Verein für
Volksbildung
Hattersheim e. V.

VfV

Verein für Volksbildung



Kursheft 1. Halbjahr 2024

Geheim-Tipps

aus unserem aktuellen Programm

Sprache

English for fun

Kreatives

endlich wieder freie Plätze in unseren Nähkursen

Gesundheit

Tabatas & Circl Mobility
Mindful Living
Sri Sai Prana Yoga

Junge Leute

Ballett für eure Schönheit, Leichtigkeit und Anmut

Kopf, Hand & Fuß

Multimediavortrag
Camino Portugues

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 & Fuß
23 Schach
23 Multimediavortrag
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
vfvhattersheim@gmx.de
www.kulturforum.de

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

IBAN Verein für Volksbildung:
De42 5125 0000 0003 0125 90

Kreatives



Zeichnen und Malen
Nähen

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.

Wann: 16.01. - 19.03.2024 | Di., 19:00 - 21:30 Uhr
Wo: Neli´s Atelier, Am Kirchgarten 6, Hattersheim
Kursleiterin: Nilgün Bakir Sahin
Weiterer Kurs: 23.04. - 09.07.2024 | 12 Kurstage | 150 €

Kursnummer: 08.06
Kurstage: 10
Preis: 125 €

Wann: 17.01. - 20.03.2024 | Mi., 09:30 - 12:00 Uhr
Wo: Neli´s Atelier, Am Kirchgarten 6, Hattersheim
Kursleiterin: Nilgün Bakir Sahin
Weiterer Kurs: 24.04. - 10.07.2024 | 11 Kurstage | 138 €

Kursnummer: 08.07
Kurstage: 10
Preis: 125 €

Wann: 18.01. - 21.03.2024 | Do., 18:00 - 20:30 Uhr
Wo: Neli´s Atelier, Am Kirchgarten 6, Hattersheim
Kursleiterin: Nilgün Bakir Sahin
Weiterer Kurs: 25.04. - 11.07.2024 | 10 Kurstage | 125 €

Kursnummer: 08.08
Kurstage: 10
Preis: 125 €

Wann: 19.01. - 22.03.2024 | Fr., 09:30 - 12:00 Uhr
Wo: Neli´s Atelier, Am Kirchgarten 6, Hattersheim
Kursleiterin: Nilgün Bakir Sahin
Weiterer Kurs: 26.04. - 12.07.2024 | 12 Kurstage | 150 €

Kursnummer: 08.09
Kurstage: 10
Preis: 125 €

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: 15.01.- 08.07.2024 | Mo., 09:45 - 11:15 Uhr
Wo: Altmünstermühle, Erbsengasse 12, EDV-Raum
Kursleiterin: Dana Zerlik

Kursnummer: 07.01
Kurstage: 21
Preis: 142 €

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: 17.01.- 10.07.2024 | Mi., 19:00 - 20:00 Uhr
Wo: Altmünstermühle, Erbsengasse 12, EDV-Raum
Kursleiterin: Dana Zerlik

Kursnummer: 07.03
Kurstage: 21
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

Wann: 22.01. - 27.05.2024 | Mo., 19:30 - 20:30 Uhr
Wo: Altmünstermühle, Erbsengasse 12, Gewölbekeller
Kursleiterin: Margaret Lusty
Weiterer Kurs: 03.06. - 26.08.24 | 12 Kurstage | 60 €
Dieser Kurs findet auch in den Sommerferien statt.

Kursnummer: 07.02
Kurstage: 12
Preis: 60 €

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: 19.01. - 22.03.2024 | 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: 16.01. - 26.03.2024 | Di., 20:00 - 21:15 Uhr
Wo: Nassauer Hof, Vereinsraum
Kursleiterin: Sandra Savio
Weiterer Kurs: 16.04. - 09.07.2024 | 10 Kurstage | 63 €

Kursnummer: 10.20
Kurstage: 10
Preis: 63 €

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

STRONG Nation™

Wann: 18.01. - 21.03.2024 | Do., 20:00 - 21:00 Uhr
Wo: Nassauer Hof, Vereinsraum
Kursleiterin: Sandra Savio
Weiterer Kurs: 04.04. - 11.07.24 | 10 Kurstage | 50 €

Kursnummer: 10.21
Kurstage: 9
Preis: 45 €

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

Sommer-Special mit Sandra Savio

Wo: Heinrich-Böll-Schule, Schulstraße

Zumba Fitness
Wann: 23.07. - 20.08.2024 | Di., 19:00 - 20:00 Uhr

Kursnummer: 10.40
Kurstage: 5
Preis: 25 €

Tabata + Circl Mobility
Wann: 25.07. - 22.08.2024 | Do., 19:00 - 20:00 Uhr

Kursnummer: 10.41
siehe oben

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.

Funktionelles Ganzkörpertraining:

Trainieren mit mehr Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit



Wann: 22.01. - 08.07.2024 | Mo., 19:15 - 20:15 Uhr
Wo: Altmünstermühle, Erbsengasse 12, Tanzsaal
Kursleiterin: Pia Tannhäuser

Kursnummer: 10.23
Kurstage: 21
Preis: 105 €

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: 16.01. - 19.03.2024 | Di., 17:30 - 19:00 Uhr
Wo: Südringtreff, Südring 16, Gruppenraum
Kursleiterin: Petra Schäfer
Weiterer Kurs: 16.04. - 09.07.2024 | 9 Kurstage | 68 €

Kursnummer: 10.24
Kurstage: 9
Preis: 68 €

Der Sommerkurs findet 3x im Südringtreff statt und danach outdoor auf der Wiese an der Heinrich-Böll-Schule.
Bitte bringen Sie eine Sportmatte mit.

Wirbelsäulengymnastik am Donnerstag

Wann: 18.01. - 21.03.2024 | Do., 18:45 - 20:00 Uhr
Wo: Altmünstermühle, Erbsengasse 12, Tanzsaal
Kursleiterin: Petra Schäfer
Weiterer Kurs: 18.04. - 11.07.2024 | 9 Kurstage | 56 €

Kursnummer: 10.26
Kurstage: 9
Preis: 56 €

Der Sommerkurs findet bei gutem Wetter outdoor auf der Wiese an der Heinrich-Böll-Schule statt.
Bitte bringen Sie eine Sportmatte mit.

Rückentraining für Frauen und Männer

funktionell trainieren, stabil und geschmeidig bewegen

Wann: 22.01. - 08.07.2024 | Mo., 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Altmünstermühle, Erbsengasse 12, Tanzsaal
Kursleiterin: Pia Tannhäuser

Kursnummer: 10.22
Kurstage: 21
Preis: 105 €

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: 09.01. - 02.04.2024 | Di., 09:00 - 10:00 Uhr
Wo: Alter Posthof Hattersheim, Kutschersaal
Kursleiterin: Claudia Michels
Weiterer Kurs: 23.04. - 30.07.2024 | 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.

Pilates am Abend - TiMe4me

Wann: 11.01. - 21.03.2024 | Do., 19:00 - 20:00 Uhr
Wo: Alter Posthof Hattersheim, Kutschersaal
Kursleiterin: Tine Melter
Weiterer Kurs: 18.04. - 11.07.2024 | 11 Kurstage | 55 €

Kursnummer: 10.28
Kurstage: 11
Preis: 55 €

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: 15.01. - 18.03.2024 | Mo., 09:00 - 10:00 Uhr
Wo: Alter Posthof Hattersheim, Kutschersaal
Kursleiterin: Petra Schäfer
Weiterer Kurs: 15.04. - 08.07.2024 | 10 Kurstage | 50 €

Kursnummer: 10.29
Kurstage: 9
Preis: 45 €

Dieser Kurs findet bei gutem Wetter outdoor im Rosarium in Okriftel statt.

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: 19.01. - 22.03.2024 | Fr., 14:30 - 15:30 Uhr
Wo: Alter Posthof Hattersheim, Kutschersaal
Kursleiterin: Petra Schäfer
Weiterer Kurs: 19.04. - 12.07.2024 | 10 Kurstage | 50 €

Kursnummer: 10.30
Kurstage: 9
Preis: 45 €

Dieser Kurs findet bei gutem Wetter outdoor im Rosarium in Okriftel statt.

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.

Fit & entspannt ins Wochenende

Wann: 19.01. - 15.03.2024 | Fr., 18:30 - 19:45 Uhr
Wo: Nassauer Hof, Vereinsraum
Kursleiterin: Astrid Malinowski
Weiterer Kurs: 26.04. - 28.06.2024 | 8 Kurstage | 50 €

Kursnummer: 10.32
Kurstage: 9
Preis: 56 €

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/

50+ fitter nicht älter werden

Wann: 15.01. - 24.06.2024 | Mo., 10:15 - 11:30 Uhr
Wo: Nassauer Hof, Vereinsraum
Kursleiterin: Beatrix Rinkart

Kursnummer: 10.31
Kurstage: 21
Preis: 131 €

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: 15.01. - 24.06.2024 | Mo., 09:00 - 10:00 Uhr
Wo: Nassauer Hof, Vereinsraum
Kursleiterin: Beatrix Rinkart

Kursnummer: 11.01
Kurstage: 21
Preis: 105 €

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: 19.01. - 17.05.2024 | Fr., 16:45 - 18:00Uhr
Wo: Alter Posthof Hattersheim, Kutschersaal
Kursleiterin: Astrid Malinowski

Kursnummer: 11.02
Kurstage: 12
Preis: 75 €

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/

Nordic Walking Kompakt-Kurs für (Wieder-)Einsteiger

Wann: 05.03. - 21.03.2024 | Di. & Do., 17:30 - 18:30 Uhr
(Der Kurs findet 2x wöchentlich Di/Do statt)
Wo: Parkplatz Heinrich-Böll-Schule
Kursleiter: Edwin Schneider

Kursnummer: 10:33
Kurstage: 6
Preis: 30 €

Für alle, die Spaß an Bewegung in der „frischen Luft“ haben. Die typischen dynamischen Bewegungsabläufe, das abgestimmte Wechselspiel der Arme und Beine mit Unterstützung des Stockeinsatzes fordern und fördern den gesamten Körper. Um dabei den bestmöglichen Effekt zu erreichen, ist das Erlernen der richtigen Technik die wichtigste Voraussetzung. Diese wird durch den kompakten, stufenförmigen Kursaufbau vermittelt. Die Kursstunde beträgt 60 Minuten inkl. Besprechung, Aufwärmen, Laufübungen und Dehnen. Der Kurs findet bei jeder Witterung statt (Ausnahmen sind nur Glatteis auf der Laufstrecke und Gewitter).
Zu geeigneten Nordic Walking Stöcken gibt Ihr Kursleiter nach Ihrer Anmeldung eine Information aus. In dieser finden Sie auch Kontaktdaten zu weiteren Materialfragen.
Für Personen mit starken körperlichen Einschränkungen ist der Kurs nicht geeignet. Eine gewisse Grundfitness ist Voraussetzung.



Line-Dance / Multi Dance

Wann: 18.01. - 21.03.2024 | Do., 14:00 - 15:00 Uhr
Wo: Altmünstermühle, Erbsengasse 12, Tanzsaal
Kursleiterin: Vera Langer
Weiterer Kurs: 18.04. - 11.07.2024 | 11 Kurstage | 55 €

Kursnummer: 11.03
Kurstage: 10
Preis: 50 €

Wann: 18.01. - 21.03.2024 | Do., 15:15 - 16:15 Uhr
Wo: Altmünstermühle, Erbsengasse 12, Tanzsaal
Kursleiterin: Vera Langer
Weiterer Kurs: 18.04. - 11.07.2024 | 11 Kurstage | 55 €

Kursnummer: 11.04
Kurstage: 10
Preis: 50 €

Wann: 18.01. - 21.03.2024 | Do., 17:00 - 18:00 Uhr
Wo: Alter Posthof Hattersheim, Kutschersaal
Kursleiterin: Vera Langer
Weiterer Kurs: 18.04. - 11.07.2024 | 11 Kurstage | 55 €

Kursnummer: 11.05
Kurstage: 10
Preis: 50 €

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.

Qigong - Einführung in die Chinesische Heilgymnastik

Wann: 15.01. - 18.03.2024 | Mo., 10:15 - 11:15 Uhr
Wo: Alter Posthof Hattersheim, Kutschersaal
Kursleiterin: Ellen Hensel
Kursnummer: 10.03
Kurstage: 10
Preis: 50 €
Weiterer Kurs: 15.04. - 24.06.2024 | 10 Kurstage | 50 €

Wann: 18.01. - 21.03.2024 | Do., 09:00 - 10:00 Uhr
Wo: Alter Posthof Hattersheim, Kutschersaal
Kursleiterin: Ellen Hensel
Kursnummer: 10.02
Kurstage: 10
Preis: 50 €
Weiterer Kurs: 18.04. - 27.06.204 | 9 Kurstage | 45 €

Wann: 18.01. - 21.03.2024 | Do., 10:00 - 11:00 Uhr
Wo: Alter Posthof Hattersheim, Kutschersaal
Kursleiterin: Ellen Hensel
Kursnummer: 10.01
Kurstage: 10
Preis: 50 €
Weiterer Kurs: 18.04. - 27.06.2024 | 9 Kurstage | 45 €

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.

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

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

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

Wann: 22.01. - 11.03.2024 | Mo., 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Hattersheim, Nassauer Hof, Vereinsraum
Kursleiterin: Astrid Malinowski

Kursnummer: 10.15
Kurstage: 8
Preis: 60 €

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.

base - balance your sense: Finde deine innere Balance mit Achtsamkeit

Wann: 22.04. - 17.06.2024 | Mo., 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Hattersheim, Nassauer Hof, Vereinsraum
Kursleiterin: Astrid Malinowski

Kursnummer: 10.16
Kurstage: 7
Preis: 53 €

Erleben Sie, wie Achtsamkeit positive Impulse in Ihr Denken, Fühlen und Erleben bringt. Lernen Sie praktische und leicht nachvollziehbare Achtsamkeitsübungen sowie verschiedene Meditations- und Entspannungstechniken kennen und anwenden.
Bitte bringen Sie eine Decke, warme Socken, ein kleines festes Kissen, bequeme lockere Kleidung sowie eine Matte mit. Stühle sind vorhanden.

me time - relax yourself: Entspannung pur

Wann: 24.01. - 13.03.2024 | Mi., 18:30 - 19:45 Uhr
Wo: Aula der Regenbogenschule, Astrid-Lindgren-Str. 2
Kursleiterin: Astrid Malinowski

Kursnummer: 10.14
Kurstage: 8
Preis: 50 €

Genießen Sie intensive und abwechslungsreiche, bewegte und ruhige Entspannungstechniken aus den Qi Gong, Autogenes Training, Meditation, Bereichen Progressive Muskelentspannung, Körper- und Phantasiereisen und vieles mehr.
Bitte bringen Sie eine Decke, warme Socken, ein kleines festes Kissen, bequeme lockere Kleidung sowie eine Matte mit. Stühle sind vorhanden.

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

Yoga Yoga Yoga  Yoga

Wo: Altmünstermühle, Erbsengasse 12, Tanzsaal

Yoga für Einsteiger
Wann: 16.01. 19.03.2024 | Di., 09:30 - 11:00 Uhr
Kursleiterin: Karin Müller
Weiterer Kurs: 16.04. - 25.06.2024 | 11 Kurstage | 83 €

Kursnummer: 10.06
Kurstage: 10
Preis: 75 €

Polarity EasyYoga
Wann: 21.11.23 - 05.03.2024 | Di., 11:15 - 12:30 Uhr
Kursleiterin: Andrea Maria Schollmayer

Kursnummer: 10.07
Kurstage: 12
Preis: 90 €

Polarity Easy Yoga - das heiter, leichte Yoga für jedes Alter und jede Konstitution. Unterstützt Energie und Körper in den natürlichen Fluss zu kommen sowie Ausgleich & Balance zu erhöhen.

Medical-Yoga
Wann: 16.01. - 12.03.2024 | Di., 16:30 - 17:45 Uhr
Kursleiterin: Geraldine Wagner

Dieser Kurs vermittelt Yoga unter medizinisch, anatomischen Gesichtspunkten in die heutige Zeit.
Weiterer Kurs: 16.04. - 25.06.2024 | 10 Kurstage | 63 €

Kursnummer: 10.08
Kurstage: 9
Preis: 56 €

Yoga am Dienstag
Wann: 23.01. - 09.04.2024 | Di., 18:00 - 19:30 Uhr
Kursleiter: Edgar Kaiser

Die Kurse sind Krankenkassenzertifiziert.
Weiterer Kurs: 16.04. - 02.07.2024 | 12 Kurstage | 108 €

Kursnummer: 10.09
Kurstage: 12
Preis: 108 €

Yoga für Geübte
Wann: 16.01. - 16.04.2024 | Di., 19:45 - 21:15 Uhr
Kursleiterin: Susanne Bunte

Die Kurse sind Krankenkassenzertifiziert.

Weiterer Kurs: 30.04. - 02.07.2024 | 10 Kurstage | 83 €

Kursnummer: 10.10
Kurstage: 10
Preis: 83 €

Slow Flow und Entspannung
Wann: 17.01. - 20.03.2024 | Mi., 18:00 - 19:30 Uhr
Kursleiterin: Celine Goger
Weiterer Kurs: 17.04. - 10.07.2024 | 11 Kurstage | 83 €

Kursnummer: 10.12
Kurstage: 9
Preis: 68 €

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

Yoga am Freitag

Wann: 19.01. - 12.04.2024 | Fr., 18:00 - 19:30 Uhr
Kursleiter: Edgar Kaiser

Kursnummer: 10.13
Kurstage: 12
Preis: 108 €

Die Kurse sind Krankenkassenzertifiziert.
Weiterer Kurs: 19.04. - 05.07.2024 | 12 Kurstage | 108 €

Sri Sai Prana Yoga - Workshops 2024

für jedermann

Schultern und Nacken-SPECIAL

Wann: 20.04.2024 | Sa., 09:00 - 12:00 Uhr
Wo: Altmünstermühle, Erbsengasse 12, Tanzsaal
Kursleiterin: Annett Häuser

Kursnummer: 10.05
Kurstage: 1
Preis: 20 €

Hüfte-SPECIAL

Wann: 08.06.2024 | Sa., 09:00 - 12:00 Uhr
Wo: Altmünstermühle, Erbsengasse 12, Tanzsaal
Kursleiterin: Annett Häuser

Kursnummer: 10.05
Kurstage: 1
Preis: 20 €

Wir treffen uns weiterhin in lockerer Reihenfolge an einem Samstag um gemeinsam 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 zum jeweiligen Thema.
Ziel des Workshop ist es, mit einer großen Gelassenheit, Kraft und viel Freude ins Wochenende zu gehen.

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.

Namasté

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

Junge Leute



Nähen
Malwerkstatt
Lesemäuse
Ballett

Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Wann: 15.01. - 18.03.2024 | Mo., 16:00 - 18:00 Uhr
Wo: Neli´s Atelier, Am Kirchgarten 6, Hattersheim
Kursleiterin: Nilgün Bakir Sahin
Weiterer Kurs: 22.04. - 08.07.2024 | 11 Kurstage | 88 €

Kursnummer: 12.03
Kurstage: 10
Preis: 80 €

Wann: 16.01. - 19.03.2024 | Di., 16:00 - 18:00 Uhr
Wo: Neli´s Atelier, Am Kirchgarten 6, Hattersheim
Kursleiterin: Nilgün Bakir Sahin
Weiterer Kurs: 23.04. - 09.07.2024 | 12 Kurstage | 96 €

Kursnummer: 12.04
Kurstage: 10
Preis: 80 €

Wann: 18.01. - 21.03.2024 | Do., 15:30 - 17:30 Uhr
Wo: Neli´s Atelier, Am Kirchgarten 6, Hattersheim
Kursleiterin: Nilgün Bakir Sahin
Weiterer Kurs: 25.04. - 11.07.2024 | 10 Kurstage | 80 €

Kursnummer: 12.05
Kurstage: 10
Preis: 80 €

Wann: 19.01. - 22.03.2024 | Fr., 16:00 - 18:00 Uhr
Wo: Neli´s Atelier, Am Kirchgarten 6, Hattersheim
Kursleiterin: Nilgün Bakir Sahin
Weiterer Kurs: 26.04. - 12.07.2024 | 12 Kurstage | 96 €

Kursnummer: 12.06
Kurstage: 10
Preis: 80 €

Wann: 20.01. - 23.03.2024 | Sa., 10:00 - 12:00 Uhr
Wo: Neli´s Atelier, Am Kirchgarten 6, Hattersheim
Kursleiterin: Nilgün Bakir Sahin
Weiterer Kurs: 27.04. - 13.07.2024 | 12 Kurstage | 96 €

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, 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.



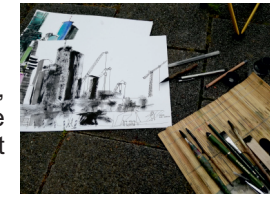
Malwerkstatt - Urban Sketching

Für Kinder von 7 bis 12 Jahren

Wann: **Der Termin stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest**.
Bitte informieren Sie sich in der Geschäftsstelle.

Kursnummer: 12.01
Kurstage: 4
Preis: 35 €

Wo: Alter Posthof Hattersheim, Wasserseite am Markt
Kursleiterin: Clara Schuster



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

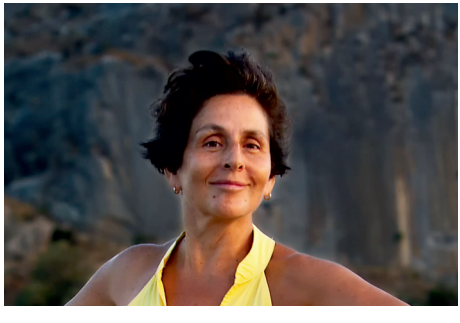
Für Kinder ab 8 Jahren
Wann: 30.01. - 30.04.2024 | Di., 16:00 - 17:00 Uhr
Schnupperstunde am 23.01.2024
Wo: Südringtreff, Südring 16, Gruppenraum
Kursleiterin: Eleni Priakona-Rehse

Kursnummer: 12.08
Kurstage: 10
Preis: 48 €

Weiterer Kurs: 07.05. - 09.07.2024 | 10 Kurstage | 48 €

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.

Am 23.01.2024 findet eine Schnupperstunde mit der bestehenden Gruppe statt, um einen Eindruck von der Kursstunde zu bekommen und sich kennen zu lernen.





„Lesemäuse“

STADTBÜCHEREI
Hattersheim am Main

VfV Hattersheim e.V.

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

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	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
www.kulturforum.de



Kopf Hand & Fuß



Multimediavortrag
Holzschnitzen
Schach

„Pilgern, Entdecken, Erleben: Meine Abenteuer auf Fernwanderwegen

Treten Sie ein in eine Welt voller Abenteuer und Entdeckungen!
Diese Vortragsreihe von Rüdiger Elke nimmt Sie mit auf große Fernwanderwege. Eine Reise entlang des spirituellen Camino Portugues, oder durch die vielfältigen Landschaften Deutschlands, auf die malerischen Wege der Sächsischen Schweiz.

Jede Wanderung erzählt eine eigene Geschichte, doch sie alle vereint die Leidenschaft für das Unterwegssein auf „Schusters Rappen“, die tiefe Verbindung zur Natur und die Suche nach einem sinnerfüllten Leben.
Lassen Sie sich von beeindruckenden Bildern, persönlichen Erlebnissen und wertvollen Tipps für Ihre eigenen Wanderabenteuer inspirieren. Egal, ob Sie ein erfahrener Wanderer oder ein neugieriger Einsteiger sind, diese Vortragsreihe bietet Einblicke, Motivation und das notwendige Know-how, um den ersten Schritt auf Ihrem eigenen Weg zu wagen.
Teil 1 der Vortragsreihe betrifft den Camino Portugues,
weitere Termine folgen im Herbstsemester.



Teil 1: Camino Portugues

Wann: 03.02.2024 | Sa., 19:00 - 21:30 Uhr
Wo: Alter Posthof Hattersheim, Kutschersaal
Referent: Rüdiger Elke

Kursnummer: 08.12
Kurstag: 1
Preis: 10 €

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

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:** Maike Netthorn

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

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

Offener Spielkreis
Wann: dienstags von 10:30 Uhr bis 12:00 Uhr

Schwangeren-Café
Wann: jeden 1. und 3. Freitag von 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr

aktuelle Angebote:
Osterbasteln
Hühner und Hasen für den Osterstrauch basteln und Ostereier bemalen. Für alle Kinder die Lust haben zusammen mit ihren Eltern zu basteln.
Wann: 24.03.2024 von 10:00 bis 14:00 Uhr
Kosten: 4€ (für Mitglieder 3€)

Muttertagsbasteln
Kleine persönliche Girlanden und Karten für den Muttertag basteln. Eingeladen sind alle Papas und ihre Kinder.
Wann: 05.05.2024 von 10:00 bis 14:00 Uhr
Kosten: 4€ (für Mitglieder 3€)

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

Verein für Volksbildung Hattersheim e. V.

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,
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 finden.