

KURSPROGRAMM

HERBST/WINTER 2014

MALEN
SCHMUCKGESTALTUNG
YOGA
Handarbeiten
VITALIS
PILATES
Sprachen
Kinderkurse



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

Druck: Druckerei Hachenburg GmbH



Kulturkreis Schwalbach am Taunus GmbH



ALLGEMEINE HINWEISE

Das Erwachsenenbildungsprogramm wird herausgegeben von der **Kulturkreis Schwalbach a. Ts. GmbH**, Marktplatz 1–2 (Rathaus), 65824 Schwalbach a. Ts., Telefon (06196) 81959. Ansprechpartnerin: Kerstin Fischer, Montag bis Freitag von 8.00 Uhr–12.00 Uhr

Geschäftszeiten

Montag, Donnerstag und Freitag: 8.00 Uhr–12.00 Uhr
Mittwoch: 8.00 Uhr–12.00 Uhr und 15.00 Uhr–18.00 Uhr
Dienstag geschlossen

Konto der Kulturkreis GmbH

IBAN DE22 5125 0000 0049 0004 56
Tanus-Sparkasse, Kto.-Nr. 49000456 (BLZ 512 500 00)

Auskunft und Beratung

in der Geschäftsstelle der Kulturkreis Schwalbach a. Ts. GmbH. Sollten Sie Fragen, Beschwerden, Wünsche oder Anregungen haben, so wenden Sie sich bitte NUR an unsere Geschäftsstelle. Sie werden dort immer ein offenes Ohr für Ihre Anliegen finden!

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

An den Veranstaltungen der Kulturkreis Schwalbach a. Ts. GmbH kann jedermann teilnehmen.

Anmeldungen

ACHTUNG NEU! Anmelden zu unseren Kursen können Sie sich **ab Samstag, den 5.7.2014**, online unter www.kulturkreis-schwalbach.de oder www.ticket-regional.de.

Rückerstattung

von Kursgebühren erfolgt ausschließlich, wenn der Kurs entfällt! Die Auszahlung erfolgt über die Kulturkreis Schwalbach a. Ts. GmbH.

Kurskarten

Nach erfolgter Buchung Ihres Kurses über unsere Internetseite erhalten Sie Ihr Ticket zugesandt. Bei Kauf in einer unserer Vorverkaufsstellen erhalten Sie Ihr Ticket direkt vor Ort. Bitte beachten Sie, dass Sie dieses Ticket als Teilnahmeprotokoll zur Veranstaltung mitführen und auf Verlangen vorzeigen. Eine Teilnahme am Kurs ohne Nachweis ist leider nicht möglich.

Teilnehmerzahl

Bei den Kursen sind Höchstteilnehmerzahlen angegeben. Diese Zahlen können aus pädagogischen Gründen nicht überschritten werden. Hat ein Kurs erheblich die Höchstteilnehmerzahl unterschritten, muss er in der Regel ausfallen. Die Absage eines Kurses kann bis 24 Stunden vor Kursbeginn erfolgen.

Kursräume

Raumänderungen sind jederzeit kurzfristig möglich.

Hausordnungen

sind einzuhalten, da die Kulturkreis GmbH Gast in fremden Räumen ist. Wir bitten, die Räume sauber und ordentlich zu hinterlassen und die Einrichtungsgegenstände schonend zu behandeln. In allen Schulungsräumen ist das Rauchen nicht gestattet.

Haftung

kann von der Kulturkreis GmbH gegenüber den Teilnehmern aller Veranstaltungen, insbesondere für Unfälle und Verluste oder Beschädigungen von Kleidungsstücken, nicht übernommen werden.

Wir suchen qualifizierte Kursleiter auf Honorarbasis!

Wenn Ihnen eine solche Tätigkeit Freude macht, so wenden Sie sich bitte vormittags in unserer Geschäftsstelle an Kerstin Fischer, Rathaus, 3. Stock, Zimmer 310, Telefon (06196) 81959 oder per E-Mail: Kerstin.Fischer@schwalbach.de. Wir freuen uns über alle Anregungen hinsichtlich weiterer Kurse.



KURSPROGRAMM

ÜBERSICHT HERBST/WINTER 2014

September

- Mo., 08.09.2014 Kinderkurs: Der Herbst ist da
Di., 09.09.2014 Englisch Refresher
Di., 09.09.2014 Portraits
Di., 09.09.2014 „Herz-Yoga“
Mi., 10.09.2014 Verschiedene Maltechniken
Mi., 10.09.2014 Vitalis
Mi., 10.09.2014 Hatha-Yoga am Morgen
Mi., 10.09.2014 Hatha-Yoga am Abend
Do., 11.09.2014 Englisch Fun and Conversation
Do., 11.09.2014 Geschäfts-Englisch für Anfänger
Do., 11.09.2014 Rechte Masche, linke Masche, Luftmasche?
Do., 11.09.2014 Wolligwarmes von Kopf bis Fuß
Fr., 12.09.2014 Kinderkurs: Malen und Zeichnen
Sa., 13.09.2014 Kinderkurs: Kleine Kunstwerke für den winterlichen Garten
Mo., 15.09.2014 Kinderkurs: Malen mit Gedichten
Mo., 15.09.2014 Der AHA-Effekt
Fr., 19.09.2014 Mini-Workshop „Mutter und Kind“
Fr., 19.09.2014 WE-Kurs „Verschiedene Maltechniken“
Mo., 22.09.2014 Kinderkurs: Unter Wasser und über Wasser
Mi., 24.09.2014 Filzen nach Lust und Laune

Oktober

- Do., 02.10.2014 Pilates
Mo., 06.10.2014 Kinderkurs: Schildkröten
Mo., 13.10.2014 Kinderkurs: Bunter Mix – Malen nach Wunsch

November

- Mo., 03.11.2014 Silberschmieden – Außergewöhnliche Ringe
Fr., 07.11.2014 Kinderkurs: Mach mal Pause!
Sa., 08.11.2014 Workshop „Einfach wohlfühlen“
Mi., 12.11.2014 Weihnachtliches Filzen (I)
Sa., 15.11.2014 Kinderkurs: Weihnachtsskrippen malen und basteln
Mo., 24.11.2014 Kinderkurs: Kleine Figuren und ihr Setzkasten
Mi., 26.11.2014 Weihnachtliches Filzen (II)

Dezember

- Sa., 13.12.2014 Kinderkurs: Weihnachtsmalen und -basteln für die ganz Kleinen
Sa., 20.12.2014 Kinderkurs: Kreatives Weihnachtsmalen und -basteln



KURSPROGRAMM

MALEN

Kurs 1: Portraits

Bei diesem Portrait-Malkurs steht das Zeichnen mit Bleistift, Kohle, Tusche oder Aquarellfarbe im Vordergrund. Anfänger werden anhand von Vorlagen oder eigenen Motiven mit den grundlegenden Techniken vertraut gemacht, an einem der Kursabende wird auch ein Modell anwesend sein. Beim Portraitzeichnen werden die Proportionen und die Plastizität des Gesichtes beobachtet und die zeichnerischen Umsetzungsmöglichkeiten geübt. Konstruiertes aber auch freies Malen ist möglich, vielleicht erstellen Sie in diesem Kurs Ihr erstes Selbstportrait? **Alle Materialien müssen mitgebracht werden.** Die Kursteilnehmer haben die Möglichkeit, mit ihren im Kurs erstellten Bildern an der Jahresausstellung „**Unterwegs**“ des Kunstkreises teilzunehmen.

ab Dienstag, den 9.9.2014

18.00 Uhr – 20.00 Uhr, 8 Abende

Kulturkreis Galerie, Schulstraße 7

10 Teilnehmer

€ 64,-

Kursleiter: Thomas Laszlo Zahoczky

Anmeldung online unter www.kulturkreis-schwalbach.de
oder www.ticket-regional.de

Anmeldeschluss: Dienstag, 2.9.2014

Kurs 2: Verschiedene Maltechniken für Anfänger und Fortgeschrittene

Mit den grundlegenden Techniken der traditionellen Aquarell-, Acryl-, Öl- und Pastellmalerei wird in diesem Kurs experimentiert. Im Vordergrund des Kurses steht die Suche nach eigenen Bildideen, der Darstellung und des Malprozesses sowie deren kritischer Hinterfragung. Die künstlerische Freiheit wird gefördert und unterstützt. Der Kursleiter berichtet Ihnen auch Interessantes zu verschiedenen Malern der klassischen Moderne wie Max Beckmann, Ernst-Ludwig Kirschner oder Emil Nolde. Außerdem haben Sie die Möglichkeit, mit Ihren im Kurs erstellten Bildern an der Jahresausstellung „**Unterwegs**“ des Kunstkreises teilzunehmen. **Alle Materialien müssen mitgebracht werden.**



KURSPROGRAMM

MALEN

ab Mittwoch, den 10.9.2014

19.00 Uhr – 21.00 Uhr, 10 Abende

Kulturkreis Galerie, Schulstraße 7

10 Teilnehmer

€ 80,-

Kursleiter: Thomas Laszlo Zahoczky

Anmeldung online unter www.kulturkreis-schwalbach.de

oder www.ticket-regional.de

Anmeldeschluss: Mittwoch, 3.9.2014

Kurs 3:

Wochenend-Kurs „Verschiedene Maltechniken – Intensiv“

für Anfänger und Fortgeschrittene

An zwei aufeinander folgenden Wochenenden eintauchen in die Welt der Farben. In einem großzügigen Atelier - fern von Alltag und Berufsleben - wird der Traum vom eigenen Gemälde wahr! In fachlichen Fragen bietet Ihnen der Kursleiter kompetente Unterstützung und Hilfestellung an. **Alle Materialien müssen mitgebracht werden**, am besten solche, die Ihnen vertraut sind oder mit denen Sie gerne arbeiten bzw. immer schon einmal arbeiten wollten. Schwerpunkte des Unterrichts sind Acryl-, Aquarell-, Öl- und Pastellmalerei sowie verschiedene Mischtechniken. Die Kursteilnehmer haben die Möglichkeit, mit ihren im Kurs erstellten Bildern an der Jahresausstellung „Unterwegs“ des Kunstkreises teilzunehmen.

Teil 1: Freitag, den 19.9.2014, 19.00 – 21.00 Uhr und
Samstag, den 20.9.2014, 14.00 – 18.00 Uhr

Teil 2: Freitag, den 26.9.2014, 19.00 – 21.00 Uhr und
Samstag, den 27.9.2014, 14.00 – 18.00 Uhr

Kulturkreis Galerie, Schulstraße 7

10 Teilnehmer

€ 66,-

Kursleiter: Thomas Laszlo Zahoczky

Anmeldung online unter www.kulturkreis-schwalbach.de

oder www.ticket-regional.de

Anmeldeschluss: Freitag, 12.9.2014



KURSPROGRAMM

FILZEN

Kurs 4:

Filzen nach Lust und Laune

Bei diesem Kurs können Sie aus unterschiedlichen Filzprojekten wählen, z.B. Tischlampen in Hausform, Filzschals aus reiner leichter Schurwolle, Filzkissen, Windlichter ... Je nach Auswahl sind ein bis zwei Projekte möglich. **Bitte bringen Sie 2 Frotteehandtücher, eine Schere und ein Backblech oder Tablett mit Rand mit**, das restliche Material wird gestellt. Es entstehen Materialkosten nach Verbrauch. **Bitte geben Sie – falls vorhanden – bei Anmeldung Ihre E-Mail-Adresse bekannt, damit die Kursleiterin sich im Vorfeld mit Ihnen in Verbindung setzen kann.**

Teil 1: Mittwoch, den 24.9.2014,
Bürgerhaus, Gruppenraum 4

Teil 2: Mittwoch, den 8.10.2014
Bürgerhaus, Gruppenraum 4

19.30 Uhr – 21.30 Uhr

8 Teilnehmer

€ 22,- + Material

Kursleiterin: Sabine Schöngarth

Anmeldung online unter www.kulturkreis-schwalbach.de

oder www.ticket-regional.de

Anmeldeschluss: Mittwoch, 10.9.2014

(Achtung, hier 2 Wochen vor Kursbeginn!)

Kurs 5:

Weihnachtliches Filzen (I)

Mit Olivenölseife, heißem Wasser und Schafschurwolle entstehen die verschiedensten Weihnachtsdekorationen wie Elche, Nikolausstiefel, Weihnachtsmänner und mehr. **Bitte bringen Sie 2 Frotteehandtücher, eine Schere und ein Backblech oder Tablett mit Rand mit**, das restliche Material wird gestellt. Es entstehen Materialkosten je nach Verbrauch.

Mittwoch, den 12.11.2014

19.30 Uhr – 21.30 Uhr

Bürgerhaus, Gruppenraum 4

8 Teilnehmer

€ 11,- + Material

Kursleiterin: Sabine Schöngarth

Anmeldung online unter www.kulturkreis-schwalbach.de

oder www.ticket-regional.de

Anmeldeschluss: Mittwoch, 5.11.2014



Kurs 6:
Weihnachtliches Filzen (II)

Sie hatten am ersten Termin keine Zeit? Hier haben Sie noch einmal die Möglichkeit, mit Olivenölseife, heißem Wasser und Schafschurwolle die verschiedensten Weihnachtsdekorationen wie Elche, Nikolausstiefel, Weihnachtsmänner und mehr entstehen zu lassen. **Bitte bringen Sie 2 Frotteehandtücher, eine Schere und ein Backblech oder Tablett mit Rand mit**, das restliche Material wird gestellt. Es entstehen Materialkosten je nach Verbrauch.

Mittwoch, den 26.11.2014

19.30 Uhr – 21.30 Uhr

Bürgerhaus, Gruppenraum 4

8 Teilnehmer

€ 11,- + Material

Kursleiterin: Sabine Schöngarth

Anmeldung online unter www.kulturkreis-schwalbach.de

oder www.ticket-regional.de

Anmeldeschluss: Mittwoch, 19.11.2014

Kurs 7:
**Rechte Masche, linke Masche,
Luftmasche?**
für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen des Strickens und Häkelns an einfachen Modellen wie einem Schal oder einer Mütze kennen. Nebenbei erfahren Sie einiges über Materialien und Werkzeuge und lernen, wie man Anleitungen und Garnbänder richtig liest. Außerdem bekommen Sie gezeigt, wie man seine Arbeiten beendet und kleine Missgeschicke behebt.

ab Donnerstag, den 11.9.2014

18.00 Uhr – 19.30 Uhr, 6 Abende

Bürgerhaus, Gruppenraum 5

8 Teilnehmer

€ 36,-

Kursleiterin: Monika C. Moog

Anmeldung online unter www.kulturkreis-schwalbach.de

oder www.ticket-regional.de

Anmeldeschluss: Donnerstag, 4.9.2014

Kurs 8:
**Wolligwarmes von Kopf bis Fuß –
modisch durch den Winter!**

**Häkeln und Stricken für Fortgeschrittene mit
wenigen Kenntnissen**

An Schal und Mütze lernen wir einfache Muster, wir versuchen uns an Armstulpen und mutig geworden nehmen wir Socken, Hand- und Hausschuhe in Angriff.

ab Donnerstag, den 11.9.2014

19.45 Uhr – 21.15 Uhr, 6 Abende

Bürgerhaus, Gruppenraum 5

8 Teilnehmer

€ 36,-

Kursleiterin: Monika C. Moog

Anmeldung online unter www.kulturkreis-schwalbach.de

oder www.ticket-regional.de

Anmeldeschluss: Donnerstag, 4.9.2014

Kurs 9:
**Silberschmieden –
Außergewöhnliche Ringe**

Im Mittelpunkt dieses Kurses steht ein ganz besonderer Ring. Er besteht aus verschiedenen Silberdrähten und schmalen Blechstreifen, die vor dem Zusammenfügen mit einer Oberflächenstruktur versehen werden. Jeder Ring wird ein wunderschönes Unikat, da die Silberstreifen verschlungen und individuell gestaltet werden. Auch durch das Einfügen von Messing und Kupfer entsteht eine eigene Note, man kann auch Steine und Perlen einsetzen. **Handwerkzeug und Material werden gestellt**, die Materialkosten (zwischen 20,- und 50,- €) errechnen sich nach Verbrauch.

Teil 1: Montag, den 3.11.2014

Teil 2: Montag, den 10.11.2014

18.30 Uhr – 21.30 Uhr

Bürgerhaus, Gruppenraum 4

8 Teilnehmer

€ 33,- + Material

Kursleiterin: Elvira Reetz

Anmeldung online unter www.kulturkreis-schwalbach.de

oder www.ticket-regional.de

Anmeldeschluss: Montag, 27.10.2014



Kurs 10: „Herz-Yoga“

Yoga fürs Herz ist eine Methode zur Unterstützung eines neuen Lebensstils für Menschen mit Herzgefäßkrankheiten und für Menschen mit einer koronaren Herzkrankheit. Das „Herz-Yoga“ begründet sich aus dem Dr. Deal Ornisch-Programm für Herzkrankheit und beinhaltet ausgewählte Yoga-Übungen zur Haltung (Asana), Atemübungen (Pranayama), progressive Muskelentspannung, moderates Bewegungsprogramm, Meditation sowie eine Ernährungsschule.

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

Ca. 3 Stunden vor Kursbeginn keine feste Nahrung zu sich nehmen.

ab Dienstag, den 9.9.2014

9.00 Uhr – 10.30 Uhr, 13 Vormittage

Bürgerhaus, Gruppenraum 1

12 Teilnehmer

€ 78,-

Kursleiter: Chandra Das

Anmeldung online unter www.kulturkreis-schwalbach.de

oder www.ticket-regional.de

Anmeldeschluss: Dienstag, 2.9.2014

Kurs 11: Hatha-Yoga für ein langes Leben / am Morgen

In diesem Kurs erlernen Sie 8 Stufen des Hatha-Yoga, viele Atemübungen, Körperübungen, richtige Yoga-Entspannungsmethoden, Yoga-Ernährung, Yoga-Meditation etc., um eine optimale Gesundheit zu erreichen und Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Gesundheitliche Wirkungen des Hatha-Yoga sind z. B. Reduzierung von Übergewicht, Stärkung des Herzens und Blutkreislaufs, rasches Verbessern von Rücken- und Kopfschmerzen, Reduzierung von Schulter- und Nackenverspannungen, Stärkung des Immunsystems u.v.m.. Sie erhalten mehr Energie und neue Vitalität und Ihre Konzentration wird verbessert.

Bitte mitbringen: **Yogamatte, Meditationskissen/Sitzkissen, leichte Wolledecke und bequeme Kleidung.** Bitte 2-3



Stunden vor Kursbeginn keine feste Nahrung mehr zu sich nehmen.

ab Mittwoch, den 10.9.2014

9.00 Uhr – 10.30 Uhr, 13 Vormittage

Bürgerhaus, Gruppenraum 1

12 Teilnehmer

€ 78,-

Kursleiter: Chandra Das

Anmeldung online unter www.kulturkreis-schwalbach.de

oder www.ticket-regional.de

Anmeldeschluss: Mittwoch, 3.9.2014

Kurs 12: Hatha-Yoga für ein langes Leben / am Abend

Im Hatha-Yoga werden das Gleichgewicht und die Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele in Form von körperlichen Übungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Entspannungs- und Meditationsübungen angestrebt. Wirkung von Yoga: Yoga unterstützt Flexibilität und Kraft für Rücken, Gelenke und Muskulatur und baut innere und äußere Verspannungen ab. Sie erlernen körperliches, psychisches und mentales Loslassen und schöpfen Kraft in der Tiefenentspannung. Yoga dient zur Förderung der Gesundheit, Gelassenheit und Harmonie im täglichen Leben. Rücken-, Beckenboden- und Hormon-Yoga sind Bestandteile des Hatha-Yoga.

Bitte bringen Sie eine Iso- oder Yogamatte, ein Meditationskissen/Sitzkissen, eine leichte Wolledecke und bequeme Kleidung mit und nehmen ca. 2 – 3 Stunden vor Kursbeginn keine feste Nahrung mehr zu sich.

ab Mittwoch, den 10.9.2014

20.15 Uhr – 21.45 Uhr, 13 Abende

Bürgerhaus, Gruppenraum 1

12 Teilnehmer

€ 78,-

Kursleiter: Chandra Das

Anmeldung online unter www.kulturkreis-schwalbach.de

oder www.ticket-regional.de

Anmeldeschluss: Mittwoch, 3.9.2014



KURSPROGRAMM

VITALIS/PILATES

Kurs 13: Vitalis

„**Lebenskraft durch Bewegung**“ ist das Motto dieses Kurses. Ihre Muskulatur wird gekräftigt und stabilisiert und Ihre Beweglichkeit und Ihre Körperhaltung werden verbessert. Geeignet für Menschen, die sich gerne bewegen oder wieder mehr bewegen möchten und Menschen mit Rückenproblemen.

Kursablauf: Erwärmung, Kräftigung, Dehnung und Entspannung der Muskulatur. Teilweise wird mit dem Theraband gearbeitet. Eine **Isomatte** bitte zu jedem Kurs mitbringen.

ab Mittwoch, den 10.9.2014

20.00 Uhr – 21.30 Uhr, 8 Abende

Friedrich-Ebert-Schule, Sporthalle

15 Teilnehmer

€ 48,-

Kursleiterin: Renate Schmidt

Anmeldung online unter www.kulturkreis-schwalbach.de
oder www.ticket-regional.de

Anmeldeschluss: Mittwoch, 3.9.2014

Kurs 14: Wirbelsäulengymnastik mit Pilates

Diese gymnastische Form soll Körper, Seele und Geist in Einklang bringen. Sanfte Kräftigung, Dehnung und Mobilisation des gesamten Bewegungsapparates in Verbindung mit spezieller Atemtechnik dienen dem gezielten Muskelaufbau und der Muskelentspannung. Dies ist eine sinnvolle Methode, ohne großen Aufwand eine stabilere Körperhaltung und ein besseres Körperbewusstsein zu erreichen. **Mitzubringen: Isomatte, rutschfeste Socken, bequeme Kleidung, ein Fleece- oder Wollschal und ein Handtuch (Normalgröße).**

ab Donnerstag, den 2.10.2014

19.00 Uhr – 20.00 Uhr, 10 Abende

Bürgerhaus, Gruppenraum 4

12 Teilnehmer

€ 45,-

Kursleiterin: Birgit Hitschfeld

Anmeldung online unter www.kulturkreis-schwalbach.de
oder www.ticket-regional.de

Anmeldeschluss: Donnerstag, 25.9.2014



KURSPROGRAMM

WELLNESS

Kurs 15: Der AHA-Effekt für mehr Entspannung

In diesem Kurs lernen Sie die drei Säulen der Entspannung kennen und erfahren durch praktische Übungen, wie Sie sie spielend einfach in den Alltag integrieren können. **AHA** steht für **Atmung – Haltung – Achtsamkeit**.

Unser **Atem** begleitet uns auf Schritt und Tritt. Sind wir angespannt und aufgeregt, so ändert sich auch unsere Atemfrequenz. Umgekehrt können wir also durch eine tiefe und bewusste Atmung unseren Gemütszustand positiv beeinflussen! Der Atem ist der Dirigent für das Konzert, das „Körper, Geist und Seele“ heißt!

Mit **Haltung** ist nicht nur die körperliche, nach Außen sichtbare Haltung gemeint, sondern auch die innere Haltung. Wie stehen wir im und zum Leben? Ruhen wir gelassen in uns und unserem Körper, so können wir mit einer positiven Grundhaltung die Herausforderungen des Alltags gelassener meistern.

Die **Achtsamkeit** lehrt uns, die Dinge, die uns täglich umgeben, bewusster wahr zu nehmen. Wir empfinden dadurch mehr Glück und Zufriedenheit, sind immer ganz bei der Sache und leben im Hier und Jetzt!

In jeder Kurseinheit werden wir uns mit den unterschiedlichen Atemtechniken befassen, den Körper dehnen, strecken und vitalisieren und zudem verblüffend einfache Achtsamkeitsübungen praktizieren, um das Denk-Karussell im Kopf anzuhalten. Zur Abrundung des Abends gibt es immer eine kleine geführte Meditation oder Traumreise. Also Entspannung pur!

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Yoga- oder Iso-Matte, eine Decke und ein kleines Kissen mit.

ab Montag, den 15.9.2014

20.00 Uhr – 21.00 Uhr, 7 Abende

Bürgerhaus, Gruppenraum 4

10 Teilnehmer

€ 31,50

Kursleiterin: Sibylle Hübner

Anmeldung online unter www.kulturkreis-schwalbach.de
oder www.ticket-regional.de

Anmeldeschluss: Montag, 8.9.2014



Kurs 16: Mini-Workshop „Mutter und Kind“

Komm mit mir auf die Ruheinsel ...

Mütter wünschen sich oft mehr Ausgeglichenheit bei den täglichen Herausforderungen, die im Zusammenleben mit Kindern entstehen. Ein bisschen mehr Ruhe und Gelassenheit für Mutter und Kind – wäre das nicht schön? In diesem Workshop laden wir alle Mütter mit ihren Kindern ein, mal etwas Neues auszuprobieren. Sie lernen auf spielerische Weise, wie einfach es sein kann, sich gegenseitig etwas Gutes zu tun. Zusammen mit Ihren Kindern werden Sie u.a. kleine Massage-Einheiten, Körperwahrnehmungsübungen, Entspannungsbewegungen und eine Traumreise erleben. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

Mitzubringen sind: **Yoga- oder Iso-Matten, Decken, kleine Kissen, Kuscheltier, warme Socken, Trinkflasche/Wasser.**

Freitag, den 19.9.2014

17.30 Uhr – 19.00 Uhr

Bürgerhaus, Gruppenraum 7 + 8

6 Mütter + 6 Kinder im Alter von 5 - 7 Jahren

€ 10,-

Kursleiterinnen: Sibylle Hübner und Martina Knapp

Anmeldung online unter www.kulturkreis-schwalbach.de

oder www.ticket-regional.de

Anmeldeschluss: Freitag, 12.9.2014

Kurs 17: Workshop „Einfach wohlfühlen – Entspannung im Alltag“

Gerade in Zeiten, die uns besonders fordern, sehnen wir uns nach mehr Ruhe, Entspannung und Gelassenheit. Sich etwas Gutes tun, einfach mal loslassen und zu sich selbst finden – wer wünscht sich das nicht? In diesem Workshop lernen Sie, Ihr Gleichgewicht wiederzufinden, um das Leben entspannter zu genießen und die täglichen Belastungen besser zu meistern. Es erwarten Sie u. a.

- Entspannungsübungen
- Dehnungsübungen aus dem Yogabereich
- Progressive Muskel-Relaxation
- Anleitung zur Körperwahrnehmung
- Stressabbau durch Atemtechniken
- Geführte Meditationen und Traumreisen

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Yoga- oder Isomatte, eine Decke und warme Socken mit.

Samstag, den 8.11.2014

15.00 Uhr – 18.00 Uhr

Bürgerhaus, Gruppenraum 7 + 8

12 Teilnehmer

€ 16,50

Kursleiterin: Sibylle Hübner

Anmeldung online unter www.kulturkreis-schwalbach.de

oder www.ticket-regional.de

Anmeldeschluss: Samstag, 1.11.2014

Kurs 18: Englisch Refresher

„Basic English“ kann man leicht lernen und einsetzen. Lassen Sie uns mit Spaß und Leichtigkeit im Schnellverfahren durch effektive Unterhaltungen und mit wichtigen Redewendungen in englischer Art und Weise Themen wiederholen, die man leicht vergisst. Machen Sie mit und frischen Sie Ihr Erlerntes wieder auf. Sie werden sich wundern, an wie viel Sie sich wieder erinnern werden ...

- Wichtige Fragen, Antworten und Redewendungen verstehen und formulieren
- Kurzfassung von Grammatik, Satzaufbau und Wortschatzerweiterung
- Verschiedene Themen mit Schreibübungen bearbeiten
- Unterhaltungen und Rollenspiele
- Kurs 85% in Englisch – **wird jedoch der Gruppe angepasst**
- Geeignet für Teilnehmer mit guten Englisch-Kenntnissen

ab Dienstag, den 9.9.2014

19.30 Uhr – 21.00 Uhr, 12 Abende

Friedrich-Ebert-Schule, Eingang Atrium, Raum 47-50

12 Teilnehmer

€ 72,- + € 14,50 für Unterrichtsmaterial

Kursleiterin: Barbara East-Hiller

Anmeldung online unter www.kulturkreis-schwalbach.de

oder www.ticket-regional.de

Anmeldeschluss: Dienstag, 2.9.2014



KURSPROGRAMM

SPRACHEN



KINDERKURSE

ENTSPANNUNG

Kurs 19:

Englisch Fun and Conversation

„Just for fun – let's have some fun“

Wollen Sie „fun“ und mit Leichtigkeit Englisch sprechen? Englische Spiele, Texte, Briefe, Gedichte, Lieder und noch viel mehr begleiten uns in diesem Kurs. Er ist ideal für Sie, wenn Sie mehr Spaß als strukturierten Kursablauf möchten, denn er ist flexibel und bietet Abwechslung.

- Unterhaltungen, Rollenspiele, Spiele
- Einfache und kurze Texte lesen, formulieren und übersetzen
- Verenglischte Begriffe verstehen und einsetzen können
- Gängige und nützliche Redewendungen lernen
- Kenntnisse: Geeignet für Kursteilnehmer mit Englischkenntnissen
- Kurs 75% in Englisch – **wird jedoch der Gruppe angepasst**

ab Donnerstag, den 11.9.2014

18.30 Uhr – 20.00 Uhr, 12 Abende

Friedrich-Ebert-Schule, Eingang Atrium, Raum 47-50

12 Teilnehmer

€ 72,- + € 10,50 für Unterrichtsmaterial

Kursleiterin: Barbara East-Hiller

Anmeldung online unter www.kulturkreis-schwalbach.de

oder www.ticket-regional.de

Anmeldeschluss: Donnerstag, 4.9.2014

Kurs 20:

Geschäfts-Englisch für Anfänger

Benötigen Sie Englisch an Ihrem Arbeitsplatz? In diesem Kurs stärken Sie Ihre sprachliche Gewandtheit und fördern somit Ihren persönlichen Erfolg im Berufsleben. So erlernen Sie u.a. Telefonate in englischer Sprache zu führen u.v.m.

- Weitere Aktivitäten: Fachspezifische Kommunikationen, Präsentationen, Übersetzungen, Rollenspiele, Schreibübungen und Fragebögen ausfüllen
- Geschäftsbriefe formulieren und übersetzen
- Alltägliche Geschäftssituationen und Themen besprechen
- Kenntnisse: Geeignet für Kursteilnehmer mit Englischkenntnissen, die diese auch beruflich einsetzen möchten

- Kurs 85% in Englisch – **wird jedoch der Gruppe angepasst**

ab Donnerstag, den 11.9.2014

20.15 Uhr – 21.45 Uhr, 12 Abende

Friedrich-Ebert-Schule, Eingang Atrium, Raum 47-50

12 Teilnehmer

€ 72,- + € 16,50 für Unterrichtsmaterial

Kursleiterin: Barbara East-Hiller

Anmeldung online unter www.kulturkreis-schwalbach.de

oder www.ticket-regional.de

Anmeldeschluss: Donnerstag, 4.9.2014

KINDERKURSE

Kurs 21:

Mach mal Pause!

Wie Kinder spielerisch Ruhe und Entspannung finden können.

Der Alltag hält heute viele Herausforderungen für unsere Kinder bereit: Täglich gilt es eine wachsende Anzahl von Schulstunden zu bewältigen und am Nachmittag müssen die Hausaufgaben erledigt werden. Viele Kinder haben regelmäßige Freizeittermine - für Ausspannen bleibt oft kaum noch Zeit.

Kinder brauchen Bewegung aber auch Ruhe und Entspannung, um sich optimal entwickeln zu können. Unser Programm umfasst altersangepasste Entspannungsmethoden wie Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training. Kindgerechte Bewegungselemente sowie Fantasie- und Traumreisen runden den Kurs ab. Mit viel Spaß und Freude erlernen die Kinder auf diese Weise eine Verbesserung ihrer Konzentrationsfähigkeit und Körperwahrnehmung. Das Selbstbewusstsein wird gestärkt, die Kreativität kann sich entfalten und Ruhe und Gelassenheit kehren ein.

Mitzubringen sind eine Decke, ein kleines Kissen, eine Isomatte sowie eine Trinkflasche und die Kinder sollten bequeme Kleidung tragen.

Teil 1: Freitag, den 7.11.2014

Teil 2: Freitag, den 14.11.2014



KINDERKURSE

MALEN, BASTELN UND GESTALTEN

17.30 Uhr – 19.30 Uhr, 2 Abende

Bürgerhaus, Gruppenraum 7 + 8

8 Kinder von 6 bis 10 Jahren

€ 22,-

Kursleiterinnen: Sibylle Hübner und Martina Knapp

Anmeldung online unter www.kulturkreis-schwalbach.de

oder www.ticket-regional.de

Anmeldeschluss: Freitag, 31.10.2014

Kurs 22:

Malen und Zeichnen in verschiedenen Techniken

Farben und Formen lassen sich unendlich variieren. In diesem Kurs lernen Kinder spielerisch die wichtigsten Mal- und Zeichenmaterialien kennen. Mit Aquarell, Tempera, Acryl, Buntstiften, Bleistiften und Pinsel tauchen sie ein in eine Welt von Farben und Formen. Dabei wird versucht, die persönlichen bildnerischen Fähigkeiten freizulegen und zu vertiefen. Der Kursleiter gibt selbstverständlich Hilfestellung beim Malen, **alle Materialien werden gestellt.**

Freitag, den 12.9.2014

15.00 Uhr – 17.00 Uhr, 7 Nachmittage

Kulturkreis Galerie, Schulstraße 7

10 Kinder von 6 bis 12 Jahren

€ 56,-

Kursleiter: Thomas Laszlo Zahoczky

Anmeldung online unter www.kulturkreis-schwalbach.de

oder www.ticket-regional.de

Anmeldeschluss: Freitag, 5.9.2014

Kurs 23:

Malen und Basteln für den winterlichen Garten

Wir kleben, malen, schneiden, bauen und modellieren kleine spannende und geheimnisvolle Kunstwerke. Wir modellieren lustige Figuren aus Ton und bauen nützliche Vogelhäuschen für die winterliche Fütterung im Garten. Der Kurs vermittelt die wichtigsten Grundlagen in der manuellen künstlerischen Materialbearbeitung jeder Art. Die teilnehmenden Kinder wer-



KINDERKURSE

MALEN, BASTELN UND GESTALTEN

den vom Kursleiter individuell betreut und in ihrer eigenständigen Werkentwicklung unterstützt. **Die Materialien werden teilweise gestellt.**

Samstag, den 13.9.2014

10.00 Uhr – 12.00 Uhr, 7 Vormittage

Kulturkreis Galerie, Schulstraße 7

10 Kinder von 6 bis 12 Jahren

€ 56,-

Kursleiter: Thomas Laszlo Zahoczky

Anmeldung online unter www.kulturkreis-schwalbach.de

oder www.ticket-regional.de

Anmeldeschluss: Samstag, 6.9.2014

Kurs 24:

Weihnachtskrippe/Weihnachtsgeschenke malen und basteln

Wir modellieren Figuren aus Ton, wir bauen Hüttchen und malen exklusive Weihnachtskarten. Vom einfachen Färben bis zum kunstvollen Dekorieren mit feinsten Materialien – Weihnachtsgeschenke bieten reiche Vielfalt. Mit Fantasie und Geschick gestalten Kinder ihre eigene Weihnachtskrippe. Sie können sich in verschiedenen Techniken versuchen, eigene Ideen umsetzen oder mal etwas ganz Neues ausprobieren. Der Kursleiter unterstützt die Kinder in ihrer Werkentwicklung.

Die Materialien werden teilweise gestellt.

Samstag, den 15.11.2014

10.00 Uhr – 12.00 Uhr, 3 Vormittage

Kulturkreis Galerie, Schulstraße 7

10 Kinder von 6 bis 12 Jahren

€ 33,-

Kursleiter: Thomas Laszlo Zahoczky

Anmeldung online unter www.kulturkreis-schwalbach.de

oder www.ticket-regional.de

Anmeldeschluss: Samstag, 8.11.2014

Kurs 25:

Der Herbst ist da

Der Herbst ist da und malt die Landschaft orangerot an. Genau das soll in diesem Kurs auch gemacht werden, denn es wird



KINDERKURSE

MALEN, BASTELN UND GESTALTEN

mit den Kindern ein herbstliches Bild auf Leinwand erstellt und verschiedene Blätter aus Gips bemalt, welche dann auf der Leinwand befestigt werden. Dadurch wird ein dreidimensionaler Effekt erzeugt, der die Werke am Ende plastisch aussehen lässt.

Montag, den 8.9.2014

15.00 Uhr – 17.00 Uhr

Kulturkreis Galerie, Schulstraße 7

4 Kinder von 4 bis 6 Jahren

€ 11,- + € 7,- Material

Kursleiterin: Carolin Janina Ronner

Anmeldung online unter www.kulturkreis-schwalbach.de

oder www.ticket-regional.de

Anmeldeschluss: Montag, 1.9.2014

Kurs 26:

Malen mit Gedichten

Gedichte haben immer eine besondere Wirkung. In diesem Malkurs sollen die Kinder mit einem Kindergedicht arbeiten und es in ein Werk umwandeln. Dabei bekommen die Kinder bei Bedarf Hilfestellungen und werden individuell betreut.

Montag, den 15.9.2014

15.00 Uhr – 17.00 Uhr

Kulturkreis Galerie, Schulstraße 7

4 Kinder von 4 bis 6 Jahren

€ 11,- + € 7,- Material

Kursleiterin: Carolin Janina Ronner

Anmeldung online unter www.kulturkreis-schwalbach.de

oder www.ticket-regional.de

Anmeldeschluss: Montag, 8.9.2014

Kurs 27:

Unter Wasser und über Wasser

In diesem Kurs werden kreative Gipsfiguren gestaltet. Danach wird am ersten Kurstag die Unterwasserwelt und beim zweiten Termin die Überwasserwelt auf Leinwand gemalt. Zum Abschluss jeden Tages werden die Figuren in ihrer passenden Umgebung auf der Leinwand platziert, so dass sich somit ein plastischer Effekt ergibt.

Teil 1: Montag, den 22.9.2014

Teil 2: Montag, den 29.9.2014



KINDERKURSE

MALEN, BASTELN UND GESTALTEN

15.00 Uhr – 17.00 Uhr

Kulturkreis Galerie, Schulstraße 7

4 Kinder von 4 - 6 Jahren

€ 22,- + € 12,- Material

Kursleiterin: Carolin Janina Ronner

Anmeldung online unter www.kulturkreis-schwalbach.de

oder www.ticket-regional.de

Anmeldeschluss: Montag, 15.9.2014

Kurs 28:

Schildkröten

Bei Schildkröten sieht jeder Panzer anders aus. In diesem Kurs sollen mehrere Schildkröten bemalt werden. Danach kommen sie auf eine Leinwand, welche ebenfalls von den Kindern individuell gestaltet wird. Die Schildkröten ergeben durch ihre Anordnung ein sensationelles farbenfrohes Bild.

Montag, den 6.10.2014

15.00 Uhr – 17.00 Uhr

Kulturkreis Galerie, Schulstraße 7

4 Kinder von 4 - 6 Jahren

€ 11,- + € 6,- Material

Kursleiterin: Carolin Janina Ronner

Anmeldung online unter www.kulturkreis-schwalbach.de

oder www.ticket-regional.de

Anmeldeschluss: Montag, 29.9.2014

Kurs 29:

Bunter Mix – Malen nach Wunsch

In diesem Kurs können die Kinder frei unter sehr vielen verschiedenen Gipsfiguren wählen und diese individuell gestalten.

Montag, den 13.10.2014

15.00 Uhr – 17.00 Uhr

Kulturkreis Galerie, Schulstraße 7

4 Kinder von 4 - 6 Jahren

€ 11,- + € 2,- Material

Kursleiterin: Carolin Janina Ronner

Anmeldung online unter www.kulturkreis-schwalbach.de

oder www.ticket-regional.de

Anmeldeschluss: Montag, 6.10.2014



KINDERKURSE

MALEN, BASTELN UND GESTALTEN

Kurs 30:

Kleine Figuren und ihr Setzkasten

Basteln, malen, kleben, all das gehört zum kreativen Gestaltungsprozess eines Kindes. Dazu soll dieser Kurs beitragen. Verschiedene kleine Figuren aus Modelliermasse werden von den Kindern am ersten Termin hergestellt. Beim zweiten Termin wird ein dazu passender Setzkasten liebevoll bemalt und gestaltet. Zum Abschluss werden auch die Figuren bemalt und in den Setzkasten einsortiert.

Teil 1: Montag, den 24.11.2014

Teil 2: Montag, den 1.12.2014

15.00 Uhr – 17.00 Uhr

Kulturkreis Galerie, Schulstraße 7

6 Kinder ab 6 Jahren

€ 22,- + € 15,- Material

Kursleiterin: Carolin Janina Ronner

Anmeldung online unter www.kulturkreis-schwalbach.de
oder www.ticket-regional.de

Anmeldeschluss: Montag, 17.11.2014

Kurs 31:

Weihnachtsmalen und -basteln für die ganz Kleinen

Es sind die besonderen Kleinigkeiten, welche die Weihnachtszeit zur schönsten Zeit des Jahres machen. Deshalb sollen in diesem Kurs Weihnachtskarten und eine große Weihnachtsschale, in welcher dann die duftenden Plätzchen liegen können, gestaltet werden. Außerdem wird eine 3D-Weihnachtsmannfigur bemalt. Es wird individuell auf die Kinder eingegangen und dadurch entstehen einzigartige Geschenke für die ganze Familie.

Samstag, den 13.12.2014

10.00 Uhr – 12.00 Uhr

Kulturkreis Galerie, Schulstraße 7

4 Kinder von 4 - 6 Jahren

€ 11,- + € 6,- Material

Kursleiterin: Carolin Janina Ronner

Anmeldung online unter www.kulturkreis-schwalbach.de
oder www.ticket-regional.de

Anmeldeschluss: Samstag, 6.12.2014



KINDERKURSE

MALEN, BASTELN UND GESTALTEN

Kurs 32:

Kreatives Weihnachtsmalen und -basteln

Bald ist es wieder so weit. Die Weihnachtszeit steht vor der Tür und alles wird schön geschmückt. Deshalb soll in diesem Kurs auf einer Leinwand ein weihnachtliches Werk mit reliefartigen Elementen entstehen. Während die Bilder und die Figuren immer wieder trocknen, werden liebevoll Weihnachtskarten mit Umschlägen bemalt und beklebt. Die Kinder werden von der Kursleiterin unterstützt und bekommen Anregungen und Tipps zur Anfertigung.

Samstag, den 20.12.2014

10.00 Uhr – 12.00 Uhr

Kulturkreis Galerie, Schulstraße 7

6 Kinder ab 6 Jahren

€ 11,- + € 6,- Material

Kursleiterin: Carolin Janina Ronner

Anmeldung online unter www.kulturkreis-schwalbach.de
oder www.ticket-regional.de

Anmeldeschluss: Samstag, 13.12.2014



REGELMÄSSIGE TERMINE

einiger Arbeitskreise der Kulturkreis Schwalbach a. Ts. GmbH

- Jeden 1. Montag im Monat, 19.00 Uhr, **Jazzclub-Abend** im Bürgerhaus (siehe unter: www.jazzclub-schwalbach.de);
- Jeden 2. Montag im Monat, 18.30 Uhr, Treffen der **Eisenbahnfreunde** im Bürgerhaus;
- Jeden 4. Mittwoch im Monat, Club- und Tauschabend des Schwalbacher **Briefmarkensammlerclubs**, ab 19.30 Uhr im Bürgerhaus;
- Jeden Dienstag, ab 19.00 Uhr, **Overall Jazz Gang**, Bürgerhaus, Raum 4;
- Jeden 1. Dienstag im Monat, ab 20.00 Uhr, **Französischer Stammtisch** des Arbeitskreises Avrillé in der Martinsklause;
- Jeden 1., 2. + 3. Mittwoch im Monat, 18.00 bis 20.00 Uhr, **Historischer Tanz**, Bürgerhaus, Raum 1;
- Jeden Donnerstag, 19.00 Uhr, **Skat- und Romméclub**, Bürgerhaus, Raum 1;
- Jeden 1. Donnerstag im Monat, ab 19.00 Uhr, **Kunstkreis-Treffen** (Stammtisch) und jeden 2. Donnerstag im Monat öffentlicher Zeichenabend in der Kulturkreis Galerie, Schulstraße 7;
- Jeden 2. Mittwoch im Monat, ab 19.30 Uhr, **AK Wissenschaft – Technologie – Wirtschaft**, mit Vorträgen – siehe unter: www.witechwi.de