

Verein für Volksbildung



Frühjahr 2018

Kreatives



Genuss



Sprache



Gesundheit



Junge Leute



Künstlergruppen



Untergruppen VfV





Inhalt:

- 4 Kreatives** - Zeichnen und Malen / Nähen
- 6 Sprache** - Englisch
- 8 Sport** - Fitness / Rücken / Bewegung / Tanz / Entspannung
- 18 Gesundheit** - Therapieformen / Gedächtnistraining
- 20 Junge Leute** - Erfinderwerkstatt / Frühenglisch / Häkeln / Nähen / Töpfern
- 25 Künstlergruppen** - Malen / Holzschnitzen
- 26 Untergruppen des VfV**

KunstStation „Beheimatet sein“

Kunstaussstellung von Josef Krahorst

**Vernissage am Freitag, den 20. April um 19:00 Uhr
in der Galerie im Nassauer Hof 1, 65795 Hattersheim am Main**

Die Ausstellung ist samstags und sonntags von 15:00 - 18:00 Uhr geöffnet und läuft bis zum 27.05.2018. Der Aktionstag stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest.



Kunstaussstellung in der Galerie der HAWOBAU

„Fremde vertraute Stadt“ Josef Dirnberger



HATTERSHEIMER
WOHNUNGSBAU GmbH

**Vernissage am Freitag, 23.02.2018 um 19:00 Uhr
Hattersheimer Wohnungsbaugesellschaft,
Friedensstraße 1 a, 65795 Hattersheim am Main**

Die Ausstellung läuft bis Frühjahr 2019 und kann Montag - Freitag von 8:30 - 12:00 Uhr und Montag - Donnerstag von 14:00 - 16:00 Uhr besucht werden.



Robinsonschule



St. Martinus

Zeichnen und Malen Nähen

Zeichnen und Malen

Kurskurs für Jugendliche
und Erwachsene
Do., 19:00 - 22:00Uhr
alter Posthof Hattersheim
(VfV Raum 3)

Kursnummer: 08.101
10 Abende
84 €

Anmeldung **nur** bei der Kursleiterin
Frau Kaleja unter 06190 930403

Möchten Sie Ihre Kreativität entdecken und fördern, sind Sie interessiert am Zusammenhang vom eigenen bildnerischen Arbeiten sowie der Kunstgeschichte? Wollen Sie entdecken, dass Zeichnen und Malen viel mehr sein können als ein nebensächliches Hobby?

Wenn Sie Interesse haben, können Sie einfach einen Beratungstermin mit der Kursleiterin vereinbaren.





Nähkurse

Neli's Atelier, Am Kirchgarten 6, Kursleiterin: Frau Nilgün Sari

Die Teilnehmerzahl ist auf **8 Personen** beschränkt.

Ab 15.01. - 19.03.2018	08.104	
Mo., 19:00 - 21:30 Uhr	10 Abende	65 €
weiterer Kurs: 09.04. - 18.06.2018	10 Abende	65 €
Ab 16.01. - 20.03.2018	08.107	
Di., 19:00 - 21:30 Uhr	10 Abende	65 €
weiterer Kurs: 10.04. - 19.06.2018	10 Abende	65 €
Ab 17.01. - 21.03.2018	08.105	
Mi., 19:00 - 21:30 Uhr	10 Abende	65 €
weiterer Kurs: 11.04. - 20.06.2018	11 Abende	72 €
Ab 18.01. - 22.03.2018	08.108	
Do., 19:00 - 21:30 Uhr	10 Abende	65 €
weiterer Kurs: 12.04. - 21.06.2018	9 Abende	59 €

Die Teilnehmerzahl ist auf **6 Personen** beschränkt.

Ab 17.01. - 21.03.2018	08.106	
Mi., 09:00 - 11:30 Uhr	10 Vormittage	80 €
weiterer Kurs: 11.04. - 20.06.2017	11 Vormittage	88 €

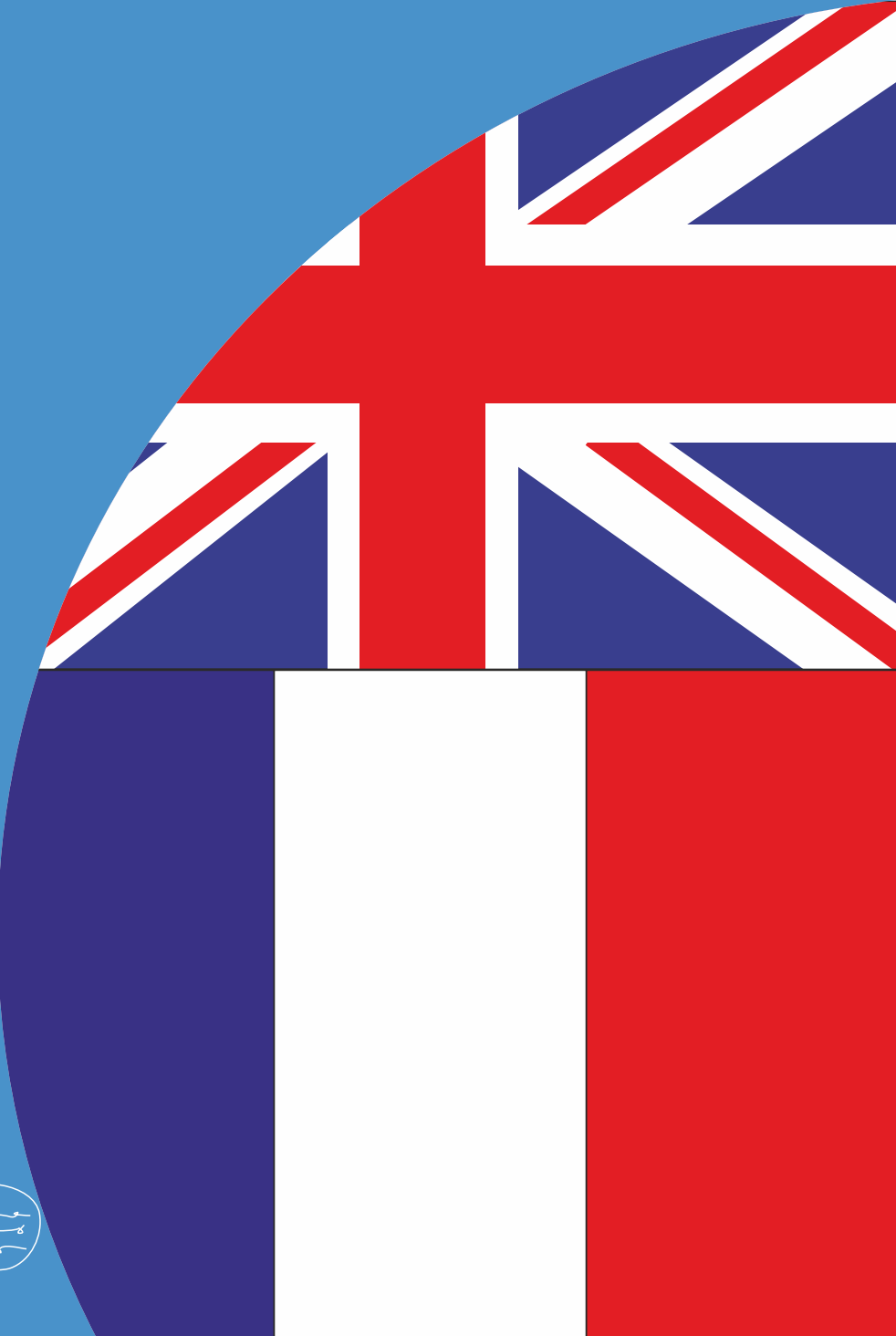
Sie lernen die Grundkenntnisse des Nähens, das Arbeiten mit Schnittmustern, Massnahmen und Zuschneiden. Fortgeschrittene Näherinnen können bereits erworbene Kenntnisse vertiefen und kompliziertere Verarbeitungstechniken erlernen.

Es stehen Leihmaschinen gegen eine geringe Gebühr zur Verfügung. Bitte mit der Kursleiterin absprechen.

Englisch

Sprache

6





English - Mittelstufe

Ab 15.01. - 18.06.2018 07.101
Mo., 09:45 - 11:15 Uhr 19 Vormittage
Seniorenzentrum Altmünstermühle, 100 €
Erbsengasse, Gewölbekeller Kursleiterin: Dana Zerlik

Der Kurs ist für Leute mit Grundkenntnissen gedacht, die gerne darauf aufbauen möchten. Sie kommen zu einer bereits bestehenden Gruppe dazu und lernen von und mit den Teilnehmern weiter.

Grundkenntnisse sollten vorhanden sein.

English - Fortgeschrittene

Ab 15.01. - 18.06.2018 07.102
Mo., 19:45 - 20:45 Uhr 19 Abende
Seniorenzentrum Altmünstermühle, 66 €
Erbsengasse, Gewölbekeller Kursleiterin: Dana Zerlik

Haben Sie den Mut zum Reden? Schwerpunkt dieses Kurses ist die Erweiterung des Wortschatzes durch lesen von aktueller Tageslektüre (Tageszeitung) und eine anschließende Unterhaltung / ein Meinungsaustausch über das Gelesene. Damit Sie jedem Gespräch in Beruf oder Alltag entspannt entgegen sehen können.

English for fun I

Ab 17.01. - 20.06.2018 07.103
Mi., 19:00 - 20:00 Uhr 20 Abende
Seniorenzentrum Altmünstermühle, 70 €
Erbsengasse, Gewölbekeller Kursleiterin: Dana Zerlik

Wenn Ihnen Ihr Englischlehrer in der Schulzeit den Spaß an Englisch verdorben hat, wenn Sie gerne wieder Englisch sprechen würden, aber Hemmungen haben, weil Sie viele Vokabeln vergessen haben, dann ist der Kurs genau das richtige für Sie. In entspannter Atmosphäre wird Ihr vorhandener Wortschatz und die Grammatik aufgefrischt. Sie kommen zu einer bereits bestehenden Gruppe dazu und lernen von und mit den Teilnehmern.

Voraussetzung: mittlere Englischkenntnisse.

Fitness
Rücken
Bewegung
Tanz
Entspannung



Sport





Fitness

Fitness-Mix

Ab 17.01.2018 10.120
Mi., 08:45 - 10:00 Uhr 13 Mal 60 €
Seniorenzentrum Altmünstermühle,
Erbsengasse, Tanzsaal Kursleiterin:
Anke Langer

Lassen Sie sich in jeder Stunde von neuen Fitnesstrends von A wie AROHA bis Z wie ZUMBA-Fitness überraschen: Aroha, Aerobic, Bewegter Rücken, BBP, „Fasziales Training“, Bodystyling, Pilates, Flexibar, Funktionelles Fitnesstraining, Koordinationstraining, DeepWork und Zumba-Fitness. Grundlagenfitness erwünscht.

Fitness-Mix am Donnerstag für Sportliche

Ab 18.01.2018 10.129 12 Mal Kursleiterin:
Do., 20:15 - 21:30 Uhr 54 € Anke Langer
Seniorenzentrum Altmünstermühle, Erbsengasse, Tanzsaal

Lassen Sie sich in jeder Stunde von neuen Fitnesstrends von A wie AROHA bis Z wie ZUMBA-Fitness überraschen: Aroha, Aerobic, BBP, Bewegter Rücken „Fasziales Training“, Bodystyling, Pilates, Flexibar, Funktionelles Fitnesstraining, Koordinationstraining, DeepWork und Zumba-Fitness. Grundlagenfitness erwünscht.



DRUMSTICK-Aerobic

Am 18.02.2018 10.146 1 Mal Kursleiterin:
So., 19:30 - 20:45 Uhr 6 € Anke Langer
Nassauer Hof, Hattersheim, Vereinsraum

Eine Aerobicstunde mit STICKS, die ein intensives Workout enthält. Durch den Einsatz der Sticks wird die Arm- und Rückenmuskulatur gekräftigt und es werden bei diesem HKL-Training zusätzliche Kalorien verbrannt.



Zumba Fitness®

Ab 20.02. - 20.03.2018 10.143
 Di., 20:00 - 21:00 Uhr 5 Mal
 Kursleiterin: Sandra Savio 18 €
weiterer Kurs: 24.04. - 19.06.2018 8 Mal
 Nassauer Hof, Vereinsraum 29 €
 Grundkenntnisse sollten vorhanden sein.

Zumba Fitness® für Fortgeschrittene

Am Sa. 13.01.+03.02.+17.02.+24.02.+03.03.+24.03.+
 So. 22.04.+29.04.+27.05.18

Sa./So. 10:15 - 11:30 Uhr 10.137
 9 Mal 41 € Kursleiterin: Anke Langer
 Seniorenzentrum Altmünstermühle, Erbsengasse, Tanzsaal

Aroha und Aroha-STICK

Am Sa. 13.01.+03.02.+17.02.+24.02.+03.03.+24.03.+
 So. 22.04. + 29.04. + 27.05.18

Sa./So. 09:00 - 10:00 Uhr 10.136
 9 Mal 41 € Kursleiterin: Anke Langer
 Seniorenzentrum Altmünstermühle, Erbsengasse, Tanzsaal

SLASHPIPE -The Power of Water - ein ganzheitliches Training

Am 15.04.2018 10.142 12 €
 So., 9:30 - 10:30 Uhr 1 Mal Kursleiterin: Anke Langer
 Seniorenzentrum Altmünstermühle Erbsengasse, Tanzsaal

Das Wasser im Innern der SLASHPIPE bewegt sich permanent und sorgt für ein natürliches Chaos. Ob im Stehen, Sitzen oder Liegen, ob schnell oder langsam, bei jeder Übung sind Sie und Ihre Sinne gefordert: Sie müssen die Kräfte des Wassers wieder ins Gleichgewicht bringen. Ein ganzheitliches Training voller Power!





Fitness



NEU

Tanz Dich fit ins Neue Jahr mit Zumba und Zumba Strong mit Tanja und Anke

Am 27.01.2017	10.145	1 Mal
Sa., 19:00 - 20:45 Uhr		10 €

Nassauer Hof, Hattersheim, Vereinsraum

DEEPWORK™ - Die neue einzigartige Dimension des funktionellen Trainings

Am So. 14.01.2018	10.139	1 Mal	Kursleiterin:
So., 19:30 - 20:30 Uhr		6 €	Anke Langer

Seniorenzentrum Altmünstermühle, Erbsengasse, Tanzsaal
weiterer Termin: 04.03.2018

deepWORK™ ist athletisch, einfach, anstrengend, einzigartig und doch ganz anders als alle bekannten Programme - ein Workout aus fünf Elementen und voller Energie! Dabei unterliegt deepWORK™ dem Gesetz von Yin und Yang und vereint die geistigen und körperlichen Gegensätze eines funktionellen Trainings. Probiere dieses Training aus und komme an Deine Grenzen. **Voraussetzung:** Gute Fitnesskondition.
Da dieses Training sehr athletisch ist, ist es auch für Männer gut geeignet.

Step im 3/4 Takt

Am So. 21.01.2018	10.148	1 Mal	Kursleiterin:
19:30 - 20:30 Uhr		6 €	Anke Langer

Hattersheim, Nassauer Hof, Vereinsraum
weiterer Termin: 24.04.2018



NEU

Aerobic - Revival aus den 80zigern

Am 25.02.2018	10.141	1 Mal	Kursleiterin:
So., 19:30 - 20:30 Uhr		6 €	Anke Langer

Nassauer Hof, Hattersheim, Vereinsraum



Wirbelsäulengymnastik

Ab 15.01. - 04.06.2018 10.125
 Mo., 08:15 - 09:15 Uhr 17 Mal
 Kursleiterin: Ellen Hensel 61 €

Seniorenzentrum Altmünstermühle,
 Erbsengasse, Tanzsaal

weiterer Kurs: Mo., 09:15 – 10:15 Uhr 10.126

Fitness für den Rücken

Ab 15.01. - 18.06.2018 10.122 108 €
 Mo., 18:00 - 19:30 Uhr 20 Mal

weiterer Kurs: Mo., 19:45 - 21:15 Uhr 10.123
 Seniorenzentrum Altmünstermühle, Kursleiterin:
 Erbsengasse, Tanzsaal R. Winterstein

Ab 16.01. - 19.06.2018 10.124 103 €
 Di., 17:30 - 19:00 Uhr 19 Mal

Heinrich-Böll-Schule, Sporthalle, Vorraum
 Arbeiten mit dem Thera-Band, Beckenboden, Rücken-
 und Haltungsschulung, Redondoball.

Entlaste Deinen Rücken, trainiere Deinen Körper!

Ab 15.02. - 03.05.2018 10.130 54 €
 Do., 18:30 - 20:00 Uhr 10 Mal Kursleiterin:
 Kita Wirbelwind, Pregelstraße 10 Doris Pfuhl

Durch funktionelle Gymnastik, Walken und Entspannungsübungen sollen in diesem Kurs der Rücken gestärkt und Fehlbelastungen vorgebeugt werden. Die Ganzheitlichkeit sowie das Wohlbefinden stehen dabei im Mittelpunkt. Bitte eine Decke oder Matte mitbringen.

Bewegter Rücken - Fasziales Training

Am 13.01. + 03.02. + 17.02. + 24.02. + 03.03.2018
 Sa. 11:45 - 13:00 Uhr 10.138 23 €
 Seniorenzentrum Altmünstermühle 5 Mal Kursleiterin:
 Erbsengasse, Tanzsaal Anke Langer

Ziel des Bewegungskonzeptes ist es, den Körper als Einheit zu begreifen und auf alle Strukturen und deren Vernetzung untereinander einzugehen. Im Zentrum stehen dabei die bindegewebigen Strukturen des Körpers (Faszien), deren Trainierbarkeit und deren wichtige Aufgabe im Haltungs- und Stabilisierungsprozess. Die fließenden Bewegungsabläufe zur Musik (Flows) und die harmonisch ineinander übergehenden Übungsabfolgen regen den Stoffwechsel an, versorgen die passiven Strukturen der Gelenke optimal und erhöhen die Beweglichkeit und das Wohlbefinden im Körper. Mitzubringen sind: Gymnastikmatte und warme Socken.



Bewegung

Pilates - Training

- Balance von Körper und Geist

Ab 19.01. - 22.06.2018 10.134 54 €
Fr., 8:30 - 9:30 Uhr 15 Mal Kursleiterin:
Alter Posthof Hattersheim, Kutschersaal Petra Schäfer

Pilates ist ein figurformendes und haltungsverbesserndes Matten-Programm, bei dem Muskeln, Gelenke sowie das gesamte Bindegewebe mit einbezogen werden. Mitzubringen sind: Gymnastikmatte und warme Socken.

Fit für den Alltag

Ab 17.01.2018 10.121 13 Mal Kursleiterin:
Mi., 10:15 -11:30 Uhr 60 € Anke Langer
Seniorenzentrum Altmünstermühle, Erbsengasse, Tanzsaal


Ausdauertraining, Funktionelles Fitnesstraining, Koordinationstraining/propriozeptivisches Training, Faszientraining, Wirbelsäulengymnastik, Sturzprophylaxe, Entspannung.

Fitness- und Gesundheitstag

Am Sa. 17.03.2018 10.140 1 Mal Kursleiterin:
12:30 - 18:00 Uhr 40 € Anke Langer
Seniorenzentrum Altmünstermühle, Erbsengasse, Tanzsaal

Werde fit und lass Dich von einem abwechslungsreichen Fitness- und Gesundheitsprogramm überraschen. Grundlagenfitness und Aerobickenntnisse sind erwünscht. Getränke und Obst werden als Zwischenimbiss gereicht.

Functional Aging für Best Ager

Am So. 18.03.2018 10.147 1 Mal  Kursleiterin:
14:00 - 16:00 Uhr 15 € Anke Langer
Seniorenzentrum Altmünstermühle, Erbsengasse, Tanzsaal

Was kann Bewegung im Alter erreichen? Wie sollte ich mich im Alter ernähren?
Ein Bewegungsworkshop für Best Ager

Stressfrei & fit ins Wochenende

Ab 26.01. - 08.06.2018 10.132 72 €
Fr., 18:30 - 19:45 Uhr 16 Mal Kursleiterin: Astrid Malinowski
Nassauer Hof, Hattersheim, Vereinsraum

Mit viel Spaß starten wir ein Work-Out, das sich positiv auf unser Herz-Kreislaufsystem und zielgerichtet gegen muskuläre Dysbalancen auswirkt.
Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte, ein Getränk sowie Sportschuhe mit.



Erst was tun, wenn es zwickt und zwackt??

Ab 16.01. - 22.05.2018 10.135
Di., 09:00 - 10:00 Uhr 13 Mal
Kursleiterin: Claudia Michels 40 7
Alter Posthof Hattersheim, Kutschersaal

Meist werden wir erst dann aktiv, wenn Beschwerden auftreten. Mit funktioneller Rückengymnastik, Muskelaufbau-training, Wahrnehmungsübungen und einem wohltuenden Entspannungsteil zum Abschluss der Stunde wird der Rücken gestärkt. Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte mit.

Fit und beweglich bis ins hohe Alter

Ab 05.02. - 18.06.2018 11.101 16 Mal
Mo., 09:00 - 10:00 Uhr 34 € Kursleiterin:
Alter Posthof Hattersheim, Kutschersaal Monika Tropp

Zu Beginn der Stunde wird das Herz-Kreislaufsystem angeregt. Die Mobilisation und Kräftigung der Muskulatur sowie Koordinations- und Stabilisationsübungen stehen im Mittelpunkt. Es kommen verschiedene Trainingsgeräte zum Einsatz. Die Stunde klingt mit sanften Dehnübungen aus.

Ziel: mehr Beweglichkeit, Kraft und Wohlbefinden.
Bitte eine Matte und ein Getränk mitbringen.

Die Kurse finden in Zusammenarbeit mit dem DRK statt.





Tanz

Line-Dance / Multi Dance

Seniorenzentrum Altmünstermühle, Erbsengasse Tanzsaal

Kursleiterin: Vera Langer

Ab 18.01. - 07.06.2018

11.103

Do., 13:30 - 15:00 Uhr

16 Mal

77 €

weiterer Kurs: 15:15 - 16:45 Uhr

11.104

Alter Posthof Hattersheim, Kutschersaal

Einsteigerkurs

Ab 18.01. - 07.06.2018

11.105

38 €

Do., 17:00 - 18:00 Uhr

12 Mal

Getanzt wird ohne Partner nach Choreografien basierend auf Social-Dance, Disco, Country Dance. Außer dem gesundheitsfördernden Aspekt als regelmäßigem Körpertraining, Bewegung, Kondition und Konzentration kommt die Geselligkeit dazu.

Infos unter www.fitness-dance.de

Die Choreographien unterliegt dem Deutschen Urheberrecht. Eine Weitergabe ist nicht erlaubt. Eine Präsentation in der Öffentlichkeit ist nur mit der Anwesenheit der Kursleiterin gestattet.



Tanzen für Junggebliebene

Ab 08.02. - 28.06.2018

11.102

Do., 14:00 - 15:30 Uhr

15 Nachmittage

Alter Posthof Hattersheim,
Kutschersaal

47 €

Kursleiterin: Monika Tropp

Tanzen macht Spaß, hält Körper und Geist fit und weckt Lebensfreude. Wir tanzen in der Gruppe, internationale Folkloretänze, Mixer, Squares, Quadrillen, Tänze in der Gasse, Blocktänze und vieles mehr. Von einfachen bis zu anspruchsvolleren Schrittfolgen ist alles dabei.

Schnuppertag Tanzen in den Sommerferien

Am 12.07.2018

11.106

8 €

Kursleiterin: Monika Tropp

Do., 10:00 - 11:30 Uhr und 13:30 - 15:00 Uhr

Alter Posthof Hattersheim, Kutschersaal

NEU

Leichte und beschwingte Mitmachtänze für Jedermann

Haben Sie Lust mal wieder zu Tanzen? Wir tanzen in der Gruppe, einfache Kreis- und Gassentänze zu den unterschiedlichsten Melodien. Freude und Geselligkeit stehen im Vordergrund. Bitte bringen Sie sich für die Pause etwas zu Essen und Trinken mit.



Entspannung

Qi-Gong -

Einführung in die Chinesische Heilgymnastik

Ab 18.01. - 07.06.2018 10.102 15 Mal
Do., 09:00 - 10:00 Uhr 54 €
Kursleiterin: Ellen Hensel
Alter Posthof Hattersheim, Kutschersaal

weiterer Kurs: von 10:00 - 11:00 Uhr 10.301

Gesundheitsfördernde Übungen aus dem alten China, welche die Lebensenergie steigern, die Körperhaltung, Kondition und Atmung verbessern und für geistige Ausgeglichenheit und Entspannung sorgen.

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte mit.



Tai-Ji-Qigong für Anfänger - die 18 Übungen

Ab 07.02. - 25.04.2018 10.103 10 Mal
Mi., 17:00 - 18:00 Uhr 36 €
Seniorenzentrum Altmünstermühle,
erbsengasse 12, Tanzsaal Kursleiterin: Beatrix Rinkart

Die kreisenden und dehrenden Übungsformen werden im bewegten Stand praktiziert und können von Menschen beliebigen Alters leicht erlernt werden. Über ein sanftes Muskeltraining hinaus bewirken die langsam ausgeführten Übungsformen eine achtsame Selbstwahrnehmung und innere Balance. Der Energiefluss im Körper wird harmonisiert und das allgemeine Wohlbefinden gefördert.





Entspannung

Hatha-Yoga

Seniorenzentrum Altmünstermühle,
Erbsengasse, Tanzsaal

Ab 16.01. - 20.03.2018 10.104 9 Vormittage
Di., 08:45 - 10:15 Uhr 54 € Kursleiterin: N. N.

weiterer Kurs: von 10:30 - 12:00 Uhr 10.105

Ab 27.03. - 19.06.2018 10.107 12 Abende
Di., 18:15 - 19:45 Uhr 65 € Kursleiter: Edgar Kaiser
Der Kurs ist Krankenkassenzertifiziert.

Yoga für Anfänger und Wiedereinsteiger

Ab 16.01. - 20.03.2018 10.108 9 Abende
Di., 20:00 - 21:30 Uhr 54 € Kursleiterin: Susanne Bunte

weiterer Kurs: 10.04. - 19.06.2018 54 € 9 Abende
Die Kurse sind Krankenkassenzertifiziert.

Yoga- Achtsamkeit & bewusstes Körperspüren

Ab 16.01. - 20.03.2018 10.106 8 Nachmittage
Di., 16:30 - 18:00 Uhr 43 € Kursleiterin: Roswitha Seyd

weiterer Kurs: 10.04. - 19.06.2018 54 € 10 Nachmittage

Körperbewusstheit, den Körper kennen und spüren lernen, Faszienewebe erspüren,
Entspannung - die Aufmerksamkeit nach innen richten, Stressabbau - zur Ruhe kommen,
Anatomisch-funktionelles Üben der Yoga-Asana, Haltungs- und Bewegungsmuster erkennen

Yoga für Geübte

Ab 31.01. - 30.05.2018 10.110 16 Abende
Mi., 18:15 - 19:45 Uhr 86 € Kursleiterin: Grit Eschmann

Yoga für Beginner und Wiedereinsteiger

Ab 31.01. - 30.05.2018 10.111 16 Abende
Mi., 20:00 - 21:30 Uhr 86 € Kursleiterin: Grit Eschmann



Margit Seibel
HP für Psychotherapie
in Hattersheim
www.psychotherapie-margitseibel.de

Stress im Kopf?

Denken Sie auch:

„Mein/e Partner/in, meine Eltern, Sohn, Tochter, Kollege/in sollten mich mehr beachten, lieben, mich respektieren oder mich mehr ernst nehmen?“

- - - -

„Meine Freundin/Freund, Schwester/Bruder, Nachbar/in sollte sich mehr um mich kümmern, freundlicher sein oder mich nicht so abwerten?“

- - - -

Was machen Sie mit diesen unaufhörlichen, stressbeladenen Gedanken? Sie sind oft die Folge für Gefühle wie: Sorgen, Enttäuschung und traurig sein! Es sind oft Gedanken, die uns nicht loslassen und Mitverursacher sein können für Müdigkeit, erschöpft sein, ausgebrannt sein, Verlust an Lebensfreude (Burnout) und Aggression und Konflikte.

- - - -

Sind Sie bereit, aus diesem Stress im Kopf auszusteigen, um diesen einmal näher zu überprüfen, ob das alles so wahr ist, was Sie da so stressvoll und unaufhörlich denken?

Fangen Sie an, seien Sie neugierig und beenden dieses Gedankenkarussell in Ihrem Kopf.

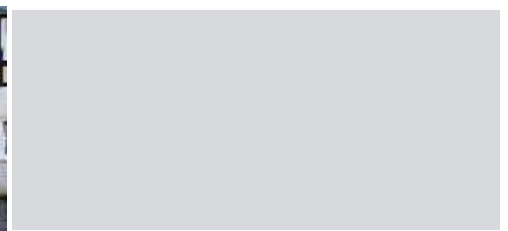
Gedächtnis-Training für Seniorinnen und Senioren

nach ganzheitlicher Methode (Bundesverband Gedächtnistraining e. V.)

Im Seniorenzentrum Altmünstermühle, Erbsengasse 12, EDV-Raum
Kursleiterin: Frau Angelika Häsler

Anmeldungen bitte im Seniorenbüro Tel. 06190 93446-12 (s. u.)

In heiteren Gedächtnistrainingsstunden sorgen spezielle Übungen dafür, dass die Worte nicht auf der Zunge liegen bleiben, wir nicht so oft die Schlüssel und sonstiges verlegen und wir den Einkauf dank Merkhilfen auch mal ohne





Sportkreis
Main-Taunus e.V.
im Schwanenfeld Hessen

Gesundheit



Der Sportkreis Main-Taunus e. V. – Dachorganisation aller Sportvereine im Main-Taunus-Kreis, beteiligt sich bereits seit 2009 am bundesweiten Projekt „Rezept für Bewegung“.

Wir möchten Sie dazu ermutigen, regelmäßig aktiv Sport zu treiben und so aus eigenem Antrieb etwas für die Gesundheit zu tun. Denn nach wie vor gilt:

Wer regelmäßig Sport treibt, kann das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Übergewicht deutlich verringern. Und mit einer Gruppe von Gleichgesinnten macht Bewegung bestimmt noch mehr Spaß.

Informationen zu den Gesundheitssportangeboten, die von den Vereinen im Main-Taunus-Kreis angeboten werden, finden Sie auf unserer Homepage: www.sportkreis-main-taunus.de oder in der im KulturCenter ausliegenden Broschüre „Wegweiser für Gesundheitssport“.

Wenn Sie weitere Fragen haben, nehmen Sie gerne mit uns Kontakt auf:

Sportkreis Main-Taunus e.V., Kathrin Zimmermann 06192/22957, E-Mail: info@sk-mtk.de und Claudia Michels, 06190/6406, E-Mail: info@spass-an-bewegung.de

Rückenschmerzen und Störungen im Bewegungsapparat? - Alternative Therapieverfahren können helfen -

Wer kennt das nicht... es zwickt, es zieht, ein Hexenschuss plagt, man kann sich nicht mehr bewegen und der Rücken schmerzt bei jeder Bewegung. Meistens haben die Betroffenen schon einen langen Leidensweg hinter sich, bevor sie sich alternativen Therapieverfahren zuwenden.

Die **Dorntherapie** ist eine sanfte Therapie die darauf abzielt, Blockaden, Verspannungen und Fehlstellungen im Bewegungsapparat zu korrigieren. Sie ist im Wesentlichen in drei Behandlungsschritte aufgebaut, die folgendes beinhaltet:

Diagnose und Behandlung von

1. einer Beinlängendifferenz
2. eines Beckenschiefstandes und
3. Blockaden an der Wirbelsäule.

Die Behandlung erfolgt sanft, ohne ruckartige Bewegungen, und setzt direkt am Ursprung der Ursache an.

Die **ISBT-Bowen Therapie** hat ihren Ursprung in Australien und ist eine sehr erfolgreiche, manuelle Behandlungsmethode die gezielt an Muskeln, Faszien, und Sehnenansätzen ansetzt. Heute weiß man, welchen großen Anteil die Faszien am Schmerzgeschehen haben. Durch leichte Überrollbewegungen mit den Fingern an bestimmten „Schlüsselstellen“ werden Heilungsprozesse aktiv angeregt und Spannungen gelöst. Somit können Rücken-, Gelenkbeschwerden, Organstörungen wie z.B. Verdauungsstörungen und vieles mehr, natürlich reguliert werden. Die ISBT-Bowen Therapie und die Methode Dorn ergänzen sich ideal in der Behandlung von Rückenschmerzen und Störungen im Bewegungsapparat.

Praxis für Naturheilkunde Tanja Jung - Heilpraktikerin -

Schwerpunkt: Rückenbeschwerden und Störungen im Bewegungsapparat, Regulationstherapien

Schulstrasse 43, 65795 Hattersheim am Main
Telefon: 06190 - 93 494 00
www.naturheilpraxisjung.de

Experimentierwerkstatt

Frühenglisch

Handarbeit

Lesemäuse

Nähkurs

Töpfern

Junge Leute



Junge Leute



Häkeln macht Spaß
für Kinder ab 8 Jahre

**Häkel dir ein buntes Frühlings-Lesezeichen
oder ein Haarband**

Bist du Anfänger? Ich zeig dir, wie es geht.
Kennst du dich schon mit der Häkelnadel aus?

Dann mach einfach mit.

Am 06.03.2018 12.107
Di., 16:00 - 18:00 Uhr 1 mal
Hattersheim, Alter Posthof, Raum 1

7 € inkl. Material
Kursleiterin: Katja Schöppner

Töpfern für Kinder - von 8 bis 12 Jahre

Ab 30.01. - 27.02.2018 12.101
Di., 15:00 - 16:30 Uhr 4 mal
Heinrich-Böll-Schule Hattersheim, Werkraum

23 € inkl. Material
Kursleiterin: A. Wybranietz

Bitte Messer und Nudelholz mitbringen.



Vorlesestunde „Lesemäuse“

In der Stadtbücherei Hattersheim, Am Markt 7 werden
jeden 2. & 4. Freitag im Monat um 16:00 Uhr
Geschichten für euch vorgelesen.
Im Anschluss kann gemalt oder gebastelt werden.



In den Monaten Juni bis August findet dann die Reihe
„Lesemäuse gehen raus“ statt.

In dieser Zeit wird einmal im Monat an besonderen Orten gelesen: in 2018 sind es die
Sandkiste Keltenspark, das Okrifteiler Wäldchen und das Freibad Hattersheim.

Die genauen Termine und weitere Informationen erhaltet ihr unter 06190-9345-0
buecherei@kulturforum.de www.stadtbuecherei-hattersheim.de



Englischspaß für Kids

Kinder lernen eine fremde Sprache besonders leicht. Gerade im Alter von 3-7 Jahren haben die meisten Kinder eine natürliche Sprachbegabung. Mit viel Spiel, Singen und Bewegung kommt Ihr Kind in spielerischen Kontakt mit der englischen Sprache.

Für jeden Kurs findet in Anwesenheit der Eltern eine kostenlose Probestunde statt. So versuchen wir Gruppen zusammenzustellen, die vom Reifegrad der Kinder passen. Bitte unbedingt für die Probestunde anmelden. Erst danach wird entschieden, ob Ihr Kind in die gewünschte Gruppe kann.

4 - 5 jährige Kinder

montags 14:45 - 15.45 Uhr Kursnummer: 12.105 16 Mal
Probestunde am 22.01.18 von 15:00 bis 15:30 Uhr 60 €
Kurs ab 29.01. - 11.06.2018 Hattersheim, Posthof, Raum 1

6 - 7 jährige Kinder - Erstklässler

Auch hier ist die Anmeldung für die Probestunde wichtig für die spätere Einteilung.

montags 16:00 - 17:00 Uhr Kursnummer: 12.106 16 Mal
Probestunde am 22.01.18 von 16:00 bis 16:30 Uhr 60 €
Kurs ab 29.01. - 11.06.2018 Hattersheim, Posthof, Raum 1

donnerstags 16:00 - 17:00 Uhr Kursnummer: 12.104 13 Mal
Probestunde am 18.01.18 von 16:00 bis 16:45 Uhr 48 €
Kurs ab 01.02. - 14.06.2018 Hattersheim, Posthof, Kutschersaal

Ganz nach unserem Motto „Wer Spaß hat lernt gut“. Farben, Zahlen, Themen wie Bauernhof, Obstsalat, Restaurant oder das größte Säugetier der Welt machen das Englisch für Ihr Kind attraktiv. Kleine Filme, iPad-Übungen, und Audiodateien bieten Abwechslung und sprechen alle Sinne an. Hören und Verstehen stehen im Vordergrund, einfache Redewendungen werden vorgestellt.

Die erfahrene Kursleiterin achtet bei „Englischkids“ besonders darauf, das Selbstvertrauen des Kindes zu fördern.

Weitere Informationen über Frühenglisch, kindgerechtes Lernen und vieles mehr unter www.Englischkids.de





Junge Leute

Feldwerkstatt mit Kai Wolf für Kinder von 8 - 12 Jahren

Treffpunkt: Uferbar Okriftel

„Obi Wan Kenobi“ - Lichteffect-Laserschwerter

Am 26.05.2018	12.108	41 € inkl. Material
Sa., 10:00 - 14:00 Uhr	1 Mal	Treffpunkt: Uferbar Okriftel

In einer mobilen Feldwerkstatt direkt am Main bauen wir Laserschwerter aus bunt floureszierendem Plexiglas. Damit sie auch so richtig toll in Gelb, Rot, Grün oder Blau aufleuchten, werden große helle Laser-Leuchtdioden und eine elektronische Schaltung eingebaut. Damit könnt ihr vor allem bei Dunkelheit fantastische Lichteffekte erzielen.



Science-Fiction-Insekten“ - Insektenwerkstatt für Kinder

Am 27.05.2018	12.109	
Sa., 10:00 - 15:00 Uhr	1 Mal	
Treffpunkt: Uferbar Okriftel	45 € inkl. Material	

Gemeinsam machen wir uns auf die Suche nach der Wunderwelt des Insektenvolkes und der Spinnentiere. Alle Krabbler wollen wir ausführlich beobachten, einige auch mit der Makrokamera fotografieren. Anschließend bauen wir sie in einer Feldwerkstatt direkt am Main aus futuristischen Materialien nach. Zum Schluss werden die Insektenmodelle mit Laser-Leuchtaugen und elektronischen Bauteilen versehen, damit sie wie aus einem Science-Fiction-Film aussehen. Außer dem Umgang mit Werkzeug werden auch Grundlagen der Ökologie vermittelt. In der Mittagspause grillen wir über dem Lagerfeuer, also bitte etwas fürs Barbecue mitbringen.

Bildhauerwerkstatt mit Kai Wolf für Kinder von 8 - 12 Jahren

Tatort: Lederfabrik Rühl, Neuburgstr. 14 in 65719 Hofheim-Lorsbach
Wegbeschreibung: www.kaiwolf.info/anfahrt-kontakt

„Hitech-Holmes“

Am 02.06.2018	Sa., 10:00 - 14:00 Uhr	12.110	41 € inkl. Material
---------------	------------------------	--------	---------------------

in den modernen Zeiten braucht ein Detektiv wie Sherlock Holmes eine moderne Ausrüstung. Während der Erfinderwerkstatt in einer alten Lederfabrik, die Kulisse für einen Krimi sein könnte, entwerfen wir ein elektronisches Gerät, das viele nützliche Raffinessen beinhaltet. In das Gerät werden ultraviolette Leuchtdioden eingebaut, mit denen man Geldscheine auf Echtheit überprüfen kann. Doch das Gerät kann noch viel mehr: mittels einer speziellen Laserleuchtdiode dient es als ultrahelle Taschenlampe. Außerdem wird eine Sirene eingebaut, so dass sich das Hightech-Gerät als Alarmanlage verwenden lässt.





Nähkurs für Kinder

- von 8 bis 12 Jahre

Neli's Atelier, Am Kirchgarten 6
Kursleiterin: Nilgün Sari

Ab 15.01. - 19.03.2018 12.112
Mo., 16:30 - 18:30 Uhr 10 Mal 50 €
weiterer Kurs: 09.04. - 18.06.2018

Ab 16.01. - 20.03.2018 12.113
Di., 16:30 - 18:30 Uhr 10 Mal 50 €
weiterer Kurs: 10.04. - 19.06.2018



Ab 19.01. - 23.03.2018 12.114
Fr., 16:30 - 18:30 Uhr 10 Mal 50 €
weiterer Kurs: 13.04. - 15.06.2018



Nähkurs am Samstag

Ab 20.01. - 24.03.2018 12.115
Sa., 10:00 - 12:00 Uhr 10 Mal 50 €
weiterer Kurs: 14.04. - 16.06.2018



Es stehen einige Leihmaschinen gegen eine geringe Gebühr zur Verfügung. Bitte mit der Kursleiterin in Verbindung setzen.



Künstlergruppen



Freie Malgruppe

Jeweils freitags, 19:00 - 22:00 Uhr (außer in den Ferien)
Alter Posthof Hattersheim, Sarceller Straße 1,
VfV-Raum 3

Für alle, die in entspannter Atmosphäre malen oder zeichnen wollen (Aquarell, Öl, Kreide, was immer Sie möchten) und sich neue Anregungen holen wollen.

Nähere Informationen erhalten Sie bei:
Frau Marianne Scherdel, Telefon 06190 1602



Holzschrittgruppe

Jeweils dienstags und mittwochs
von 19:00 - 22:00 Uhr (außer in den Ferien)

Seniorenzentrum Altmünstermühle, Erbsengasse 12,
Holzwerkstatt

Für alle, die Spaß am Schnitzen haben. Nähere Informationen erhalten Sie bei Herrn Kaufmann, Telefon 069 373533.

Kooperationspartner – DLRG

Um ein gegenseitiges Bildungs- bzw. Fortbildungsangebot anbieten zu können besteht ab Herbst 2010 eine Kooperation mit dem DLRG. Er deckt Bereiche verschiedenster Wassersportarten, Sportabzeichen, Gesundheit und Erste-Hilfe bis hin zum Sanitätswesen ab. Nähere Auskünfte unter: Herr und Frau Stein, Tel: 06190 977369



Spielkreis Eddersheim

Mütter (und Väter) mit Kindern von 0 Monaten bis zum Grundschulalter treffen sich zum Spielen, Basteln, Singen, Feste feiern und zum gemeinsamen Erfahrungsaustausch.

Wir treffen uns dienstags und donnerstags 10:00 - 12:00 und montags bis freitags 15:00 - 18:00 Uhr.

Ansprechpartnerinnen:

Nicole Frank, Tel: 06145 9595339, nicole.frank44@gmx.de

Daniela Höchst, Tel: 0163 5613823, daniela.hoechst@gmx.net

Maike Kirch, Tel: 0152 53993064, maikekirch@web.de

Eddersheimer Kindertreff

Treffpunkt montags und freitags nachmittags in den Räumen des Spielkreises für Kinder ab Kindergartenalter bis Ende der Grundschulzeit.

Ansprechpartnerinnen:

Heidrun Gärtner, Tel: 06145 990574, heidrun.gaertner@parkstrasse-59.de

Nicole Gaden, Tel: 06145 321463, toto_nic@web.de

Der Spielkreis und der Eddersheimer Kindertreff befindet sich im Pavillon der alten Grundschule in Eddersheim, Am Weißen Stein, gegenüber dem Friedhof. Der Monatsbeitrag beträgt bei einem Kind 5 €, ab 2 Kindern 6 €.

Film- & Video-Club Hattersheim

Im Film- & Video-Club treffen sich Super 8- und Video-Amateurfilmer, die ihr Hobby in geselliger Runde aktiv betreiben. Unser Clubabend findet jeden Donnerstag ab 19:30 Uhr im Südringtreff, Südring 16 in Hattersheim statt.

Auskünfte: Karl-Heinrich Partisch, Tel. 06190 6271 oder
Manfred Binzer, Tel. 06190 4801

Untergruppen Vfv



Familientreff Grünes Haus

Grünes Haus am Weiher, Untergärtenweg 1,
www.gruenes-haus-hattersheim.de



Organisation: Sarah Strecker, Tel. 0177 1894427,
E-Mail: airy.merriment@googlemail.com

Stellvertreterin: Yvonne Lindemann
E-Mail: yvonne.lindemann@gmx.de

Spielkreise für Babys und Kleinkinder, Veranstaltungen/Vorträge für Eltern,
Basare, Feste und mehr ...

Offener Babytreff

Montags von 10:00 - 11:30 Uhr zum unverbindlichen kennen lernen.

Ansprechpartner: Frau Sarah Strecker, Tel. 0177 1894427
E-Mail: airy.merriment@googlemail.com

Frau Jennifer Lawson, Tel. 0162 3305550
E-Mail: jennifer_lawson@gmx.net

Treffpünnchen:

Betreuung für Kleinkinder ab 18 Monate bis Kindergartenentrtritt.
Montags, donnerstags und freitags von 8:45 - 11:45 Uhr.

Infos bei Rebekka Hasche, Tel. 06190 9280983 und
Rita Becker, Tel. 06190 930656.

Griechische Volkstanzgruppe SAMIOTISSA

Die griechischen Volkstänze mit ihrer jahrhundertealten Tradition haben - unbeeinflusst von modernen mitteleuropäischen Rhythmen - ihre Eigenständigkeit bis heute erhalten. Die Tänze - überwiegend Reigentänze - wie sie zu fast allen Gelegenheiten auf dem Festland und den griechischen Inseln getanzt werden, zeigt Michalis Kapsalis, ein griechischer Tanzlehrer, jeden Donnerstag ab 20:00 Uhr (außerhalb der Schulferien) im Alten Posthof (Kutschersaal). Willkommen sind Anfänger, jung und alt und Kinder (ab ca. 14 Jahre).

Verein für Volksbildung Hattersheim e. V.

Geschäftsstelle im KulturCenter

Am Markt 7, 65795 Hattersheim am Main

Tel.: 06190 979 156

Fax: 06190 9791-29

vfvhattersheim@gmx.de

Öffnungszeiten:

Dienstag	16:00 bis 19:00 Uhr
Mittwoch	15:00 bis 18:00 Uhr
Donnerstag	15:00 bis 18:00 Uhr
Freitag	15:00 bis 18:00 Uhr
Samstag	10:00 bis 13:00 Uhr



Achtung Schließzeit!

Die Geschäftsstelle ist vom 26.03. - 31.03.2018 geschlossen.

Teilnahmebedingungen

1. Anmeldung

Für die Teilnahme an unserem Kursangebot müssen Sie sich vorher in der Geschäftsstelle anmelden. Dies kann persönlich, telefonisch oder per E-Mail erfolgen. Sie erhalten **keine** schriftliche Anmeldebestätigung. Lediglich bei Kursausfall oder Terminänderung erhalten Sie eine Absage.

2. Kursgebühr - Bankdaten

Die Kursgebühr ist mit Angabe der Kursnummer und Namen des Teilnehmers bei der Anmeldung (d. h. vor Kursbeginn) auf das Konto bei der Taunussparkasse Hattersheim, **IBAN: DE42 5125 0000 0003 0125 90** BIC: HELADEF1TSK zu entrichten. Die Kursgebühr wird nicht eingezogen. Kurse mit weniger als zehn Teilnehmerinnen und Teilnehmern finden im Allgemeinen nicht statt, bereits gezahlte Kursgebühren werden in diesem Fall erstattet.

3. Haftung

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen erfolgt auf eigene Gefahr. Bei gesundheitlichen Bedenken bitte vorher unbedingt die Kursteilnahme mit Ihrem Arzt abklären.

4. Kursplanung

Während der hessischen Schulferien und an Feiertagen findet kein bzw. nur nach Absprache mit dem Kursleiter Unterricht statt. Terminänderungen bleiben den Kursleitern vorbehalten.

5. Mitgliedschaft im VfV

Der Beitrag beläuft sich auf 7 € und wird pro Jahr von uns eingezogen. Für Mitglieder ermäßigt sich die Kursgebühr um 10 % pro teilgenommenen Kurs. Ausgenommen sind bereits vergünstigte Senioren- und Kinderkurse.



Sie können uns auch im Internet
unter www.kulturforum.de finden.

