



Verein für  
Volksbildung  
Hattersheim e. V.

50 Jahre Verein für Volksbildung



Kursheft 2. Halbjahr 2023

# Geheim-Tipps

aus unserem aktuellen Programm

## Sprache

English for fun

## Kreatives

endlich wieder freie  
Plätze in unseren  
Nähkursen

## Gesundheit

Mindful Living  
Achtsamkeit  
Meditation

## Junge Leute

Ballett für eure  
Schönheit, Leichtigkeit  
und Anmut

## Kopf und Hand

KunstStationen  
Galerie im Nassauer  
Hof

## Untergruppen

Freunde des Rosariums  
Hattersheim-Okriftel

# Kursübersicht

## Kreatives

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 Malwerkstatt  
20 Ballett  
21 Lesemäuse

## Kopf & Hand

18 Schach  
19 Kunstausstellungen  
20 Malen  
21 Holzschnitzen

## Untergruppen

18 Spielkreis Eddersheim  
19 Eddersheimer Kindertreff  
20 Freunde des Rosariums  
21 Familientreff Grünes Haus  
22 Griech. Volkstanzgruppe

## Anmeldung & Informationen

### Persönlich

Geschäftsstelle im KulturCenter  
Am Markt 7  
65795 Hattersheim am Main

### Telefonisch

06190 979 156

### Öffnungszeiten

Di 16:00 bis 19:00 Uhr  
Mi + Sa 10:00 bis 13:00 Uhr  
Mi, Do + Fr 15:00 bis 18:00 Uhr

### Online

[vfvhattersheim@gmx.de](mailto:vfvhattersheim@gmx.de)  
[www.kulturforum.de](http://www.kulturforum.de)

IBAN Verein für Volksbildung:  
DE42 5125 0000 0003 0125 90

# Kreatives

Zeichnen und Malen  
Nähen



## Zeichnen und Malen

Kurs für Jugendliche und Erwachsene

**Wann:** 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.

**Wann:** 11.09. - 11.12.2023 | Mo., 19:00 - 21:30 Uhr  
**Wo:** Neli's Atelier, Am Kirchgarten 6, Hattersheim  
**Kursleiterin:** Nilgün Bakir Sahin

**Kursnummer:** 08.05  
**Kurstage:** 12  
**Preis:** 150 €

**Wann:** 12.09. - 12.12.2023 | Di., 19:00 - 21:30 Uhr  
**Wo:** Neli's Atelier, Am Kirchgarten 6, Hattersheim  
**Kursleiterin:** Nilgün Bakir Sahin

**Kursnummer:** 08.06  
**Kurstage:** 12  
**Preis:** 150 €

**Wann:** 13.09. - 13.12.2023 | Mi., 09:30 - 12:00 Uhr  
**Wo:** Neli's Atelier, Am Kirchgarten 6, Hattersheim  
**Kursleiterin:** Nilgün Bakir Sahin

**Kursnummer:** 08.07  
**Kurstage:** 11  
**Preis:** 138 €

**Wann:** 14.09. - 14.12.2023 | Do., 18:00 - 20:30 Uhr  
**Wo:** Neli's Atelier, Am Kirchgarten 6, Hattersheim  
**Kursleiterin:** Nilgün Bakir Sahin

**Kursnummer:** 08.08  
**Kurstage:** 12  
**Preis:** 150 €

**Wann:** 15.09. - 15.12.2023 | Fr., 09:30 - 12:00 Uhr  
**Wo:** Neli's Atelier, Am Kirchgarten 6, Hattersheim  
**Kursleiterin:** Nilgün Bakir Sahin

**Kursnummer:** 08.09  
**Kurstage:** 12  
**Preis:** 150 €

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:** 04.09.- 11.12.2023 | Mo., 09:45 - 11:15 Uhr  
**Wo:** Altmünstermühle, Erbsengasse 12, EDV-Raum  
**Kursleiterin:** Dana Zerlik

**Kursnummer:** 07.01  
**Kurstage:** 14  
**Preis:** 95 €

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:** 06.09. - 13.12.2023 | Mi., 19:00 - 20:00 Uhr  
**Wo:** Altmünstermühle, Erbsengasse 12, EDV-Raum  
**Kursleiterin:** Dana Zerlik

**Kursnummer:** 07.03  
**Kurstage:** 14  
**Preis:** 63 €

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

**Wann:** 07.08. - März 2024 | Mo., 19:30 - 20:30 Uhr  
**Wo:** Altmünstermühle, Erbsengasse 12, Gewölbekeller  
**Kursleiterin:** Margaret Lusty  
im Wintersemester finden die Termine nur 2x monatliche statt.

**Kursnummer:** 07.02  
**Kurstage:** 17  
**Preis:** 77 €

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.

## Imparando giocando

Spielend italienisch lernen mit Samuele Di Lucente. Für Leute, die gerne in Italien Urlaub machen und diese schöne Sprache lernen möchten.

**Wann:** 06.10. - 08.12.2023 | Fr., 19:00 - 20:30 Uhr  
**Wo:** Altmünstermühle, Erbsengasse 12, EDV-Raum  
**Kursleiterin:** Samuele Di Lucente

**Kursnummer:** 07.04  
**Kurstage:** 10  
**Preis:** 68 €

Mit der direkten Methode“ associazione delle idee“ wird von Anfang an nur italienisch gesprochen, kein Buch, kein Wörterbuch. Sie bekommen nur eine E-Mail von Ihrem Lehrer, der mit dieser Methode seit vielen Jahren Erfolg an der Inlingua Sprachschule hat. Also nicht zögern, denn Spaß ist schon angesagt.  
Der Kurs ist gedacht für Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die einige Kenntnisse der italienischen Sprache schon haben und für diejenigen, die schon einmal einen Kurs besucht haben und nun diese Kenntnisse auffrischen wollen.

# Sport



Fitness  
Rücken  
Bewegung  
Tanz  
Entspannung

## Zumba Fitness

**Wann:** 05.09. - 17.10.2023 | Di., 20:00 - 21:15 Uhr

**Wo:** Nassauer Hof, Vereinsraum

**Kursleiterin:** Sandra Savio

**Weiterer Kurs:** 31.10. - 19.12.2023 | 7 Kurstage | 44 €

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

**Kursnummer:** 10.20

**Kurstage:** 6

**Preis:** 38 €

## STRONG Nation™

**Wann:** 07.09. - 19.10.2023 | Do., 20:00 - 21:00 Uhr

**Wo:** Nassauer Hof, Vereinsraum

**Kursleiterin:** Sandra Savio

**Weiterer Kurs:** 02.11. -21.12.2023 | 7 Kurstage | 35 €

**Kursnummer:** 10.21

**Kurstage:** 7

**Preis:** 35 €

STRONG Nation™ kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Kardio- und Plyometrietraing. Bewegt wird sich zu Originalmusik, die speziell auf jeden einzelnen Move abgestimmt wird.

Jede Kniebeuge, jeder Ausfallschritt, jeder Burpee wird von der Musik befeuert. In jedem Kurs verbrennst du Kalorien und stärkst dabei deine Arm-, Bein-, Bauch- und Po-Muskulatur. STRONG Nation™ bietet die Möglichkeit, sich an deine Bedürfnisse anpassen zu lassen. 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.



## Funktionelles Ganzkörpertraining:

Trainieren mit mehr Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit

**Wann:** 04.09. - 18.12.2023 | Mo., 19:15 - 20:15 Uhr

**Wo:** Altmünstermühle, Erbsengasse 12, Tanzsaal

**Kursleiterin:** Pia Tannhäuser

**Kursnummer:** 10.23

**Kurstage:** 15

**Preis:** 75 €

Ein forderndes Kraft-Ausdauer-Training mit dem eigenen Körpergewicht, kombiniert mit Dehn- und Mobility-Übungen für alle Muskelgruppen.

Das Training hat das Ziel, die eigene Leistungsfähigkeit und das persönliche Wohlbefinden zu verbessern und bietet einen idealen Ausgleich zu einseitigen oder überwiegend sitzenden Tätigkeiten. 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:** 05.09. - 19.12.2023 | Di., 17:30 - 19:00 Uhr  
**Wo:** Südringtreff, Südring 16, Gruppenraum  
**Kursleiterin:** Petra Schäfer

**Kursnummer:** 10.24  
**Kurstage:** 10  
**Preis:** 75 €

Bitte bringen Sie eine Sportmatte mit.

## Wirbelsäulengymnastik

**Wann:** 20.07. - 05.10.2023 | Do., 17:15 -18:30 Uhr  
**Wo:** Altmünstermühle, Erbsengasse 12, Tanzsaal  
**Kursleiterin:** Natalie Schäfer

**Kursnummer:** 10.25  
**Kurstage:** 10  
**Preis:** 63 €

Rücken- und Haltungsschulung. Bitte bringen Sie eine Sportmatte mit.

## Wirbelsäulengymnastik am Donnerstag

**Wann:** 07.09. - 21.12.2023 | Do., 18:45 - 20:00 Uhr  
**Wo:** Altmünstermühle, Erbsengasse 12, Tanzsaal  
**Kursleiterin:** Petra Schäfer

**Kursnummer:** 10.26  
**Kurstage:** 11  
**Preis:** 69 €

Rücken- und Haltungsschulung. Bitte bringen Sie eine Sportmatte mit.

## Rückentraining für Frauen und Männer

funktionell trainieren, stabil und geschmeidig bewegen

**Wann:** 04.09. - 18.12.2023 | Mo., 18:00 - 19:00 Uhr  
**Wo:** Altmünstermühle, Erbsengasse 12, Tanzsaal  
**Kursleiterin:** Pia Tannhäuser

**Kursnummer:** 10.22  
**Kurstage:** 15  
**Preis:** 75 €

Ganzkörpertraining für einen starken Rücken, welches mit Elementen aus dem Faszientraining, dem Core-Training (Training der Körpermitte) und dem funktionellen Training arbeitet. Alter und Fitnesslevel spielen keine Rolle. Bitte eine Sportmatte mitbringen.

## Erst was tun, wenn es zwickt und zwackt?

**Wann:** 15.08. - 05.12.2023 | 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.

## Pilates am Abend - TiMe4me

**Wann:** 14.09. - 07.12.2023 | Do., 19:00 - 20:00 Uhr  
**Wo:** Alter Posthof Hattersheim, Kutschersaal  
**Kursleiterin:** Tine Melter

**Kursnummer:** 10.28  
**Kurstage:** 12  
**Preis:** 60 €

Pilates ist heute eine wichtige Facette des Fitnesstrainings und basiert auf dem einzigartigen System aus Kräftigungs-, Dehnungs- und Widerstandsübungen. Es verbessert die Haltung, Flexibilität und das Gleichgewicht. Körper und Geist arbeiten zusammen. Der Kurs eignet sich für alle, die bereits erste Erfahrungen mit Pilates gesammelt haben aber auch für Fortgeschrittene. Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte und ein kleines Handtuch mit.

## Pilates - Training - Balance von Körper und Geist

**Wann:** 08.09. - 22.12.2023 | Fr., 08:30 - 09:30 Uhr  
**Wo:** Alter Posthof Hattersheim, Kutschersaal  
**Kursleiterin:** Petra Schäfer

**Kursnummer:** 10.29  
**Kurstage:** 11  
**Preis:** 55 €

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 - Gruppe 2

**Wann:** 08.09. - 22.12.2023 | Fr., 09:45 - 10:45 Uhr  
**Wo:** Alter Posthof Hattersheim, Kutschersaal  
**Kursleiterin:** Petra Schäfer

**Kursnummer:** 10.30  
**Kurstage:** 11  
**Preis:** 55 €

Dieser Kurs eignet sich auch für Menschen, die bisher keinen oder nur wenig Sport gemacht haben. Bei Pilates erspüren wir 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.

## Aktiv und fit bis ins hohe Alter

**Wann:** 15.09. - 08.12.2023 | Fr., 16:45 - 18:00Uhr  
**Wo:** Alter Posthof Hattersheim, Kutschersaal  
**Kursleiterin:** Astrid Malinowski

**Kursnummer:** 11.02  
**Kurstage:** 11  
**Preis:** 69 €

Gemeinsam verbessern wir mit viel Spaß Gedächtnis, Gleichgewicht, Kraft und Beweglichkeit. Neben spielerischen Elementen und Übungen zur Sturzprophylaxe arbeiten wir mit unterschiedlichen Trainingsgeräten. Dabei wird auf die unterschiedlichen körperlichen Einschränkungen Rücksicht genommen. Stühle sind vorhanden. Bitte bringen Sie eine Matte, Sportschuhe und ein Getränk mit.

Weitere Informationen erhalten Sie unter: <https://balance-yoursense.jimdosite.com/>



## 50+ fitter nicht älter werden

**Wann:** 04.09. - 04.12.2023 | Mo., 10:15 - 11:30 Uhr

**Wo:** Nassauer Hof, Vereinsraum

**Kursleiterin:** Beatrix Rinkart

**Kursnummer:** 10.31

**Kurstage:** 13

**Preis:** 81 €

Ein abwechslungsreiches Training wirkt präventiv gegen den Abbau der motorischen Fähigkeiten, Koordination, Kraft und Beweglichkeit. Gelenkschonende Übungen mit kleinen Handgeräten wie Brasils und Therabändern kräftigen Muskelgruppen, Dehnungsübungen verbessern die Beweglichkeit und Entspannung fördert die Körperwahrnehmung. Bitte bringen Sie eine Sportmatte mit.

## Fit und beweglich bis ins hohe Alter

**Wann:** 04.09. - 04.12.2023 | Mo., 09:00 - 10:00 Uhr

**Wo:** Nassauer Hof, Vereinsraum

**Kursleiterin:** Beatrix Rinkart

**Kursnummer:** 11.01

**Kurstage:** 13

**Preis:** 65 €

Zu Beginn der Stunde wird das Herz-Kreislaufsystem angeregt. Die Mobilisation und Kräftigung der Muskulatur sowie Koordinations- und Stabilisationsübungen stehen im Mittelpunkt mit dem Ziel zu mehr Beweglichkeit, Kraft und Wohlbefinden. Es kommen verschiedene Trainingsgeräte zum Einsatz. Die Stunde klingt mit sanften Dehnübungen aus. Bitte bringen Sie eine Sportmatte und ein Getränk mit.

## Fit & entspannt ins Wochenende

**Wann:** 15.09. - 08.12.2023 | Fr., 18:30 - 19:45 Uhr  
**Wo:** Nassauer Hof, Vereinsraum  
**Kursleiterin:** Astrid Malinowski

**Kursnummer:** 10.32  
**Kurstage:** 11  
**Preis:** 69 €

Gut gelaunt den Kopf frei bekommen. Fehlbelastungen aus Alltag und Beruf ausgleichen und nach einer ausgiebigen Entspannungseinheit das Wochenende relaxed beginnen. Bitte bringen Sie eine Matte, Sportschuhe und ein Getränk mit. Weitere Informationen erhalten sie unter: <https://balance-your-sense.jimdosite.com/>



## Line-Dance / Multi Dance

**Wann:** 07.09. - 14.12.2023 | Do., 14:00 - 15:00 Uhr  
**Wo:** Altmünstermühle, Erbsengasse 12, Tanzsaal  
**Kursleiterin:** Vera Langer

**Kursnummer:** 11.03  
**Kurstage:** 14  
**Preis:** 70 €

**Wann:** 07.09. - 14.12.2023 | Do., 15:15 - 16:15 Uhr  
**Wo:** Altmünstermühle, Erbsengasse 12, Tanzsaal  
**Kursleiterin:** Vera Langer

**Kursnummer:** 11.04  
**Kurstage:** 14  
**Preis:** 70 €

**Wann:** 07.09. - 14.12.2023 | Do., 17:00 - 18:00 Uhr  
**Wo:** Alter Posthof Hattersheim, Kutschersaal  
**Kursleiterin:** Vera Langer

**Kursnummer:** 11.05  
**Kurstage:** 13  
**Preis:** 65 €

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.

## Qigong - Einführung in die Chinesische Heilgymnastik

**Wann:** 04.09. - 27.11.2023 | Mo., 10:15 - 11:15 Uhr  
**Wo:** Alter Posthof Hattersheim, Kutschersaal  
**Kursleiterin:** Ellen Hensel

**Kursnummer:** 10.03  
**Kurstage:** 12  
**Preis:** 60 €

**Wann:** 07.09. - 30.11.2023 | Do., 09:00 - 10:00 Uhr  
**Wo:** Alter Posthof Hattersheim, Kutschersaal  
**Kursleiterin:** Ellen Hensel

**Kursnummer:** 10.02  
**Kurstage:** 12  
**Preis:** 60 €

**Wann:** 07.09. - 30.11.2023 | 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.



## Qigong für Vitalität und innere Balance

**Wann:** 06.09. - 29.11.2023 | Mi., 17:30 - 18:45 Uhr  
**Wo:** Alter Posthof Hattersheim, Kutschersaal  
**Kursleiterin:** Beatrix Rinkart

**Kursnummer:** 10.04  
**Kurstage:** 9  
**Preis:** 56 €

In diesem Kurs werden zwei Formen im bewegten Stand praktiziert - die acht Brokate und das Sonnenqigong. Diese Formen aktivieren die Meridiane, stärken die innere Mitte, lösen Verspannungen, verbessern die körperliche Stabilität und fördern die Selbstwirksamkeit. Sie haben auch gute Effekte auf das Immunsystem und das Nervensystem.

Dieser Kurs ist geeignet für erwachsene Teilnehmer(innen) beliebigen Alters mit Grunderfahrung in Qigong.



## Atme, entspanne, meditiere: Ihre Auszeit für innere Ruhe und Wohlbefinden

**Wann:** 04.11.2023 | Sa., 10:00 - 15:00 Uhr

**Wo:** Alter Posthof Hattersheim, Kutschersaal

**Kursleiterin:** Astrid Malinowski

**Weiterer Kurs:** 13.01.2024 | 1 Kurstag | 25 €

**Kursnummer:** 10.17

**Kurstage:** 1

**Preis:** 25 €

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 evtl. Verpflegung mit. Stühle sind vorhanden.

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

**Wann:** 02.12.2023 | Sa., 10:00 - 17:00 Uhr incl. Pause

**Wo:** Alter Posthof Hattersheim, Kutschersaal

**Kursleiterin:** Astrid Malinowski

**Kursnummer:** 10.16

**Kurstage:** 1

**Preis:** 35 €

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 evtl. Verpflegung mit. Stühle sind vorhanden.

## Mindful Living: Ein Kurs für mehr Gelassenheit, Selbstfürsorge und einem erfülltem Leben

**Wann:** 18.09. - 27.11.2023 | Mo., 18:00 - 19:30 Uhr

**Wo:** Hattersheim, Nassauer Hof, Vereinsraum

**Kursleiterin:** Astrid Malinowski

**Kursnummer:** 10.15

**Kurstage:** 10

**Preis:** 75 €

Entdecken Sie, wie Sie Achtsamkeit und bewusste Lebensführung in Ihren Alltag integrieren können. Lernen Sie, Ihre Gedanken und Emotionen zu kontrollieren, mehr Selbst-Mitgefühl zu entwickeln und mit praktischen Übungen das eigene Wohlbefinden zu steigern sowie innere Stärke zu entwickeln.

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





## Hatha-Yoga

**Wo:** Altmünstermühle, Erbsengasse 12, Tanzsaal

### Yoga für Einsteiger

**Wann:** 12.09. - 28.11.2023 | Di., 09:30 - 11:00 Uhr

**Kursleiterin:** Karin Müller

**Kursnummer:** 10.06

**Kurstage:** 10

**Preis:** 75 €

### Hatha-Yoga

**Wann:** 12.09. - 28.11.2023 | Di., 11:15 - 12:30 Uhr

**Kursleiterin:** N.N.

**Kursnummer:** 10.07

**Kurstage:** 10

**Preis:** 63 €

### Medical-Yoga

**Wann:** 03.10. - 28.11.2023 | Di., 16:30 - 17:45 Uhr

**Kursleiterin:** Geraldine Wagner

Dieser Kurs vermittelt Yoga unter medizinisch, anatomischen Gesichtspunkten in die heutigen Zeit.

**Kursnummer:** 10.08

**Kurstage:** 9

**Preis:** 56 €

### Yoga am Dienstag

**Wann:** 26.09. - 19.12.2023 | Di., 18:00 - 19:30 Uhr

**Kursleiter:** Edgar Kaiser

Der Kurs ist Krankenkassenzertifiziert.

**Kursnummer:** 10.09

**Kurstage:** 12

**Preis:** 99 €

### Yoga für Geübte

**Wann:** 05.09. - 05.12.2023 | Di., 19:45 - 21:15 Uhr

**Kursleiterin:** Susanne Bunte

Der Kurs ist Krankenkassenzertifiziert.

**Kursnummer:** 10.10

**Kurstage:** 10

**Preis:** 83 €

### Yoga für Geübte

**Wann:** 06.09. - 20.12.2023 | Mi., 18:00 - 19:30 Uhr

**Kursleiterin:** Heidrun Müller

**Kursnummer:** 10.11

**Kurstage:** 12

**Preis:** 90 €

### Slow Flow und Entspannung

**Wann:** 06.09. - 13.12.2023 | Mi., 19:45 - 21:15 Uhr

**Kursleiterin:** Celine Goger

**Kursnummer:** 10.12

**Kurstage:** 13

**Preis:** 98 €

### Yoga am Freitag

**Wann:** 22.09. - 08.12.2023 | Fr., 18:00 - 19:30 Uhr

**Kursleiter:** Edgar Kaiser

Der Kurs ist Krankenkassenzertifiziert.

**Kursnummer:** 10.13

**Kurstage:** 12

**Preis:** 99 €

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

## Sri Sai Prana Yoga - Workshop

für einen energiegeladenen Start in den Advents-Trubel

**Wann:** 25.11.2023 | Sa., 09:00 - 12:00 Uhr  
**Wo:** Altmünstermühle, Erbsengasse 12, Tanzsaal  
**Kursleiterin:** Annett Häuser

**Kursnummer:** 10:05  
**Kurstage:** 1  
**Preis:** 20 €

Advent heißt „ankommen“. Ankommen bei sich selbst und in der Besinnlichkeit des herannahenden Weihnachtsfestes. Ruhige Abende im Kreise der Liebsten bei Glühwein und Gebäck... Soweit die Theorie. Die Wirklichkeit sieht so aus, dass eine Feier die nächste jagt, diverse Weihnachtsmärkte abgehakt werden und beim Familienkalender plötzlich die Termine übereinander gestapelt sind - und schon ist Weihnachten.

Um das alles gut zu meistern finden wir uns hier zusammen.

Wir treffen uns am letzten Samstag vor der Adventszeit um gemeinsam nochmal inne zu halten, gut mit uns selber in Kontakt und in fließende Bewegung zu kommen. Es geht um Prana-Atem, der uns von jetzt auf gleich neu energetisiert und um stärkende Asanas.

Ziel ist, aus diesem Workshop heraus zu gehen mit einer großen Gelassenheit, Kraft und viel Vorfreude.

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 eine Thermoskanne mit Tee und bei Bedarf einen vegetarischen Snack. Bitte bis eine Stunde vor Beginn des Workshops nichts mehr essen und an diesem Morgen nur ein leichtes Frühstück zu sich nehmen.

Es ist geplant, diese Workshop-Reihe in 2024 in lockerer Reihenfolge weiterzuführen.

### ALTMÜNSTERMÜHLE

#### Begegnung - Beratung - Angebote

Die Freizeit- und Begegnungsstätte der Altmünstermühle ist Anlaufstelle für Menschen in der zweiten Lebenshälfte. Neben den regelmäßigen Gruppenangeboten bietet sie überdies ein buntes Veranstaltungsprogramm an.

#### Regelmäßige Gruppenangebote:

Bildung und Kultur: Neue Medien, Literatur, Sprachen, Frauenkulturgruppe, Schmökerrunde

Kreativität: Malen, Schreiben, Basteln, Holzwerkstatt

Musik: Senioren- und Jazzband

Fitness: Bewegungsangebote, Sitzgymnastik, Wandern, Rad fahren, Gedächtnistraining

Geselligkeit: Plaudertreff, Spielegruppen, Schlau-Spielgruppe, Boule, Schach

Mühlencafé: Kaffeeklatsch und Begegnung

Nähere Informationen erhalten Sie unter:

### ALTMÜNSTERMÜHLE

#### Begegnung - Beratung - Angebote

Erbsengasse 12, 65795 Hattersheim

Telefon: 06190 970-255 und 256

E-Mail: [altmuenstermuehle@hattersheim.de](mailto:altmuenstermuehle@hattersheim.de)

Internet: <https://www.hattersheim.de/altmuenstermuehle>

Montag - Freitag 09:00 – 11:00 Uhr und Donnerstag 13:30 – 15:00 Uhr



# Junge Leute

Nähen  
Malwerkstatt  
Lesemäuse  
Ballett

## Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren

**Wann:** 11.09. - 11.12.2023 | Mo., 16:00 - 18:00 Uhr  
**Wo:** Neli's Atelier, Am Kirchgarten 6, Hattersheim  
**Kursleiterin:** Nilgün Bakir Sahin

**Kursnummer:** 12.03  
**Kurstage:** 12  
**Preis:** 96 €

**Wann:** 12.09. - 12.12.2023 | Di., 16:00 - 18:00 Uhr  
**Wo:** Neli's Atelier, Am Kirchgarten 6, Hattersheim  
**Kursleiterin:** Nilgün Bakir Sahin

**Kursnummer:** 12.04  
**Kurstage:** 12  
**Preis:** 96 €

**Wann:** 14.09. - 14.12.2023 | Do., 15:30 - 17:30 Uhr  
**Wo:** Neli's Atelier, Am Kirchgarten 6, Hattersheim  
**Kursleiterin:** Nilgün Bakir Sahin

**Kursnummer:** 12.05  
**Kurstage:** 12  
**Preis:** 96 €

**Wann:** 15.09. - 15.12.2023 | Fr., 16:00 - 18:00 Uhr  
**Wo:** Neli's Atelier, Am Kirchgarten 6, Hattersheim  
**Kursleiterin:** Nilgün Bakir Sahin

**Kursnummer:** 12.06  
**Kurstage:** 12  
**Preis:** 96 €

**Wann:** 16.09. - 16.12.2023 | Sa., 10:00 - 12:00 Uhr  
**Wo:** Neli's Atelier, Am Kirchgarten 6, Hattersheim  
**Kursleiterin:** Nilgün Bakir Sahin

**Kursnummer:** 12.07  
**Kurstage:** 12  
**Preis:** 96 €

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, Stoffschere, Kreide 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 - Urban Sketching

Für Kinder von 7 bis 12 Jahren

**Wann:** 15.09. - 06.10.2023 | Fr., 15:00 - 17:00 Uhr  
**Wo:** Alter Posthof Hattersheim, Wasserseite am Markt  
**Kursleiterin:** Clara Schuster

**Kursnummer:** 12.01  
**Kurstage:** 4  
**Preis:** 35 €

Gemeinsam gehen wir auf Skizzentour in Hattersheim, entdecken mit dem Stift und anderen Materialien die Umgebung und machen zusammen Farbexperimente mit Aquarell. Zum Schluss entsteht ein eigenes Zeichenbuch.



## Ballett für eure Schönheit, Leichtigkeit und Anmut

Für Kinder ab 8 Jahren

**Wann:** 19.09. - 12.12.2023 | Dienstag  
Am 19.09. von 15:30 - 16:15 Uhr danach:  
Gruppe 1: 15:30 - 16:15 Uhr  
Gruppe 2: 16:30 - 17:15 Uhr  
**Wo:** Südringtreff, Südring 16, Gruppenraum  
**Kursleiterin:** Eleni Priakona-Rehse

**Kursnummer:** 12.08  
**Kursnummer:** 12.09  
**Kurstage:** 11  
**Preis:** 55 €

Kombination aus Tanz und Musik macht Spaß, aber wir lernen mit Aufmerksamkeit, diszipliniert zu arbeiten. Die Kinder lernen sich zur Musik zu bewegen und auszudrücken.

Nach dem 1. Tag werden die Kinder in zwei Gruppen eingeteilt.





## „Lesemäuse“

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

**STADTBÜCHEREI**



Hattersheim am Main



Vorlesestunde für Kinder ab 4 Jahren

**Nur mit Voranmeldung:**

per Telefon: 06190 970 280

per E-Mail: [stadtbuecherei@hattersheim.de](mailto:stadtbuecherei@hattersheim.de)

und natürlich in der Stadtbücherei

**Öffnungszeiten:**

Dienstag 16 bis 19 Uhr

Mittwoch 10 bis 13 Uhr

Donnerstag 15 bis 18 Uhr

Freitag 15 bis 18 Uhr

1.+3. Samstag im Monat 10 bis 13 Uhr



**Weitere Informationen:**

[www.stadtbuecherei-hattersheim.de](http://www.stadtbuecherei-hattersheim.de)

[www.kulturforum.de](http://www.kulturforum.de)



# Kopf & Hand

Schach  
Kunstaussstellungen  
Malen  
Holzschnitzen

## KunstStationen KUNSTRÄUME

Vernissage:

**Wann:** 06.10.2023 | Fr., 19:00 Uhr

**Wo:** Galerie im Nassauer Hof

Hattersheim

**Eintritt:** Frei

**Ausstellungsdauer:**

bis 22.10.2023

**Öffnungszeiten:**

Sa + So: 15:00 - 18:00 Uhr

Mi: 16:00 - 18:00 Uhr

Im Rahmen der KunstStationen findet die Gemeinschaftsausstellung KUNSTRÄUME statt:

Skulptur - **Roland Meyer-Petzold** Malerei - **Klaus Werner**

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen.



## 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 bei: Frau Marianne Scherdel, Telefon 06190 1602



## Holzschnitzgruppe

Mittwochs von 18:00 - 21:00 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.



## 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

ab 19:30 Uhr Erwachsene



# Untergruppen

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

## Spielkreis Eddersheim

**Wann:** montags 16:00 - 18:00 Uhr, dienstags 10:00 - 12:00 Uhr und  
donnerstags 15:00 - 18:00 Uhr

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

**Kontakt:**

Elisabeth Eise & Jeanette Lindner

E-Mail: [spielkreis.eddersheim@gmail.com](mailto: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](mailto: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](mailto:rosenpaten@gmx.de)

Dieter Stöß, Tel. 0176 55589905 [dietwo@mail.de](mailto: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:**

[www.gruenes-haus-hattersheim.de](http://www.gruenes-haus-hattersheim.de)

Organisation: Sarah Strecker, Tel. 0177 1894427 [airy.merriment@googlemail.com](mailto:airy.merriment@googlemail.com)

Stellvertreterin: Yvonne Lindemann [yvonne.lindemann@gmx.de](mailto:yvonne.lindemann@gmx.de)

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

**Offener Babytreff**

**Wann:** montags 10:00 - 11:30 Uhr zum unverbindlichen Kennenlernen.

**Kontakt:**

Sarah Strecker, Tel. 0177 1894427 [airy.merriment@googlemail.com](mailto:airy.merriment@googlemail.com)

Jennifer Lawson, Tel. 0162 3305550 [jennifer\\_lawson@gmx.net](mailto:jennifer_lawson@gmx.net)

## 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 979 156  
Mail: [vfvhattersheim@gmx.de](mailto: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, **IBAN: DE42 5125 0000 0003 0125 90** zu entrichten. 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.

Bitte informieren Sie sich in der Geschäftsstelle oder bei Ihrer Kursleiterin, Kursleiter über die aktuell gültigen Vorgaben und achten sie auf die erforderlichen Hygienemaßnahmen.

### 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 10 € und wird pro Jahr von uns eingezogen. Für Mitglieder ermäßigt sich die Kursgebühr um 10 % pro teilgenommenen Kurs.

## Öffnungszeiten

Dienstag	16:00 - 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](http://www.kulturforum.de) finden.