



KULTURRING LIEDERBACH e.V.

KURSPROGRAMM

2.HALBJAHR

2010

Die Kurse finden in der Feldstraße 4 –6,
in der Liederbachhalle
oder in der Liederbach-Schule statt
(Mitglieder erhalten einen Nachlass
von 10 %)

Vorsitzende: Christel Dünzl,

Tel.: 06196 -25313

E-mail: christel.duenzl@web.de

Kunst und Kreativität

Seidenmalen am Sonntag

sonntags 10.00-15.00 Uhr

Wissen Sie noch wie Farben leuchten und fließen können?
Dabei können Sie kreativen Impulsen nachspüren,
Erfahrungen austauschen, Liegengelassenes
wiederaufnehmen, Neues ausprobieren.

Kursort: Feldstraße 6, Raum 2

Sonntag 26.09.10

Sonntag 24.10.10

Sonntag 21.11.10

Jeweils € 15,-- + Materialkosten

Kursleitung und Anmeldung: Frau Dr. Senta Fischer,

Tel.: 06196-29392 E-mail: senta@fischernet.net

Patchwork und Arttextil

mittwochs 14.00-17.00 Uhr

Kursort: Feldstraße 6 , Raum 2

Kurs 1:

**Ordnerhülle oder Wandbehang
(in Papierlaminierungstechnik)**

am 08. und 15.09.10 2 mal € 30,--

+ € 15,00 für Material

Kurs 2:

Taschen & Co

am 22.09./ 29.09./ 06.10.10 3 mal € 45,--

+ Materialkosten

Kurs 3:

Dahlie oder Weihnachtsstern

am 26.10./ 10.11./ 17.11.10 3 mal € 45,--

+ Materialkosten

Kursleitung und Anmeldung: Maria Bornikoel

Tel.: 069/301578 E-mail: bornikoel_m@gmx.de

Patchwork und Quilten

montags, 19.00-21.30 Uhr

Egal, ob Sie mit der Hand oder der Maschine nähen, in diesem Workshop lernen Sie Grundkenntnisse des Patchwork und Quiltens kennen. Ideal für Einsteiger, aber auch für Fortgeschrittene wird es genügend Neues geben.

Kursort: Feldstraße 6, Raum 2

ab 06. 09. 10 10 mal (14-tägig) € 70,--

Kursleitung und Anmeldung: Eva Maria Schmidtke

Tel.: 06195-977229 (Bitte abends ab 19.00 Uhr)

Patchwork Workshop „Herbst“

Samstag 25.09.10 10.00-16.00 Uhr

Wir schwelgen in den warmen Farben des Herbstes. Nähen Sie einen Tischläufer, eine kleine Mitteldecke. Oder soll es doch lieber ein kleiner Wandbehang sein? Auskunft über benötigtes Material bei Anmeldung.

Kursort: Feldstraße 6, Raum 2 € 35,--

Kursleitung und Anmeldung: Eva Maria Schmidtke

Tel.: 06195-977229 (Bitte abends ab 19.00 Uhr)

Patchwork Workshop „Weihnachten“

Samstag 06.11.10 10.00 – 16.00 Uhr

Verschenken Sie auch lieber etwas Handgearbeitetes? Wie wär's mit einem weihnachtlichen Tischläufer, einem „frostigen“ Wandbehang oder einer hübschen Gebäckschale?

Oder sollen es gar für Nikolaus genähte Stiefel sein?

Auskunft über benötigtes Material bei Anmeldung.

Kursort: Feldstraße 6, Raum 2 € 35,--

Kursleitung und Anmeldung: Eva Maria Schmidtke

Tel.: 06195-977229 (Bitte abends ab 19.00 Uhr)

Plastisches Gestalten

Jahrtausende altes Gestein – Speckstein

Leicht von Hand zu bearbeiten

donnerstags 10.00 – 12.00 Uhr

Erleben Sie Ihre Kreativität „hautnah“. Wärme speichernde Steine, die man immer wieder gern anfasst. Stein mit Marmorcharakter, aus dem dekorative, „glänzende“ Skulpturen, Schmuck und Handschmeichler gefertigt werden können.

Kursort: Feldstraße 6, Raum 2

ab 23.09.10 8 mal

€ 50,-- + Materialkosten (Werkzeug wird gestellt)

Kursleitung und Anmeldung: Helga Estenfelder

Tel.: 06195 / 903144 oder E-mail:

helga.estenfelder@web.de

Können Steine weich sein?

Für Kinder von 7 - 12 Jahre

donnerstags 15.30 – 17.00 Uhr

Eine Natur-Erfahrung der anderen Art haben Kinder mit Speckstein. Für Kinder, die gerne einmal mit einfachen Werkzeugen die Lebendigkeit eines Steins kennen lernen wollen.

Das Zusammenspiel von „sehen und fühlen“ schult die Sinne! In kurzer Zeit haben alle ein kreatives Erfolgserlebnis in der Entstehung von glänzenden Figuren und kleinen Schmuckstücken.

Kursort: Feldstraße 6, Raum 2

ab 23.09.10 3 mal

€ 25,-- + € 10,-- Materialkosten (Werkzeug wird gestellt)

Kursleitung und Anmeldung: Helga Estenfelder

Tel.: 06195 / 903144 oder E-mail:

helga.estenfelder@web.de

Ernährung, Gesundheit, Wohlbefinden

Spiel, Spaß und Entspannung für Kinder

von 5 - 8 Jahre

montags 16.00 - 17.30 Uhr ab 06.09.10

von 9 - 12 Jahre

donnerstags 16.00 - 17.30 Uhr ab 09.09.10

Wir wollen bei Spiel, Spaß und Entspannung versuchen, ruhig zu werden, die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern, Schulängste zu bewältigen und Mut und Selbstvertrauen zu stärken. Über Fantasiereisen, Stille- und Entspannungsübungen, Spielen und allerlei mehr zeige ich dir, wie du zur Ruhe kommen kannst.

Kursort: Feldstraße 4, 1. Stock

8 mal € 50,-- (ab 2. Geschwisterkind € 40,--)

Autogenes Training für Erwachsene

donnerstags 20.00 – 21.30 Uhr ab 09.09.10

Termindruck, Stress und ständig unter Strom?

Das Autogene Training kann Ihnen helfen, die Turbulenzen des Alltags gelassener zu meistern. Mit einfachen Übungen zur Entspannung können Sie Energie tanken, den Blutdruck stabilisieren, Schlafstörungen überwinden und zu innerem Gleichgewicht finden. Probieren Sie es aus!

Kursort: Feldstraße 4, Raum 2

8 mal € 50,--

Autogenes Training für Senioren

mittwochs 10.00 – 11.00 Uhr ab 15.09.10

Das Autogene Training ist das am häufigsten eingesetzte Entspannungsverfahren. Zusammen mit meditativen Techniken wie Fantasiereisen können ältere Menschen damit ihre besonderen Belastungen leichter bewältigen. Die Übungen des Autogenen Trainings werden in einer bestimmten sitzenden oder auch nach Wunsch in einer liegenden Körperhaltung durchgeführt.

Kursort: Feldstraße 4, Raum 1

8 mal € 40,--

Kursleitung und Anmeldung für alle Kurse:

Christel Dünzl, Entspannungspädagogin

Tel.: 06196 / 25313 E-mail:christel.duenzl@web.de

Erlebnisabende – In Balance mit Steinen

Die Rosen-Wohlfühlmassage

Donnerstag 16.09.10 19.30 – 21.30 Uhr

Rosenquarz – der Stein für alle Herzensangelegenheiten – macht empfindsam, fördert Herzlichkeit, Gefühlstiefe und Harmonie.

Lernen Sie die Vorgehensweise einer Wohlfühlmassage mit Rosenquarzkugeln und warmem Rosenöl kennen.

Erleben Sie eine wohltuende und tief greifende Entspannung.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie Handtuch, Matte und Decke mit.

Kursort: Feldstraße 6, Raum 3

Donnerstag 16.09.10 € 11,--

Kursleitung und Anmeldung: Waltraud Eggebrett

Edelsteinberaterin Bad Soden-Altenhain

Tel.: 06174/22044 E-mail:info@kristall-stube.com

Die Intuitive Edelsteinmassage

zum Entspannen, Loslassen und Wohlfühlen

Donnerstag 07.10.10 19.30 – 21.30 Uhr

Mit einer Edelsteinmassage können wir sehr gezielt, mit einer bestimmten Absicht, eine tiefe ganzheitliche Wirkung erreichen.

An diesem Abend werden intensiv Steine besprochen und angewandt, welche auf uns lösend und entspannend wirken.

Lernen Sie die Vorgehensweise einer Intuitiven Edelsteinmassage kennen und erleben Sie die Wirkung von Steinen wie Amethyst, Aventurin, Rauchquarz und Magnesit.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie Handtuch, Matte und Decke mit.

Kursort: Feldstraße 6, Raum 3

Donnerstag 07.10.10 € 11,--

Kursleitung und Anmeldung: Waltraud Eggebrett

Edelsteinberaterin Bad Soden-Altenhain

Tel.: 06174/22044 E-mail:info@kristall-stube.com

BreathWalk®

Für Menschen, die MEHR wollen

montags 9.00 - 10.30 Uhr ab 13.09.10

sonntags 10.00 - 11.30 Uhr ab 12.09.10

Einführungsveranstaltung

20.00 – 21.30 Uhr am 07.09.10

Sie brauchen neue Impulse und Tatkraft, um Ihre persönlichen Ziele zu erreichen und wollen gleichzeitig noch etwas für Ihre Gesundheit tun? Mit BreathWalk® können Sie auf Ihre geistigen Fähigkeiten, Ihre Stimmung und Ihre körperliche Verfassung selbst Einfluss nehmen. BreathWalk® ist ein dynamisches Training für Körper, Geist und Seele, das bewußtes Atmen und gleichmäßiges Gehen mit meditativer Aufmerksamkeit kombiniert. Es wird im Freien durchgeführt und richtet sich sowohl an begeisterte Sportler als auch an Menschen mit wenig Kondition.

Einführungsveranstaltung Feldstraße 6, Raum 2

(Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.)

Praxis: 8 mal (im Freien) € 80,--

Kursleitung und Anmeldung: Dr. Irmelin Herfurth

Tel.: 06174/ 20 90 64 E-mail:info@persoenlich-stark.de

TrophoTraining® – Das Blitzrezept für mehr Gelassenheit und Energie

dienstags 20.00 – 21.30 Uhr ab 02.11.10

Möchten auch Sie in stressigen Situationen einen kühlen Kopf bewahren? Das TrophoTraining® nach Dr. Jakob Derbolowsky ist eine wissenschaftlich fundierte, auf Konzentration und Visualisierung beruhende Methode, die zur Stressbewältigung eingesetzt wird. Es hilft zu entspannen, gibt innere Ruhe und neue Kraft. Einmal gelernt, besitzen Sie eine Technik, mit der Sie Ihre eigenen Ressourcen derart bündeln können, um in entscheidenden Situationen 100% Leistung zu bringen. Das Training eignet sich auch ideal für die schnelle Regeneration zwischendurch, denn dreimal 1 Minute täglich zu üben – das passt in den engsten Arbeitsplan.

Veranstaltungsort: Feldstraße 6, Raum 2

3 mal € 50,--

Kursleitung und Anmeldung: Dr. Irmelin Herfurth

Tel.: 06174/ 20 90 64 E-mail:info@persoenlich-stark.de

Natur und Bewegung

Bewegte, aber erholsame Auszeit an frischer Luft

Immer montags einmal im Monat 14.00 – 15.30 Uhr

Bewegung ist für Erholungsphasen auch beim Erwachsenen unerlässlich und macht gemeinsam mehr Spaß. Wer sich bewegt, kommt im wahrsten Sinn des Wortes „weiter“, die Gehirnzellen bilden neue Verbindungen untereinander aus- und Sauerstoffzufuhr tut ihr übriges Gutes.

In dieser Stunde wird ein Stück Weges gemeinsam zurückgelegt und je nach den Bedürfnissen der Teilnehmer mit Atem-, Dehn- und Entspannungsübungen kombiniert. Ein Thema ist auch das achtsame Gehen:

***Denn wer Dich ein Stück Deines Weges begleitet hat,
dem bist Du ein Stück näher gekommen.***

(Shakespeare)

Kursort: Liederbach

Die jeweiligen Treffpunkte und Inhalte werden der Wetterlage angepasst.

06.09.10

04.10.10

01.11.10

06.12.10

jeweils € 8,-- (€ 30,00 für alle 4 Termine)

Kursleitung und Anmeldung: Kerstin Simon,
Shiatsu-Therapeutin und Gesundheitsberaterin

Tel.: 06195 / 98 77 43

E-mail: kerstin.simon@kommunikationswege.com

Sicher und gelassen im Stress Effektiver Umgang mit belastenden Situationen – Stressverarbeitung - Stressprophylaxe

Samstag 02.10.10 10.00 – 16.00 Uhr

Ganz egal, wodurch Stress entsteht:

Der Ablauf und die Wirkung aus einem Stressor sind immer ähnlich störend und ungesund.

In diesem Seminar lernen Sie, welche Ihre persönlichen Stressfaktoren sind und wie Sie mit ihnen angemessen umgehen können. Ziel ist es, wieder mehr Lebensfreude in Ihren Alltag zu bringen.

1. Wie entsteht Stress?
2. Einfluss und Analyse des geeigneten Verhaltens.
3. Welche Bewältigungsansätze gibt es?
4. Welche Ressourcen habe ich?
5. Was könnten meine nächsten Schritte sein?

Kursort: Feldstraße 6, Raum 4

Samstag 02.10.10 € 30,--

Kursleitung und Anmeldung: Kerstin Simon,
Shiatsu-Therapeutin und Gesundheitsberaterin
Tel.: 06195 / 98 77 43

E-mail: kerstin.simon@kommunikationswege.com

Fit und gesund durch die richtige Bewegung

Schnupperkurs für Tai Chi

montags 10.00 – 11.00 Uhr

Tai-Chi als spezielle Form der Gymnastik ist aus China als Breitensport auch und besonders für Ältere bekannt.

Kursort: Feldstraße 6, Raum 2

ab 16.08.10 4 mal € 20,--

Kursleitung und Anmeldung: Frau Mao-Ying
Trainerin für Tai-Chi

Tel.: 06196/ 533430 E-mail: yingtailan@web.de

Machen Sie Ihre eigene Gesundheitsreform

Vitalstoffreiche Vollwertkost

– tierieiweißfrei – lecker – gesund

Theorie und Praxis

Immer mittwochs einmal im Monat 18.00 – 21.30 Uhr

Vom Brotaufstrich bis zum Menü. Ohne Zucker aber kein Verzicht auf Süßes. Für alle, die sich und Ihre Familie gesund ernähren und fit in Form bleiben möchten oder etwas gegen Allergien, Infektanfälligkeit und rheumatische Beschwerden unternehmen wollen, ohne dass die Freude am Essen zu kurz kommt.

Nach interessanter Theorie wird lecker gekocht und genussvoll gegessen.

Kursort: Liederbachschule, Schulküche

15.09.10

27.10.10

17.11.10

08.12.10

jeweils € 10,-- + Materialkosten

Kursleitung und Anmeldung: Dr. Barbara Kelemen,
Gesundheitsberaterin GGB

Tel.: 06196 / 62128

E-mail: barbara.kelemen@gmx.de

Weinseminar für Fortgeschrittene

montags 20.00-21.30 Uhr

Das Seminar richtet sich an fortgeschrittene Weinliebhaber, die bereits entsprechende Vorkenntnisse über Rebsorten, Weinarten, Qualitätsstufen, Geschmacksrichtungen und Anbaugebiete besitzen.

Es werden an den 5 Seminarabenden Weine unterschiedlicher Weinarten aus deutschen Anbaugebieten vorgestellt und blind verkostet. Dabei ist es das Ziel, dass die Teilnehmer unter Anleitung Aromen, Alkoholgehalt, Säure und Restzucker erkennen, um daraus dann die Rebsorte, die Qualitätsstufe sowie die Geschmacksrichtung des Weines bestimmen zu können. Dazu gibt es Informationen rund um den Wein, wie neue Weintrends, Veränderungen im Weinrecht und mehr.

Die fakultative Wochenendexkursion findet im Anschluss an das Seminar in die Pfalz nach Bad Dürkheim-Ungstein voraussichtlich am 20./21.11.2010 statt. Dort kann das erworbene theoretische Wissen vertieft werden.

Anmeldung und Anzahlung von € 65,00 für die Exkursion ebenfalls am ersten Kursabend.

Kursort: Feldstraße 4, Raum 1

ab 18.10.10 5 mal + Zusatzabend € 28,--

+ Kosten für die Weinproben € 60,00

Kursleitung und Anmeldung: Stefan Hemberger
Tel.: 06196/ 41714

E-mail: stefan.hemberger@t-online.de

Weitere Informationen unter www.wein-rhein-main.de

Didgeridoo-Workshop für Fortgeschrittene

Samstag 10.00 – 17.00 Uhr

Der Workshop unter der Leitung von Lutz Ulrich befasst sich mit grundlegenden Techniken von der Atmung bis zu verschiedenen Spiel- und Variationsmöglichkeiten im rhythmischen Spielen des Didgeridoos.

Voraussetzung für diesen Kurs ist Spaß am Spiel und das Beherrschen der Zirkuläratmung.

Instrumente stehen bei Bedarf zur Verfügung.

Maximale Teilnehmerzahl 10 Personen

Kursort: Feldstraße 6, Raum 2

Samstag 14.08.10 € 40,--

Anmeldung: bis 7.8.10 bei Alfons Bronk

Tel.: 06196 / 25605

E-mail abronk@iesy.net

Didgeridoo-Kurs für Anfänger

Samstag 10.00 – 15.00 Uhr

Die Grundlagen zu Herkunft, Geschichte, Bau und Spielen eines Didgeridoo werden vermittelt.

Instrumente stehen bei Bedarf zur Verfügung.

Teilnehmerzahl 4 bis 10 Personen

Kursort: Feldstraße 6, Raum 2

Samstag 06.11.10 € 35,--

Anmeldung bis 30.10.10 bei Alfons Bronk

Tel.: 06196 / 25605

E-mail abronk@iesy.net

Didgeridoo-Kurs für Fortgeschrittene

Samstag 10.00 – 15.00 Uhr

Dieser Kurs baut auf dem Anfängerkurs auf.

Instrumente stehen bei Bedarf zur Verfügung.

Teilnehmerzahl 4 bis 10 Personen

Kursort: Feldstraße 6, Raum 2

Samstag 20.11.10 € 35,--

Anmeldung: Alfons Bronk

Tel.: 06196 / 25605

E-mail abronk@iesy.net

Gesellschaft, Bildung, Literatur

Geschichten aus meinem Leben

freitags 16.00 – 18.00 Uhr

Auch ohne dass unser Leben besonders aufregend gewesen wäre, haben wir Älteren doch viel erlebt, was lohnt, aufgeschrieben zu werden.

Im Kurs wird gezeigt, wie man interessante Geschehnisse sammelt, auswählt, aufschreibt und zu einem einheitlichen Text zusammenfasst. Außerdem lesen und besprechen wir die von Ihnen geschriebenen Geschichten.

Kursort: Feldstraße 6, Raum 2

ab 17. 09.10 8 mal € 30,--

Kursleitung und Anmeldung: Heinz-J. Düenzl B.A.

Tel.: 06196 / 25313

E-mail: heinz-juergen.duenzl@onlinehome.de

Sprachkurse

Italienisch für Anfänger

dienstags 19.30-20.30 Uhr

In diesem Kurs haben Sie die Gelegenheit, von einer gebürtigen Italienerin richtig Italienisch zu lernen.

Kursort: Feldstraße 6, Raum 3

ab 31.08.10 10 mal € 48,--

Kursleitung und Anmeldung: Rose Marie Lo Re

Tel.:069-30092837

Französisch für Anfänger und Fortgeschrittene

montags 20.00 – 21.00 Uhr

Richtig französisch von einer Französin lernen.

Kursort: Feldstraße 6, Raum 3

ab 30.08.10 10 mal € 48,--

Kursleitung und Anmeldung: Rose Marie Lo Re

Tel.:069-30092837

Arbeitskreise und Treffs

Liederbacher Didgetreff:

immer samstag einmal im Monat 10.00 – 12.00 Uhr

Leicht fortgeschrittene Didgeridoo-Spieler treffen sich zum gemeinsamen Spiel, Training und Verbesserung der Technik.

Veranstaltungsort: Feldstraße 6, Raum 3

11.09.10

09.10.10

04.12.10

Auskunft: Alfons Bronk

Tel.: 06196 / 25605

E-mail abronk@iesy.net

Patchworkgruppe Liederbach:

jeden letzten Donnerstag im Monat 10.00 -12.00 Uhr

Patchworkgruppe („show und tell“) Gäste sind herzlich willkommen.

Veranstaltungsort:Liederbachhalle, Raum 2

Auskunft: Eva-Maria Schmidtke

Tel: 96195-977229 (Bitte abends ab 19.00 Uhr)

Zusätzlich neu:

Zweite Patchworkgruppe Liederbach:

mittwoch 9.30-11.30 Uhr (14-tägig)

Veranstaltungsort: Feldstr. 4- 6, Raum 2

ab 08-09.10

Auskunft: Maria Bornikoel

Tel.: 069/301578

E-mail: bornikoel_m@gmx.de

Kursanmeldung:

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgenden Kurs an:

Kurstitel:

Termin:

Vorname:

Name:

Straße:

PLZ/ Ort:

Telefon:

E-mail:

Datum:

Unterschrift:

Bitte diesen Abschnitt abtrennen und an den Kursleiter geben. Natürlich können Sie sich auch unter der im Programm genannten Telefon-Nr. bzw. E-mail - Adresse der Kursleiter anmelden.

Die Bezahlung erfolgt bei den Kursleiterinnen und Kursleitern.

Der Besuch aller Veranstaltungen des Kulturrings erfolgt auf eigene Gefahr der Teilnehmer.



Karte: Openstreetmaps / Dz.

Veranstaltungsorte

Außer den in diesem Programm genannten Kursen und Workshops planen wir weitere Veranstaltungen wie Theateraufführungen und Reisen zu Kunstveranstaltungen.

Beachten Sie bitte dazu die Veröffentlichungen im Amtsblatt der Gemeinde Liederbach, sowie unsere Internetseite:

www.kulturring-liederbach-taunus.de

**Unterstützen Sie unsere Arbeit.
Werden Sie Mitglied im
Kulturring Liederbach e.V.**