



Verein für
Volksbildung
Hattersheim e. V.

Verein für Volksbildung



Kursheft

2. Halbjahr 2026

Kursübersicht

Kreatives

04 Schwarz-Weiß-Zeichnen
04 Modedesign
04 Farbenzauber
05 Zeichnen und Malen
05 Nähen

Sprache

07 Englisch
07 Italienisch

Gesundheit

09 Fitness
10 Rücken
11 Bewegung
13 Tanz
14 Entspannung
16 Yoga

Junge Leute

19 Nähen
20 Malwerstatt
20 Modedesign
21 Lesemäuse

Kopf Hand & Fuß

23 Holzschnitzen
23 Schach
23 Theater (auf Türkisch)

Untergruppen

25 Spielkreis Eddersheim
25 Eddersheimer Kindertreff
25 Freunde des Rosariums
26 Familientreff Grünes Haus
26 Griech. Volkstanzgruppe

Anmeldung & Informationen

Persönlich

Geschäftsstelle im KulturCenter
Am Markt 7
65795 Hattersheim am Main

Telefonisch

06190 970-312

Online

vfvhattersheim@gmx.de
www.kulturforum.de

Öffnungszeiten

Di 15:00 bis 19:00 Uhr
Mi Sa 10:00 bis 13:00 Uhr
Mi Do Fr 15:00 bis 18:00 Uhr

IBAN Verein f. Volksbildung Hattersheim e.V.
DE 42 5125 0000 0003 0125 90

Kreatives

Malen und Zeichnen
Nähen

Schwarz-Weiß-Zeichnungen

Wann: 08.08.- 29.08.2026 | Sa., 09:30 - 12:00 Uhr

Wo: Alter Posthof Hattersheim, VfV Raum 1

Kursleiterin: Murad Wafaa

Kursnummer: 08.04

Kurstage: 4

Preis: 50 € inkl. Material

Weiterer Kurs: 17.10. - 19.12.2026 | 10 Kurstage | 120 €

Einführung in die Bildgestaltung, mit den verschiedenen Bleistiftarten experimentieren, Perspektiven darstellen, Schatten und Licht zeichnen. Zeichenpapier, Bleistifte mit verschiedenen Stärken und andere Arbeitsmaterialien sind vor Ort. Eine Materialpauschale ist in der Kursgebühr enthalten. Es ist eine gemischte Gruppe, die sowohl für Anfänger als auch für geübte Teilnehmer geeignet ist. Auf Wunsch kann auch mit Farbe gearbeitet werden.

Mode-Design

für Personen von 14 - 99 Jahre

Wann: 08.08. - 29.08.2026 | Sa., 12:15 - 14:15 Uhr

Wo: Alter Posthof Hattersheim, VfV Raum 1

Kursleiterin: Murad Wafaa

Kursnummer: 08.09

Kurstage: 4

Preis: 36 €

Weiterer Kurs: 17.10. - 19.12.2026 | 10 Kurstage | 90 €

Denn Eleganz beginnt mit dem ersten Strich...
Begib dich mit uns auf eine kreative Reise und lerne, Modefiguren (Mannequins) präzise zu zeichnen sowie Körper und Kleider auf professionelle und ästhetische Weise zu kolorieren.



Malkurs „Farbenzauber“

für Einsteiger und Fortgeschrittene

Wann: 04.09. - 27.11.2026 | Fr., 19:00 - 21:00 Uhr

Wo: Alter Posthof Hattersheim, VfV Raum 2

Kursleiterin: Anja Gebler

Kursnummer: 08.05

Kurstage: 10

Preis: 90 €

Mit Aquarell-, Acryl- oder Pastellkreide auf verschiedenen Malunterlagen soll der Individualität keine Grenzen gesetzt werden. Die freie künstlerische Gestaltung steht in diesem Kurs im Vordergrund.

Mitzubringen sind: Maluntergründe (z.B. Aquarellblock, Leinwand für Acryl, etc), Farben, Pinsel, Bleistifte, Glas oder Becher für Wasser.

Zeichnen und Malen

Kurskurs für Jugendliche und Erwachsene

Wann: 27.08.- 19.11.2026 | Do., 19:15 - 22:15 Uhr

Wo: Alter Posthof Hattersheim, VfV Raum 3

Kursleiterin: Clara Schuster

Kursnummer: 08.01

Kurstage: 10

Preis: 105 €

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?

Nähere Informationen zum Kursablauf erhalten Sie in der Geschäftsstelle.

Nähkurse für Erwachsene

Wo: Neli's Atelier, Am Kirchgarten 6, Hattersheim

Kurstage: 11

Preis: 138 €

Kursleiterin: Nilgün Bakir Sahin

Wann: 07.09. - 30.11.2026 | Mo., 10:00 - 12:30 Uhr

Kursnummer: 08.07

Wann: 08.09. - 01.12.2026 | Di., 18:00 - 20:30 Uhr

Kursnummer: 08.06

Wann: 10.09. - 03.12.2026 | Do., 18:00 - 20:30 Uhr

Kursnummer: 08.08

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

In der Kursgebühr ist **kein** Material enthalten. Bitte bringen Sie Nähmaschine, Stoff und Zubehör wie z. B. Nadeln, Stoffschere, Kreide usw. mit. Gerne können Sie sich vor Kursbeginn in Neli's Atelier informieren oder nach einer Leihmaschine gegen eine geringe Gebühr fragen.



Sprache



Englisch
Italienisch

English - Mittelstufe

Wann: 10.08. - 14.12.2026 | Mo., 09:45 - 11:15 Uhr
Wo: Altmünstermühle, Erbsengasse 12, Kreativraum
Kursleiterin: Dana Zerlik

Kursnummer: 07.01
Kurstage: 16
Preis: 120 €

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 anderen weiter. Grundkenntnisse sollten vorhanden sein.

English for fun I

Wann: 12.08. - 09.12.2026 | Mi., 18:30 - 19:30 Uhr
Wo: Altmünstermühle, Erbsengasse 12, Kreativraum
Kursleiterin: Dana Zerlik

Kursnummer: 07.03
Kurstage: 15
Preis: 75 €

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 Teilnehmerinnen und Teilnehmern.

Voraussetzung: mittlere Englischkenntnisse.

Conversation

Ab: 24.08.2026 | Mo., 19:15 - 20:15 Uhr
Wo: Altmünstermühle, Erbsengasse 12, Gewölbekeller
Kursleiterin: Margaret Lusty

Kursnummer: 07.02
Kurstage: 8
Preis: 40 €

Wir sind eine bereits bestehende Gruppe mit guten Englischkenntnissen, die Spaß am Reden und Lesen von englischer Literatur hat. Es wird sich darüber ausgetauscht und diskutiert; und ein wenig Grammatik kommt natürlich auch dran.

Die Teilnahme am Kurs entscheidet sich nach einer 1. Probestunde.

„Imparando giocando“

Spielend italienisch lernen für Leute, die gerne ihren Urlaub in Italien verbringen und sich besser verständigen möchten.

Wo: Altmünstermühle, Erbsengasse 12, EDV-Raum
Kursleiter: Samuele Di Lucente

Kurstage: 10
Preis: 50 €

Anfänger

Ab: 23.10.2026 | Fr., 20:00 - 20:50 Uhr

Kursnummer: 07.05

Fortgeschrittene

Ab: 23.10.2026 | Fr., 19:00 - 19:50 Uhr

Kursnummer: 07.04

Mit der direkten Methode „associazione delle idee“ wird von Anfang an nur italienisch gesprochen, kein Buch, kein Wörterbuch, keine Übersetzung. Sie werden nur eine E-Mail vom Lehrer erhalten. Also nicht zögern, denn Spaß ist schon angesagt.

Es sollte auch erwähnt werden, dass die italienische Sprache nicht nur eine der schönsten Sprachen ist, vor allem wegen ihrer Melodie, sondern es wurde auch bewiesen, dass sie eine therapeutische Wirkung hat, da sie die Gehirnzellen belegt und folglich den Beginn der Demenz eindämmt.

Sport



Fitness
Rücken
Bewegung
Tanz
Entspannung

Zumba Fitness

Wann: 11.08. - 15.12.2026 | Di., 20:00 - 21:15 Uhr
Wo: Nassauer Hof, Vereinsraum
Kursleiterin: Sandra Savio

Kursnummer: 10.20
Kurstage: 15
Preis: 94 €

Grundkenntnisse sollten vorhanden sein. Nach 60 Minuten Zumba endet der Abend mit dem „BauchExpress“. Bitte bringen Sie eine Matte mit.

STRONG Nation™

Wann: 13.08. - 17.12.26 | Do., 20:00 - 21:15 Uhr
Wo: Nassauer Hof, Vereinsraum
Kursleiterin: Sandra Savio

Kursnummer: 10.21
Kurstage: 14
Preis: 88 €

STRONG Nation™ kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Kardio- und Plyometriettraining. Bewegt wird sich zu Originalmusik, die speziell auf jeden einzelnen Move abgestimmt wird. Es ist ein anspruchsvolles, einstündiges Workout, bei dem der gesamte Körper gefordert wird. Er ist ideal, um deine ultimativen Fitnessziele zu erreichen und dir dann wieder neue Ziele zu setzen.

Pound®

Wann: 12.08. - 30.09.2026 | Mi., 18:30 - 19:30 Uhr
Wo: Altmünstermühle, Erbgasse 12, Tanzsaal
Kursleiterin: Cristina De Bergami

Kursnummer: 10.39
Kurstage: 8
Preis: 55 €

Weiterer Kurs: ab 09.12.2026 | 8 Kurstage | 55 €

Ganzkörpertraining mit Drumsticks. Pound ist ein vom Schlagzeugspielen inspiriertes Workout, das Körper und Geist trainiert. Mit speziell entwickelten Drumsticks sog. Ripstix, wird der gesamte Körper schonend trainiert und die Tiefenmuskulatur gestärkt. Durch die von Musik begleiteten rhythmischen Bewegungen wird die gesamte Muskulatur beansprucht sowie Koordination, Kraft und Ausdauer trainiert. Ebenso fließen Yoga- und Pilates- inspirierte Bewegungen in die Stunde ein. Das Pound-Training kann leicht modifiziert werden und ist daher für jeden Fitness-Level geeignet. Hier können Sie den ganzen Alltagsstress raustrommeln und den inneren Rockstar entfesseln.

Mehr Infos hier: www.poundfit.com

Functional Fitness:

Trainieren mit mehr Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit

Wann: 10.08. - 14.12.2026 | Mo., 19:15 - 20:15 Uhr
Wo: Altmünstermühle, Erbsengasse 12, Tanzsaal
Kursleiterin: Pia Tannhäuser

Kursnummer: 10.23
Kurstage: 16
Preis: 80,00 €

Ein forderndes Kraft-Ausdauer-Training mit dem eigenen Körpergewicht, kombiniert mit Dehn- und Mobility-Übungen für alle Muskelgruppen. Verschiedene Schwierigkeitsstufen ermöglichen ein Training für unterschiedliche Fitnesslevel. Eine gewisse Grundfitness sollte vorhanden sein. Bitte bringen Sie eine Sportmatte, Sportkleidung und ein Getränk mit.

Fitness für den Rücken am Dienstag

Wann: 11.08. - 08.12.2026 | Di., 17:15 - 18:45 Uhr

Wo: Südringtreff, Südring 16, Gruppenraum

Kursleiterin: Petra Schäfer

Kursnummer: 10.24

Kurstage: 13

Preis: 98 €

Bitte bringen Sie eine Sportmatte mit.

Wirbelsäulengymnastik am Donnerstag

Wann: 13.08. - 10.12.2026 | Do., 18:45 - 20:00 Uhr

Wo: Altmünstermühle, Erbsengasse 12, Tanzsaal

Kursleiterin: Petra Schäfer

Kursnummer: 10.26

Kurstage: 13

Preis: 82 €

Bitte bringen Sie eine Sportmatte mit.

Rückentraining für Frauen und Männer

Wann: 10.08. - 14.12.26 | Mo., 18:00 - 19:00 Uhr

Wo: Altmünstermühle, Erbsengasse 12, Tanzsaal

Kursleiterin: Pia Tannhäuser

Kursnummer: 10.22

Kurstage: 16

Preis: 80 €

Ganzkörpertraining für einen starken Rücken, welches mit Elementen aus dem Faszientraining, dem Core-Training und dem funktionellen Training arbeitet. Alter und Fitnesslevel spielen keine Rolle.

Bitte bringen Sie eine Sportmatte mit.

Fit & entspannt ins Wochenende

Wann: 07.08. - 04.12.2026 | Fr., 18:30 - 19:45 Uhr

Wo: Nassauer Hof, Vereinsraum

Kursleiterin: Astrid Malinowski

Kursnummer: 10.32

Kurstage: 14

Preis: 88 €

In diesem Kurs werden gezielt schwache Muskelgruppen gestärkt und verspannte Bereiche gelöst. Abwechslungsreiche Übungen mit verschiedenen Kleingeräten fördern Kraft, Beweglichkeit und Körperwahrnehmung - effektiv und mit Spaß in der Gruppe.

Jede Einheit endet mit einer ausgiebigen Entspannungsphase, die Regeneration und innere Ruhe unterstützt. Für mehr Stabilität, bessere Haltung und ein spürbar ausgeglicheneren Körper. Bitte bringen Sie eine Matte, Sportschuhe und ein Getränk mit.

Weitere Informationen erhalten sie unter: <https://balance-your-sense.de>

BalanceFlow - Kurzworkshop für Stärke und Entspannung

Wann: 19.09.2026 | Sa., 10:30 - 12:00 Uhr

31.10.2026 | Sa., 10:30 - 12:00 Uhr

19.12.2026 | Sa., 10:30 - 12:00 Uhr

Wo: Altmünstermühle, Erbsengasse 12, Tanzsaal

Kursleiterin: Tine Melter - TiMe4motion

Kursnummer: 10.28

Kursnummer: 10.33

Kursnummer: 10.37

Kurstage: 1

Preis/Workshop: 10 €

BalanceFlow verbindet Pilates, Rückenübungen, Stretching und Fazienarbeit zu einem effektiven Ganzkörpertraining. Kräftige deine Muskulatur, verbessere deine Beweglichkeit und löse Verspannungen - begleitet von Achtsamkeit und bewusster Atmung. Für mehr Energie, weniger Stress und ein rundum gutes Körpergefühl im Alltag. Bitte bringe eine Gymnastikmatte, ein Getränk und ggf Anti-Rutschsocken mit.

AROHA Feel the Spirit

Wann: 12.09. - 26.09.2026 | Sa., 10:00 - 11:00 Uhr

Wo: Alter Posthof Hattersheim, Kutschersaal

Kursleiterin: Petra Schäfer

Kursnummer: 10.42

Kurstage: 3

Preis: 20 €

7/8 Rhythmus verbunden mit kraftvollen Bewegungen. Aroha verbindet Anspannung und Entspannung angelehnt an den Haka der Maori, unterstützt durch die dafür komponierte Musik.

Entspannt in den Tag

Wann: 12.09. - 26.09.2026 | Sa., 11:15 - 12:30 Uhr

Wo: Alter Posthof Hattersheim, Kutschersaal

Kursleiterin: Petra Schäfer

Kursnummer: 10.02

Kurstage: 3

Preis: 20 €

„In der Ruhe liegt die Kraft“ In diesem Kurs werden verschiedene Entspannungstechniken wie z.B. PME, Atemübungen, Fantasiereisen vorgestellt und geübt. Finde deine passende Technik um Stress abzubauen heraus. Ziel ist es, das Wohlbefinden zu fördern.

Mitzubringen sind: Matte, bequeme Kleidung, ggf eine Decke zum Einkuscheln und etwas zu Trinken

Pilates - Training - Balance von Körper und Geist

Wann: 10.08.- 07.12.2026 | Mo., 09:00 - 10:00 Uhr

Wo: Südringtreff, Südring 16, Gruppenraum

Kursleiterin: Petra Schäfer

Kursnummer: 10.29

Kurstage: 13

Preis: 65 €

Pilates meets Wirbelsäulengymnastik

Wann: 10.08. - 07.12.2026 | Mo., 10:15 - 11:15 Uhr

Wo: Südringtreff, Südring 16, Gruppenraum

Kursleiterin: Petra Schäfer

Kursnummer: 10.43

Kurstage: 13

Preis: 65 €

Pilates ist ein figurformendes und haltungsverbesserndes Mattenprogramm, bei dem Muskeln, Gelenke sowie das Bindegewebe mit einbezogen werden.

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte und warme Socken mit.

Pilates - Training am Freitag

Wann: 14.08. - 11.12.2026 | Fr., 15:00 - 16:00 Uhr

Wo: Alter Posthof Hattersheim, Kutschersaal

Kursleiterin: Petra Schäfer

Kursnummer: 10.30

Kurstage: 13

Preis: 65 €

Dieser Kurs eignet sich auch für Menschen, die bisher kaum Sport gemacht haben. Wir erspüren unseren Körper. Große Muskelketten werden funktionell trainiert mit dem Ziel, unsere tragende Mitte - die Wirbelsäule - aufrecht, stabil und beweglich zu halten.

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte und Noppensocken mit.

Fitness-Mix am Mittwoch

Wann: 12.08. - 16.12.2026 | Mi., 09:45 - 10:45 Uhr

Wo: Altmünstermühle, Erbsengasse 12, Tanzsaal

Kursleiterin: Anke Langer / Sandy Betzel

Kursnummer: 10.35

Kurstage: 16

Preis: 80 €

Ganzkörper-Workout für Jedermann, bei dem auch die Entspannung nicht zu kurz kommt.

Matten und Kleingeräte sind vorhanden.

Erst was tun, wenn es zwickt und zwackt?

Wann: 04.08. - 08.12.2026 | Di., 09:00 - 10:00 Uhr

Wo: Alter Posthof Hattersheim, Kutschersaal

Kursleiterin: Claudia Michels

Kursnummer: 10.27

Kurstage: 12

Preis: 60 €

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

50+ fitter nicht älter werden

Wann: 17.08. - 21.12.2026 | Mo., 10:15 - 11:30 Uhr

Wo: Nassauer Hof, Vereinsraum

Kursleiterin: Daniela Wenzel

Kursnummer: 10.31

Kurstage: 17

Preis: 106 €

Schwerpunkt dieses Angebotes ist ein gelenkschonendes Krafttraining mit Handgeräten. Ergänzt wird es durch ein Aufwärmen und abwechslungsreiche Dehnübungen. Die Handgeräte sind vorhanden, eine Matte bitte mitbringen.

Lange fit und beweglich bleiben

Wann: 17.08. - 21.12.2026 | Mo., 09:00 - 10:00 Uhr

Wo: Nassauer Hof, Vereinsraum

Kursleiterin: Daniela Wenzel

Kursnummer: 11.01

Kurstage: 17

Preis: 85 €

Ein abwechslungsreiches Bewegungsprogramm im Stehen und Sitzen fördert Kraft und Koordination und erhält die Knochengesundheit. Brasils und Therabänder sind vorhanden und motivieren zur Bewegung.

Aktiv und fit bis ins hohe Alter

Wann: 07.08. - 04.12.2026 | Fr., 16:45 - 18:00 Uhr

Wo: Alter Posthof Hattersheim, Kutschersaal

Kursleiterin: Astrid Malinowski

Kursnummer: 11.02

Kurstage: 14

Preis: 88 €

Gemeinsam verbessern wir mit viel Spaß Gedächtnis, Gleichgewicht, Kraft und Beweglichkeit. Neben spielerischen Elementen und Übungen zur Sturzprophylaxe arbeiten wir mit unterschiedlichen Trainingsgeräten im Gehen, Stehen und Sitzen. Dabei wird auf die unterschiedlichen körperlichen Einschränkungen Rücksicht genommen. Stühle sind vorhanden. Bitte bringen Sie bequeme Sportschuhe und ein Getränk mit. Weitere Informationen erhalten Sie unter: <https://balance-your-sense.de>

Multidance - Formation

Tanzvergnügen als Jungbrunnen

Tanzen ist die beste Medizin



Wann: 03.09. - 17.12.2026 | Do., 14:15 - 15:15 Uhr

Wo: Altmünstermühle, Erbsengasse 12, Tanzsaal

Kursleiterin: Vera Langer

Kursnummer: 11.03

Kurstage: 14

Preis: 70 €

Weiterer Kurs: 15:45 - 16:45 Uhr | 14 Kurstage | 70 €

Kursnummer: 11.04

Wir wollen Ausdauer und Vitalität herausfordern, denn Tanzen vereint sportliche Aktivitäten mit einer geistigen Herausforderung um sich Schrittfolgen zu merken. Zu moderner, wie auch traditioneller Musik werden Tänze nach lizenzierten Choreografien auf der ganzen Breite des Tanzsports getanzt. Beweglichkeit, Koordination und Kondition werden durch das Tanzen in hohem Maße sehr herausfordernd gekräftigt. Außerdem bekommt der Spaß beim Tanzen in der Gemeinschaft und das Erleben in der Gruppe einen sehr großen Stellenwert.

Groove®

Wann: 12.08. - 30.09.2026 | Mi., 19:45 - 20:45 Uhr

Wo: Altmünstermühle, Erbsengasse 12, Tanzsaal

Kursleiterin: Cristina De Bergami

Kursnummer: 10.34

Kurstage: 8

Preis: 55 €

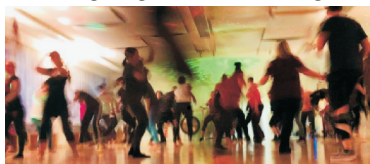
Weiterer Kurs: ab 09.12.2026 | 8 Kurstage | 55 €

Die einfachste Tanzstunde der Welt! Mit Spaß, Stimmung und guter Musik entdecken Sie Ihren eigenen GROOVE und tun ganz nebenbei etwas für Ihren Körper. Es geht nicht darum bestimmte Schritte zu erlernen, sondern sich zum Rhythmus der Musik gemeinsam in der Gruppe und doch jeder für sich im eigenen Bewegungsradius durch den Raum zu bewegen. Es handelt sich nicht um Paartanz.

Der Kurs ist für alle Altersklassen und jedes Geschlecht geeignet, von Anfängern bis zu erfahrenen Tänzern.

Begeben Sie sich mit mir auf diese Tanzreise und erleben Sie, wie GROOVE Körper und Geist belebt.

Bitte bringen Sie ein Handtuch und etwas zu trinken mit.





Qigong - Einführung in die Chinesische Heilgymnastik

Wann: 24.08. - 23.11.2026 | Mo., 10:00 - 11:00 Uhr
Wo: Alter Posthof Hattersheim, Kutschersaal
Kursleiterin: Ellen Hensel

Kursnummer: 10.03
Kurstage: 12
Preis: 60 €

Wann: 27.08. - 26.11.2026 | Do., 10:00 - 11:00 Uhr
Wo: Alter Posthof Hattersheim, Kutschersaal
Kursleiterin: Ellen Hensel

Kursnummer: 10.01
Kurstage: 12
Preis: 60 €

Gesundheitsfördernde Übungen aus dem alten China, welche die Lebensenergie steigern, die Körperhaltung, Kondition und Atmung verbessern und für geistige Ausgeglichenheit und Entspannung sorgen. (Kein reiner Anfängerkurs. Sie kommen in einen bestehenden Kurs mit unterschiedlichem Leistungsstand). Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte mit.

me time - relax yourself: Entspannung pur

Wann: 02.09. - 18.11.26 | Mi., 18:30 - 19:45 Uhr
Wo: Aula der Regenbogenschule, Astrid-Lindgren-Str. 2
Kursleiterin: Astrid Malinowski

Kursnummer: 10.14
Kurstage: 10
Preis: 63 €

Erleben Sie eine wohltuende Kombination aus bewegten und ruhigen Entspannungstechniken. Der Kurs vereint Elemente aus Qi Gong, Autogenem Training, Meditation, Progressiver Muskelentspannung sowie Körper- und Fantasiereisen. Abwechslungsreich gestaltet unterstützt er gezielt den Abbau von Stress und fördert nachhaltige Regeneration.

Bitte mitbringen: Decke, warme Socken, ein kleines festes Kissen, bequeme Kleidung und eine Matte. Stühle stehen zur Verfügung.

Mindful Motion Workout - Effektiv, Achtsam, Ganzheitlich

Wann: 24.08. - 23.11.2026 | Mo., 18:15 - 19:30 Uhr
Wo: Hattersheim, Nassauer Hof, Vereinsraum
Kursleiterin: Astrid Malinowski

Kursnummer: 10.15
Kurstage: 12
Preis: 75 €

Fließende Bewegungsabfolgen aus Yoga, Qi Gong und der Wirbelsäulengymnastik verbinden östliche und westliche Trainingsansätze zu einem harmonischen Gesamtkonzept, das Stabilität aufbaut: Kraft, Beweglichkeit und Gleichgewicht ganzheitlich trainiert. Die bewusste Bewegung und der gezielte Einsatz der Atmung, die das Nervensystem positiv reguliert, stehen im Mittelpunkt. Abgerundet wird jede Einheit durch eine intensive Entspannungsphase - für Regeneration von Körper und Geist. Für neue Energie, innere Ruhe und ein nachhaltig besseres Körpergefühl.

Atme, entspanne, meditiere:

Ihre Auszeit für innere Ruhe und Wohlbefinden

Wann: 14.11.2026 | Sa., 10:00 - 15:00 Uhr
Wo: Altmünstermühle, Erbsengasse 12, Tanzsaal
Kursleiterin: Astrid Malinowski

Kursnummer: 10.13
Kurstage: 1
Preis: 30 €

Entfliehen Sie dem Alltagsstress und erleben Sie eine Auswahl an Atem-, Entspannungs- und Meditationsübungen, welche Sie im täglichen Leben praktisch anwenden können.

Bitte bringen Sie eine Matte, Decke, warme Socken und ein kleines festes Kissen sowie Getränke und ggf Verpflegung mit.
Stühle sind vorhanden.

Wut im Bauch, Chaos im Kopf - und jetzt?

Nicht ärgern? Unrealistisch. Besser ärgern? Machbar.

Wann: 28.11.2026 | Sa., 10:00 - 15:00 Uhr
Wo: Altmünstermühle, Erbsengasse 12, Tanzsaal
Kursleiterin: Astrid Malinowski

Kursnummer: 10.16
Kurstage: 1
Preis: 30 €

Ärger kann laut sein. Oder still. Aber selten harmlos - und die Eskalation ist oft nur einen Moment entfernt.

Dieser Workshop zeigt, wie aus impulsiven Reaktionen bewusste Entscheidungen werden. Mit kreativen Übungen, einem ehrlichen Blick auf eigene Muster und Strategien, die auch im echten Leben bestehen. Ungewöhnlich, klar und mit einem Augenzwinkern.

Winterliche Stille: Eine Einführung in die Achtsamkeit und Meditation für die dunkle Jahreszeit - Lichtblicke finden

Wann: 12.12.2026 | Sa., 10:00 - 15:00 Uhr
Wo: Altmünstermühle, Erbsengasse 12, Tanzsaal
Kursleiterin: Astrid Malinowski

Kursnummer: 10.17
Kurstage: 1
Preis: 30 €

Nutzen Sie die dunkle Jahreszeit als Ihre Chance zur Selbstreflexion und Achtsamkeit. Finden Sie Inspiration und Energie für den Winter. Genießen Sie entspannende Momente.

Bitte bringen Sie eine Matte, Decke, warme Socken und ein kleines festes Kissen sowie Getränke und ggf Verpflegung mit.
Stühle sind vorhanden.

Weitere Informationen zu diesen Kursen erhalten Sie unter:
<https://balance-your-sense.de>





Hilf Dir selbst...bringe Deine Energien in den Fluss

Wann: 25.08. - 27.10.2026 | Di., 09:30 - 11:00 Uhr

Wo: Altmünstermühle, Erbsengasse 12, Tanzsaal

Kursleiterin: Andrea Maria Schollmayer

Quereinsteigen jederzeit möglich.

Folgetermine bitte in der Geschäftsstelle nachfragen.

Kursnummer: 10.06

Kurstage: 10

Preis: 75 €

Polarity EasyYoga -Sanfte Balance für Körper, Herz, Geist und Seele

Wann: 25.08. - 27.10.2026 | Di., 11:15 - 12:45 Uhr

Wo: Altmünstermühle, Erbsengasse 12, Tanzsaal

Kursleiterin: Andrea Maria Schollmayer

Quereinsteigen jederzeit möglich.

Folgetermine bitte in der Geschäftsstelle nachfragen.

Kursnummer: 10.07

Kurstage: 10

Preis: 75 €

Polarity Easy Yoga ist eine achtsame, energetische Yogaform, die sanfte Bewegungen, bewusste Atmung und Meditation kombiniert. Die Übungen sind leicht erlernbar und für alle Altersgruppen geeignet - auch ohne Vorkenntnisse. Im Fokus steht das harmonische Fließen der Lebensenergie (Prana) und die Verbindung von Körper, Geist und Seele. Ideal für alle, die auf sanfte Weise innere Ruhe, neue Energie und ganzheitliches Wohlbefinden erleben möchten.

Hatha-Yoga am Dienstag

Wann: 01.09. - 17.11.2026 | Di., 18:00 - 19:30 Uhr

Wo: Altmünstermühle, Erbsengasse 12, Tanzsaal

Kursleiter: Edgar Kaiser

Weiterer Kurs: 24.11.2026 - 23.02.2027 | 12 Kurstage | 108 €

Die Kurse sind Krankenkassenzertifiziert.

Kursnummer: 10.09

Kurstage: 12

Preis: 108 €

Yoga für Geübte

Wann: 18.08. - 24.11.2026 | Di., 19:45 - 21:15 Uhr

Wo: Altmünstermühle, Erbsengasse 12, Tanzsaal

Kursleiterin: Susanne Bunte

Der Kurs ist Krankenkassenzertifiziert.

Kursnummer: 10.10

Kurstage: 10

Preis: 90 €

Funktionelles Yoga

Wann: 13.08. - 17.12.2026 | Do., 18:30 - 20:00 Uhr

Wo: Alter Posthof Hattersheim, Kutschersaal

Kursleiterin: Sonja Christozov

In der 90-minütigen Einheit wird Yoga unter funktionellen Aspekten praktiziert. Sie enthält Elemente aus dem Hatha-Yoga, YinYassa-Yoga und Katonah®-Yoga, ergänzt um Atemtechniken und Meditation.

Dieser Kurs ist für alle geeignet, die einen Ausgleich für einen bewegungsarmen Alltag suchen und über keine erheblichen Einschränkungen im Bewegungsapparat verfügen.

Kursnummer: 10.12

Kurstage: 16

Preis: 120 €

Bitte bringen Sie zu allen Kursen Ihre eigene Yoga- / Sportmatte mit.



Sri Sai Prana Yoga - Sanftes Hatha-Yoga

Wann: 18.08. - 03.11.2026 | Di., 16:30 - 17:45 Uhr
Wo: Altmünstermühle, Erbsengasse 12, Tanzsaal
Kursleiterin: Annett Häuser

Kursnummer: 10.08
Kurstage: 10
Preis: 63 €

Sri Sai Prana Yoga ist eine sehr traditionelle Form des Hatha-Yogas, bei der wir stets atembasiert praktizieren und so in unseren ganz eigenen Rhythmus finden. Anspannung und Entspannung wechseln sich stets ab und bringen uns in Balance. Der Körper wird energetisiert, mobilisiert und heilt, während der Geist ganz ruhig wird.

Sri Sai Prana Yoga-Workshops für ALLE

Yoga für freies erfrischendes Atmen

Wann: 29.08.2026 | Sa., 09:00 - 12:00 Uhr
Wo: Altmünstermühle, Erbsengasse 12, Tanzsaal
Kursleiterin: Annett Häuser

Kursnummer: 10.04
Kurstage: 1
Preis: 20 €

Mitzubringen sind zusätzlich: Meditationskissen (falls vorhanden)

Yoga für einen entspannten Start in den Advent

Wann: 21.11.2026 | Sa., 09:00 - 12:00 Uhr
Wo: Altmünstermühle, Erbsengasse 12, Tanzsaal
Kursleiterin: Annett Häuser

Kursnummer: 10.05
Kurstage: 1
Preis: 20 €

Mitzubringen sind zusätzlich: 1 Tasse und Schreibutensilien

Diese sanften Hatha-Yogaworkshops finden in lockerer Reihenfolge statt und sind für jedermann gedacht. Ziel ist es, mit sich selbst in Kontakt zu kommen und mit großer Gelassenheit, Kraft und viel Freude ins Wochenende zu starten.

Bitte eine Stunde vor Beginn nichts mehr essen und an diesem Morgen bitte nur ein leichtes Frühstück zu sich nehmen.

Bitte bringen Sie eine Yogamatte, dicke Socken, weite bequeme Kleidung aus Baumwolle und eine warme Decke für die Entspannungsübungen mit. Falls vorhanden auch ein kleines flaches Kissen und/oder ein Seidentuch.

Für die Pause Wasser oder eine Thermoskanne mit Tee und bei Bedarf einen vegetarischen Snack.

Bitte bringen Sie zu allen Kursen Ihre eigene Yoga- / Sportmatte mit.

Junge Leute

Nähen
Malwerkstatt
Lesemäuse

Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Wo: Neli's Atelier, Am Kirchgarten 6, Hattersheim

Kursleiterin: Nilgün Bakir Sahin

Wann: 08.09. - 01.12.2026 | Di., 16:00 - 18:00 Uhr

Kursnummer: 12.04

Kurstage: 11

Preis: 88 €

Wann: 10.09. - 03.12.2026 | Do., 15:30 - 17:30 Uhr

Kursnummer: 12.05

Kurstage: 11

Preis: 88 €

Wann: 11.09. - 04.12.2026 | Fr., 16:00 - 18:00 Uhr

Kursnummer: 12.06

Kurstage: 11

Preis: 88 €

Wann: 12.09. - 05.12.2026 | Sa., 10:00 - 12:00 Uhr

Kursnummer: 12.07

Kurstage: 10

Preis: 80 €

Neueinsteiger machen beim 1. Mal ihren **„Nähmaschinen-Führerschein“**.

In der Kursgebühr ist **kein** Material enthalten. Bitte bringen Sie Nähmaschine und Zubehör wie z. B. Nadeln, Kreide, Stoffschere usw. mit. Am Ende des 1. Kurstages wird vor Ort über die Stoffauswahl und das weiterhin benötigte Material gesprochen. Es stehen einige Leihmaschinen gegen eine geringe Gebühr zur Verfügung, falls Sie keine eigene Maschine haben.



Malwerkstatt - Zeichnen und experimentieren

Für Kinder von 7 bis 12 Jahren

Wann: 20.08. - 01.10.2026 | Di., 15:00 - 17:00 Uhr
Treffpunkt: im Innenhof des Nassauer Hofes
Kursleiterin: Clara Schuster

Kursnummer: 12.01
Kurstage: 6
Preis: 48 €

Wir zeichnen draußen was wir sehen. Experimentieren mit Linien und Flächen, Farben und in schwarz weiß. Erkunden den Ort und suchen Materialien vor Ort, die wir in unsere Zeichnung mit einbauen können. Wir lernen Künstlerinnen und Künstler kennen und mit verschiedenen Werkzeugen gestalten wir unsere Zeichnungen.



Modedesign

Für Personen von 14 - 99 Jahre

Wann: 08.08. - 29.08.2026 | Sa., 12:15 - 14:15 Uhr
Wo: Alter Posthof Hattersheim, VfV Raum 1
Kursleiterin: Murad Wafaa

Kursnummer: 08.09
Kurstage: 4
Preis: 36 €

Weiterer Kurs: 17.10. - 19.12.2026 | 10 Kurstage | 90 €

Denn Eleganz beginnt mit dem ersten Strich... Begib dich mit uns auf eine kreative Reise und lerne, Modefiguren (Mannequins) präzise zu zeichnen sowie Körper und Kleider auf professionelle und ästhetische Weise zu kolorieren.

In diesem Kurs lernst du

- die richtigen Körperproportionen zu bestimmen,
- Posen und körperliche Details mit künstlerischer Genauigkeit darzustellen,
- die Haut mit realistischen Farbverläufen zu kolorieren,
- Kleider zu kolorieren und unterschiedliche Stoffstrukturen wirkungsvoll hervorzuheben.





Vorlesestunde für Kinder ab 4 Jahren

Nur mit Voranmeldung:

per Telefon: 06190 970 280

per E-Mail: stadtbuecherei@hattersheim.de

und natürlich in der Stadtbücherei

Öffnungszeiten:

Dienstag	15 bis 19 Uhr
Mittwoch	10 bis 13 Uhr
Donnerstag	15 bis 18 Uhr
Freitag	14 bis 18 Uhr
Samstag	10 bis 14 Uhr

Weitere Informationen:

www.stadtbuecherei-hattersheim.de

www.kulturforum.de



Die genauen Termine erfahren Sie in der Stadtbücherei oder auf der Homepage.

Kopf Hand & Fuß

Holzschnitzen
Schach
Theater (auf Türkisch)

Holzschnittsgruppe

Mittwochs von 18:00 - 21:00 Uhr (außer in den Ferien)
 Altmünstermühle, Erbsengasse 12, Holzwerkstatt
 Für alle, die Spaß am Schnitzen haben. Nähere
 Informationen erhalten Sie bei
 Herrn Kaufmann, Telefon 069 373533.



Schach in Hattersheim

Turniere • Training • Taktikschulung

Ob blutiger Anfänger oder erfahrener Experte - im Schachclub
 Hattersheim sind alle Schachfans willkommen, egal ob jung
 oder alt.

Spielmaterial ist ausreichend vorhanden.

Alter Posthof, Raum 2 jeden Dienstag (auch in den Ferien)
 von 18:00 - 19:30 Uhr Kinder- und Jugendliche



Theaterkurs (auf Türkisch)

Wann: 30.08.- 13.12.2026 | So., 13:00-15:00 Uhr

Wo: Nassauer Hof, Vereinsraum

Kursleiter: Kenan Taskesen

Kursnummer: 08.12

Kurstage: 15

Preis: 150 €

Wann: 30.08.-13.12.2026 | So., 16:00-18:00 Uhr

Wo: Nassauer Hof, Vereinsraum

Kursleiter: Kenan Taskesen

Kursnummer: 08.13

Kurstage: 15

Preis: 150 €

Dieser Theaterkurs bietet die Möglichkeit, sich kreativ
 auszudrücken und das Selbstbewußtsein zu stärken.
 Die Teilnehmenden lernen Grundlagen des Schauspielens,
 wie Körpersprache, Stimmeinsatz, Improvisation und
 Rollenspiel - auf Türkisch.

Gleichzeitig werden Kommunikation, Kreativität und
 Teamfähigkeit gefördert.

Der Kurs eignet sich für alle, die sich persönlich
 weiterentwickeln und ihre Ausdrucksfähigkeit verbessern
 möchten.



Untergruppen

Spielkreis Eddersheim
Eddersheimer Kindertreff
Freunde des Rosariums
Familientreff Grünes Haus
Griech. Volkstanzgruppe

Spielkreis Eddersheim

Wann: montags + donnerstags 16:00 - 18:00 Uhr und
dienstags 10:00 - 12:00 Uhr

Wo: Pavillon der alten Grundschule Eddersheim, Am Weißen Stein, gegenüber dem Friedhof.

Kontakt:

Elisabeth Eise & Sobia Ishaq

E-Mail: spielkreis.eddersheim@gmail.com

Mütter und Väter mit Kindern von 0 Monaten bis zum Grundschulalter treffen sich zum Spielen, Basteln, Singen, Feste feiern und zum gemeinsamen Erfahrungsaustausch. Der Monatsbeitrag beträgt bei einem Kind 5 €, ab 2 Kindern 6 €.

Eddersheimer Kindertreff

Wann: jeden 2. und 4. Samstag im Monat von 11:00 - 15:00 Uhr

Wo: Begegnungshaus Eddersheim, Colleg OG

Kontakt:

Heidrun Gärtner, Tel: 06145 990574 oder 0152 05628028

heidrun.gaertner@parkstrasse-59.de

Angela Kakali, Tel: 06145-9379727 oder 01573 7702199

Für Kinder ab Kindergartenalter bis Ende der Grundschulzeit.
Der Monatsbeitrag beträgt bei einem Kind 5 €, ab 2 Kindern 6 €.

Freunde des Rosariums Hattersheim-Okriftel

Wann: die monatlichen Patentreffen sind jeweils am letzten Mittwoch im Monat (von April bis Oktober)

Wo: Rosarium, Wasserwerkchaussee Okriftel

Kontakt:

Thomas Lendl, Tel. 06173 6088880 rosenpaten@gmx.de

Dieter Stöß, Tel. 0176 55589905 dietwo@mail.de

Die Freunde des Rosariums wollen die Bedeutung Hattersheims als Rosenstadt erhalten. Die Erneuerung bzw. Ergänzung der Pflanzbestände im Rosarium soll finanziell unterstützt werden. Interessierte sind als neue Paten gerne willkommen. Spendenkonto bei der Taunussparkasse: De97 5125 0000 0003 2318 87

Familientreff Grünes Haus

Wo: Grünes Haus am Weiher, Untergärtenweg 1, Hattersheim am Main

Kontakt: <https://www.gruenes-haus-hattersheim.de/>
Info@gruenes-haus-hattersheim.de
+4915905329002

Vorstand: Annika Fritschi **Stellvertretender Vorstand:** Rebecca Franz

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

Babytreff

Wann: montags von 10:00 - 11:30 Uhr

Offener Spielkreis

Wann: dienstags von 10:00 Uhr bis 11:30 Uhr



Griechische Volkstanzgruppe SAMIOTISSA

Wann: donnerstags ab 20:00 Uhr außerhalb der Schulferien

Wo: Hattersheim, Alter Posthof Kutschersaal

Kontakt:

Klaus-Peter Schulz, Tel. 06196 3428

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 getanzt werden, zeigt Michalis Kapsalis, ein griechischer Tanzlehrer. Willkommen sind Anfänger, jung und alt und Kinder ab ca. 14 Jahre.

Datenschutz

Für die Anmeldung und Durchführung der gebuchten Kurse speichern und nutzen wir folgende Daten:

- Name
- Adresse
- Telefonnummer
- E-Mailadresse
- evtl. eine Bankverbindung

Die Daten werden in den Kurs-Teilnehmerlisten eingetragen und nur an die entsprechenden Kursleiterinnen und Kursleiter weiter gegeben. Sie haben jederzeit das Recht, Auskunft über die gespeicherten Daten zu erhalten, zu korrigieren oder löschen zu lassen.

Wenn wir Ihnen in Zukunft unser Programmheft zuschicken sollen, senden Sie uns eine Email oder lassen Sie uns den unterschriebenen Abschnitt zukommen:

Ich möchte mit Ihnen in Kontakt bleiben

Bitte schicken Sie mir Ihr Programmheft (2x jährlich) an folgende Adresse:

Name:

Vorname:

Straße:

PLZ / Ort:

Datum, Unterschrift



Geschäftsstelle im KulturCenter
Am Markt 7, 65795 Hattersheim
Tel.: 06190 970-312
Mail: vfvhattersheim@gmx.de

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 vor Kursbeginn auf das Konto bei der Taunussparkasse Hattersheim zu entrichten.

Verein f. Volksbildung Hattersheim e.V.

IBAN: DE42 5125 0000 0003 0125 90

Die Kursgebühr wird **nicht** eingezogen.

3. Allgemeine Bestimmungen

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen erfolgt auf eigene Gefahr.

Bei gesundheitlichen Bedenken bitte vorher unbedingt mit Ihrem Arzt sprechen. Bei akuten Erkältungssymptomen dürfen Sie nicht am Unterricht teilnehmen.

Wir behalten uns vor, je nach aktueller Lage, Kurse kurzfristig abzusagen, in andere Örtlichkeiten oder nach draußen zu verlegen bzw. online anzubieten.

4. Kursplanung

Terminänderungen und Unterricht während der hessischen Schulferien und an Feiertagen bleiben den Kursleiterinnen und Kursleitern vorbehalten.

5. Mitgliedschaft im VfV

Der Beitrag beläuft sich auf 10 € und wird pro Jahr von uns eingezogen.

Für Mitglieder ermäßigt sich die Kursgebühr um 10 % pro teilgenommenen Kurs.

Öffnungszeiten

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

Internet

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