



Kurs 8: Gut für meinen Rücken – gut für mich!

Elemente aus der Rückenschule, Pilates, Yogapilates und Entspannungstraining werden in diesem Kurs schonend verarbeitet und die Atmung geschult. Geeignet für alle, die ein sanftes Körpertraining gegenüber einem Powertraining bevorzugen und auch ohne Vorkenntnisse einen effizienten Trainingserfolg erzielen wollen.

Mitzubringen: **Isomatte, rutschfeste Socken, bequeme Kleidung und ein Handtuch (Normalgröße).**

ab Donnerstag, 7.9.2017, 18:00–19:00 Uhr, 12 Abende

Bürgerhaus, Raum 4

12 Teilnehmer

€ 55,- (inkl. Systemgebühr)

Kursleiterin: Birgit Hitschfeld

Anmeldeschluss: Donnerstag, 31.8.2017

Kurs 9: Gelassen und sicher im Stress

Ein Stresspräventionsprogramm nach Prof. Gert Kaluza

Die Herausforderungen im Alltag wachsen ständig und irgendwann wird alles zu viel. Stress entsteht und selbst in der Freizeit kann man nicht mehr richtig abschalten. Was können wir tun, um gelassener mit Belastungssituationen umzugehen? Wie können wir verhindern, dass Stress zum Dauerzustand wird? Um diese Fragen zu beantworten, beschäftigen wir uns mit folgenden Themen:

Was uns stresst – Auslöser in Beruf und Alltag; Stressreaktionen und die Folgen für die Gesundheit; Persönlicher Stressverstärker – wie wir uns selbst unter Stress setzen.

ab Donnerstag, 7.9.2017, 19:00–20:30 Uhr, 8 Abende

Bürgerhaus, Raum 6

12 Teilnehmer

€ 49,- (inkl. Systemgebühr)

Kursleiterin: Renate Schwertel

Anmeldeschluss: Donnerstag, 31.8.2017



Kurs 10: Pasta-Labor

Haben Sie Lust zu lernen, wie man echte italienische Pasta selbst macht? In diesem Event-Kurs in gemütlicher und lockerer Atmosphäre lernen Sie die Zutaten für die Nudeln sowie die Teigherstellung kennen. Außerdem erfahren Sie etwas über die Geschichte der Pasta. Zum Abschluss des Kurses essen wir gemeinsam die selbst hergestellten Nudeln zusammen mit einem schon vorbereiteten traditionellen „Ragu“.

Die Materialkosten in Höhe von € 10,- (inkl. Wein) sind vor Ort zu begleichen und bringen Sie bitte auch eine **Schürze** mit.

Freitag, 10.11.2017, 19:00–22:00 Uhr

Altkönigstraße 3 a, 65824 Schwalbach

6 Teilnehmer

€ 17,- (inkl. Systemgebühr) + € 10,- Material

Kursleiterin: Stefania di Michele

Anmeldeschluss: Freitag, 3.11.2017

ANMELDUNG

Anmelden zu unseren Kursen können Sie sich **ab Samstag, 5.8.2017** online unter www.ticket-regional.de oder über www.kulturkreis-schwalbach.de.

Auf unserer Homepage finden Sie einige Ticket-Regional-Vorverkaufsstellen vor Ort. In Schwalbach: Bastelbedarf Schließmann, Marktplatz 8 und Reisecafé SelectedTravel, Schulstraße 14.

Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGBs), die Sie ebenfalls auf unserer Homepage einsehen können.

Impressum

Herausgeber: Kulturkreis Schwalbach a. Ts. GmbH
Marktplatz 1-2, 65824 Schwalbach a. Ts.
Telefon (06196) 81959

Layout: Atelier Wilinski, Mainz | www.wilinski.de
Titelfoto: fotolia.com

KURSPROGRAMM

Herbst 2017





Kurse für Kinder

Kurs 1: Bunt ist meine Lieblingsfarbe ...

... heißt das Motto dieses Kurses. Mit Aquarell, Acryl, Buntstiften, Pinseln oder Kreide tauchen die Kinder ein in eine Welt voller Farben und Formen. Wir malen, erstellen Collagen und basteln gemeinsam spannende und geheimnisvolle Kunstwerke.

Die Materialien werden teilweise gestellt.

ab Samstag, 9.9.2017, 10:00 – 12:00 Uhr, 8 Vormittage

Kulturkreis Galerie, Schulstraße 7

8 Kinder von 6–12 Jahren

€ 65,- (inkl. Systemgebühr)

Kursleiter: Thomas Laszlo Zahoczky

Anmeldeschluss: Samstag, 2.9.2017

Kurs 2: Pasta-Labor

Die Kinder lernen, wie man echte italienische Pasta herstellt. Im Kurs lernen sie die Zutaten für die Nudeln sowie die Teigherstellung kennen. Außerdem erfahren die Kinder etwas über die Geschichte der Pasta: Wer hat die Pasta erfunden? Oder was bedeutet „al dente“? Zum Abschluss des Kurses essen die Kinder gemeinsam die selbst hergestellten Nudeln.

Die Materialkosten in Höhe von € 7,- sind vor Ort zu begleichen und die Kinder sollten eine **Schürze** mitbringen.

Samstag, 4.11.2017, 11:30–13:30 Uhr

Altkönigstraße 3 a, 65824 Schwalbach

6 Kinder von 6–10 Jahren

€ 11,75 (inkl. Systemgebühr) + € 7,- Material

Kursleiterin: Stefania di Michele

Anmeldeschluss: Samstag, 28.10.2017

Kurs 3: Weihnachtliches Gestalten zu Wintergeschichten

Wer sitzt nicht gerne an kalten Wintertagen im Warmen und lässt sich von Weihnachtsliedern und -geschichten zum Gestalten von Weihnachtsgeschenken inspirieren. In diesem Kurs können die Kinder – passend zu einer von der Kursleiterin geschriebenen Geschichte – eigene kleine Geschenke herstellen.



Kurse für Kinder

Dabei handelt es sich um verschiedene Holzelemente, die individuell gestaltet werden können.

Samstag, 16.12.2017, 10:00–12:00 Uhr

Kulturkreis Galerie, Schulstraße 7

4 Kinder von 4–6 Jahren

€ 11,75 (inkl. Systemgebühr) + € 6,- Material

Kursleiterin: Carolin Janina Ronner

Anmeldeschluss: Samstag, 9.12.2017



Kurse für Erwachsene

Kurs 4: Nordic Walking für Anfänger

Nordic Walking ist die ideale Sportart auch für nicht mehr ganz so junge Menschen mit Übergewicht, Bluthochdruck und/oder leichten Gelenksbeschwerden – aber natürlich auch für Menschen, die einfach gerne gemeinsam in der Gruppe in moderatem Tempo an der frischen Luft laufen möchten. In diesem Kurs lernen Sie die Grundtechniken – vom richtigen Stockeinsatz bis hin zur korrekten Körperhaltung – kennen.

Kommen Sie bitte in sportlicher Kleidung, tragen feste Sportschuhe und bringen Ihre eigenen Nordic Walking-Stöcke mit. Es stehen eine begrenzte Anzahl Stöcke (Leihgebühr € 10,-) zur Verfügung.

ab Sonntag, 3.9.2017, 10:00–11:00 Uhr, 10 Vormittage

Treffpunkt: Eingang zum Naturbad Schwalbach

10 Teilnehmer

€ 56,- (inkl. Systemgebühr)

Kursleiterin: Sibylle Hübner

Anmeldeschluss: Sonntag, 27.8.2017

Kurs 5: Malen am Vormittag

Ihre Freude am Malen soll in diesem Kurs durch gestalterisches Grundwissen ergänzt werden. Deshalb beschäftigen wir uns mit einigen Maltechniken und den Grundlagen zur Pastell-, Aquarell-, Öl- und Acrylmalerei. Im Vordergrund des Kurses steht die Suche nach eigenen Bildideen und deren Darstellung. Der Kursleiter erläutert, wie er die verschiedenen Techniken in



Kurse für Erwachsene

seinen eigenen Werken umsetzt und gibt Ihnen Hilfestellung bei Ihren eigenen Bildern.

Alle Materialien müssen mitgebracht werden.

ab Mittwoch, 6.9.2017, 10:00–12:00 Uhr, 10 Vormittage

Kulturkreis Galerie, Schulstraße 7

10 Teilnehmer

€ 81,- (inkl. Systemgebühr)

Kursleiter: Thomas Laszlo Zahoczky

Anmeldeschluss: Mittwoch, 30.8.2017

Kurs 6: Vitalis

„Wohlfühlen durch Beweglichkeit“ ist das Motto dieses Kurses. Sie stärken Ihre Muskulatur, verbessern Ihre Körperhaltung und arbeiten an Ihrer Beweglichkeit. Dadurch können Sie Rückenbeschwerden vorbeugen oder lindern.

Bitte eine **Isomatte** zum Kurs mitbringen.

ab Mittwoch, 6.9.2017, 19:45–21:00 Uhr, 10 Abende

Friedrich-Ebert-Schule, Sporthalle

14 Teilnehmer

€ 57,- (inkl. Systemgebühr)

Kursleiterin: Renate Schmidt

Anmeldeschluss: Mittwoch, 30.8.2017

Kurs 7: Hatha-Yoga

In diesem Kurs lernen Sie Hatha-Yoga und verschiedene Atemtechniken kennen. Tiefenentspannungsübungen und Meditation sind Regeneration und Ausgleich für Körper und Geist. Auch Rücken- und Beckenboden-Übungen sind in diesem Kurs enthalten.

Bitte mitbringen: **Yogamatte, Meditations-/Sitzkissen, leichte Wolldecke und bequeme Kleidung.**

ab Mittwoch, 6.9.2017, 20:15–21:45 Uhr, 12 Abende

Bürgerhaus, Raum 1

12 Teilnehmer

€ 73,- (inkl. Systemgebühr)

Kursleiter: Chandra Das

Anmeldeschluss: Mittwoch, 30.8.2017

