

## **Aktuelles zum Frühjahr / Sommer 2018**

### **VolksBildungsVerein Hofheim am Taunus e.V.**

Hattersheimer Straße 1  
65719 Hofheim am Taunus  
Tel. 06192 / 22826, Fax 06192 / 22818  
E-Mail: info@vbv-hofheim.de

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:  
Di 09.30 – 11.30 Uhr und Fr 14.00 – 16.00 Uhr

**Die Teilnahmebedingungen und ausführlichere Kursbeschreibungen, sowie die bereits veröffentlichten Kurse und Termine findet Ihr in unserem Jahresprogramm 2017/2018 und unter [www.vbv-hofheim.de](http://www.vbv-hofheim.de)**

Bitte benutze für die Kursanmeldung das Anmeldeformular mit SEPA- Lastschriftmandat im Jahresprogramm oder auf unserer Website und sende uns dieses per Post, E-Mail oder Fax zurück.

**Interesse an unserem Newsletter? Dann schicke einfach eine E-Mail an: [info@vbv-hofheim.de](mailto:info@vbv-hofheim.de) oder mache ein Kreuz auf der Kursanmeldung!**

### **„Finde Deinen Kurs!“**

Unter [www.vbv-hofheim.de](http://www.vbv-hofheim.de) ist in unserem vielfältigen Angebot von Fitness über Selbstverteidigung und kreativen Kursen bis hin zu diversen Workshops sicher auch für Dich etwas dabei!



Kontoverbindung: Nassauische Sparkasse  
IBAN: DE97 5105 0015 0200 0475 40  
BIC: NASSDE55XXX  
Gläubigeridentifikationsnummer:  
DE82VBV00000180756

## **Musik**

### **11 Konzerte**

#### **Europäische Musikzentren: Paris**

Kammerchor Hofheim  
Leitung: Hans-Georg Dechange

**Samstag, 26.05.18 • 19.30 Uhr**  
Kirche St. Peter und Paul, Hofheim

#### **Barockprojekt: Kantate BWV 21**

Kammerchor Hofheim  
Leitung: Hans-Georg Dechange

**Sonntag, 24.06.18 • 11.00 Uhr** im Gottesdienst  
Johanniskirche, Hofheim

## **Kultur / Bildung**

### **31 Hofheimer Singgespräche**

#### **Die neue Völkerwanderung wer Europa bewahren will, muss Afrika retten**



**Impulsvortrag:** Prinz Dr. Asfa-Wossen Asserate  
äthiopisch-deutscher Unternehmensberater und  
politischer Analyst, Autor

**Moderation:** Ansgar Kemmann, Leiter des  
Bundeswettbewerbs Jugend debattiert bei der  
gemeinnützigen Hertie-Stiftung Frankfurt a.M.

#### **Terminänderung! Neuer Termin:**

**Freitag, 02.02.2018 • 19.30 Uhr**  
Haus der Vereine (Kellereigebäude), Schönbornsaal,  
Hofheim, Burgstr. 28  
Eintritt: 8,00 € • Karten an der Abendkasse oder im VBV-Büro

### **32 Montessori-Pädagogik – Was steckt dahinter?**

#### **Montessori für Kinder von 0-6 Jahren**

Referentinnen: Maren Unger und Annette Heißenberg

*„Die Achtung vor der Freiheit des Kindes besteht in der Unterstützung seiner Wachstumsbemühungen.“*  
Dieser Satz von Maria Montessori beschreibt das Wesentliche ihrer Pädagogik für Kinder von 0-6 Jahren. Mit welchen Materialien und Methoden dies gelingen kann, möchten wir mit allen Interessierten an einem abwechslungsreichen Abend besprechen.

**Mittwoch, 21.02.18 • 19.00 Uhr**  
Pfälzer Hof, Saal

#### **Montessori für Kinder von 6-12 Jahren**

Referentin: Silke Marquardt

An diesem Abend hat jeder die Möglichkeit an einigen praktischen Beispielen kennenzulernen, wie in der Montessori Grundschule gearbeitet wird. Es wird ein aktiver Abend, an dem alle sicher Spaß haben werden.

**Mittwoch, 25.04.2018 • 19.00 Uhr**  
Pfälzer Hof, Hofheim, Saal

## **Gesundheit**

### **71 Yoga**

#### **HathaYoga und Meditation für jedermann**

Leitung: Marianne Hartmann, Yoga- und  
Rückenschullehrerin

Für jeden geeignet - zur Gesunderhaltung von Körper  
und Geist, erfrischend leicht und alltagstauglich.

7110 • **Samstag, 20.01. und Samstag, 27.01.18**  
**je von 09.30 – 11.30 Uhr**  
Pfälzer Hof, Hofheim, Saal  
Kosten: 30,00 € Mitglieder • 33,00 € Nichtmitglieder

### **73 Fitness / Gymnastik**

#### **Gymnastik „Beweglich auch im Alter“**

Leitung: Birgitta Hellwig, Tel. 06192 – 1737

Wir sind eine 60+Gruppe und  
bieten nach einer Aufwärmphase  
ein rückengerechtes  
Ganzkörpertraining für Trainierte  
und nicht Trainierte an.  
Einstieg ist jederzeit möglich!



7310 • **mittwochs ab 17.01.18 • 09.00 - 10.00 Uhr**  
20 x Gymnastikhalle des TV 1860 Hofheim, Hauptstraße  
Kosten: 82,00 € Mitglieder • 90,00 € Nichtmitglieder

#### **Senioren-Qigong „Fit und Beweglich“**

Leitung: Nikolai Bosselmann, Tel. 0177 - 2190621

Bis ins hohe Alter schmerzfrei und beweglich sein oder es wieder werden. Qi Gong befähigt dazu, die Wirbelsäule aufzurichten, die Koordination und das Gleichgewicht zu verbessern, die gesamte Muskulatur zu lockern und zu kräftigen. Neugierig geworden? - Dann kommt zur kostenlosen Schnupperstunde am 18.01.18!

7314 • **donnerstags ab 18.01.18 • 09:30 - 11:00 Uhr**  
12x Pfälzer Hof, Saal  
Kosten: 70,00 € Mitglieder • 77,00 € Nichtmitglieder

## 75 Bauchtanz

### ✦ Orientalischen Bauchtanz für Anfänger

Leitung: Mara Kairuhzan, Tel. 01577 - 3809605

Lerne die Basisfiguren des Bauchtanzes, spüre Weiblichkeit und den Orient zugleich. Die ästhetischen Bewegungen optimieren deinen gesamten Körper.

7502 • **montags ab 05.02.18 • 19.30 – 20.30 Uhr**

10 x Pfälzer Hof, Saal

Kosten: 60,00 € Mitglieder • 65,00 € Nichtmitglieder

7504 • **montags ab 07.05.18 • 19.30 – 20.30 Uhr**

6 x Pfälzer Hof, Saal

Kosten: 36,00 € Mitglieder • 39,00 € Nichtmitglieder

## 76 Ernährung

### ✦ Workshop

#### „Schlank mit Achtsamkeit und Genuss“

Leitung: Christiane Ainetter, Diplom Oecotrophologin, Ernährungsberaterin (VDOE, VFED)

Erlebe in kleinen Übungen viele kleine Genussmomente, die du im Alltag übernehmen kannst, um achtsamer mit dem eigenen Essverhalten umzugehen.

7602 • **Samstag, 10.03.18 • 10.00 – 14.30 Uhr**

Pfälzer Hof, Hofheim, Raum 1

Kosten: 35,00 € Mitglieder • 38,00 € Nichtmitglieder

## 74 Meditation / Entspannung

### ✦ Einführung in die Kunst der Meditation

Leitung: Annette Bernjusch Tel. 06192-24021

An diesem Nachmittag werdet Ihr anhand von einfachen Meditationen allmählich mit der Kunst der Meditation vertraut gemacht, ob im Sitzen oder in Bewegung.

7402 • **Samstag, 10.02.18 • 14.00 - 18.00 Uhr**

Pfälzer Hof, Hofheim, Raum 104

Kosten: 30,00 € Mitglieder • 33,00 € Nichtmitglieder

### ✦ Stress abbauen und entspannen zu den beruhigenden Klängen von Klangschalen

Leitung: Maike Greulich

Klangvolle Impulse helfen, um dem stressigen Alltag zu entfliehen - einfach mal loszulassen und gleichzeitig neue Energie zu tanken.



7404 • **donnerstags ab 25.01.18 • 10.00 - 11.00 Uhr**

6 x Pfälzer Hof, Hofheim, Raum 104

Kosten: 42,00 € Mitglieder • 46,00 € Nichtmitglieder

## 77 Selbstverteidigung

### ✦ Selbstverteidigung für Senioren

Leitung: Klaus Stoll

Der Erfolgskurs für Senioren! Lerne und übe effektive Selbstverteidigungstechniken ohne Kraftaufwand oder körperliche Belastung.

7702 • **freitags ab 26.01.18 • 10.00 – 11.30 Uhr**

8 x Pfälzer Hof, Hofheim, Saal

Kosten: 54,00 € Mitglieder • 60,00 € Nichtmitglieder

### ✦ Selbstverteidigung für Frauen

Leitung: Klaus Stoll

Anmache, Belästigung, Stalking oder Tätlichkeiten - das muss sich keine Frau gefallen lassen.

Sich wehren - aber wie? Erlerne effektive Techniken zur körperlichen Abwehr.

7706 • **mittwochs ab 24.01.18 • 19.30 - 21.00 Uhr**

4 x Pfälzer Hof, Hofheim, Saal

Kosten: 36,00 € Mitglieder • 40,00 € Nichtmitglieder

## Kreativ / Kunst

### 89 Zeichnen und Malen

### ✦ Workshop „Malen in Acryl“

Leitung: Ingrid Langenbahn

E-Mail: [ingrid\\_langenbahn@web.de](mailto:ingrid_langenbahn@web.de)

Entdecke die kreative Welt der Farben! Der Workshop dient zum Schnuppern und sich ran trauen.

8902 • **Sonntag 11.03.18 • 10.00 – 14.00 Uhr**

Pfälzer Hof, Hofheim, Saal

Kosten: 35,00 € Mitglieder • 40,00 € Nichtmitglieder

## Kids / Teens / Familie

### 65 Filzen

### ✦ Workshop „Filzen“

Mutter / Kind ab 7 Jahren

Leitung: Waltraud Döring

Wolltet Ihr schon immer mal das Filzen ausprobieren? Dann ist dieser Workshop eine gute Gelegenheit hierfür! In der Gruppe unter fachkundiger Anleitung macht Filzen noch mehr Spaß!

8906 • **Samstag, 17.02.18 • 10.00 – 14.00 Uhr**

Pfälzer Hof, Hofheim, Raum 1

Kosten: 30,00 € Mitglieder • 33,00 € Nichtmitglieder



## 66 Tai Chi Chi Gong

### ✦ Tai Chi Chi Gong für Jugendliche von 14 bis 20 Jahren

Leitung: Nikolai Bosselmann, Tel. 0177 - 2190621

Möchtest Du Dich besser entspannen und konzentrieren können, um Deine Prüfungen leichter zu bestehen? Lerne wie Shaolin Mönche sich auf ihre Kung Fu Kämpfe vorbereiten mit Tai Chi Chi Gong!

6602 • **Sonntag, 18.03.18 • 15.00 – 18.00 Uhr**

Pfälzer Hof, Hofheim, Saal

Kosten: 30,00 €

## 68 Nähen

Leitung: Annette Sangmeister

### ✦ Nähen für Fortgeschrittene

für Jugendliche ab 13 Jahren und Erwachsene

Wolltet ihr schon immer mal ein eigenes Kleidungsstück wie z.B. Rock, Hose, Kleid oder Bluse selbst nähen? Dann habt Ihr hier die Gelegenheit!



### Osterferienworkshop

6802 • **Montag, 26.03. - Mittwoch 28.03.18**

**je von 09.30 – 13:00 Uhr**

Vorbesprechung: Montag, 12.03.18 • 18.00-19.00 Uhr

Pfälzer Hof, Hofheim, Saal

Kosten: 60,00 €

Anmeldeschluss: 05.03.18

### Sommerferienworkshop

6806 • **Mittwoch, 28.06. – Samstag, 30.06.18**

**je von 09.30 – 13:00 Uhr**

Vorbesprechung: Montag, 11.06.18 • 18.45-19.00 Uhr

Pfälzer Hof, Hofheim, Saal

Kosten: 60,00 €

### ✦ Nähen für Anfänger

für Jugendliche ab 10 Jahren und Erwachsene

Lust ein Accessoire wie z.B. Rucksack, Umhängetasche, Kulturbeutel oder Mäppchen selbst zu nähen? Dann seid Ihr hier richtig!

### Sommerferienworkshop

6804 • **Montag, 25.06. - Mittwoch, 27.06.18**

**je 09.30 – 13:00 Uhr**

Vorbesprechung: Montag, 11.06.18 • 18.00-18.45 Uhr

Pfälzer Hof, Hofheim, Saal

Kosten: 60,00 €

Anmeldeschluss: 04.06.18

**Kurs - Anmeldung:**

(Gläubiger-ID: DE82VBV00000180756)

Kurs – Nr.

Kurstitel

Kursgebühr:

Name, Vorname:

Straße:

PLZ/Ort:

Telefon:

E-Mail:

Ich bin Mitglied des VBV:  ja  
 nein

Bitte senden Sie mir den VBV-Newsletter  
per E-Mail zu

Mit der Unterschrift erkenne ich die Teilnahmebedingungen des  
**VBV Hofheim am Taunus e.V.** an. Bei Personen bis 18 Jahre ist  
die Unterschrift des Erziehungsberechtigten notwendig.

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

**SEPA-Lastschriftmandat**

Ich ermächtige den VolksBildungsVerein Hofheim am  
Taunus e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels  
Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein  
Kreditinstitut an, die vom VolksBildungsVerein Hofheim  
am Taunus e.V. auf mein Konto gezogene Lastschrift  
einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht  
Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die  
Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten  
dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten  
Bedingungen.

Kreditinstitut: \_\_\_\_\_

IBAN: DE \_\_\_\_\_

BIC (8 oder 11 Stellen): \_\_\_\_\_

Kontoinhaber: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Ort/Datum/Unterschrift Kontoinhaber

**Kurs - Anmeldung:**

(Gläubiger-ID: DE82VBV00000180756)

Kurs – Nr.

Kurstitel

Kursgebühr:

Name, Vorname:

Straße:

PLZ/Ort:

Telefon:

E-Mail:

Ich bin Mitglied des VBV:  ja  
 nein

Bitte senden Sie mir den VBV-Newsletter  
per E-Mail zu

Mit der Unterschrift erkenne ich die Teilnahmebedingungen des  
**VBV Hofheim am Taunus e.V.** an. Bei Personen bis 18 Jahre ist  
die Unterschrift des Erziehungsberechtigten notwendig.

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

**SEPA-Lastschriftmandat**

Ich ermächtige den VolksBildungsVerein Hofheim am  
Taunus e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels  
Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein  
Kreditinstitut an, die vom VolksBildungsVerein Hofheim  
am Taunus e.V. auf mein Konto gezogene Lastschrift  
einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht  
Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die  
Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten  
dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten  
Bedingungen.

Kreditinstitut: \_\_\_\_\_

IBAN: DE \_\_\_\_\_

BIC (8 oder 11 Stellen): \_\_\_\_\_

Kontoinhaber: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Ort/Datum/Unterschrift Kontoinhaber

**Kurs - Anmeldung:**

(Gläubiger-ID: DE82VBV00000180756)

Kurs – Nr.

Kurstitel

Kursgebühr:

Name, Vorname:

Straße:

PLZ/Ort:

Telefon:

E-Mail:

Ich bin Mitglied des VBV:  ja  
 nein

Bitte senden Sie mir den VBV-Newsletter  
per E-Mail zu

Mit der Unterschrift erkenne ich die Teilnahmebedingungen des  
**VBV Hofheim am Taunus e.V.** an. Bei Personen bis 18 Jahre ist  
die Unterschrift des Erziehungsberechtigten notwendig.

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

**SEPA-Lastschriftmandat**

Ich ermächtige den VolksBildungsVerein Hofheim am  
Taunus e.V., Zahlungen von meinem Konto mittels  
Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein  
Kreditinstitut an, die vom VolksBildungsVerein Hofheim  
am Taunus e.V. auf mein Konto gezogene Lastschrift  
einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht  
Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die  
Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten  
dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten  
Bedingungen.

Kreditinstitut: \_\_\_\_\_

IBAN: DE \_\_\_\_\_

BIC (8 oder 11 Stellen): \_\_\_\_\_

Kontoinhaber: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Ort/Datum/Unterschrift Kontoinhaber