

STUPS – Sturzprophylaxe

Seit 2016 biete ich nach dem dem STUPS-Konzept Beratung und Übungen zur Sturzprophylaxe an. In diesem Workshop lernen Sie nach dem bewährten Programm Alltagstipps und Übungen kennen, die ein „Stürzen im Alter nicht verhindern, aber lindern“. Denn wer weiß, auf was man achten muss, den zieht es nicht so leicht zu Boden und der kann sich besser abfangen. Bei Interesse kann eine Gruppe gebildet werden, die sich einmal wöchentlich zu diesem Training trifft.

Termine: Mittwoch, 21.10.2020
Mittwoch, 10.03.2021

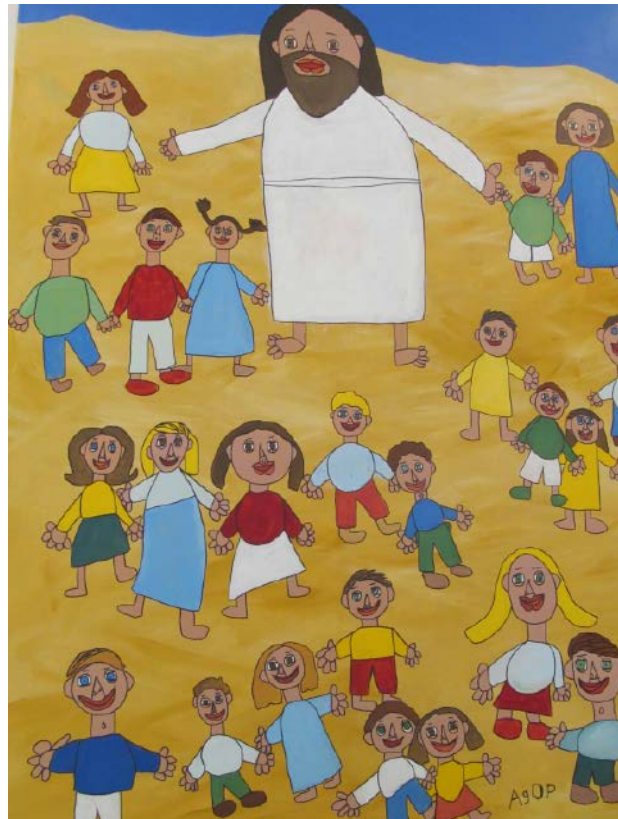
Dauer: 1 Treffen

Zeit: 11.00 – 13.00 Uhr

Gebühr: 25,00 Euro

Leitung: Magdalena Gesing, staatl. gepr. Physiotherapeutin,
ärztl. gepr. Schmerzphysiotherapeutin/NMK,
Entspannungspädagogin

Bitte in bequemer Kleidung und mit Turnschuhen diesen Workshop besuchen.



Kreativkurse

Acrylmalerei

Stricken und Häkeln

Töpfern

Nähen

Floristik

Kreativkurse für Kinder, Jugendliche und alle Menschen, die sich jung fühlen

Acryl-Malerei

In diesem Kurs werden unter fachlicher Anleitung einer Künstlerin die Kenntnisse der Malerei mit Acrylfarben vermittelt oder vertieft. Sie werden individuell angeleitet. Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Termine: Freitag, 04.09.2020 bis 04.12.2020

Freitag, 22.01.2021 bis 26.03.2021

Freitag, 23.04.2021 bis 25.06.2021

Dauer: 8 – 12 Treffen

Zeit: 9.15 – 11.30 Uhr

Gebühr: 90,00 Euro; Gebühr 2021: 75,00 Euro

Leitung: Sylvia Stürzenberger, Künstlerin

Bitte mitbringen: Malpappe in den Formaten 30x40 cm,
40x40 cm und 40x50 cm, eine Palette zum Mischen.

Rundpinsel in verschiedenen Stärken, ein Flachpinsel 50 mm
breit. Acrylfarben in Weiß, Schwarz, Blau, Gelb, Rot und Grün.

Der Himmel auf Erden ist überall,
wo Menschen von Liebe zu Gott,
zu ihren Mitmenschen und zu sich
selbst erfüllt sind.

Malala Yousafzai

Aquarell-Malerei

Nr.
501

In diesem Kurs werden unter fachlicher Anleitung einer Künstlerin die Kenntnisse der Malerei mit Aquarellfarben vermittelt oder vertieft. Sie werden individuell angeleitet. Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Termine: Donnerstag, 03.09.2020 bis 03.12.2020
Donnerstag, 21.01.2021 bis 25.03.2021
Donnerstag, 22.04.2021 bis 24.06.2021

Dauer: 8 – 12 Treffen

Zeit: 9.15 – 11.30 Uhr

Gebühr: 90,00 Euro; Gebühr 2021: 75,00 Euro

Leitung: Sylvia Stürzenberger, Künstlerin

Bitte Aquarellblock (Papierstärke mind. 300g/m², in Größe 30x40 cm oder 40x50 cm), Aquarellfarben und Pinsel (Rundpinsel in verschiedenen Größen, ein Flachpinsel 50 mm breit) mitbringen.

Schmuck-Upcycling mit kreativem Spaß

Nr.
504

Upcycling mal anders – Schmuck aus Materialien aus der Fundgrube. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Eine gemütliche Runde, ganz viel Kreativität und Lust darauf, Schmuck mit einfachsten Hilfsmitteln selbst anfertigen zu können.

Termine: Donnerstag, 26.11.2020
Donnerstag, 10.12.2020

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 15.30 – 18.30 Uhr

Gebühr: 8,50 Euro Erwachsene, 4,00 Euro Kinder;
Materialkosten 6,00 Euro

Leitung: Sanja Zivo, Designerin

Teilnehmen können Erwachsene und Kinder ab dem 2. Schuljahr, jüngere Kinder in Begleitung eines Erwachsenen.

Bitte geben Sie das Programm
auch in Ihrem
Bekanntenkreis weiter.

Stricken und Häkeln für Frauen, Männer, Kinder

Nr.
505

In diesem Kurs haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, ihre Strickkenntnisse zu erweitern und zu vertiefen. Auch Anfänger sind herzlich willkommen. Falls jemand Socken stricken möchte oder besondere Techniken kennenlernen will, kann dies in diesem Kurs verwirklicht werden.

Termine: Donnerstag, 03.09.2020 bis 10.12.2020
Donnerstag, 28.01.2021 bis 25.03.2021
Donnerstag, 22.04.2021 bis 01.07.2021

Dauer: 9 – 12 Treffen

Zeit: 17.30 – 19.30 Uhr

Gebühr: 72,00 Euro; Gebühr 2021: 54,00 – 66,00 Euro

Leitung: Marion Seitz, Dipl.-Religionspädagogin,
Dipl.-Sozialarbeiterin

Wolle und Nadeln bitte mitbringen.

Werkkurse zur Herstellung von beweglichen biblischen Erzählfiguren

Nr.
514

Biblische Figuren sind ca. 30 cm groß und aufgrund ihres Sisaldrahtgestells beweglich. Ihre Standfestigkeit in allen Positionen verdanken sie ihren Bleifüßen. So lassen sich vielfältige Körperhaltungen und Gebärden ausdrücken. Dadurch werden die Figuren zu einem Mittel, sich und anderen den Zugang zu biblischen Erzählungen besser zu erschließen. Die Figuren lassen sich leicht umwandeln, da die Kleidung auswechselbar ist. Jede/-r Teilnehmer/-in kann zwei Figuren und ein Baby herstellen. Dies könnte der Beginn einer besonderen Weihnachtskrippe sein. Die Anwesenheit während des gesamten Kurses ist verbindlich, da die Herstellung einer biblischen Figur ein kunsthandwerklicher Prozess ist, der arbeits- und zeitintensiv ist.

Termine: Freitag und Samstag, 23.10.2020 und 24.10.2020

Dauer: 1 Wochenende Treffen

Ort: Pfarrei Heilig Kreuz, Frankfurt-Bergen-Enkheim,
Barbarossastraße 61, 60388 Frankfurt am Main
E-Mail: info@kitaheiligkreuz.com

Zeit: Freitag, 17.00 – ca. 22.00 Uhr und
Samstag, 9.00 – ca. 19.30 Uhr

Gebühr: 40,00 Euro, plus Materialkosten 25,00 – 28,00 Euro pro Figur

Leitung: Petra Krahwinkel, Dipl.-Rel.Päd.,
Kursleiterin Biblische Erzählfiguren ABF e.V.

Arbeiten mit Ton

Nr.
541

Freies Formen von verschiedenen Gefäßen, Figuren, Kacheln, die gebrannt und glasiert werden.

Termine: Montag, 14.09.2020 – 30.11.2020

Montag, 08.03.2021 – 31.05.2021

Dauer: 10 Treffen

Zeit: 19.00 – 21.15 Uhr

Gebühr: 105,00 Euro, inkl. 30 Euro Material

Leitung: Carola Kämpf, Keramikerin

Nähen als Hobby

Für alle, die das Nähen erlernen möchten, und die, die es bereits können oder die ihre Kenntnisse erweitern möchten. Die Gemeinschaft bietet zugleich die Gelegenheit, Fragen aus dem Alltagsleben zu besprechen, Erfahrungen auszutauschen und Anregungen mit nach Hause zu nehmen. Selbst zu nähen ist mehr als ein Hobby. Auch mit bescheidenen Mitteln kann man sich eine elegante Garderobe schneiden. Zu allen Kursen sind stets mitzubringen: gewünschter Stoff, Nähutensilien wie Maßband, Schere, Kreide, Nähgarn und Stecknadeln, 2 – 3 Spulenkapseln für Bernina-Nähmaschine, keine Universalspulen. Nähmaschinen „Bernina“ sind vorhanden. Unsere Kurse sind gemischte Gruppen – jede/-r kommt zu ihrem/seinem Recht. Anfänger/-innen bitte einfachen Schnitt und Stoff mitbringen.

Wichtiger Hinweis: Bei weniger als 8 Teilnehmenden erhöhen sich die Kursgebühren. In den Nähkursen halten wir einen Arbeitsplatz mit Nähmaschine für jede/-n Kursteilnehmer/-in bereit. Ein Rücktritt ist nur bis 8 Tage vor Kursbeginn möglich. Wir bitten um Verständnis, dass bei späteren Abmeldungen die Kursgebühr zu entrichten ist.



Occhi- oder Schiffchentechnik – eine fast ausgestorbene Handwerkskunst

Nr.
561

Diese Technik besteht aus aneinandergereihten Schlingknoten, die über einen Faden gearbeitet werden. Obwohl die Schiffchenspitze nur auf Ring- und Bogenformen beschränkt ist, ist es ein Leichtes, immer wieder neue Muster zu erfinden.

Termin: Montag, 09.11.2020 bis 30.11.2020

Dauer: 4 Treffen

Zeit: 15.30 – 17.00 Uhr

Gebühr: 26,00 Euro

Leitung: Hildegard Deubner, Occhikünstlerin

Nähkurs am Dienstagabend

Nr.
563

Der Nähkurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Termine: Dienstag, 25.08.2020 bis 24.11.2020

Dienstag, 26.01.2021 bis 16.03.2021

Dienstag, 04.05.2021 bis 15.06.2021

Dauer: 6 – 10 Treffen

Zeit: 18.30 – 20.45 Uhr

Gebühr: 60,00 – 100,00 Euro

Leitung: Sabine Wagner-Roth, Damenschneiderin

Bei weniger als 8 TN erhöhen sich die Kursgebühren.

Der 25.05.2021 entfällt.

Nähen am Samstag

Nr.
564

Anfänger/-innen erhalten in diesem Kurs individuelle Unterstützung, Textilkunde, Maschinenkunde, Materialkunde. Auch Fortgeschrittene sind eingeladen, die ihre Kenntnisse erweitern und vervollständigen möchten.

Termine: Samstag, 31.10.2020

Samstag, 20.02.2021

Samstag, 29.05.2021

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 9.30 – 14.30 Uhr (30 Min. Mittagspause)

Gebühr: 25,00 Euro

Leitung: Sabine Wagner-Roth, Damenschneiderin

Nr.

566

Nähkurs am Montagvormittag

Termine: Montag, 14.09.2020 bis 23.11.2020
 Montag, 25.01.2021 bis 22.03.2021
 Montag, 19.04.2021 bis 14.06.2021

Dauer: 8 – 9 Treffen

Zeit: 8.45 – 11.00 Uhr

Gebühr: 80,00 Euro bis 90,00 Euro

Leitung: Bärbel Albrecht

Bei weniger als 8 TN erhöhen sich die Kursgebühren.

Nr.

567

Nähkurs am Montagabend

Termine: Montag, 14.09.2020 bis 23.11.2020
 Montag, 25.01.2021 bis 22.03.2021
 Montag, 19.04.2021 bis 14.06.2021

Dauer: 8 – 9 Treffen

Zeit: 19.00 – 21.15 Uhr

Gebühr: 80,00 Euro bis 90,00 Euro

Leitung: Bärbel Albrecht

Bei weniger als 8 TN erhöhen sich die Kursgebühren.

Nr.

568

Nähkurs am Mittwochvormittag

Termine: Mittwoch, 16.09.2020 bis 25.11.2020
 Mittwoch, 27.01.2021 bis 17.03.2021
 Mittwoch, 21.04.2021 bis 09.06.2021

Dauer: 8 – 9 Treffen

Zeit: 9.00 – 11.15 Uhr

Gebühr: 80,00 Euro bis 90,00 Euro

Leitung: Bärbel Albrecht

Bei weniger als 8 TN erhöhen sich die Kursgebühren.

Floristik

Nr.

590

Goldener Herbst – Dekorationen zum Erntedank

Falls Sie grüne Zweige mitbringen könnten, bitte bei der Anmeldung mitteilen. Außerdem können Sie gesammelte Pflanzenteile, wie z. B. Blätter, Gräser, Getreide, Buchs usw. verwenden.

Termin: Donnerstag, 24.09.2020

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 19.00 – 21.15 Uhr

Gebühr: 10,00 Euro plus Materialkosten

Leitung: Manuela Neudek, Floristin

Bitte Gartenschere mitbringen.

Nr.

591

Trendige Adventsgestecke und Adventskränze – selbst gemacht!

Termin: Mittwoch, 25.11.2020

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 19.00 – 21.15 Uhr

Gebühr: 10,00 Euro plus Materialkosten

Leitung: Manuela Neudek, Floristin

Bitte Gartenschere und, falls vorhanden, Koniferen, Buchs, grüne Zweige, 4 Kerzen für den Adventskranz mitbringen.

Nr.

592

Frühlingserwachen – frühlingshafte Dekoration für Ihr Zuhause oder als Geschenk

Termin: Dienstag, 23.3.2021

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 19.00 – 21.15 Uhr

Gebühr: 10,00 Euro + Materialkosten

Leitung: Manuela Neudek, Floristin

Bitte Gartenschere, Grün, Efeu, Buchs mitbringen.

Der Unterschied zwischen Gott und dir
ist, dass Gott nicht denkt, er sei du.

Anne Lamott

Zur besseren Planung bitte an
rechtzeitige Anmeldung denken!