



Verein für
Volksbildung
Hattersheim e. V.

Verein für Volksbildung



Kursheft

1. Halbjahr 2026

Kursübersicht

Kreatives

04 Schwarz-Weiß-Zeichnen
04 Modefigur-Zeichnung
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
19 Modefigur-Zeichnung
20 Malwerkstatt
20 Angstbewältigung
21 Lesemäuse

Kopf Hand & Fuß

23 Planetenwanderung
23 Schach
23 Holzschnitzen

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 979 156

Online

vfhattersheim@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: 17.01. - 28.03.2026 | Sa., 10:15 - 12:45 Uhr

Wo: Alter Posthof Hattersheim, VfV Raum 1

Kursleiterin: Murad Wafaa

Kursnummer: 08.04

Kurstage: 10

Preis: 120 € inkl. Material

Weiterer Kurs: 18.04. - 27.06.2026 | 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.

Modefigur-Zeichnung und Kolorierung von Körper und Kleidern für Personen von 14 - 99 Jahre

Wann: 17.01. - 28.03.2026 | Sa., 13:00 - 15:00 Uhr

Wo: Alter Posthof Hattersheim, VfV Raum 1

Kursleiterin: Murad Wafaa

Kursnummer: 08.09

Kurstage: 10

Preis: 90 €

Weiterer Kurs: 18.04. - 27.06.2026 | 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.

Endtdecke mit uns die Freude am Zeichnen und die Faszination der Farben in einer Welt voller Schönheit und künstlerischer Eleganz.



Zeichnen und Malen

Kunstkurs 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

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

Kursleiterin: Nilgün Bakir Sahin

Kurstage: 11

Preis: 138 €

Wann: 12.01. - 23.03.2026 | Mo., 10:00 - 12:30 Uhr

Weiterer Kurs: 13.04. - 15.06.2026 | 9 Kurstage | 113 €

Kursnummer: 08.07

Wann: 13.01. - 24.03.2026 | Di., 18:00 - 20:30 Uhr

Weiterer Kurs: 14.04. - 16.06.2026 | 10 Kurstage | 125 €

Kursnummer: 08.06

Wann: 15.01. - 26.03.2026 | Do., 18:00 - 20:30 Uhr

Weiterer Kurs: 16.04. - 18.06.2026 | 8 Kurstage | 100 €

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: 12.01. - 22.06.2026 | Mo., 09:45 - 11:15 Uhr
Wo: Altmünstermühle, Erbsengasse 12, Kreativraum
Kursleiterin: Dana Zerlik

Kursnummer: 07.01
Kurstage: 18
Preis: 135 €

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: 14.01. - 24.06.2026 | Mi., 18:30 - 19:30 Uhr
Wo: Altmünstermühle, Erbsengasse 12, Kreativraum
Kursleiterin: Dana Zerlik

Kursnummer: 07.03
Kurstage: 19
Preis: 95 €

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: 12.01.2026 | Mo., 19:15 - 20:15 Uhr
Wo: Altmünstermühle, Erbsengasse 12, Gewölbekeller
Kursleiterin: Margaret Lusty

Kursnummer: 07.02
Kurstage: 10
Preis: 50 €

Weiterer Kurs: ab 04.05.2026 | 10 Kurstage | 50 €

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

Wann: 30.01. - 17.04.2026 | Fr., 19:00 - 19:50 Uhr

Kursnummer: 07.05

Fortgeschritte

Wann: 30.01. - 17.04.2026 | Fr., 20:00 - 20:50 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: 13.01. - 31.03.2026 | Di., 20:00 - 21:15 Uhr

Wo: Nassauer Hof, Vereinsraum

Kursleiterin: Sandra Savio

Weiterer Kurs: 07.04. - 23.06.26 | 10 Kurstage | 63 €

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

Kursnummer: 10.20

Kurstage: 11

Preis: 69 €

STRONG Nation™

Wann: 08.01. - 26.03.26 | Do., 20:00 - 21:15 Uhr

Wo: Nassauer Hof, Vereinsraum

Kursleiterin: Sandra Savio

Weiterer Kurs: 02.04. - 25.06.2026 | 10 Kurstage | 63 €

STRONG Nation™ kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Kardio- und Plyometrietaining. 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.

Kursnummer: 10.21

Kurstage: 11

Preis: 69 €

Sommer-Special mit Sandra Savio

Wo: Nassauer Hof, Vereinsraum

Zumba Fitness

Wann: 30.06. - 04.08.26 | Di., 20:00 - 21:00 Uhr

Tabata

Wann: 02.07. - 06.08.26 | Do., 20:00 - 21:00 Uhr

Im Gegensatz zum klassischen Ausdauertraining sind **Tabatas** die ultimative Fettschmelze, denn sie sorgen für einen erheblichen *Nachbrenneffekt*. Vereinfacht gesagt, ist der Stress auf den Körper während der 4 Minuten so hoch, dass im Anschluss weiter jede Menge Energie verbrannt wird - ideal zum Abnehmen.

Basierend auf der Wissenschaft der funktionellen Bewegung konzentriert sich **CIRCL Mobility™** auf **Flexibilitäts-, Atem- und Mobilitäts-Übungen**. Egal ob du nun ein Fitness-Fan, eine vielbeschäftigte Mutter oder voll berufstätig bist, CIRCL Mobility™ hilft dir dabei, Stress abzubauen, deinen Bewegungsumfang wieder herzustellen und deine Beweglichkeit zu erneuern - und das auf Dauer.

Kursnummer: 10.40

Kurstage: 5

Preis: 25 €

Kursnummer: 10.41

Kurstage: 5

Preis: 25 €

Functional Fitness:

Trainieren mit mehr Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit

Wann: 12.01. - 22.06.2026 | Mo., 19:15 - 20:15 Uhr

Wo: Altmünstermühle, Erbsengasse 12, Tanzsaal

Kursleiterin: Pia Tannhäuser

Kursnummer: 10.23

Kurstage: 20x

Preis: 100 €

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: 13.01. - 23.06.2026 | Di., 17:15 - 18:45 Uhr
Wo: Südringtreff, Südring 16, Gruppenraum
Kursleiterin: Petra Schäfer

Kursnummer: 10.24
Kurstage: 20
Preis: 150 €

Bitte bringen Sie eine Sportmatte mit.

Wirbelsäulengymnastik am Donnerstag

Wann: 15.01. - 25.06.2026 | Do., 18:45 - 20:00 Uhr
Wo: Altmünstermühle, Erbsengasse 12, Tanzsaal
Kursleiterin: Petra Schäfer

Kursnummer: 10.26
Kurstage: 18
Preis: 113 €

Bitte bringen Sie eine Sportmatte mit.

Rückentraining für Frauen und Männer

funktionell trainieren, stabil und geschmeidig bewegen

Wann: 12.01. - 22.06.26 | Mo., 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Altmünstermühle, Erbsengasse 12, Tanzsaal
Kursleiterin: Pia Tannhäuser

Kursnummer: 10.22
Kurstage: 20
Preis: 100 €

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 eine Sportmatte mitbringen.

Fit & entspannt ins Wochenende

Wann: 16.01. - 29.05.2026 | Fr., 18:30 - 19:45 Uhr
Wo: Nassauer Hof, Vereinsraum
Kursleiterin: Astrid Malinowski

Kursnummer: 10.32
Kurstage: 15
Preis: 94 €

Gut gelaunt den Kopf frei bekommen, Fehlbelastungen aus Alltag und Beruf mit Gesundheitssport 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.de>

Pilates am Abend - TiMe4me

Wann: 19.01. - 25.06.2026 | Do., 19:00 - 20:00 Uhr
Wo: Alter Posthof Hattersheim, Kutschersaal
Kursleiterin: Tine Melter

Kursnummer: 10.28
Kurstage: 19
Preis: 95 €

Wann: 23.01. - 26.06.2026 | Fr., 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Altmünstermühle, Erbsengasse 12, Tanzsaal
Kursleiterin: Tine Melter

Kursnummer: 10.42
Kurstage: 20
Preis: 100 €

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. Die Kurse eignen 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: 12.01. - 22.06.2026 | Mo., 09:00 - 10:00 Uhr
Wo: Südringtreff, Südring 16, Gruppenraum
Kursleiterin: Petra Schäfer

Kursnummer: 10.29
Kurstage: 18
Preis: 90 €

Wann: 12.01. - 22.06.2026 | Mo., 10:15 - 11:15 Uhr
Wo: Südringtreff, Südring 16, Gruppenraum
Kursleiterin: Petra Schäfer

Kursnummer: 10.43
Kurstage: 18
Preis: 90 €

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

Wann: 16.01. - 19.06.2026 | Fr., 15:00 - 16:00 Uhr
Wo: Alter Posthof Hattersheim, Kutschersaal
Kursleiterin: Petra Schäfer

Kursnummer: 10.30
Kurstage: 17
Preis: 85 €

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.

Erst was tun, wenn es zwickt und zwackt?

Wann: 06.01. - 31.03.2026 | Di., 09:00 - 10:00 Uhr

Wo: Alter Posthof Hattersheim, Kutschersaal

Kursleiterin: Claudia Michels

Weiterer Kurs: 07.04. - 28.07.26 | 12 Kurstage | 60 €

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: 12.01. - 22.06.2026 | Mo., 10:15 - 11:30 Uhr

Wo: Nassauer Hof, Vereinsraum

Kursleiterin: Daniela Wenzel

Kursnummer: 10.31

Kurstage: 18

Preis: 113 €

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: 12.01. - 22.06.2026 | Mo., 09:00 - 10:00 Uhr

Wo: Nassauer Hof, Vereinsraum

Kursleiterin: Daniela Wenzel

Kursnummer: 11.01

Kurstage: 18

Preis: 90 €

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: 16.01. - 29.05.2026 | Fr., 16:45 - 18:00 Uhr

Wo: Alter Posthof Hattersheim, Kutschersaal

Kursleiterin: Astrid Malinowski

Kursnummer: 11.02

Kurstage: 15

Preis: 94 €

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>

Line-Dance / Multi Dance



Wann: 15.01. - 25.06.2026 | Do., 14:15 - 15:15 Uhr
Wo: Altmünstermühle, Erbsengasse 12, Tanzsaal
Kursleiterin: Vera Langer

Kursnummer: 11.03
Kurstage: 17
Preis: 85 €

Weiterer Kurs: 15:45 - 16:45 Uhr | 17 Kurstage | 85 €

Kursnummer: 11.05

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

Die Gruppen bieten unterschiedliche Leistungsstärken. Die Gruppeneinteilung obliegt der Kursleiterin.

Groove

Wann: 04.03. - 06.05.2026 | Mi., 19:45 - 20:45 Uhr
Wo: Altmünstermühle, Erbsengasse 12, Tanzsaal
Kursleiterin: Cristina De Bergami

Kursnummer: 10.34
Kurstage: 8
Preis: 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.



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

Erbsengasse 12, 65795 Hattersheim
 Telefon: 06190 970-255 und 256
 Sprechzeit: Montag 09:00 – 11:00 Uhr

Internet: <https://www.hattersheim.de/altmuenstermuehle>
 E-Mail: altmuenstermuehle@hattersheim.de



Qigong - Einführung in die Chinesische Heilgymnastik

Wann: 12.01. - 01.06.2026 | Mo., 10:00 - 11:00 Uhr
Wo: Alter Posthof Hattersheim, Kutschersaal
Kursleiterin: Ellen Hensel

Kursnummer: 10.03
Kurstage: 18
Preis: 90 €

Wann: 15.01. - 11.06.2026 | Do., 10:00 - 11:00 Uhr
Wo: Alter Posthof Hattersheim, Kutschersaal
Kursleiterin: Ellen Hensel

Kursnummer: 10.01
Kurstage: 18
Preis: 90 €

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: 21.01. - 03.06.26 | Mi., 18:30 - 19:45 Uhr
Wo: Aula der Regenbogenschule, Astrid-Lindgren-Str. 2
Kursleiterin: Astrid Malinowski

Kursnummer: 10.14
Kurstage: 16
Preis: 100 €

Genießen Sie intensive und abwechslungsreiche, bewegte und ruhige Entspannungstechniken aus den Qi Gong, Autogenes Training, Meditation, Bereichen Progressive Muskelentspannung, Körper- und Phantasie Reisen und vieles mehr.

Bitte bringen Sie eine Decke, warme Socken, ein kleines festes Kissen, bequeme lockere Kleidung sowie eine Matte mit. Stühle sind vorhanden.

Glücksstrategien für den Alltag: Kreativ, achtsam, wirksam

Wann: 19.01. - 16.03.2026 | Mo., 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Hattersheim, Nassauer Hof, Vereinsraum
Kursleiterin: Astrid Malinowski

Kursnummer: 10.15
Kurstage: 8
Preis: 60 €

Glück zeigt sich oft dort, wo wir es am wenigsten erwarten: in kleinen Gesten, neuen Blickwinkeln oder dem Staunen über das Große und Ganze.

Dieser Kurs lädt Sie ein, ungewohnte Wege zu gehen - mit Ritualen, Geschichten, Körperübungen und Momenten der Verbundenheit. Lassen Sie sich von wissenschaftlichen Erkenntnissen und kreativen Methoden inspirieren, Ihr Glück im Alltag neu zu entdecken und lebendig werden zu lassen.

Finde deine innere Balance mit Achtsamkeit

für Einsteiger und Auffrischer

Wann: 20.04. - 01.06.2026 | Mo., 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Hattersheim, Nassauer Hof, Vereinsraum
Kursleiterin: Astrid Malinowski

Kursnummer: 10.16
Kurstage: 6
Preis: 45 €

Spüren Sie die Stille, die Achtsamkeit schenkt, und erleben Sie Gelassenheit, die den Alltag verwandelt. Achtsamkeit öffnet Türen zu Ruhe, Klarheit und innerer Balance. Entdecken Sie praktische Übungen, Meditationen und Entspannungstechniken, die leicht umzusetzen sind.

Für Ihren Komfort bringen Sie bitte Decke, warme Socken, kleines Kissen, lockere Kleidung und eine Matte mit.

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





Wo: Altmünstermühle, Erbsengasse 12, Tanzsaal

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

Wann: 20.01. - 24.03.2026 | Di., 09:30 - 11:00 Uhr

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: 20.01. - 24.03.2026 | Di., 11:15 - 12:45 Uhr

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: 03.03. - 19.05.2026 | Di., 18:00 - 19:30 Uhr

Kursleiter: Edgar Kaiser

Weiterer Kurs: 26.05. - 11.08.2026 | 12 Kurstage | 108 €

Die Kurse sind Krankenkassenzertifiziert.

Kursnummer: 10.09

Kurstage: 12

Preis: 108 €

Yoga für Geübte

Wann: 13.01. - 31.03.2026 | Di., 19:45 - 21:15 Uhr

Kursleiterin: Susanne Bunte

Der Kurs ist Krankenkassenzertifiziert.

Kursnummer: 10.10

Kurstage: 10

Preis: 90 €

Weiterer Kurs: 21.04. - 23.06.2026 | 9 Kurstage | 81 €

Slow Flow und Entspannung

Wann: 14.01. - 25.03.2026 | Mi., 18:00 - 19:30 Uhr

Kursleiterin: Sonja Christozov

Weiterer Kurs: 15.04. - 24.06.2026 | 11 Kurstage | 83 €

Kursnummer: 10.12

Kurstage: 11

Preis: 83 €

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

Yoga



Yoga

Yoga

Yoga

Sri Sai Prana Yoga - Sanftes Hatha-Yoga

Wann: 20.01. - 24.03.2026 | Di., 16:30 - 17:45 Uhr

Wo: Altmünstermühle, Erbsengasse 12, Tanzsaal

Kursleiterin: Annett Häuser

Weiterer Kurs: 05.05. - 23.06.2026 | 8 Kurstage | 50 €

Kursnummer: 10.08

Kurstage: 9

Preis: 56 €

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 JEDERMANN

Yoga für ein schönes Lächeln

Wann: 14.03.2026 | Sa., 09:00 - 12:00 Uhr

Wo: Altmünstermühle, Erbsengasse 12, Tanzsaal

Kursleiterin: Annett Häuser

Kursnummer: 10.04

Kurstage: 1

Preis: 20 €

Mitzubringen sind zusätzlich: ein kleines Handtuch und ein Haarband o.Ä.

Yoga für eine lockere Hüfte

Wann: 13.06.2026 | Sa., 09:00 - 12:00 Uhr

Wo: Altmünstermühle, Erbsengasse 12, Tanzsaal

Kursleiterin: Annett Häuser

Kursnummer: 10.05

Kurstage: 1

Preis: 20 €

Mitzubringen sind zusätzlich: Yogablöcke und ein beliebiger Gurt

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
Stress- und Angstbewältigung
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: 13.01. - 24.03.2026 | Di., 16:00 - 18:00 Uhr

weiterer Kurs: 14.04. - 16.06.26 | 10 Kurstage | 80 €

Wann: 15.01. - 26.03.2026 | Do., 15:30 - 17:30 Uhr

weiterer Kurs: 16.04. - 18.06.26 | 8 Kurstage | 64 €

Wann: 16.01. - 27.03.2026 | Fr., 16:00 - 18:00 Uhr

weiterer Kurs: 17.04. - 19.06.26 | 9 Kurstage | 72 €

Wann: 17.01. - 21.03.2026 | Sa., 10:00 - 12:00 Uhr

weiterer Kurs: 18.04. - 20.06.26 | 10 Kurstage | 80 €

Kursnummer: 12.04

Kurstage: 11

Preis: 88 €

Kursnummer: 12.05

Kurstage: 11

Preis: 88 €

Kursnummer: 12.06

Kurstage: 11

Preis: 88 €

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.

Modefigur-Zeichnung und Kolorierung von Körper und Kleidern für Personen von 14 - 99 Jahre

Wann: 17.01. - 28.03.2026 | Sa., 13:00 - 15:00 Uhr

Wo: Alter Posthof Hattersheim, VfV Raum 1

Kursleiterin: Murad Wafaa

Kursnummer: 08.09

Kurstage: 10

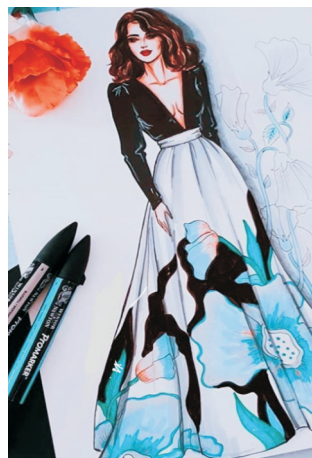
Preis: 90 €

Weiterer Kurs: 18.04. - 27.06.2026 | 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.



Malwerkstatt - Zeichnen und experimentieren

Für Kinder von 7 bis 12 Jahren

Wann: 12.05. - 16.06.2026 | 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.



Unser Ferienangebot für die Osterferien:

Stress- und Angstbewältigung für Kinder (7-12 Jahre)

Wann: 01.04.2026 | Mi., 13:00 - 16:00 Uhr

Wo: Alter Posthof Hattersheim, Kutschersaal

Kursleiterin: Gabriele Eichhold-Reichhold

Kursnummer: 12.09

Kurstage: 1

Preis: 15 €

In diesem Workshop lernst du verschiedene Techniken gegen Aufregung, Angst und Stress kennen. Wähle unter verschiedenen Instrumenten wie Klopftechniken, Entspannungsübungen und Brain Gym die für dich Besten aus, um sie jederzeit anwenden zu können.

Bringe bitte eine Matte und/oder Decke mit, außerdem dicke Socken (Stoppersocken) evtl. ein Kuscheltier, etwas zu trinken (Wasser), Buntstifte und Papier.

Ich freue mich auf Dich!

Stress- und Angstbewältigung für Kinder (7-12 Jahre)

Wann: 29.04. - 17.06.2026 | Mi., 16:00 - 17:00 Uhr

Wo: Alter Posthof Hattersheim, Kutschersaal

Kursleiterin: Gabriele Eichhold-Reichhold

Kursnummer: 12.10

Kurstage: 8

Preis: 40 €

In diesem Kurs lernst oder vertiefst du verschiedene Techniken, die dir bei Stress, angst und Aufregung helfen. Du kannst sie jederzeit leicht und ohne Aufwand anwenden.

Bringe bitte eine Matte und/oder Decke mit, außerdem dicke Socken (Stoppersocken) evtl. ein Kuscheltier, etwas zu trinken (Wasser), Buntstifte und Papier.

Ich freue mich auf Dich!



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

Planetenwanderung
Holzschnitzen
Schach

Planetenweg-Wanderung

Von Kriftel über Hattersheim nach Okriftel führt am Schwarzbach entlang ein schöner Planetenweg, wo unser Sonnensystem im Modell Maßstab 1 : 1.000.000.000 abgebildet wird. Die Wanderung wird von Herrn Bernd Korinth in zwei Teilen mit jeweils 5-6 km angeboten und kann auch getrennt gebucht werden.

Teil 1 von Kriftel nach Hattersheim

Wann: 25.04.2026 | Sa., 10:00 - ca. 15:00 Uhr

Treffpunkt: Eingang des Freibads Kriftel

Kursnummer: 10:33

Kurstage: 1

Preis: 20 €

Wir begegnen nach der großen Sonne im Freizeitpark Kriftel den Planeten Merkur, Venus, Erde (mit dem Mond), Mars, Ceres, Jupiter und Saturn. Auf dem Hinweg wird es in Kurzvorträgen zum einen um die naturwissenschaftlichen Aspekte gehen und auf dem Rückweg um die spirituellen und mythologischen. Zum Mittagessen kehren wir im Restaurant „Luna Bianca“ in Hattersheim ein.

Teil 2 von Hattersheim nach Okriftel

Wann: 09.05.2026 | Sa., 10:00 - ca. 15:00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz unter der Autobrücke an der Hauptstrasse in Hattersheim

Kursnummer: 10:37

Kurstage: 1

Preis: 20 €

Wir begegnen auf dem Weg den Planeten Uranus, Neptun und dem Zwergplaneten Pluto sowie einigen erst in den 2000ern entdeckten transneptunischen Objekten.

Es wird wie im 1. Teil in Kurzvorträgen um die vielen Aspekte dieser einzelnen Himmelskörper gehen sowie ein intensiveres Naturerlebnis und es werden auch weitere Themen wie z. B. die Astrologie und Kosmologie behandelt. Nach einer Pause im Restaurant „3 Meter über dem Main“ in Okriftel treten wir den Rückweg an.

Holzschnitzgruppe

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

ab 19:30 Uhr Erwachsene



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 979 156
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.