



Verein für
Volksbildung
Hattersheim e. V.

Verein für Volksbildung



Kursheft

2. Halbjahr 2025

Kursübersicht

Kreatives

04 Druck
04 Zeichnen und Malen
05 Mixed Media Artclass
05 Schwarz-Weiß-Zeichnen
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 Stressbewältigung
21 Lesemäuse

Kopf Hand & Fuß

23 Schach
23 Gesellschaft
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 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 für Volksbildung:

DE 42 5125 0000 0003 0125 90

Kreatives

Drucken
Mixed Media Artclass
Zeichnen und Malen
Nähen

Gedruckte Weihnachtspost

Wann: 25.+26.10.2025 | Sa.+So., 10:00 - 16:00 Uhr

Wo: Alter Posthof Hattersheim, Raum 3

Kursleiterin: Clara Schuster

Kursnummer: 08.02

Kurstage: 2

Preis: 54 € + Material

Wir drucken unsere eigenen Karten mit Linoldruck, einer Hochdrucktechnik. Die Grundlagen werden anhand eines kleinen Übungsstücks erklärt wobei die Technik erprobt werden kann. Anschließend wird ein eigenes Motiv entworfen und aus dem Linol geschnitten. Gerne können eigene Motivideen mitgebracht werden. Eine genaue Materialliste wird nach Anmeldung zur Verfügung gestellt. Für das Material ist eine Pauschale von etwa 10 € je nach Verbrauch im Kurs zu zahlen.



Gellidruck Experimente - im Farbrausch der Natur

Wann: 15. + 16.11.2025 | Sa. + So., 10:00 - 16:00 Uhr

Wo: Alter Posthof Hattersheim, Raum 3

Kursleiterin: Clara Schuster

Kursnummer: 08.03

Kurstage: 2

Preis: 54 € + Material

Mit der Gellipatte (eine weiche Druckplatte) entstehen wunderbare Unikate. Nach einer Einführung in die Technik kann selbst mit Pflanzenteilen oder geschnittenen Schablonen die Drucktechnik ausprobiert werden. Wir experimentieren mit Farben und Formen (Positiv und Negativ) und eine eigene Serie an Drucken entsteht. Nach Belieben können die Drucke in ein Leporello oder in Collagen weiter verarbeitet werden. Eine genaue Materialliste wird nach Anmeldung zur Verfügung gestellt. Für das Material ist eine Pauschale von etwa 10 € je nach Verbrauch im Kurs zu zahlen.

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.

Schwarz-Weiß-Zeichnungen

Wann: 30.08. - 27.09.2025 | Sa., 10:15 - 12:15 Uhr

Wo: Alter Posthof Hattersheim, VfV Raum 1

Kursleiterin: Murad Wafaa

Kursnummer: 08.04

Kurstage: 5

Preis: 54 € inkl. Material

Weiterer Kurs: 08.11. - 06.12.2025 | 5 Kurstage | 54 €

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.



Mixed Media Artclass

Wann: 22.10. - 12.12.2025 | Mi., 18:00 - 21:00 Uhr

Wo: Altmünstermühle, Erbsengasse 12, EDV-Raum

Kursleiterin: Sylvia Brucker

Kursnummer: 08.04

Kurstage: 8

Preis: 118 € inkl. Material

Mixed Media nennt man die Kombination verschiedener künstlerischer Techniken und Materialien, d.h. hier wird auf einem mehrschichtigen Hintergrund (Papier) geklebt, gemalt, gezeichnet, gestempelt und verziert. Wir können unsere Werke auch zu unserem eigenen Artjournal zu Beginn zusammenfassen und dann darin weiterarbeiten. Bitte Acrylfarben und verschiedene Pinsel mitbringen. Die Materialkosten für Papier, Kleber und besondere Stifte etc. sind in der Kursgebühr enthalten.

Nähkurse für Erwachsene

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

Kursleiterin: Nilgün Bakir Sahin

Kurstage: 12

Preis: 150 €

Wann: 25.08. - 01.12.2025 | Mo., 10:00 - 12:30 Uhr

Kursnummer: 08.07

Wann: 26.08. - 02.12.2025 | Di., 18:00 - 20:30 Uhr

Kursnummer: 08.06

Wann: 28.08. - 04.12.2025 | Do., 18:00 - 20:30 Uhr

Kursnummer: 08.08

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

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

Sprache



Englisch
Italienisch

English - Mittelstufe

Wann: 25.08. - 08.12.2025 | Mo., 09:45 - 11:15 Uhr
Wo: Altmünstermühle, Erbsengasse 12, Kreativraum
Kursleiterin: Dana Zerlik

Kursnummer: 07.01
Kurstage: 14
Preis: 105 €

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: 27.08. - 10.12.2025 | Mi., 18:30 - 19:30 Uhr
Wo: Altmünstermühle, Erbsengasse 12, Kreativraum
Kursleiterin: Dana Zerlik

Kursnummer: 07.03
Kurstage: 14
Preis: 70 €

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: 18.08. - 01.12.2025 | Mo., 19:15 - 20:15 Uhr
Wo: Altmünstermühle, Erbsengasse 12, Gewölbekeller
Kursleiterin: Margaret Lusty

Kursnummer: 07.02
Kurstage: 10
Preis: 50 €

In Abstimmung mit der Gruppe kann der Kurs auch in Ferienzeiten stattfinden.

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 für Leute, die diese schöne Sprache lernen wollen und gerne ihren Urlaub in Italien verbringen und sich besser verständigen möchten.

Wann: 24.10. - 23.01.2026 | Fr., 19:00 - 20:30 Uhr
(mit einer 10 Minütigen Pause)

Kursnummer: 07.04
Kurstage: 10
Preis: 65 €

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

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: 19.08. - 06.12.2025 | Di., 20:00 - 21:15 Uhr
Wo: Nassauer Hof, Vereinsraum
Kursleiterin: Sandra Savio

Kursnummer: 10.20
Kurstage: 13
Preis: 81 €

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

STRONG NationTM

Wann: 21.08. - 18.12.2025 | Do., 20:00 - 21:15 Uhr
Wo: Nassauer Hof, Vereinsraum
Kursleiterin: Sandra Savio

Kursnummer: 10.21
Kurstage: 13
Preis: 81 €

STRONG NationTM kombiniert Eigengewichts-, Muskelaufbau-, Kardio- und Plyometrietraing. 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.

Functional Fitness:

Trainieren mit mehr Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit

Wann: 18.08. - 15.12.25 | Mo., 19:15 - 20:15 Uhr
Wo: Altmünstermühle, Erbsengasse 12, Tanzsaal
Kursleiterin: Pia Tannhäuser

Kursnummer: 10.23
Kurstage: 15x
Preis: 75 €

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.

Rückentraining für Frauen und Männer

funktionell trainieren, stabil und geschmeidig bewegen

Wann: 18.08. - 15.12.2025 | 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 und dem funktionellen Training arbeitet. Alter und Fitnesslevel spielen keine Rolle. Bitte eine Sportmatte mitbringen.

Fitness für den Rücken am Dienstag

Wann: 19.08. - 16.12.2025 | Di., 17:15 - 18:45 Uhr
Wo: Südringtreff, Südring 16, Gruppenraum
Kursleiterin: Petra Schäfer

Kursnummer: 10.24
Kurstage: 14
Preis: 105 €

Bitte bringen Sie eine Sportmatte mit.

Wirbelsäulengymnastik am Donnerstag

Wann: 28.08. - 11.12.2025 | Do., 18:45 - 20:00 Uhr
Wo: Altmünstermühle, Erbsengasse 12, Tanzsaal
Kursleiterin: Petra Schäfer

Kursnummer: 10.26
Kurstage: 13
Preis: 81 €

Bitte bringen Sie eine Sportmatte mit.

Planetenweg-Wanderung am Schwarzbach

Wann: 13.09.2025 | Sa., 09:30 - ca. 13:00 Uhr
Treffpunkt: Am Schwarzbach unter der Autobrücke
Hessendamm Richtung Okriftel
Kursleiter: Bernd Korinth

Kursnummer: 10:33
Kurstage: 1
Preis: 17 €

Durch die Stadt Hattersheim führt ein schöner Planetenweg am Schwarzbach entlang, wo unser Sonnensystem im Maßstab 1:1.000.000.000 abgebildet wird (1 cm entspricht dabei 10.000 km).

Sie werden diesen Weg in beide Richtungen gehen und von Herrn Bernd Korinth zu den einzelnen Planeten und unserem Sonnensystem jeweils einige Kurzvorträge hören.

Im 1. Teil geht es über die naturwissenschaftlichen Fakten zu den einzelnen Planeten und ihren Monden, im 2. Teil auf dem Rückweg wird es dann um die spirituellen Aspekte der Planeten gehen, wie diese teilweise schon im Altertum diesen Himmelskörpern zugeschrieben wurden.

Der Weg bietet auch die Möglichkeit die schöne Natur am Schwarzbach entlang bis hin zum Main kennen zu lernen.

Bitte mitbringen: Etwas Verpflegung und ausreichend zu trinken sowie gutes Schuhwerk und dem Wetter entsprechende Kleidung.

Für weiterführende Gedanken bietet sich der Kurs „Philosophie und Kultur des Abendlandes“ mit der Kursnummer 8.12 an. Die Kursbeschreibung finden Sie auf Seite 23.

Pilates am Abend - TiMe4me

Wann: 21.08. - 11.12.2025 | Do., 19:00 - 20:00 Uhr
Wo: Alter Posthof Hattersheim, Kutschersaal
Kursleiterin: Tine Melter

Kursnummer: 10.28
Kurstage: 15
Preis: 75 €

Wann: 22.08. - 05.12.2025 | Fr., 18:00 - 19:00 Uhr
Wo: Altmünstermühle, Erbsengasse 12, Tanzsaal
Kursleiterin: Tine Melter

Kursnummer: 10.42
Kurstage: 13
Preis: 65 €

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: 25.08. - 15.12.2025 | Mo., 09:00 - 10:00 Uhr
Wo: Alter Posthof Hattersheim, Kutschersaal
Kursleiterin: Petra Schäfer

Kursnummer: 10.29
Kurstage: 12
Preis: 60 €

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: 22.08. - 12.12.2025 | Fr., 14:30 - 15:30 Uhr
Wo: Alter Posthof Hattersheim, Kutschersaal
Kursleiterin: Petra Schäfer

Kursnummer: 10.30
Kurstage: 12
Preis: 60 €

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.

Fit & entspannt ins Wochenende

Wann: 29.08. - 05.12.2025 | 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.de>

Erst was tun, wenn es zwickt und zwackt?

Wann: 19.08. - 09.12.2025 | Di., 09:00 - 10:00 Uhr

Wo: Alter Posthof Hattersheim, Kutschersaal

Kursleiterin: Claudia Michels

Kursnummer: 10.27

Kurstage: 12

Preis: 60 €

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

50+ fitter nicht älter werden

Wann: 15.09. - 01.12.2025 | Mo., 10:15 - 11:30 Uhr

Wo: Nassauer Hof, Vereinsraum

Kursleiterin: Beatrix Rinkart

Kursnummer: 10.31

Kurstage: 12

Preis: 75 €

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: 15.09. - 01.12.2025 | Mo., 09:00 - 10:00 Uhr

Wo: Nassauer Hof, Vereinsraum

Kursleiterin: Beatrix Rinkart

Kursnummer: 11.01

Kurstage: 12

Preis: 60 €

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: 29.08. - 05.12.2025 | Fr., 16:45 - 18:00 Uhr

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 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>

Groove

Wann: 20.08. - 22.10.2025 | Mi., 19:45 - 20:45 Uhr

Wo: Altmünstermühle, Erbsengasse 12, Tanzsaal

Kursleiterin: Cristina De Bergami

Kursnummer: 10.34

Kurstage: 8

Preis: 55 €

Weiterer Kurs: 12.11. - 28.01.2026 | 8 Kurstage | 55 €

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

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

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

Bitte bringen Sie ein Handtuch und etwas zu trinken mit.



Line-Dance / Multi Dance

Wann: 21.08. - 11.12.2025 | Do., 13:30 - 14:30 Uhr

Wo: Altmünstermühle, Erbsengasse 12, Tanzsaal

Kursleiterin: Vera Langer

Kursnummer: 11.03

Kurstage: 15

Preis: 75 €

Weiterer Kurs: 14:35 - 15:35 Uhr

Kursnummer: 11.04

Weiterer Kurs: 15:45 - 16:45 Uhr

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 drei Gruppen bieten unterschiedliche Leistungsstärken. Die Einteilung obliegt der Kursleiterin.





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:	Kaffeeeklatsch und Begegnung

Nähere Informationen erhalten Sie unter:

ALTMÜNSTERMÜHLE

Erbsengasse 12, 65795 Hattersheim

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

Telefon: 06190 970-255 und 256

E-Mail: altmuenstermuehle@hattersheim.de

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

me time - relax yourself: Entspannung pur

Wann: 10.09. - 26.11.2025 | Mi., 18:30 - 19:45 Uhr
Wo: Aula der Regenbogenschule, Astrid-Lindgren-Str. 2
Kursleiterin: Astrid Malinowski

Kursnummer: 10.14
Kurstage: 10
Preis: 63 €

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.

Stark im Sturm - Resilienz durch Achtsamkeit

Wann: 08.09. - 01.12.2025 | Mo., 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Hattersheim, Nassauer Hof, Vereinsraum
Kursleiterin: Astrid Malinowski

Kursnummer: 10.15
Kurstage: 10
Preis: 75 €

Resilienz bedeutet, Rückschläge zu überwinden und mit Herausforderungen zu wachsen. In diesem Kurs lernen Sie, mentale Stärke aufzubauen, Stress gelassener zu begegnen und bewusst zu handeln. Mit Achtsamkeit und praktischen Übungen entwickeln Sie mehr innere Klarheit, Flexibilität und Selbstvertrauen - für mehr Balance und Lebensfreude im Alltag.

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



Qigong - Einführung in die Chinesische Heilgymnastik

Wann: 08.09. - 24.11.2025 | Mo., 10:15 - 11:15 Uhr
Wo: Alter Posthof Hattersheim, Kutschersaal
Kursleiterin: Ellen Hensel

Kursnummer: 10.03
Kurstage: 10
Preis: 50 €

Wann: 11.09. - 27.11.2025 | Do., 10:00 - 11:00 Uhr
Wo: Alter Posthof Hattersheim, Kutschersaal
Kursleiterin: Ellen Hensel

Kursnummer: 10.01
Kurstage: 10
Preis: 50 €

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.



Wo: Altmünstermühle, Erbsengasse 12, Tanzsaal

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

Wann: 19.08. - 21.10.2025 | Di., 09:30 - 11:00 Uhr

Kursleiterin: Andrea Maria Schollmayer

Quereinsteigen jederzeit möglich.

Folgetermine in der Geschäftsstelle nachfragen.

Kursnummer: 10.06

Kurstage: 10

Preis: 75 €

Polarity EasyYoga

Wann: 19.08. - 21.10.2025 | Di., 11:15 - 12:45 Uhr

Kursleiterin: Andrea Maria Schollmayer

Quereinsteigen jederzeit möglich.

Folgetermine in der Geschäftsstelle nachfragen.

Kursnummer: 10.07

Kurstage: 10

Preis: 75 €

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.

Hatha-Yoga am Dienstag

Wann: 12.08. - 18.11.2025 | Di., 18:00 - 19:30 Uhr

Kursleiter: Edgar Kaiser

Weiterer Kurs: 25.11. - 17.02.2026 | 12 Kurstage | 108 €

Die Kurse sind Krankenkassenzertifiziert.

Kursnummer: 10.09

Kurstage: 12

Preis: 108 €

Yoga für Geübte

Wann: 19.08. - 25.11.2025 | Di., 19:45 - 21:15 Uhr

Kursleiterin: Susanne Bunte

Der Kurs ist Krankenkassenzertifiziert.

Kursnummer: 10.10

Kurstage: 10

Preis: 90 €

Slow Flow und Entspannung

Wann: 20.08. - 10.12.2025 | Mi., 18:00 - 19:30 Uhr

Kursleiterin: Celine Goger / Sonja Christozov

Kursnummer: 10.12

Kurstage: 15

Preis: 113 €

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

Yoga



Yoga

Yoga

Yoga

Sri Sai Prana Yoga

Sanftes Hatha-Yoga für Jedermann

Wann: 26.08. - 18.11.2025 | Di., 16:30 - 17:45 Uhr

Wo: Altmünstermühle, Erbsengasse 12, Tanzsaal

Kursleiterin: Annett Häuser

Kursnummer: 10.08

Kurstage: 10

Preis: 63 €

Dieser Kurs richtet sich an alle, die einen sanften Einstieg in die Yogapraxis suchen. Sei es als Beginner oder nach einer Pause und natürlich auch für Geübte.

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 2025

Yoga für unsere Füße

(falls vorhanden bitte Yoga-Blöcke mitbringen)

Wann: 06.09.2025 | Sa., 09:00 - 12:00 Uhr

Wo: Altmünstermühle, Erbsengasse 12, Tanzsaal

Kursleiterin: Annett Häuser

Kursnummer: 10.05

Kurstage: 1

Preis: 20 €

Yoga für unsere innere Balance

Wann: 15.11.2025 | Sa., 09:00 - 12:00 Uhr

Wo: Altmünstermühle, Erbsengasse 12, Tanzsaal

Kursleiterin: Annett Häuser

Kursnummer: 10.05

Kurstage: 1

Preis: 20 €

Wir treffen uns in lockerer Reihenfolge um gemeinsam inne zu halten, gut mit uns selbst in Kontakt und in fließende Bewegungen 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. Der Workshop ist auch für Anfänger und Wiedereinsteiger geeignet.

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 und ein Yogablock.

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
Ballett
Stressbewältigung
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: 26.08. - 02.12.2025 | Di., 16:00 - 18:00 Uhr

Kursnummer: 12.04

Kurstage: 12

Preis: 96 €

Wann: 28.08. - 04.12.2025 | Do., 15:30 - 17:30 Uhr

Kursnummer: 12.05

Kurstage: 12

Preis: 96 €

Wann: 29.08. - 05.12.2025 | Fr., 16:00 - 18:00 Uhr

Kursnummer: 12.06

Kurstage: 12

Preis: 96 €

Wann: 30.08. - 06.12.2025 | Sa., 10:00 - 12:00 Uhr

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, Kreide, Stoffschere usw. mit. Am Ende des 1. Kurstages wird vor Ort über die Stoffauswahl und das weiterhin benötigte Material gesprochen. Es stehen einige Leihmaschinen gegen eine geringe Gebühr zur Verfügung, falls Sie keine eigene Maschine haben.



Malwerkstatt - Zeichnen und experimentieren

Für Kinder von 7 bis 12 Jahren

Wann: 27.08. - 01.10.2025 | Mi., 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 verschiedene Künstlerinnen und Künstler kennen und mit verschiedenen Werkzeugen gestalten wir unsere Zeichnungen.



Ballett für eure Schönheit, Leichtigkeit und Anmut

Für Kinder ab 8 Jahren

Wann: 02.09. - 09.12.2025 | Di., 16:00 - 17:00 Uhr

Schnupperstunde am 26.08.2025

Wo: Südringtreff, Südring 16, Gruppenraum

Kursleiterin: Eleni Priakona-Rehse

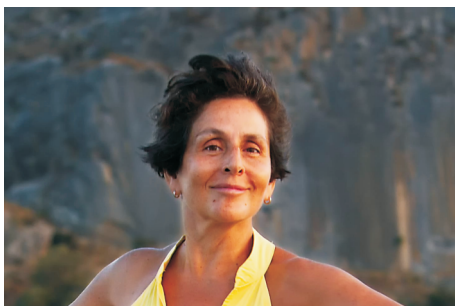
Kursnummer: 12.08

Kurstage: 13

Preis: 62 €

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 26.08.2025 findet eine Schnupperstunde mit der bestehenden Gruppe statt, um einen Eindruck von der Kursstunde zu bekommen und sich kennen zu lernen.



Stressbewältigung für Kinder (7-12 Jahre) - 2 Angebote in den Herbstferien -

Wann: 13.10.25 | Mo., 13:00 - 16:00 Uhr
Wo: Hattersheim, Nassauer Hof, Vereinsraum -
Kursleiterin: Gabriele Eichhold-Reichhold

Kursnummer: 12.09
Kurstage: 1
Preis: 15 €

Weiterer Kurs: 15.10.2025 | Mi., 10:00 - 13:00 Uhr

Kursnummer: 12.10

In diesem Workshop lernst du verschiedene Entspannungs- und Stressbewältigungstechniken kennen. Wähle die für Dich beste Technik aus, um sie jederzeit benutzen zu können. Unter Anderem lernst Du eine Klopftechnik (gegen Stress), Entspannungsübungen und Brain Gym kennen.

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

STADTBÜCHEREI 
Hattersheim am Main



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	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

Kopf Hand & Fuß

Philosophie und Kultur des
Abendlandes
Holzschnitzen
Schach

Philosophie und Kultur des Abendlandes

Wann: 11.09. - 13.11.2025 | Do., 18:00 - 19:30 Uhr
Wo: Heinrich-Böll-Schule, Raum 046, EG
Kursleiter: Bernd Korinth

Kursnummer: 08.12
Kurstage: 8
Preis: 60 €

Im Kurs geht es um fast 3 Jahrtausende Kulturgeschichte und die Entwicklung des Denkens und des jeweiligen Weltbildes unserer abendländischen Kultur, angefangen vom Weltbild der Antike. Den Anfang bildet unsere kalendarische Zeiteinteilung, die noch aus dem alten Babylonien stammt sowie historische Texte aus dieser Zeit. Wir begegnen dann den großen Denkern des alten Griechenlands, den Ursprüngen der christlichen Kultur bis zu den neuzeitlichen Denkern Europas mit einem neuen Weltbild und einem zur Wissenschaft hin orientierten Denkens. Den Abschluss bilden moderne Denker des 20. JH und unser heutiges wissenschaftliches Weltbild.

Ziel des Kurses ist nicht einfach nur eine Auseinandersetzung mit der Kulturgeschichte, sondern auch die Anwendung der klassischen Denkweisen und Prinzipien für unsere heutige Zeit. Was können wir von den Altmeistern der Philosophie und den großen Denkern der verschiedenen Epochen lernen und wie dieses Wissen für unser eigenes Leben nutzen? Der Kurs wird jeweils mit einem Vortrag von etwa 40 Minuten beginnen, auf den eine kurze Pause folgt und im Anschluss eine Diskussion der jeweils vorgestellten Inhalte, wobei eigene Ideen und Erfahrungen mit eingebracht werden können. In diesem 2. Teil werden auch praktische Übungen angeboten, wie das erworbene Wissen sinnvoll angewendet werden kann.

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 + 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,

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	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.