung am ersten Abend.

**243-3-13**

## **Malen mit Acrylfarbe oder mit Pastellkreide Do I**

Marlis Heyn

Donnerstags ab 10.10.24, 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:innen und Fortgeschrittene unterrichtet. Auch individuelle Malthemen werden aufgegriffen. Schwerpunkt des Kurses sind Landschaftsmalerei, Blumenmotive und Stillleben. Bitte – sofern vorhanden – Acrylfarbe/Pastellkreide, Borstenpinsel, Malpappe und Spachtel mitbringen. Für Anfänger:innen erfolgt eine Materialbesprechung am ersten Abend.

**243-3-14**

## **Malen mit Acrylfarbe oder mit Pastellkreide Do II**

Marlis Heyn

Donnerstags ab 10.10.24, 17:45 bis 19:45 Uhr (7 Termine)

Vereinshaus, Jahnstr. 3

65,00 €

**243-3-16**

## **Kreativsein nach Feierabend mit Acrylfarbe**

Davina Sheperd

Mittwochs ab 30.10.24, 18:30 bis 21:00 Uhr (4 Termine)

Vereinshaus, Jahnstr. 3

55,00 €

Entdecken Sie in meinem Kunst-Workshop für abstrakte, zeitgenössische Kunst Ihre Kreativität mit knalligen Acrylfarben. Sie werden neue Fähigkeiten erlernen und die Möglichkeit haben, sich auszudrücken. Dieser Workshop ist für Anfänger:innen und erfahrene Künstler:innen geeignet. Wir beginnen, unterstützt durch Beispiele, mit der kreativen Ideenfindung und malen anschließend auf Leinwand.

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone mit Kopfhörern, Buntstift, Spitzer und Radiergummi mit.

**243-3-20**

## **Freie und Experimentelle Malerei – Workshop**

Michael Jäck

Samstag 28.09. + Sonntag 29.09.24, 10:00 bis 14:00 Uhr

Vereinshaus, Jahnstr. 3

85,00 €

Eingeladen sind Neulinge als auch Geübte, die Freude am Experimentieren mit Farbe/Materialien haben. Der Fokus dieses Workshops liegt auf dem spielerischen Umgang mit Materialien wie Steinmehl, Sand, Kaffee, Papier, Acrylfarbe und Tuschen. Unter fachlicher Anleitung wird frei gearbeitet und dem eigenen Gefühl gefolgt. Gehen Sie auf eine malerische Entdeckungsreise und finden Sie zu Ihren eigenen Bildwelten. Bringen Sie gerne Ihre eigenen Materialien mit.

Im Kurs sind ca. 20 € Materialkosten zu entrichten.

**243-3-21**

## **Freie und Experimentelle Malerei – Workshop**

Michael Jäck

Samstag 16.11. + Sonntag 17.11.24, 10:00 bis 14:00 Uhr

Vereinshaus, Jahnstr. 3

85,00 €

**243-3-25**

## **Akt- und Portraitszeichnen**

Viola Renno

Donnerstags ab 29.08.24, 20:00 bis 21:30 Uhr

(14 Termine)

Vereinshaus, Jahnstr. 3

84,00 €

Das Einfangen von Körperhaltung, Mimik, Gestik und Charakter eines Menschen sind eine faszinierende Kunst. In unserem Kurs lernst und übst du das Zeichnen nach einem Modell und dessen Charakteristik mit einigen Strichen darzustellen.

Wir empfehlen dazu einen Zeichenblock DIN A2 und verschiedene Stifte wie Bleistift, Pastell- und Rötelstift, sowie für Anfänger:innen Grafitstift und Knetgummi.

Bitte beachten Sie, für die Modelle sind ca. 55,00 € pro Teilnehmer zu zahlen.

**243-3-34**

## **Aquarellieren am Vormittag**

Gabi Janku

Montags ab 16.09.24, 10:00 bis 12:30 Uhr (8 Termine)

Vereinshaus, Jahnstr. 3

95,00 €

In der Aquarellmalerei werden fein pigmentierte Farben verwendet, die zusammen mit dem Weiß des Papiers ein leuchtendes, leichtes Bild ergeben. Unter Verwendung verschiedener Auftragstechniken (z.B. Nass-in-Nass) lassen sich die einzigartigen Aquarellstrukturen erzielen. Wir werden verschiedene Motive ausprobieren und weiterentwickeln.

Bitte beachten Sie die Materialliste auf der Website!

Weitere Materialien werden am ersten Kurstag besprochen.

**243-3-36**

## **Kalligrafie – die Kunst des schönen Schreibens (für Anfänger:innen und Fortgeschrittene)**

Gertrud Rist

Donnerstags ab 19.09.24, 18:00 bis 20:00 Uhr

(8 Termine)

Vereinshaus, Jahnstr. 3

95,00 €

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

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

**243-3-46**

## **Holzbildhauerei I – Minigruppe Mittwoch**

Viola Renno

Mittwochs ab 04.09.24, 18:30 bis 21:00 Uhr (5 Termine)

Vereinshaus, Jahnstr. 3

88,00 €

Entdecke deine kreative Ader mit Holz! Der Kurs bietet eine Einführung in die Kunst des Holzbildhauens. Von der Handhabung traditioneller Werkzeuge bis hin zu verschiedenen Bearbeitungstechniken wie Behauen, Schnitzen und Sägen. Werkzeuge wie Holzhammer und verschiedene Eisen werden gestellt.

Robuste Kleidung und festes Schuhwerk sind Pflicht. Holz (ca. 20 x 10 x 10 cm oder ähnlich) bitte selbst mitbringen, vorzugsweise Lindenholz.

Adressen für den Einkauf können erfragt werden unter [viola@renno.de](mailto:viola@renno.de).

**243-3-47**

## **Holzbildhauerei II – Minigruppe Mittwoch**

Viola Renno

Mittwochs ab 30.10.24, 18:30 bis 21:00 Uhr (5 Termine)

Vereinshaus, Jahnstr. 3

88,00 €

**243-3-51**

## **Bauernmalerei**

Dorothea Schücking-Heinich

Dienstags ab 17.09.24, 10 bis 13 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 Schürze, eine Kachel und ein Glas mitbringen.

**243-3-55**

## **Töpfern für Anfänger:innen und Fortgeschrittene – Keramik für Haus, Garten, Alltag**

Andrea Neupert

Montags ab 02.09.24, 18:00 bis 20:00 Uhr (4 Termine)

Vereinshaus, Jahnstr. 3

78,00 €

An drei Kursabenden geht es um die Herstellung von schönen Dingen. Schalen, 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) Am letzten Kursabend (07.10.2024) Glasieren der gebrannten Objekte von 18:00 bis 21:00 Uhr! Material/Ton sind nach Verbrauch im Kurs zu zahlen.

**243-3-56**

## **Töpfern für Anfänger:innen und Fortgeschrittene – Keramik für Haus, Garten, Alltag**

Andrea Neupert

Montags ab 04.11.24, 18:00 bis 20:00 Uhr (4 Termine)

Vereinshaus, Jahnstr. 3

78,00 €

Am letzten Kursabend (09.12.2024) Glasieren der gebrannten Objekte von 18:00 bis 21:00 Uhr!

**243-3-61**

## **Seidenmalerei – Kleingruppe**

Eleonore Zimmermann

Donnerstags ab 10.10.24, 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, so werden wunderschöne Schals, Tücher, Bilder und anderes hergestellt. Der Kurs ist für Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet.

**243-3-70**

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

Andrea Neupert

Samstag 21.09.24, 11:00 bis 16:00 Uhr

Vereinshaus, Jahnstr. 3

59,00 €

In diesem Seifensiedekurs werden die Grundkenntnisse der Seifenherstellung im Kaltverfahren vermittelt. Mithilfe einer ausführlichen Anleitung wird das Herstellungsverfahren besprochen. Nach einer Sicherheitsbelehrung für den Umgang mit gefährlichen Chemikalien können Sie in der Kleingruppe selbst eine Naturseife mit Ölen und Fetten sowie naturreinen, ätherischen Ölen oder Parfümölen und Farben von mind. 500 g herstellen, die Sie dann, nach der Ruhezeit, am darauffolgenden Montag abholen können.

Verschiedene Farbe- und Gestaltungsmöglichkeiten werden vorgestellt. Bitte unbedingt Hinweise zum Kurs auf unserer Webseite beachten!

**243-3-71**

## **Nähen am Samstag**

Ingrid Lange

Samstags ab 19.10.24, 9:00 bis 16:00 Uhr (3 Termine)

Vereinshaus, Jahnstr. 3

99,00 €

Die Kursteilnehmer haben hier die Möglichkeit, unter fachkundiger Anleitung den Umgang mit verschiedenen Stoffarten, unterschiedliche Nähtechniken sowie das 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.

**243-3-72**

## **Nähen**

Ingrid Lange

Dienstags ab 24.09.24, 18:00 bis 21:00 Uhr (8 Termine)

Vereinshaus, Jahnstr. 3

109,00 €

**243-3-73**

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

Christine Kartusch

Samstag 12.10. + Sonntag 13.10.24, 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 Kurs-thema.

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.

**243-3-74**

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

Christine Kartusch

Samstag 23.11. + Sonntag 24.11.24, 9:00 bis 16:00 Uhr

Vereinshaus, Jahnstr. 3

108,00 €

**243-3-83**

## **Emaillieren – Einstiegskurs**

Diethelm Hanka

Samstag 26.10. + Sonntag 27.10.24, 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.

Kleiner Materialanteil für Verbrauchsmaterial wird extra abgerechnet!

**243-3-84**

## **Schmuck gestalten – Einstiegskurs**

Diethelm Hanka

Samstag 14.09. + Sonntag 15.09.24, 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. Eigenes Material kann mitgebracht werden, Materialverbrauch wird gesondert abgerechnet.

**243-3-85**

## **Schmuck gestalten – Einstiegskurs**

Diethelm Hanka

Samstag 09.11. + Sonntag 10.11.24, 13:00 bis 18:00 Uhr  
Zur alten Bandsäge, Schubertstr. 2, 65760 Eschborn  
107,00 €

**243-3-90**

## **My Quilt-Weekend**

Mechtild Oelker, Yvonne Reimann

Samstag 12.10. + Sonntag 13.10.24, 10:00 bis 18:00 Uhr  
Bürgerzentrum Niederhöchstadt, Montgeronplatz  
160,00 €

Zaubere mit der Nähmaschine und Stoffen eine wunderschöne Decke und entdecke deine kreative Ader, ca. 150 x 200 cm groß. Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet, viele verschiedene Muster stehen zur Auswahl.

Nähen, Quiltfreundinnen und -freunde treffen, Quatschen und Quilten. Lerne Tipps und Tricks mit der Nähmaschine rund ums Nähen und Quilten an einem Wochenende!

Materialkosten werden gesondert im Kurs abgerechnet.

**243-3-99**

## **Eschborner Nadelhexen – offenes Treffen**

Beata Dienelt, Ute Simon

Sonntags 13.10. + 08.12.24, 14:00 bis 20:00 Uhr  
Vereinshaus, Jahnstr. 3  
Ohne Gebühr

Kommen Sie einfach vorbei und lernen Sie die Gruppe kennen! 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: Probleme beim Stricken (die böse Sockenferse), beim Anleitungen lesen etc. Tipps und Kniffe gibt es gratis, wir lernen nie aus!

**243-3-99**

## **Eschborner Nadelhexen-Workshop: Küchen-Zubehör stricken und häkeln**

Beata Dienelt, Ute Simon

Sonntag 08.09.24, 14:00 bis 20:00 Uhr  
Vereinshaus, Jahnstr. 3  
12,00 €

Bemühen Sie sich auch, der Umwelt zuliebe im Haushalt weniger Einweg-Produkte zu verwenden? Dann ersetzen Sie doch Ihre Spültücher, Abschminkpads und Ähnliches durch selbst gestrickte oder gehäkelte Alternativen. Für diesen Workshop haben wir einfache Anleitungen und ausgefallene Muster ausgesucht. Sie können an diesem Nachmittag ein kleines Projekt fertigstellen.

Bitte bringen Sie etwas Garn (Nadelstärke 3 bis 4) am besten aus reiner Baumwolle und dazu passende Strick- oder Häkelnadeln mit.

**243-3-992**

## **Eschborner Nadelhexen-Workshop „Kuschel-Socken für den Winter stricken“**

Beata Dienelt, Ute Simon

Sonntag 17.11.24, 14:00 bis 20:00 Uhr  
Vereinshaus, Jahnstr. 3  
12,00 €

Tragen Sie zu Hause auch so gerne dicke, warme Socken? Aber wie unterscheiden diese sich von Socken aus 4-fachem Garn? Wie viele Maschen sollten Sie für Ihre Schuhgröße anschlagen und welche Nadelstärke benötigen Sie? Wir bringen Muster, Beispiele für einfache dicke Socken und übersichtliche Maß-Tabellen mit. Bitte bringen Sie 4-, 6- oder 8-fädiges Sockengarn und passende Stricknadeln (2,5 mm bis 3,5 mm) mit.

# KULTUR UND REISEN



**243-4-10**

## **Gemischtes Doppel: 250 Jahre Caspar David Friedrich – Im Duett blicken ein Germanist und eine Kunsthistorikerin auf Leben und Werk**

Petra Schwerdtner, Dr. Adolf Fink  
Donnerstag 05.12.24, 19:00 bis 21:00 Uhr  
Vereinshaus Jahnstr. 3  
14,00 €

Für Disney war C.D. Friedrich Inspiration und ließ „Bambi“ durch seine Landschaften laufen. Für Samuel Beckett waren die „Zwei Männer in Betrachtung des Mondes“ die Vorlage für sein Werk „Warten auf Godot“. Heute gilt der Maler als berühmtester Künstler der deutschen Romantik, der Ausstellungen und Museen füllt. Für seine Zeitgenossen, wie Goethe, blieb er hingegen ein Sonderling. Im Duett blicken ein Germanist und eine Kunsthistorikerin auf Leben und Werk dieses berühmten Künstlers.

**243-4-11**

## **„Harlem Renaissance“/#BlackLivesMatter – Ein Vortrag**

Michael Heinz  
Donnerstag 23.01.25, 18:30 bis 20:00 Uhr  
Vereinshaus, Jahnstr. 3  
12,00 €

Die Harlem Renaissance war eine kulturelle Blütezeit der afroamerikanischen Kunst, Literatur und Musik in den 1920er–1930er Jahren im New Yorker Stadtteil Harlem. Schlüsselfiguren waren Autoren wie Zora Neale Hurston und Langston Hughes, dazu gesellten sich Philosophen und Vorreiter wie etwa W.E.B. Du Bois und Alain Locke. Die Musik im Cotton Club und Savoy Ballroom bot Plattformen für Künstler wie Duke Ellington und Billie Holiday. Diese Zeit wirkt bis heute nach. Auch die #BlackLivesMatter-Bewegung bezieht daraus Kraft und Inspiration.

**243-4-21**

## **Kunstgeschichte – Vortragsreihe mit Bildern**

Dr. Dieter Tino Wehner  
Dienstags ab 12.11.24, 18:30 bis 20:00 Uhr (4 Termine)  
Vereinshaus, Jahnstr. 3  
35,00 €

In der vierteiligen Reihe „Kunstgeschichte – Vorträge mit Bildern“ werden an jeweils einem Abend Gustave Caillebotte, Constantin Meunier, Maurice Denis und Aleksandra Ékster vorgestellt.  
Die Vortragsabende sind auch einzeln buchbar!

**243-4-211**

## **Kunstgeschichte – Gustave Caillebotte (Vortrag mit Bildern)**

Dr. Dieter Tino Wehner  
Dienstag 12.11.24, 18:30 bis 20:00 Uhr  
Vereinshaus, Jahnstr. 3  
10,00 €

Gustave Caillebotte (1848 Paris – 1894 Gennevilliers) war ein großzügiger Mäzen, selbst Maler des Impressionismus, Kunstsammler und Bootsbauer, der vollkommen in Vergessenheit geraten war und erst vor 20 Jahren wiederentdeckt wurde. Er studierte an der Pariser École des Beaux-Arts Malerei, reiste viel in Europa und schuf das berühmte Gemälde „Straße in Paris an einem regnerischen Tag“.

**243-4-212**

## **Kunstgeschichte – Constantin Meunier (Vortrag mit Bildern)**

Dr. Dieter Tino Wehner  
Dienstag 19.11.24, 18:30 bis 20:00 Uhr  
Vereinshaus, Jahnstr. 3  
10,00 €

Constantin Meunier (1831 Brüssel – 1905 Ixelles) war Bildhauer und Maler, dessen Oeuvre dem Naturalismus und Realismus zuzuordnen ist. Seine Bronze-Plastiken stellen das harte Leben der Arbeiter dar. Zu seinen Hauptwerken zählen das Denkmal der Arbeit in Brüssel und das Ernst-Abbe-Denkmal in Jena.

**243-4-213**

## **Kunstgeschichte – Maurice Denis und Odilon Redon (Vortrag mit Bildern)**

Dr. Dieter Tino Wehner  
Dienstag 26.11.24, 18:30 bis 20:00 Uhr  
Vereinshaus, Jahnstr. 3  
10,00 €

Maurice Denis (1870 Granville – 1943 Paris) war Maler des Symbolismus und Mitbegründer der Künstlervereinigung Les Nabis. Er hatte die Pariser Académie Julian besucht und zeigte seine farbenprächtigen Bilder im Pariser Salon.

Odilon Redon (1840 Bordeaux – 1916 Paris) war Maler und Grafiker des Symbolismus und Mitbegründer der Société des Artistes Indépendants. Sein Werk lässt sich in eine schwarze Frühphase und eine farbige Spätphase gliedern. Er nahm intensiv am Künstlerleben in Paris teil und unternahm zahlreiche Reisen, um die alten Meister zu studieren.

**243-4-214**

## **Kunstgeschichte – Aleksandra Ékster (Vortrag mit Bildern)**

Dr. Dieter Tino Wehner  
Dienstag 03.12.24, 18:30 bis 20:00 Uhr  
Vereinshaus, Jahnstr. 3  
10,00 €

Aleksandra Ékster (1882 Belostok – 1949 Fontenay-aux-Roses) war Malerin. Durch ihre Heirat, zuerst in Kiew ansässig, zählte sie zur ukrainischen Avantgarde. Danach lebte sie größtenteils in Paris und arbeitete als Malerin, Bühnenbildnerin und Kostümdesignerin. Sie ist dem Symbolismus und Futurismus zuzuordnen.

**243-4-30**

## **Das Bauhaus in Frankfurt – die Siedlungen Lindenbaum und Höhenblick**

Petra Schwerdtner

Samstag 12.10.24, 14:00 bis 16:00 Uhr

Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt

18,00 €

Das Bauprogramm der 1920er Jahre, das unter dem Namen „Neues Frankfurt“ in die Architekturgeschichte eingegangen ist, begeht im nächsten Jahr sein 100. Jubiläum! Wir feiern schon einmal vor!

Kaum bekannt – der legendäre Bauhaus-Gründer Walter Gropius baute auch in Frankfurt. Ernst May, der an der Spitze der Architektur-Avantgarde stand, holte ihn in die Stadt und ließ ihn die Siedlung „Am Lindenbaum“ in Eschersheim realisieren. Wir erkunden sie und schauen auf die unterschiedlichen Bauweisen der Architekten.

**243-4-31**

## **Kunsthistorische Führung – Die Skulpturenachse mit dem Fahrrad oder Roller entdecken**

Eva-Andrea Schmitt

Sonntag 22.09.24, 16:30 bis 18:30 Uhr

Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt

12,00 €

Wir starten unsere Tour im Skulpturenpark Niederhöchstadt, in der Skulpturen von namhaften Bildhauern wie z. B. Laura Ford, Dietrich Klinge oder Christel Lechner stehen. Mit dem Fahrrad oder Roller geht es weiter durch die Innenstadt von Eschborn, wo weitere Kunstwerke bestaunt werden können. Zum Abschluss werden wir uns in Eschborn Süd von Sean Henrys „Standing Man“ verabschieden.

**243-4-32**

## **Stadtteulführung: Das Frankfurter Gallusviertel und die Zwangsarbeit im KZ-Katzbach – Die Geschichte der Adlerwerke im NS**

Referentin des Geschichtsortes Adlerwerke

Freitag 20.09.24, 16:00 bis 18:00 Uhr

Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt

8,00 €

Der Stadtteilrundgang „Frankfurter Gallusviertel und die Zwangsarbeit im KZ-Katzbach – Die Geschichte der Adlerwerke im NS“ erkundet das Gallusviertel und führt in die Geschichte der Zwangsarbeit und des KZ-Katzbachs ein. Dort waren mindestens 1.616 Menschen als KZ-Häftlinge gefangen und mussten für die Adlerwerke arbeiten. Die Adlerwerke gehörten zu den größten Nutzern von Fremd- und Zwangsarbeiter:innen in Frankfurt. Die Bedeutung und Funktion von Zwangsarbeit im NS und ihre Verbreitung in Frankfurt wird bei diesem Rundgang sichtbar.

**243-4-34**

## **Stadtführung – Wintervergnügen im alten Frankfurt**

Silke Wustmann

Donnerstag 05.12.24, 16:30 bis 18:00 Uhr

Treffpunkt wird bei Anmeldung mitgeteilt

18,00 €

Wissen Sie, warum in Frankfurt am Main der Beginn des Winters früher immer am 18.10. eingeläutet wurde – selbst wenn es sich dabei um einen goldenen Oktobertag handelte? Oder warum die Schulkinder an Nikolaus ihren Lehrer zum Fressen gern hatten? Kennen Sie die Geschichte des Weihnachtsmarktes? Dies und noch viel mehr Wissenswertes über das alte Frankfurt und seine Bräuche in der kalten Jahreszeit erfahren Sie von der Stadthistorikerin Silke Wustmann auf diesem vergnüglichen Spaziergang. Eine wunderschöne Einstimmung auf die Festtage!

# KURSE FÜR KINDER AB 6 JAHRE



**243-5-18**

## **Töpfern mit Kindern ab 8 Jahren – Ideen für kleine ‚großartige Hände‘**

Andrea Neupert

Montags ab 09.09.24, 15:30 bis 17:00 Uhr (3 Termine)

Vereinshaus Jahnstr. 3

48,00 €

Im Kurs erlernen Kinder die Grundlagen im Umgang mit Ton. Beim Töpfern wird die Feinmotorik, das räumliche Vorstellungsvermögen und die Hand-Augen-Koordination gefördert. Die Kinder können sich durch Vorschläge inspirieren lassen, z. B. Lichterschalen, Wichtelhäuschen, Bienenhotels, Schalen, verrückte Figuren, Tiere – oder eigene Ideen umsetzen.

Zweimal wird getöpft und am dritten Kurstag werden die gebrannten Objekte mit Engoben oder Glasuren verschönert. Bitte beachten Sie die Kurstermine!

**243-5-19**

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

Andrea Neupert

Montags ab 11.11.24, 15:30 bis 17:00 Uhr (3 Termine)

Vereinshaus Jahnstr. 3

48,00 €

**243-5-20**

## **Kreativ-Workshop für Kinder – Windlichter mit Herbstmotiven**

Yvonne Wächtler

Samstag 02.11.24 10:00 bis 12:30 Uhr

Vereinshaus, Jahnstr. 3

12,00 €

Mit einem Windlicht und gegossenen Herbstmotiven bereiten wir uns auf den Herbst vor. Gerne könnt ihr Kerzen mitbringen, denn in dem Kurs möchten wir uns Zeit nehmen, diese noch mit Wachsstiften zu verzieren. Gerne könnt ihr auch Naturmaterialien wie Kastanien, gepresste Blätter, Steine, Muscheln etc. mitbringen, um sie in eure Gestaltungen einzubeziehen.

Für Kinder im Grundschulalter. Im Kurs sind 10,00 € für Windlichter und Materialien zu bezahlen.

**243-5-22**

## **Familien-/Freunde-Workshop DIY-Trend Gießmasse**

Andrea Neupert

Samstag 23.11.24, 11:00 bis 15:00 Uhr

Vereinshaus, Jahnstr. 3

48,00 €

„Zusammen“ ist das Motto dieses Workshops. Eltern mit Kindern, Großeltern mit Enkeln, Tanten/Onkel mit Patenkindern, Freundinnen. Im Kurs geht es um den DIY-Trend Gießmasse, mit der sich schöne Dinge für das ganze Haus und viele Anlässe herstellen lassen. Ohne Vorkenntnisse und für Kinder ab 6 Jahren geeignet, kann die Gießmasse, die ursprünglich reinweiß ist, marmoriert, mehrfarbig, mit verschiedenen Mustern oder im angesagten Terrazzo-Look gestaltet werden. Bitte Kursinformationen auf der Website beachten!

**Anmeldeschluss: 10.11.24**

**243-5-23**

## **Mal-Workshop mit Acrylfarben für Teenies von 12 bis 16 Jahren**

Davina Sheperd

Mittwochs ab 04.09.24, 16:30 bis 19:00 Uhr (4 Termine)

Vereinshaus, Jahnstr. 3

15,00 €

Entdecke in meinem Kunst-Workshop für Teenies zeitgenössische Kunst mit bunten Acrylfarben. Wir beginnen mit der kreativen Ideenfindung, wo unzählige Orientierungsbeispiele vorgestellt werden. Danach erstellen wir einen Entwurf als Vorlage und malen anschließend auf Leinwand. Du wirst neue Fähigkeiten erlernen und die Möglichkeit haben, deine Kreativität mit knalligen Farben auszudrücken. Verpasse nicht diese aufregende Gelegenheit, mit Spaß Kunst zu schaffen. Keine Vorkenntnisse nötig!

Eine Materialgebühr von 20,00 € ist im Kurs zu bezahlen.

**243-5-24**

## **Nähworkshop für Kids von 10 bis 12 Jahren – Wir nähen einen Weihnachtswichtel**

Nicole Rauch

Samstag 30.11.24, 10:00 bis 13:00 Uhr

Vereinshaus, Jahnstr. 3

21,00 €

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. Die kleinen, bärtigen Wichtel mit Zipfelmütze und Knollennase sind ein tolles Weihnachtsgeschenk. Zugeschnitten und genäht ist er schnell. Anschließend wird er mit Füllmaterial ausgestopft und ist sofort einsatzbereit. Für das Material nach Verbrauch bitte 15,00 € in den Kurs mitbringen!

**243-5-31**

## **Hip-Hop/Streetdancing für Kids ab 9 Jahren – Schnupperworkshop**

Silvia Cucek

Samstag 31.08.24, 14:00 bis 16:00 Uhr

Vereinshaus, Jahnstr. 3

5,00 €

Im Schnupperworkshop Hip-Hop Dancing könnt Ihr Euch einfach einmal ausprobieren. Dabei spielt der Spaß am gemeinsamen Tanzen eine große Rolle! Wir tanzen zu cooler Musik aus den Charts und finden auch zu spontanen „Wunschliedern“ gemeinsam die passenden Moves.

Die Kursleiterin bietet nach den Herbstferien auch einen Kurs Hip-Hop/Streetdancing für Kids an!

Bitte bequeme Kleidung und ein Getränk mitbringen.

**243-5-32**

## **Hip-Hop/Streetdancing für Kids ab 9 Jahren – Mini-Kurs**

Silvia Cucek

Montags ab 28.10.24, 16:00 bis 17:00 Uhr (6 Termine)

Erlebnishaus, Odenwaldstr 22-24

35,00 €

Im Kurs Hip-Hop 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. Wir tanzen zu cooler Musik aus den Charts und finden gemeinsam die passenden Moves.

Am Ende des Kurses präsentieren wir die erarbeitete Choreografie den Eltern und Geschwistern.

Bitte bequeme Kleidung und ein Getränk mitbringen.

**243-5-35**

### **Luft-Akrobatik für Kinder ab 9 Jahren**

Antje Kiel

Samstag 25.01.25, 09:30 bis 11:30 Uhr

Heinrich-von-Kleist-Schule, Turnhalle

39,00 €

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

Bitte Kursinformationen auf der Website beachten!  
Bitte Yogamatte, bequeme Kleidung, Schläppchen oder Rutschsocken, Getränk und Pausensnack mitbringen.

**243-5-36**

### **Luft-Akrobatik für Kinder ab 9 Jahren**

Antje Kiel

Samstag 25.01.25, 14:30 bis 16:30 Uhr

Heinrich-von-Kleist-Schule, Turnhalle

39,00 €

**243-5-37**

### **Eltern-Kind-Akrobatik**

Antje Kiel

Samstag 25.01.25, 12:00 bis 14:00 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. Aus einfachen „Handgriffen“ werden kleine Kunststücke, die nicht nur Ihr Kind ins Staunen bringt. Auch für Tanten, Opas, Paten, ... es sind keine Vorerfahrungen notwendig! Alter: ab 6 Jahre.

Bitte Socken oder Schläppchen, bequeme Kleidung, eigene Matte sowie ein Getränk mitbringen.

**243-5-41**

### **Koch-Workshop: Pizza, Pasta, Wraps und Pfannkuchen – Einfache und leckere Gerichte für junge Leute von 10 bis 14 Jahren**

Michaela Köhler

Samstag 28.09.24, 10:30 bis 14:30 Uhr

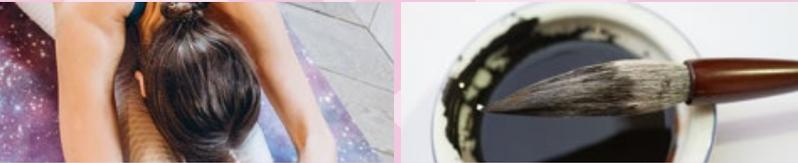
Heinrich-von-Kleist-Schule, Dörnweg 53, Schulküche

33,00 €

Hier werden Teige, Soßen und Beläge selbst hergestellt und nicht aus der Tüte zusammengerührt. Außerdem erfahrt ihr ein paar Grundlagen zum Kochen, Backen und was dabei wichtig ist. Kommt mit eurem „Buddy“ oder eurer besten Freundin vorbei und habt gemeinsam Spaß beim Kochen.

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

# KURSLEITER:INNEN GESUCHT!



## Eschborn K sucht Kursleiter:innen für die Kurse 2024!

Wer sind wir? – Hinter Eschborn K steckt das Volksbildungswerk 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](mailto: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](http://www.eschborn-k.de)  
Jahnstraße 3  
65760 Eschborn

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

E-Mail: [kurse@eschborn-k.de](mailto:kurse@eschborn-k.de)

Eine Anmeldung ist möglich über unsere Internetseite, mit dem Anmeldeformular im Heft oder telefonisch – mittwochs von 11:00-15:00 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](http://www.eschborn-k.de)