



**Inga Bock** findet es auch noch nach 25 Jahren wunderschön, Kinder und ihre Eltern mit großer Freude in Bewegung zu sehen. Sie turnt und spielt deshalb leidenschaftlich gern mit den unter 5-jährigen. (➔ 122 - 123)



**Karin Freund** ist Dipl. Sozialarbeiterin/-pädagogin und hat als Erzieherin gearbeitet. Märchen und Geschichten haben sie ein Leben lang begleitet und vertieft hat sie das Märchenerzählen in einem zweijährigen Seminar. (➔ 181, 184, ➔ 207)

Der gelernte Tischler und Handwerksdesigner **Peter Freund** leitet seit Sommer 2018 die Holzwerkstatt „Wir jungen Alten“ der Caritas. Mit Freude zeigt er, was es bedeutet, mit Kopf, Herz und Hand etwas aus Holz zu bauen. (➔ 182, 187)



„Die wahre Lebensweisheit besteht“, laut Pearl S. Buck, „darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen.“ Diplom-Sozialpädagogin **Sabina Klein** sieht es in ihren 7 Kindern und beantwortet seit über 30 Jahren Erziehungsfragen. (➔ 190 - 195)

Diplom-Sozialarbeiterin **Angelika Langlotz** blickt auf über 20 Jahre Erfahrung mit Spielkreisen und Eltern-Baby-Gruppen in unserem Haus zurück. Dabei begeistert sie seit jeher die Abenteuerlust und Lebensfreude der Kinder. (➔ 110 - 119)



# gemeinsam wachsen

## „ZWEI DINGE SOLLTEN KINDER VON IHREN ELTERN BEKOMMEN: WURZELN UND FLÜGEL.“

Johann Wolfgang von Goethe

Der Athletiktrainer und Sportstudent **Lucas Schäfer** möchte Kindern in seinem Kurs den Spaß und die Vorteile von Bewegung vermitteln. Denn mit durch Sport gestärktem Selbstbewusstsein lebt es sich leichter! (➔ 160)



Die Grundschullehrerin **Kerstin Schnitger** leitet seit 2013 verschiedene Eltern-Kind-Kurse bei uns und weiß ebenso wie Henry David Thoreau: "Kinder brauchen Liebe – besonders, wenn sie sie nicht verdienen." (➔ 100 – 105, 110 – 119)

Die Waldorf-Erzieherin und Heilpädagogin **Beate Stein-Gangler** möchte, dass jedes Kind mit Freude und offenem Interesse die Welt entdecken und erfahren kann, um so eigene Vorlieben und Fähigkeiten zu entfalten. (➔ 110 – 119, 130 – 131)



Musikpädagogin **Michaela Triftshäuser** liegt es am Herzen, die Freude am Singen, Spielen und Tanzen zu wecken. Schließlich lässt Musik der Seele Flügel wachsen und verbindet kleine wie große Menschen miteinander. (➔ 132 – 133)

## Im ersten Lebensjahr

### ➔ Eltern-Baby-Gruppe für Eltern und Kinder bis 1 Jahr

Babys brauchen neben liebevoller Zuwendung und Pflege auch vielfältige Anregungen durch die Eltern. Erleben Sie Ihr Kind in jeder Entwicklungsphase bewusster und regen Sie es durch Spiel und Bewegung an. Zudem können Sie in den Eltern-Baby-Gruppen Erfahrungen austauschen sowie miteinander und voneinander lernen.

**Diesen Kurs bieten wir von Montag bis Freitag am Vor- und Nachmittag an. Die Termine benennen die Wochen, in denen die Kurse starten.**

<b>100 A</b>	Täglich ab	<b>25.01.2021</b>	bis zu den Osterferien
<b>bis B</b>	Täglich ab	<b>26.04.2021</b>	bis zu den Sommerferien
<b>104 C</b>	Täglich ab	<b>13.09.2021</b>	bis zu den Weihnachtsferien
	Dauer	<b>60 Minuten (wöchentlich)</b>	
	Gebühr	<b>ab 36,00 Euro (abhängig von der Kurslänge)</b>	
	Leitung	<b>Kerstin Schnitger</b>	

**!** Die Kurslänge variiert zwischen 9 und 11 Kurstagen.

**Wir sind  
für  
Sie da!**





Allgemeine Sozialberatung  
Schuldnerberatung  
**Betreuungsverein**  
Bahnhofsmision  
Ambulante Pflege  
Migrationsberatung  
Wohnraumberatung  
**Wir jungen Alten**

[www.caritas-kassel.de](http://www.caritas-kassel.de)



**CARITASVERBAND  
NORDHESSEN-KASSEL E.V.**

Die Freiheit 2 / 34117 Kassel  
Tel 0561-7004-211



## ➔ Babymassage

Lernen Sie in warmer und behaglicher Umgebung, wie Sie Ihrem Baby mit den Massagetechniken nach Frederick Leboyer ganz nahe sein und etwas Gutes tun können.

<b>105</b>	<b>A</b>	Mittwoch	<b>24.02.2021</b>	5 Kurstage
	<b>B</b>	Mittwoch	<b>12.05.2021</b>	5 Kurstage
	<b>C</b>	Mittwoch	<b>15.09.2021</b>	5 Kurstage
	<b>D</b>	Mittwoch	<b>10.11.2021</b>	5 Kurstage
		Dauer	<b>11:00 bis 11:45 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>A-D: 22,50 Euro plus 2,00 Euro für Skripte</b>		
	Leitung	<b>Kerstin Schnitger</b>		

**!** Bitte mitbringen: Unterlage, Handtuch und Öl

## ➔ Rückbildungsgymnastik

Mit der Rückbildungsgymnastik beugt man einer späteren Blasenschwäche und Gebärmutterensenkung vor. Die Kursinhalte umfassen Kräftigungsübungen für Beckenboden-, Bauch- und Brustmuskulatur, Beine und Po sowie Wirbelsäulengymnastik. Außerdem führen wir Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung durch. Die Kurse am Abend finden ohne Babys statt..

Mit der Rückbildung beginnt man im Idealfall sechs bis zwölf Wochen nach der Geburt. Für eine Abrechnung mit der Krankenkasse muss der Kurs spätestens neun Monate nach der Entbindung des Babys abgeschlossen sein.

<b>A</b>	Dienstag	<b>19.01.2021</b>	8 Kurstage
<b>B</b>	Dienstag	<b>20.04.2021</b>	8 Kurstage
<b>C</b>	Dienstag	<b>13.07.2021</b>	8 Kurstage
<b>D</b>	Dienstag	<b>26.10.2021</b>	8 Kurstage
	Dauer	<b>A: 10:00 bis 11:15 Uhr, B-D: 17:30 bis 18:45 Uhr</b>	
	Leitung	<b>Bianca Wendland-Funke, Hebamme</b>	



## ➔ Von der Milch zur Beikost

In diesem Kurs erhalten Sie Tipps zur Einführung der Beikost, Informationsmaterial und Rezepte für die optimale Ernährung im ersten Lebensjahr. Weitere Themen sind: Klassische Breikost oder Baby-led-weaning, Vor- und Nachteile industriell hergestellter Gläschenkost, für Säuglinge geeignete Getränke und Lebensmittel sowie Allergieprävention. Dieser Kurs hilft Eltern, Unsicherheiten abzubauen, Werbeaussagen zu hinterfragen und im „Angebotsdschungel“ von Babynahrung zurechtzukommen. Ihr Baby können Sie gern mitbringen.

<b>A</b>	Freitag	<b>29.01.2021</b>	2 Kurstage
<b>B</b>	Freitag	<b>19.03.2021</b>	2 Kurstage
<b>C</b>	Freitag	<b>18.06.2021</b>	2 Kurstage
<b>D</b>	Freitag	<b>05.11.2021</b>	2 Kurstage
	Dauer	<b>10:00 bis 11:30 Uhr</b>	
	Leitung	<b>Bianca Wendland-Funke, Hebamme</b>	

**Ihre Fragen und Ihre Anmeldung** zu diesen beiden Angeboten richten Sie bitte an die Kursleitung unter Telefon 0561 812981 oder per E-Mail an [kontakt@hebamme-bianca-wendland.de](mailto:kontakt@hebamme-bianca-wendland.de).



## ➔ **fitdankbaby®-MINI für Mamis und Babys ab 3 Monaten**

Hier trainieren Mamis, um ihre Muskulatur (vor allem Bauch, Beine, Po, Rücken und Beckenboden) zu kräftigen und den Körper langsam und stetig steigernd in Form zu bringen. Die Übungen werden in kleinen Gruppen individuell auf das Rückbildungslevel und die Konstitution der Mütter angepasst. Besonderes Augenmerk liegt auf funktionellen Übungen mit Alltagsbezug, wie zum Beispiel rückschonendes Tragen und Hochheben des Babys. Das Baby wird dabei eingebunden: Mal verstärkt es mit seinem Körpergewicht die Intensität des Trainings, mal motiviert es Mama mit seinem Lachen. Zusätzlich machen wir Spiele für die Babys, die sie gezielt in ihrer Entwicklung unterstützen. Die Kursleiterin ist speziell für das postnatale Training geschult.

<b>A</b>	Freitag	<b>22.01.2021</b>	8 Kurstage
<b>B</b>	Freitag	<b>23.04.2021</b>	8 Kurstage
<b>C</b>	Freitag	<b>17.09.2021</b>	8 Kurstage
	Dauer	<b>9:00 bis 10:15 Uhr (Kurs 1) oder 10:30 bis 11:45 Uhr (Kurs 2)</b>	
	Leitung	<b>Victoria Varrentrapp, Physiotherapeutin</b>	

**Ihre Fragen und Ihre Anmeldung** zu diesem Angebot richten Sie bitte an die Kursleitung unter Telefon 0157 74704458 oder per E-Mail an [victoria.varrentrapp@fitdankbaby.de](mailto:victoria.varrentrapp@fitdankbaby.de).

## **Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Kassel**

Schwangerschaftsberatung und Betreuungsverein



Die Freiheit 2  
34117 Kassel  
Telefon: (0561) 70 04-2 36  
Fax: (0561) 70 04-1 63  
[info@skf-kassel.de](mailto:info@skf-kassel.de)

*Sprechzeiten nach Vereinbarung*

Terminvereinbarung/  
Information  
Mo., Do.: 10-12 Uhr  
Fr.: 9-12 Uhr  
Di.: 15-18 Uhr

## ➔ **Gewaltfreie Kommunikation**

Kommunikation bestimmt unser Leben von Anfang an – sowohl verbal, als auch non-verbal. Kommunikation auf Augenhöhe funktioniert unabhängig vom Alter. Wie wir mit Unterstützung der Gewaltfreien Kommunikation einfacher in Kontakt mit uns und unseren Mitmenschen kommen und damit die Beziehung fördern, werden wir in dieser Übungsgruppe an kleinen Beispielen praktisch üben. Über erste Erfahrungen in Gewaltfreier Kommunikation sollten die Teilnehmenden bereits verfügen.

Mittwoch	<b>20.01.2021</b>	6 Kurstage
Dauer	<b>19:00 bis 21:00 Uhr</b>	
Leitung	<b>Markus Ritter, Kommunikationstrainer</b>	

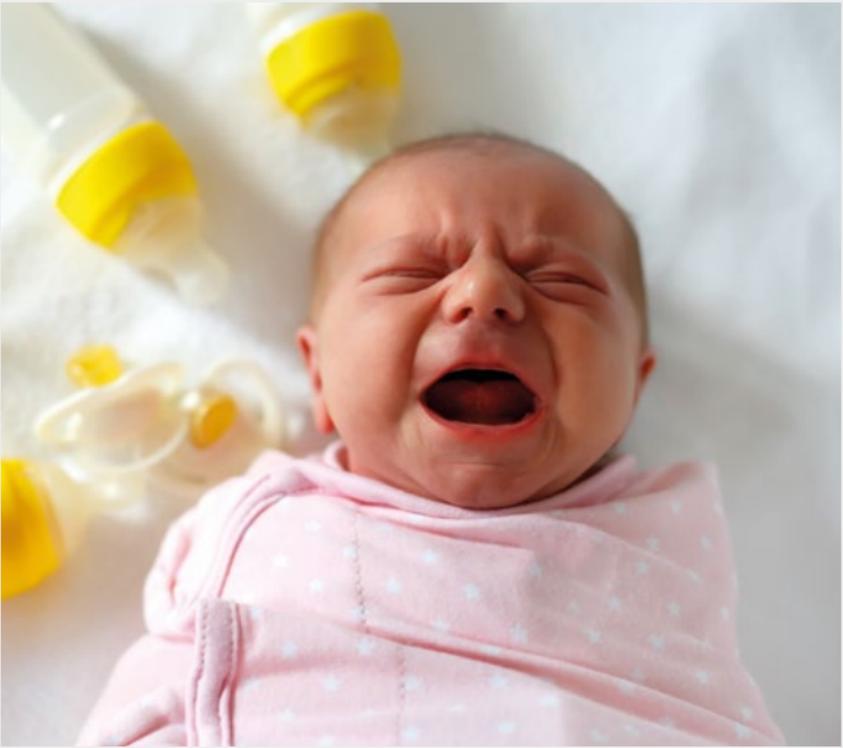


## ➔ **Zwergensprache – Für Eltern und Babys ab 6 Monaten**

Babyzeichensprache ist eine sehr wirksame Methode für die Kommunikation mit Ihrem (noch) nicht sprechenden Kind. Durch den Gebrauch einfacher – auf deutscher Gebärdensprache beruhender Handzeichen – eröffnet sich Ihnen und Ihrem Baby eine Welt der Interaktion und des gegenseitigen Verstehens. Die so genannten Babyzeichen werden parallel zur normalen Sprache benutzt. Sie symbolisieren Gegenstände, Tätigkeiten, Eigenschaften usw. aus dem Alltag Ihres Babys. Indem Ihr Kind lernt, eine Verbindung zwischen der Bedeutung des Zeichens und dem Zeichen selbst herzustellen, ist es bald in der Lage, sich durch Babyzeichen auszudrücken.

Unsere Zwergensprache wurde speziell für hörende Babys entwickelt. Sie kann aber auch Kindern mit Lernschwierigkeiten oder verzögerter Sprachentwicklung helfen.

<b>A</b>	Montag	<b>25.01.2021</b> (für Anfänger)	12 Kurstage
<b>B</b>	Montag	<b>13.09.2021</b> (für Anfänger)	12 Kurstage
	Dauer	<b>10:00 bis 11:00 Uhr</b>	
	Leitung	<b>Claudia &amp; Markus Ritter, Kommunikationstrainer</b>	



## ➔ Dunstan Babylaute

Die Dunstan Babysprache ist eine bahnbrechende Methode, die Eltern beibringt, die Bedeutung des Weinsens ihres Babys zu verstehen. Einfach durch aufmerksames Zuhören. Alle neugeborenen Babys nutzen ab der Geburt fünf spezifische Laute, um ihre Grundbedürfnisse zu signalisieren: Hunger, Müdigkeit, Bauchweh, Aufstoßenmüssen und Unwohlsein. Dieses Wissen um die lautlichen Signale von Säuglingen beendet das typische Rätselraten in der Fürsorge für ein neues Baby und stärkt das Vertrauen der Eltern in ihre eigenen Fähigkeiten.

Dunstan Babysprache ist das erste System, das Mamas und Papas genau zeigt, wie sich jedes Weinen anhört und das darauf eingeht, wie die Bedürfnisse des Babys anhand seiner Laute sowohl erkannt als auch rasch und effektiv gestillt werden können. Dieser Workshop ist speziell für werdende Eltern oder Fachpersonal.

<b>A</b>	Freitag	<b>05.02.2021</b>	2 Kurstage
<b>B</b>	Freitag	<b>21.05.2021</b>	2 Kurstage
<b>C</b>	Freitag	<b>17.09.2021</b>	2 Kurstage
<b>D</b>	Freitag	<b>10.12.2021</b>	2 Kurstage
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Leitung	<b>Markus Ritter, Kommunikationstrainer</b>	

**Ihre Fragen und Ihre Anmeldung** zu diesen drei Angeboten richten Sie bitte an die Kursleitung unter Telefon 0175 5466881 oder per E-Mail an [markus.ritter@lebensstart.net](mailto:markus.ritter@lebensstart.net).

## Ab dem zweiten Lebensjahr



### ➤ Spielkreise für Eltern und Kinder ab 1 Jahr

Die Kinder spielen mit Gleichaltrigen und die Eltern können sich untereinander austauschen. Die Aktivitäten sind so gewählt, dass sie den individuellen Entwicklungsstand der Kinder berücksichtigen, gezielt anregen und gleichzeitig das Gruppenerlebnis fördern. Falls Sie Interesse an einem Platz in einem laufenden Kurs haben, zögern Sie bitte nicht, uns anzusprechen!

**Diese Kurse bieten wir von Montag bis Freitag am Vor- und Nachmittag an. Die Termine benennen die Wochen, in denen die Kurse starten.**

<b>110 A</b>	Täglich ab	<b>25.01.2021</b>	bis zu den Osterferien
<b>bis B</b>	Täglich ab	<b>26.04.2021</b>	bis zu den Sommerferien
<b>119 C</b>	Täglich ab	<b>13.09.2021</b>	bis zu den Weihnachtsferien
	Dauer	<b>90 Minuten (wöchentlich)</b>	
	Gebühr	<b>ab 45,00 Euro (abhängig von der Kurslänge)</b>	
	Leitung	<b>Angelika Langlotz, Kerstin Schnitger, Beate Stein-Gangler</b>	

**!** Die Kurslänge variiert zwischen 9 und 11 Kurstagen.

## 👉 Kinder in Bewegung – Turnen für Kinder ab 1 Jahr

Kleine Sportfreunde können zusammen mit den Eltern und gleichaltrigen Kindern klettern, balancieren, hüpfen, werfen und vieles mehr. Hierfür stehen unser großer Turnraum und jede Menge Sportgeräte zur Verfügung.

Beim Kinderturnen werden motorische Fertigkeiten erprobt und weiterentwickelt, die Konzentrationsfähigkeit wird geübt, Selbstvertrauen wird gefördert und soziales Verhalten erlernt. Die Eltern bekommen Anregungen für daheim, können sich miteinander austauschen und verbringen zudem wertvolle Zeit mit ihrem Kind.

<b>120</b>	<b>A</b>	Montag	<b>25.01.2021</b>	9 Kurstage	
	<b>B</b>	Montag	<b>26.04.2021</b>	10 Kurstage	
	<b>C</b>	Montag	<b>13.09.2021</b>	11 Kurstage	
		Dauer	<b>15:00 bis 16:00 Uhr</b>		
	Gebühr	<b>A: 40,50 Euro / B: 45,00 Euro / C: 49,50 Euro</b>			
<b>121</b>	<b>A</b>	Montag	<b>25.01.2021</b>	9 Kurstage	
	<b>B</b>	Montag	<b>26.04.2021</b>	10 Kurstage	
	<b>C</b>	Montag	<b>13.09.2021</b>	11 Kurstage	
		Dauer	<b>16:00 bis 17:00 Uhr</b>		
		Gebühr	<b>A: 40,50 Euro / B: 45,00 Euro / C: 49,50 Euro</b>		
		Leitung	<b>Odette Schäfer</b>		

<b>122</b>	<b>A</b>	Freitag	<b>29.01.2021</b>	9 Kurstage
	<b>B</b>	Freitag	<b>30.04.2021</b>	9 Kurstage
	<b>C</b>	Freitag	<b>17.09.2021</b>	11 Kurstage
		Dauer	<b>9:30 bis 10:30 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>A, B: 40,50 Euro / C: 49,50 Euro</b>		

<b>123</b>	<b>A</b>	Freitag	<b>29.01.2021</b>	9 Kurstage
	<b>B</b>	Freitag	<b>30.04.2021</b>	9 Kurstage
	<b>C</b>	Freitag	<b>17.09.2021</b>	11 Kurstage
		Dauer	<b>10:30 bis 11:30 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 40,50 Euro / C: 49,50 Euro</b>	
	Leitung	<b>Inga Bock</b>		

## 👤 Passende Gruppen

Bei allen Eltern-Kind-Kursen stellen wir die Gruppen soweit wie möglich nach dem Alter der Kinder zusammen, um ein jeweils altersgerechtes Angebot zu ermöglichen.

**Wir versuchen jedoch auch stets, Ihre Wünsche zu berücksichtigen!**

---

## Musik machen

---

### ➤ Musik für kleine Leute (und ein Elternteil)

Wir tauchen ein in die Welt der Musik: Dieser Kurs will dazu ermuntern, die eigene Stimme zum Singen für und mit dem Kind zu nutzen. Er zeigt Wege auf, die eigene Stimme auch spielerisch zum Singen und Sprechen für Rituale zu entdecken. Für die Kinder ist es dabei entscheidend, die Stimmen ihrer Eltern zu hören und zu erleben. Sie müssen dafür kein Gesangstalent sein!

Wir orientieren uns am Jahreslauf und können das musikalische Erleben gelegentlich durch Mal- und Bastelarbeiten ergänzen. Wir singen zusammen Lieder, Reime und Fingerspiele oder Knireiter, die Spaß machen und die Entwicklung der Kinder fördern.

Hier gibt es Raum, die Stimme zu entdecken, miteinander zu singen, in einen ersten musikalischen Dialog mit dem Kind zu treten und sich im Gespräch über Ideen und Fragen zu Musik im Alltag mit diesen Altersstufen auszutauschen.





<b>130</b>	<b>A</b>	Montag	<b>25.01.2021</b>	9 Kurstage
	<b>B</b>	Montag	<b>26.04.2021</b>	10 Kurstage
	<b>C</b>	Montag	<b>13.09.2021</b>	11 Kurstage
		Dauer	<b>15:00 bis 16:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 45,00 Euro / B: 50,00 Euro / C: 55,00 Euro</b>	
<b>131</b>	<b>A</b>	Montag	<b>25.01.2021</b>	9 Kurstage
	<b>B</b>	Montag	<b>26.04.2021</b>	10 Kurstage
	<b>C</b>	Montag	<b>13.09.2021</b>	11 Kurstage
		Dauer	<b>16:00 bis 17:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 45,00 Euro / B: 50,00 Euro / C: 55,00 Euro</b>	
		Leitung	<b>Beate Stein-Gangler</b>	
<b>132</b>	<b>A</b>	Donnerstag	<b>28.01.2021</b>	9 Kurstage
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>29.04.2021</b>	9 Kurstage
	<b>C</b>	Donnerstag	<b>16.09.2021</b>	11 Kurstage
		Dauer	<b>15:00 bis 16:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 45,00 Euro / C: 55,00 Euro</b>	
<b>133</b>	<b>A</b>	Donnerstag	<b>28.01.2021</b>	9 Kurstage
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>29.04.2021</b>	9 Kurstage
	<b>C</b>	Donnerstag	<b>16.09.2021</b>	11 Kurstage
		Dauer	<b>16:00 bis 17:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 45,00 Euro / C: 55,00 Euro</b>	
		Leitung	<b>Michaela Triftshäuser</b>	

## **Dabeisein ist alles**

Daher stellen wir Ihnen gern eine **Bescheinigung für die Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben in der Gemeinschaft** aus. In Einzelfällen sind auch Ermäßigungen möglich. Sprechen Sie uns an.

## 📁 **Flötenkurse für Neueinsteigende und Fortgeschrittene**

Neben der Handhabung der Blockflöte werden in diesen Kursen unter anderem Anblas- und Atemtechnik, Tongestaltung, rhythmische Sicherheit, Notenschrift sowie Beispiele von der Renaissance bis zur zeitgenössischen Musik vermittelt.

Der Anfängerkurs für Kinder beginnt auf der Sopranflöte. Bringen Sie bitte bereits vorhandene Sopran-(C)Flöten zur ersten Kursstunde mit. **Vor dem Neukauf halten Sie bitte erst Rücksprache mit der Kursleiterin.** Wenn Sie zum Schnuppern kommen möchten, rufen Sie uns einfach an.

Unsere Flötenkurse finden nachmittags statt. Die exakte Startzeit können Sie bei uns erfragen.

<b>135 A</b>	Dienstag	<b>26.01.2021</b>	21 Kurstage
<b>bis B</b>	Dienstag	<b>14.09.2021</b>	11 Kurstage
<b>139</b>	Dauer	<b>30 bis 45 Minuten</b>	
	Gebühr	<b>abhängig von Kurslänge und Gruppengröße</b>	
<b>140 A</b>	Mittwoch	<b>27.01.2021</b>	21 Kurstage
<b>bis B</b>	Mittwoch	<b>15.09.2021</b>	11 Kurstage
<b>144</b>	Dauer	<b>30 bis 45 Minuten</b>	
	Gebühr	<b>abhängig von Kurslänge und Gruppengröße</b>	
	Leitung	<b>Beate Brunst-Sprenger</b>	

- !** Kinder, die bereits Vorkenntnisse im Flötenspiel haben, können jederzeit **in laufende Kurse einsteigen oder einen individuellen Termin zum Vorspielen ausmachen.** Rufen Sie uns einfach an.



## Kreativ sein



### ➔ Eltern-Kind-Nähkurs für Kinder ab 8 Jahren

Gemeinsam mit Mama, Papa, Oma, Opa oder erwachsenen Geschwistern nehmen wir uns ein Wochenende Zeit zum Nähen. Aus schönen Stoffen oder lieb gewordenen Resten, wie zum Beispiel das zu klein gewordene Lieblingskleidungsstück, nähen wir alles, was uns Spaß macht. Ob kleine oder große Projekte, je nach Kenntnisstand kann hier jeder kreativ werden und erhält individuelle Unterstützung, um die schönsten Dinge zu zaubern.

Anderthalb Wochen vor dem Kurswochenende findet eine Schnitt- und Materialbesprechung statt. Dazu kann man eigene Ideen, Schnittmuster, Vorlagen, Fotos oder Sonstiges mitbringen.

<b>150</b>	Mittwoch	<b>03.03.2021</b> Vorbesprechung und 2 Kurstage
	Samstag	<b>20.03.2021 und Sonntag 21.03.2021</b>
	Dauer	<b>Mittwoch: 18:30 bis 20:30 Uhr</b> <b>Samstag und Sonntag: 10:00 bis 15:00 Uhr</b>
	Gebühr	<b>69,00 Euro für 1 Erwachsenen und 1 Kind</b>
	Leitung	<b>Natalja Gardvig</b>

**!** Bei der Vorbesprechung am Mittwoch erfährst Du, was Du zum Kurs **mitbringen** solltest. Erst danach sollten Stoffe etc. gekauft werden.

## Sport

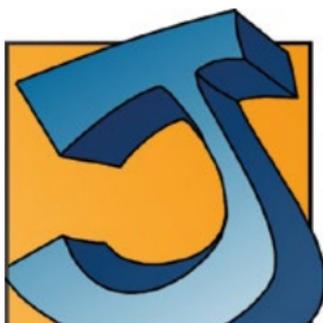


### ➔ **Bewegungsspaß für (ge)wichtige Kinder**

Kinder, die sich trotz Übergewichtes sportlich betätigen wollen, können hier grundsätzliche Sport- und Bewegungsformen praktizieren. Im Mittelpunkt stehen dabei Kondition und Koordination. Diese werden geschickt in Bewegungsspiele integriert, so dass der Spaß im Vordergrund steht. Die individuellen Bedürfnisse der Kinder werden dabei nicht außer Acht gelassen, so wird auch auf die Herausforderungen im Sportunterricht eingegangen. Zusätzlich zur Bewegung stärkt das Kind sein Selbstbewusstsein, knüpft neue soziale Kontakte und erhält nebenbei noch ein paar Tipps für ein gesünderes Leben.

<b>160</b>	<b>A</b>	Freitag	<b>29.01.2021</b>	9 Kurstage
	<b>B</b>	Freitag	<b>30.04.2021</b>	9 Kurstage
	<b>C</b>	Freitag	<b>17.09.2021</b>	11 Kurstage
		Dauer	<b>17:30 bis 18:30 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 63,00 Euro / C: 77,00 Euro</b>	
		Leitung	<b>Lucas Schäfer</b>	

## Katholisches Jugendreferat Kassel



Die Freiheit 2  
(Regionalhaus Adolph Kolping)  
34117 Kassel

Telefon 0561 7004-153  
Telefax 0561 7004-150  
jugendreferat.kassel@bistum-fulda.de

[www.katholische-jugend-kassel.de](http://www.katholische-jugend-kassel.de)

## Kochen und Backen

### ➔ Wir feiern Chanukka – für 7- bis 12-jährige

Chanukka, das jüdische Lichterfest, wird in erster Linie in den Familien gefeiert. Wir wollen selbst Süßigkeiten und kleine Überraschungen gemeinsam zubereiten.

<b>170</b>	Montag	<b>06.12.2021</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>16:30 bis 19:30 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>18,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Yael Vieira</b>	



### ➔ In der Weihnachtsbäckerei – für 3- bis 7-jährige mit (Groß-)Eltern

Heute wollen wir mit Mama, Papa, Oma oder Opa viele verschiedene Leckereien für die Advents- und Weihnachtszeit backen.

<b>171</b>	Samstag	<b>11.12.2021</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>10:00 bis 13:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>18,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Edelgard Geitz und Yael Vieira</b>	

## ⚠ Allergien und Unverträglichkeiten

bitte stets direkt bei der Anmeldung zu unseren Koch- und Backkursen angeben, damit von der Kursleitung entsprechend eingekauft werden kann!

**Wir empfehlen Ihnen, zu allen angebotenen Kinderbackkursen Transportbehältnisse mitzubringen, damit die Backwaren sicher nach Hause kommen.**

## Ferienprogramm

### In den Osterferien

#### ➔ **Leckerschmecker Kochentdecker – für 7- bis 12-jährige**

Eine Woche lang haben wir gemeinsam viel Spaß an Herd und Pfanne. Dafür sorgen die kinderleichten Rezepte für Kochentdeckerinnen und Kochentdecker und eine Küche, in der ohne Mama und Papa nach Herzenslust gezaubert werden darf.

<b>180</b>	Montag	<b>12.04.2021 bis Donnerstag, 15.04.2021</b>
	Dauer	<b>10:00 bis 13:00 Uhr</b>
	Gebühr	<b>64,00 Euro inkl. Umlage</b>
	Leitung	<b>Yael Vieira</b>

#### ➔ **Wir spielen unser Märchen – für 6- bis 10-jährige**

Zu Beginn unserer gemeinsamen Ferienwoche erzähle ich Euch ein Märchen. Gemeinsam entwickeln wir dann aus unseren märchenhaften Wünschen eine eigene Erzählung. Dabei sucht sich jedes Kind die Rolle(n) aus, in die es schlüpfen möchte. Wer möchte, kann sein Lieblingsmärchen oder seine Lieblingsfigur vorstellen. Auf Wunsch der Kinder spielen wir zum Abschluss das von uns entwickelte Märchen.

<b>181</b>	Montag	<b>12.04.2021 bis Donnerstag, 15.04.2021</b>
	Dauer	<b>10:00 bis 13:00 Uhr</b>
	Gebühr	<b>48,00 Euro</b>
	Leitung	<b>Karin Freund</b>

**!** **Höchstens 10 Kinder** können teilnehmen.

**!** **Bitte mitbringen:** Imbiss und Getränk

**Geben Sie Ihrem Kleinen doch mal ein Stück Holz in die Hand...**



**HABA®** *Milch Kruse®*

**schöner • spielen**  
Kindgerechtes Spielzeug

Kassel • Treppenstr. 15 • Tel. 1 72 06

## In den Sommerferien



### ➔ Der Holzwurm ist drin – für 8- bis 12-jährige

Wir bieten den Kindern eine Woche werkeln in unserer Holzwerkstatt an, um die Welt des Holzes und des Tischlerns zu entdecken.

Dabei lernen sie Spannendes über den vielseitigen Werkstoff Holz und den Umgang mit Handwerkzeugen. Unter kreativer Anleitung von haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitenden bauen die Kinder ihre eigenen Spielzeuge und vieles mehr. Fahrendes, Fliegendes und Schwimmendes wird bei einem Ausflug im nahen Park ausgiebig getestet.

<b>182</b>	Montag	<b>19.07.2021 bis Freitag, 23.07.2021</b>
	Dauer	<b>8:30 bis 13:00 Uhr</b>
	Gebühr	<b>90,00 Euro inkl. Materialkosten</b>
	Leitung	<b>Peter Freund</b>

- !** **Höchstens 6 Kinder** können teilnehmen.
- !** **Treffpunkt:** „Wir Jungen Alten“, Frankfurter Straße 207
- !** **Bitte mitbringen:** Imbiss und Getränk

## ➤ **Wir spielen unser Märchen – für 6- bis 10-jährige**

Zu Beginn erzähle ich Euch ein Märchen. Gemeinsam entwickeln wir dann aus unseren märchenhaften Wünschen eine eigene Erzählung. Dabei sucht sich jedes Kind die Rolle(n) aus, in die es schlüpfen möchte. Wer möchte, kann sein Lieblingsmärchen oder seine Lieblingsfigur vorstellen. Auf Wunsch der Kinder spielen wir zum Abschluss das von uns entwickelte Märchen.

<b>183</b>	<b>A</b>	Montag	<b>19.07.2021 bis Donnerstag, 22.07.2021</b>
	<b>B</b>	Montag	<b>16.08.2021 bis Donnerstag, 19.08.2021</b>
		Dauer	<b>10:00 bis 13:00 Uhr</b>
		Gebühr	<b>A, B: 48,00 Euro</b>
		Leitung	<b>Karin Freund</b>

- ! **Höchstens 10 Kinder** können teilnehmen.
- ! **Treffpunkt:** Kath. Pfarrheim Herz Jesu, Brüder-Grimm-Str. 121/123
- ! **Bitte mitbringen:** Imbiss und Getränk

## ➤ **Basteln mit Fimo – für 6- bis 12-jährige**

Fimo ist ein toller Werkstoff mit dem ihr die schönsten Sachen kneten und formen könnt. Im Backofen wird euer Meisterwerk danach ausgehärtet, sodass es nicht mehr verformen kann. Wir wollen in diesem Ferienkurs an drei Tagen den Werkstoff und ein paar Techniken zur Bearbeitung kennenlernen und dann gemeinsam daraus Figuren und Schmuck basteln.

<b>184</b>	Dienstag	<b>24.08.2021 bis Donnerstag, 26.08.2021</b>
	Dauer	<b>10:00 bis 14:00 Uhr</b>
	Gebühr	<b>48,00 Euro plus Materialkosten</b>
	Leitung	<b>Yael Vieira</b>

- ! **Höchstens 10 Kinder** können teilnehmen.
- ! **Treffpunkt:** Kath. Pfarrheim Herz Jesu, Brüder-Grimm-Str. 121/123
- ! **Bitte mitbringen:** Imbiss und Getränk



## In den Herbstferien



### ➔ Kinderkochstudio – für 7- bis 12-Jährige

Leckere Suppen, Gerichte, Desserts und Getränke rund um den Herbst.

<b>185</b>	Montag	<b>11.10.2021 bis Donnerstag, 14.10.2021</b>
	Dauer	<b>10:00 bis 13:00 Uhr</b>
	Gebühr	<b>64,00 Euro inkl. Umlage</b>
	Leitung	<b>Yael Vieira</b>

### ➔ Der Holzwurm ist drin – für 8- bis 12-jährige

Wir bieten den Kindern eine Woche werkeln in unserer Holzwerkstatt an, um die Welt des Holzes und des Tischlerns zu entdecken.

Dabei lernen sie Spannendes über den vielseitigen Werkstoff Holz und den Umgang mit Handwerkzeugen. Unter kreativer Anleitung von haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeitenden bauen die Kinder ihre eigenen Spielzeuge und vieles mehr. Fahrendes, Fliegendes und Schwimmendes wird bei einem Ausflug im nahen Park ausgiebig getestet.

<b>186</b>	Montag	<b>11.10.2021 bis Freitag, 15.10.2021</b>
	Dauer	<b>8:30 bis 13:00 Uhr</b>
	Gebühr	<b>90,00 Euro inkl. Materialkosten</b>
	Leitung	<b>Peter Freund</b>

! **Höchstens 6 Kinder** können teilnehmen.

! **Treffpunkt:** „Wir Jungen Alten“, Frankfurter Straße 207

! **Bitte mitbringen:** Imbiss und Getränk

## Erziehungsfragen und -antworten

### ➔ Suchtprävention

Was tun gegen Sucht? Grundlagen werden schon in der frühen Kindheit gelegt, Eltern können die Weichen stellen.

<b>190</b>	Montag	<b>01.02.2021</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>20:00 bis 21:30 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>5,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Sabina Klein</b>	

### ➔ Gewaltprävention

Mein Kind soll selbstbewusst und stark werden, damit es sich gegen physische und psychische Gewalt zur Wehr setzen kann. Schon im Kindergartenalter können Eltern Kinder stark machen.

<b>191</b>	Montag	<b>01.03.2021</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>20:00 bis 21:30 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>5,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Sabina Klein</b>	



## ➔ Was Kinder stark und glücklich macht

Alle Eltern möchten glückliche, starke Kinder. Was brauchen unsere Kinder auf dem Weg zum glücklichen Erwachsenen?

<b>192</b>	Montag	<b>03.05.2021</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>20:00 bis 21:30 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>5,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Sabina Klein</b>	

## ➔ Grenzen setzen in der Erziehung

Kinder brauchen Grenzen für eine gelungene Entwicklung. Grenzen geben Sicherheit, Verlässlichkeit und Orientierung. Aber wie, wann, welche?

<b>193</b>	Montag	<b>07.06.2021</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>20:00 bis 21:30 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>5,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Sabina Klein</b>	

## ➔ Medienkonsum

Kinder können zum sinnvollen Umgang mit Medien erzogen werden, dabei spielt auch die visuelle und auditive Entwicklung eine Rolle.

<b>194</b>	Montag	<b>20.09.2021</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>20:00 bis 21:30 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>5,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Sabina Klein</b>	

## ➔ Stressfrei erziehen

Wer möchte nicht gern auf Stress verzichten? Bei diesem Thema geht es um grundlegende Voraussetzungen für eine entspannte Erziehung.

<b>195</b>	Montag	<b>08.11.2021</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>20:00 bis 21:30 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>5,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Sabina Klein</b>	



In Kooperation mit der  
**Evangelischen Familienbildungsstätte Kassel**

Weitere Angebote finden Sie in deren Programm ab Seite 31.