

---

## St. Cäcilia und Maria Himmelskron Heusenstamm

Katholische Kirche Heusenstamm,

Marienstr. 16, 63150 Heusenstamm

[www.katholische-kirche-heusenstamm.de](http://www.katholische-kirche-heusenstamm.de)

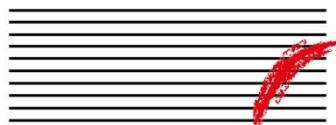
Bildungsbeauftragte: KEB-Team Heusenstamm

U. Goedecke-Friedrich für Maria Himmelskron Tel.: (06104) 6 74 29

M. Krebs für St. Cäcilia Tel.: (06104) 6 54 77

E-Mail: [KEB-Team@outlook.de](mailto:KEB-Team@outlook.de)

Katholisches



**bildungswerk**  
Heusenstamm

---

### **Liebe Freunde und Interessierte der katholischen Erwachsenenbildung,**

wir freuen uns, Ihnen das e-paper des neuen Programms der katholischen Erwachsenenbildung KEB Heusenstamm für das Wintersemester 2023/24 vorzustellen. Eine Druckversion des Programms stellt das Bildungswerk des Bistums nach vielen Umbrüchen und immer stärkerer Digitalisierung nicht mehr zur Verfügung.

Im Angebot ist wieder die bekannte Mischung von fortlaufenden Kursen und Gesprächskreisen, von Vorträgen und Filmen. Nach der langen Coronapause leider in einer etwas abgespeckten Form. Es ist einiges an Kursen weggebrochen, da die Kursleiter teils aus Altersgründen, teils aus Vorsicht vor einer neuen Coronawelle pausieren bzw. ausgestiegen sind.

Neben bekannten Kursen haben wir die Reihe „Bibelgespräche mit Pfarrer Sauer“ seit diesem Sommer im Programm. Hier wird in einer lockeren Atmosphäre über ein aktuelles Thema aus der Bibel gesprochen. Im Bereich der Vorträge freuen wir uns auf Pfarrer Reddimasu, der sich mit der Ethik des Helfens befasst, auf Hajo Koppert von den Sternfreunden Offenbach, der anhand beeindruckender Fotografien das Entstehen und Vergehen des Universums beschreibt, und last but not least auf Günter Broßmann von der privaten Wetterstation Heusenstamm, der seine Wetterstation, seine Website und das Wetter im allgemeinen und das Heusenstammer Wetter im besonderen thematisiert.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern durch unser Programm und freuen uns auf eine rege Teilnahme!

Ute Goedecke-Friedrich

Ursula Heidenreich

Margarete Krebs

Susanne Stadthagen

## Bibelgespräche mit Pfarrer Anton Sauer

### Austausch über christliche Themen

Im Bibelgesprächskreis werden zeitpunktaktuelle Themen behandelt, z. B. das Evangelium des darauffolgenden Sonntags. Referiert und begleitet werden sie von Pfarrer Anton Sauer. Die Gespräche finden in einer lockeren Atmosphäre an einem gemeinsamen, großen runden Tisch statt, und sie sind so gehalten, dass jeder teilnehmen kann - Bibelfitness ist bewusst keine Voraussetzung!

Sie finden in der Regel am 3. Dienstag eines Monats statt.

**Zeit:** Di., 19.09., 19.30 – 21.00 Uhr  
Di., 17.10., 19.30 – 21.00 Uhr  
Di., 21.11., 19.30 – 21.00 Uhr  
Di., 12.12., 19.30 – 21.00 Uhr

**Ort:** Pfarrheim St. Cäcilia, Schlosstr. 8, Heusenstamm

**Moderation:** Pfarrer Anton Sauer, Heusenstamm,

## Religionen im Gespräch

- **Offen für alle Interessierten!** -

Unterschiedliche Menschen möchten einander besser kennenlernen:

- Woran glaube ich und was ist mir wichtig?
- Wie ist das bei dir?
- Wo entdecken wir Gemeinsamkeiten und Unterschiede?
- Was fasziniert uns?
- Was irritiert uns?

Das sind wichtige Fragen, auch wenn sie nicht immer leicht zu beantworten sind.

**Zeit:** ab Do., 21.9., 19.30 Uhr – 21.00 Uhr

und weiter regelmäßig am dritten Donnerstag im Monat.

**Ort:** Ev. Gemeindehaus, Leibnizstr. 57, Heusenstamm

**Veranstalter:** Ev. Kirchengemeinde

## Offener Gesprächskreis für pflegende Angehörige und ehrenamtliche Pflegehelfer

Einen Angehörigen zu pflegen ist für die Pflegeperson oft ein Kraftakt: Sie muss lernen, mit den negativen Gefühlen, die ein Kranker haben kann, umzugehen. Sie muss die eigene Hilfslosigkeit verkraften und mit dem Gefühl der Überforderung fertig werden. In unserer Gruppe haben Sie die Gelegenheit, mit Gleichgesinnten über Probleme zu reden und verstanden zu werden. Keiner kann dem Anderen seine Sorgen abnehmen, aber wir können uns gegenseitig den Rücken stärken.

**Zeit:** ab Mi, 6.9., 15.00 – 17.00 Uhr  
und weiter monatlich in der Regel am ersten Mittwoch eines Monats.

**Ort:** Caritas Sozialstation, Pfortenstr. 4 – 6, Heusenstamm

**Referentin:** Dagny Schüler, Caritas Offenbach

**Anmeldung:** Pfarrbüro Maria Himmelskron, Tel. (06104) 21 62  
[pfarrbuero@maria-himmelskron.de](mailto:pfarrbuero@maria-himmelskron.de)

## Pilates - Matwork / Mattentraining

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen, aber meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training schließt Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung ein. Durch ruhige und bewusste Bewegungsführung wird das Zusammenspiel zwischen Körper und Geist trainiert. Diese Methode beugt Rückenschmerzen vor, kräftigt die Muskeln des Beckenbodens und der tiefen Rumpfmuskulatur und lässt den Bauch flach und fest werden. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt und sind für alle Altersgruppen geeignet.

Es werden drei Kurse angeboten mit jeweils 60 Minuten Trainingszeit. Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Personen pro Kurs beschränkt. Bitte bequeme Kleidung und Gymnastikmatte mitbringen!

**Zeit:** **Pilates – Kurs 1**  
von Mi., 06.09. bis Mi., 13.12., 19.00 – 20.00 Uhr

**Pilates – Kurs 2**  
von Fr., 08.09. bis Fr., 15.12., 9.00 – 10.00 Uhr

**Ort:** Pfarrheim Maria Himmelskron, Marienstr. 16a, Heusenstamm

**Kosten:** 60,00 € für 12 Termine

**Dozentin:** Caroline Krebs, zertifizierte Pilates-Trainerin (SAFS Beta B Lizenz), Tel.: (06104) 6 54 77

## Progressive Muskelentspannung nach Jacobson - Die Kunst, im Alltag zu entspannen

Bei der **progressiven Muskelentspannung** handelt es sich um ein Entspannungsverfahren, bei dem durch bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden soll. Ziel ist neben der eintretenden Entspannung auch eine verbesserte Körperwahrnehmung.

PME kann im Liegen, Sitzen oder Stehen geübt werden. Deshalb sollte bitte eine Matte, Decke und ein zwei Kissen oder besser mitgebracht werden.

Der erste Abend kann gerne zum Ausprobieren besucht werden. Bitte melden Sie sich dazu aber an (s. unten).

**Zeit:** ab Do., 07.09., 18.15 – 19.15 Uhr  
10 Termine jeweils donnerstags in der Zeit vom 07.09. bis 07.12.2023, die einzelnen Termine werden am Kursbeginn mitgeteilt. In den Schulferien findet kein Kurs statt.

**Ort:** Pfarrheim Maria Himmelskron, Marienstr. 16a, Heusenstamm

**Leitung:** Regina Heidl, Heusenstamm

**Kosten:** € 30,00 für 10 Termine

**Anmeldung:** bitte unter der Telefonnummer (06104) 15 12 oder per Mail an [Regina.Heidl@online.de](mailto:Regina.Heidl@online.de)

## Yoga

Der Kurs erstreckt sich über 10 Abende.

Bitte Woldecke, Isomatte und bequeme Trainingskleidung mitbringen.

**Zeit:** ab Do., 15.09., 19.15 – 20.15 Uhr  
Weitere Termine werden am ersten Abend festgelegt.

10 Abende im Zeitraum vom 15.09 – 15.12.2023

**Ort:** Pfarrheim Maria Himmelskron, Marienstr. 16a, Heusenstamm

**Leitung:** Doris Hay, Yoga-Lehrerin

**Kosten:** € 40,00 für 10 Abende

**Anmeldung:** Anita Wöhl, Tel.: (06104) 56 06

## Meditative Wanderung in den Hochheimer Weinbergen

Unsere diesjährige meditative Wanderung führt durch die Hochheimer Weinberge in die Flörsheimer Schweiz. Neben schöner Natur bietet sie viele weite Ausblicke über das Maintal Richtung Odenwald und Melibokus, auf die Frankfurter Skyline sowie Rheinhessen und den Taunus mit dem Großen Feldberg.

Wir freuen uns, dass Michael Althapp uns wieder geistlich begleitet, diesmal unter dem Thema „Der Wein, das Leben, die Bibel und wir!“. Lassen sie sich von den einzelnen Stationen überraschen.

**Zeit:** Sa., 09.09.2023.  
Treffpunkt um 8.40 Uhr an der S-Bahn  
Rückkehr in Heusenstamm spätestens gegen 18.00 Uhr

**Ort:** S-Bahnhaltestelle Bahnhof Heusenstamm, Richtung Frankfurt

**Anmeldung:** bis spätestens 26.08.2023  
per E-Mail: [KEB-Team@outlook.de](mailto:KEB-Team@outlook.de) oder telefonisch unter 06104/6 36 76

**Kosten:** Unkostenbeteiligung von 12 € pro Person sowie zusätzliche Kosten für die eigene Verpflegung. Die Kosten sind bei Fahrtantritt zu entrichten; Besitzer von Monatstickets etc. zahlen entsprechend weniger.

## Be careful who you help...

Vortrag von Pfarrer Sudhakar Reddimasu über die Ethik des Helfens.

**Zeit:** Do., 09.11.2023, 19:30 Uhr

**Ort:** Pfarrheim St. Cäcilia, Schlosstr. 8, Heusenstamm

**Referent:** Pfarrer Sudhakar Reddimasu

## Sternenzauber

### Entstehen, Leben und Vergehen im Universum in Bildern

Hans Joachim Koppert von den Sternfreunden des Kreises Offenbach erzählt in einem bebilderten Vortrag über die Anfänge des Universums, die Entstehung der Sonnensysteme und das Leben und Vergehen der Sterne.

Der Vortrag findet in den Räumen des Hauses der Stadtgeschichte statt, wo die Sternfreunde vom 01.12. bis 10.12. eine Ausstellung unter dem Titel „Sterne über Heusenstamm und der ganzen Welt“ gestalten. Unter dem Motto „Sternenzauber“ schlägt der Vortrag eine Brücke zu den schönen und beeindruckenden Bildern der Ausstellung.

**Zeit:** Fr., 08.12.23, 19.30 – 21.00 Uhr

**Ort:** Haus der Stadtgeschichte, Eckgasse. 5, Heusenstamm

**Referent:** Hans-Joachim Koppert, Meteorologe

## Heusenstamm-Wetter.de!

### Die Heusenstammer Wetterstation

Seit Januar 2008 stellt der Hobby-Meteorologe Günter Broßmann allen Heusenstammern die Daten seiner privaten Wetterstation auf der Internetseite [www.heusenstamm-wetter.de](http://www.heusenstamm-wetter.de) zur Verfügung. Zeitpunktaktuell können hier wetterspezifische Werte aus Heusenstamm wie z.B. Temperatur, Feuchte, Luftdruck, Windgeschwindigkeit und Niederschlagsmenge nachgeschaut werden. Ein Update der Größen erfolgt alle 5 Minuten. Neben vielen Kennzahlen und Statistiken finden sich auf der Seite zahlreiche Karten, Satellitenbilder, Wetter- und Pollenflugprognosen des Deutschen Wetterdienstes DWD. Zudem kann man sich unter der Rubrik „Thema des Tages“ umfassend über Wetter-Fachgebiete und Phänomene informieren.

Günter Broßmann berichtet über den Aufbau seiner Wetterstation, zeigt spezielle Seiten seiner Website, und geht auf Wetterphänomene und Klimaveränderung ein – selbstverständlich unter besonderer Beachtung des Heusenstammer Wetters.

**Zeit:** im Januar 2024., 19.30 – 21.00 Uhr, Termin wird noch bekannt gegeben

**Ort:** Pfarrheim Maria Himmelskron, Marienstr. 16a, Heusenstamm

**Referent:** Günter Broßmann, Informationstechniker des DWD Offenbach

## Film des Monats - Filme der besonderen Art

**Zeit:** dienstags um 19.30 Uhr

**Ort:** Pfarrheim St. Cäcilia, Schlosstr. 8, Heusenstamm

### 13.09.: Katharina Luther . Deutschland 2017

Katharina von Bora (Katharina Schuch) lebt als Nonne das für sie bestimmte Leben, bis sie mit Anfang 20 durch die Schriften Martin Luthers mit einer völlig neuen Gedankenwelt in Berührung kommt. Sie flieht mit einigen ihrer Mitschwestern nach Wittenberg. Dort angekommen, muss sie sich in einer völlig anderen Welt als der des Klosters zurechtfinden. Ohne den Schutz einer Familie ist sie auf sich gestellt – und eine Heirat ist die einzige Möglichkeit wirtschaftlich versorgt zu sein. Doch Katharina will sich nicht einfach fügen und lehnt alle Heiratskandidaten ab. Nur Martin Luther (Devid Striesow) bestärkt sie in ihrem Glauben an sich. Entgegen allen Warnungen beschließt sie, den 16 Jahre älteren Reformator zu heiraten. Für die Wittenberger ein Skandal – ein Mönch und eine Nonne. Doch Katharina kämpft für ihre Ehe und für ihr Leben in Freiheit. Auch wenn tief verwurzelte Ängste aus ihrer Zeit im Kloster sie

**Regie: Julia von Heinz - 110 Min. - FSK: ab 12**

### 10.10. A Black Jesus . Deutschland 2021

In der sizilianischen Stadt Siculiana legen die Einwohner Wert auf Tradition. Jedes Jahr im Mai wird die große Jesusfigur aus schwarzem Holz aus der Kirche geholt und von starken Männern durch die Straßen getragen. Der 19-jährige Edward aus Ghana sieht ehrfürchtig zu. Der Mann, der im Auffangzentrum für Geflüchtete wohnt, wünscht sich sehr, im nächsten Jahr auch zu den Trägern zu gehören. Sein Lehrer, der ihm und den anderen afrikanischen Migranten Italienisch beibringt, ermutigt ihn, den Pfarrer anzusprechen. Viele der jungen Männer, die es nach Europa geschafft haben, sehnen sich nach Kontakt mit den Einheimischen. Aber unter diesen sind die Vorbehalte groß. Manche sind noch nie zuvor Schwarzen begegnet. Viele Bewohner glauben, dass die Afrikaner nicht in den Ort passen, aus dem immer mehr Menschen fortziehen. Der engagierte Sprachlehrer erlebt, wie die hoffnungsvollen Migranten Ablehnungsbescheide vom Amt erhalten. Weil die Bewohner gegen das Auffangzentrum protestieren, soll es geschlossen werden.

Kann der Glaube trotzdem Menschen zusammenbringen? Der Produzent Wim Wenders und der Regisseur Luca Lucchesi haben darüber den Dokumentarfilm "A Black Jesus" gedreht.

**Regie: Lucca Lucchesi - 92 Min. - FSK: keine Angabe**

### 07.11: Die Ferien des Monsieur Hulot . Frankreich 1953

Am Steuer seines alten Wagens kreuzt Monsieur Hulot (Jacques Tati) in einem friedlichen bretonischen Badeort auf. Kaum überschreitet er die Schwelle des Strandhotels, folgt eine Katastrophe der anderen. Denn gerade weil sich Monsieur Hulot solche Mühe gibt ein richtiger Tourist zu sein, unterliegt er ständig der Tücke der Objekte. Ganz egal, ob geselliges Beisammensein, gemeinsame Mahlzeiten und Ausflüge, Ausritt oder Tennismatch: Zwei linke Hände und Füße verkehren seine guten Absichten meist ins Gegenteil. Bei den ruhesuchenden Hotelgästen löst Monsieur Hulot damit ein heillooses Durcheinander aus. Nur eine alte englische Lady (Micheline Rolla) scheint – zweifellos ihres Standes nicht würdig – den komischen Kauz zu schätzen. Und dann trifft Monsieur Hulot auf ein liebezendes Mädchen namens Martine (Nathalie Pascaud)...

**Regie: Jacques Tati - 83 Min. - FSK: ab 6**

### 05.12.: Plötzlich Santa . Norwegen 2016

Der Tischler Andersen liebt Weihnachten über alles, doch stößt er damit auf wenig Verständnis bei seiner Familie. Vor allem seinen drei Kindern konnte er den Glauben an den Weihnachtsmann bislang nicht so richtig näherbringen, obwohl er sich jedes Jahr mit enormem Aufwand als Santa verkleidet. Doch in diesem Jahr kommt alles anders: Als er in voller Montur auf einem Schlitten den Hügel herunterrast, knallt er gegen einen Baum und trifft dort tatsächlich den echten Weihnachtsmann. Dieser ist mindestens genauso überrascht wie Andersen, hat er doch jedes Jahr seinen eigenen Kindern erzählt, dass die Geschenke an Weihnachten von einem Tischler namens Andersen gebracht werden. Kurzerhand beschließen die beiden, die Rollen zu tauschen und die Bescherung im Haus der jeweils anderen zu übernehmen.

**Regie: Terje Rangnes - 70 Min. - FSK: 0**

### 16.01.: Saintes Jacques – Pilgern auf Französisch . Frankreich 2007

Die drei Geschwister Clara (Muriel Robin), Claude (Jean-Pierre Darroussin) und Pierre (Artus de Penguern) gehen sich aus gutem Grund aus dem Weg. Nun sind sie gleichermaßen entsetzt: Sie erhalten das Erbe ihrer Mutter erst, wenn sie den Jakobs-Weg nach Santiago de Compostela pilgern. Das Trio ist ungeübt, ungläubig und verfeindet - aber auf das Geld wollen sie nicht verzichten. So schließen sie sich nölend einer Reisegruppe an, angeführt von Guy (Pascal Légitimus). Der Fußmarsch wird zur erwarteten Tortur – und schweißt zusammen.

**Regie: Coline Serreau - 110 Min. - FSK: ab 6**