



# FAMILIE GEMEINSAM LEBEN 2023/24

Jahresprogramm



# Die Botschaft kommt an!

Ein gutes, individuelles Konzept macht den Anfang. Am Ende entsteht daraus eine aufmerksamkeitsstarke Unternehmenskommunikation. So sorgt unser Team dafür, dass die Botschaft ankommt. Auf dem Papier, dem Bildschirm und dem Event.



Du hast ein Unternehmen gegründet oder übernommen?

Lass uns darüber sprechen, was wir für dich tun können. Vom Corporate Branding bis hin zum Webauftritt.



[www.ossa-partner.de](http://www.ossa-partner.de)  
Telefon 0561 5033-2120

## ➤ Katholische Familienbildungsstätte Kassel

im Kolpinghaus Kassel  
Die Freiheit 2, 34117 Kassel

Telefon	<b>0561 7004-111</b>
Telefax	<b>0561 7004-150</b>
E-Mail	<b>info@fbs-kassel.de</b>
Internet	<b>www.fbs-kassel.de</b>

## ➤ Hauptamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter



**Stephan Wittich**  
Leiter



**Edelgard Geitz**  
Fachleitung Ernährung



**Heike Knabe-Schneider**  
Verwaltung



**Odette Schäfer**  
Verwaltung



**Elisa Sohns**  
Verwaltung



**Andrea Scheibe**  
Raumpflege



**Isabelle Wittich**  
FOS-Praktikantin



**Josephine Wittich**  
FOS-Praktikantin

## ➤ Bürozeiten

Montag bis Donnerstag	<b>9:00 bis 12:00 Uhr und 14:00 bis 17:00 Uhr</b>
Freitag	<b>9:00 bis 12:00 Uhr</b>

In den Schulferien ändern sich die Bürozeiten. Bitte beachten Sie hierzu auch die Ansage auf unserem Anrufbeantworter.

**Unser Haus ist behindertengerecht ausgestattet und barrierefrei.**

Wir	3
Wissenswertes	6

10



## gemeinsam wachsen

Im ersten Lebensjahr	12
Ab dem zweiten Lebensjahr	16
Musik machen	18
Kreativ sein	20
Kochen und Backen	22
Sport	25
Ferienprogramm	26
Kess-erziehen – Online Kurse	28
Kooperation mit der Evangelischen Familienbildungsstätte Kassel	30
Kooperation mit Jugend und Junge Erwachsene, Regionalstelle Kassel	31

32



## gemeinsam leben

Informativ und unterhaltsam	34
Präventionsschulungen	37
Technik	38
Auf gemeinsamen Pfaden	40
Führungen	42
Partnerschaft	44
Angebote für Trauernde	46
Kooperation mit dem Caritasverband Nordhessen-Kassel und dem SkF	48

### **H Programmänderungen und -ergänzungen**

Gelegentlich ergeben sich Terminverschiebungen, über die wir angemeldete Teilnehmende natürlich informieren. Es kommen aber auch regelmäßig neue Kurse hinzu, die bei der Erstellung des Programmhefts noch nicht bekannt waren. Den aktuellen Stand des Programms finden Sie auf unserer Homepage.

**Schauen Sie daher gern regelmäßig bei uns unter [www.fbs-kassel.de](http://www.fbs-kassel.de) vorbei!**

50



## gemeinsam bewegen

<b>Fitness und Workouts</b>	52
<b>Gut für Körper und Seele</b>	55
<b>Für unsere Junggebliebenen</b>	60

62



## gemeinsam gestalten

<b>Nähen</b>	64
<b>Handarbeiten</b>	67
<b>Kunst</b>	68

70



## gemeinsam kochen

<b>Ernährungsvorträge und -kurse</b>	72
<b>Fasten</b>	73
<b>Regelmäßige Kochtreffs</b>	74
<b>Angebote für Trauernde</b>	76
<b>Männer unter sich</b>	78
<b>Frauen unter sich</b>	80
<b>Internationale Küche</b>	81
<b>Saisonale Küche</b>	87
<b>Festtage</b>	90
<b>Themenküche</b>	93

### **🍴 Kochkurs zu verschenken!**

Suchen Sie eine Geschenkidee zum Geburtstag, zu Weihnachten oder einem anderen Anlass? Wie wäre es mit einem Kochkurs?

**Geschenkgutscheine erhalten Sie bei uns im Büro!**

## ► Unsere Geschäftsbedingungen

**Anmeldungen** sind zu allen Kursen und Veranstaltungen notwendig! Rufen Sie uns hierfür bitte unter **Telefon 0561 7004-111** an, senden Sie uns eine **E-Mail an info@fbs-kassel.de** oder **kommen Sie einfach zu uns ins Büro** im ersten Stock des Kolpinghauses. Ihre Anmeldung **ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr** – auch wenn Sie aus persönlichen Gründen nicht teilnehmen können (z. B. Krankheit, sonstige Verhinderung). Die Verpflichtung zur Zahlung der Kursgebühr entfällt nur dann, wenn Ihre Anmeldung acht Tage vor Kursbeginn zurückgezogen wird.

**Teilnahmebestätigungen** erfolgen nicht. Bitte notieren Sie sich Ihre angemeldeten Termine. Wir benachrichtigen Sie jedoch, wenn Ihre Anmeldung nicht berücksichtigt werden kann oder sobald uns bekannt ist, dass die Veranstaltung ausfällt.



**Programmänderungen und Absagen** (insbesondere bei zu geringer Anzahl an Teilnehmenden oder Verhinderung von Kursleitenden) bleiben vorbehalten. Für daraus entstehende Vermögensschäden wird **keine Haftung** übernommen.

**Abmeldungen** können bis **acht Tage vor Kursbeginn** berücksichtigt werden. Andernfalls muss die volle Kursgebühr gezahlt werden. **Bitte melden Sie sich ausschließlich über unser Büro und nicht über die Kursleitung ab.** Bei Kursen mit **Anmeldeschluss** gilt dieser auch als letztmöglicher Termin für eine Abmeldung.

**Kursgebühren werden mit der Anmeldung fällig.** Bitte überweisen Sie die Gebühr umgehend unter **Angabe der Kursnummer und des Namens des Teilnehmenden** auf unser Konto oder zahlen Sie bei uns im Büro bar oder mit EC-Karte. **Ratenzahlungen und Gebührenermäßigungen** sind in Einzelfällen nach Rücksprache möglich.

Melden Sie sich mit **zwei Kindern zu Eltern-Kind-Kursen** bei uns an, zahlen Sie bei uns statt der doppelten Gebühr **nur den anderthalbfachen Preis.**

**Rückzahlungen** für gebuchte, aber nicht genutzte Kurse oder Kursstunden können nicht geleistet werden (außer bei fristgerechten Abmeldungen, siehe oben).

**Unsere Bankverbindung** lautet:

Bank	<b>Kasseler Sparkasse</b>
IBAN	<b>DE15 5205 0353 0000 0904 63</b>
SWIFT-BIC	<b>HELADEF1KAS</b>

## Bitte beachten Sie

**Bescheinigungen für die Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben in der Gemeinschaft** stellen wir Ihnen gern aus.

**Für Personen- oder Sachschäden**, die Teilnehmenden im Zusammenhang mit dem Veranstaltungsbesuch oder der Teilnahme an Exkursionen entstehen (zum Beispiel durch Unfall oder Diebstahl), wird **keine Haftung** übernommen. Dieser Haftungsausschluss gilt nicht für Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit, die auf einer fahrlässigen Pflichtverletzung durch uns oder einer vorsätzlichen oder fahrlässigen Pflichtverletzung unserer gesetzlichen Vertreter oder Erfüllungsgehilfen beruhen sowie für sonstige Schäden, die auf einer grob fahrlässigen Pflichtverletzung durch uns oder auf einer vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Pflichtverletzung unserer gesetzlichen Vertreter oder Erfüllungsgehilfen beruhen.

**Die Aufsichtspflicht bei Eltern-Kind-Angeboten** liegt nicht bei der Kursleitung, sondern bei der begleitenden Person.

Es besteht **kein Anspruch auf die Durchführung** von Veranstaltungen.

## Ferienzeiten 2023/2024

Herbstferien	<b>23.10.2023 bis 28.10.2023</b>
Weihnachtsferien	<b>27.12.2023 bis 13.01.2024</b>
Rosenmontag	<b>20.02.2024</b>
Osterferien	<b>25.03.2024 bis 13.04.2024</b>
Sommerferien	<b>15.07.2024 bis 23.08.2024</b>



## ➤ Hinweise zum Datenschutz nach § 14 Kirchliches Datenschutzgesetz (KDG)

### Verantwortlich für die Erhebung und Verarbeitung personenbezogener Daten

ist die Katholische Familienbildungsstätte Kassel des Bischöflichen Generalvikariats Fulda, Die Freiheit 2, 34117 Kassel, info@fbs-kassel.de.

**Betrieblicher Datenschutzbeauftragter** ist Herr Patric Rudtke, Paulustor 5, 36037 Fulda, datenschutz-bistum@bistum-fulda.de.

**Wir verwenden Ihre Daten** (Name, Anschrift, Identifikations- und Kontaktdaten) in einem automatisierten System ausschließlich zur Abwicklung, Verwaltung und Organisation der gebuchten Veranstaltungen und Seminare. Ohne die zur Verfügungsstellung dieser Informationen ist eine Teilnahme an anmeldepflichtigen Veranstaltungen nicht möglich.

Soweit es für die Organisation und Durchführung dieser Veranstaltungen und Seminare erforderlich ist, geben wir Teilnehmendenlisten an Tagungshäuser, Referierende und zuschussgebende Institutionen weiter. Rechtsgrundlage dazu ist § 6, Abs. 1 lit. c KDG zur Erfüllung des mit Ihnen geschlossenen Vertrages sowie das berechtigte Interesse zur Einholung von Fördermitteln bei zuschussgebenden Institutionen nach § 6, Abs. 1 lit. g KDG. Diesem berechtigten Interesse zur Weitergabe an zuschussgebende Institutionen können Sie jederzeit widersprechen, den entgangenen Zuschuss müssten wir Ihnen jedoch in Rechnung stellen.

**Die Daten von Veranstaltungen werden in der Regel 10 Jahre aufbewahrt** zur Erfüllung gesetzlicher Vorgaben sowie zum Schutz vor und zur Geltendmachung von Ansprüchen.

Gemäß KDG § 14 ff, haben Sie das **Recht auf Auskunft** seitens der Verantwortlichen über die betreffenden personenbezogenen Daten sowie auf Berichtigung, Löschung oder auf Einschränkung der Verarbeitung oder eines Widerspruchsrechts gegen die Verarbeitung sowie des Rechts auf Datenübertragbarkeit. Wenden Sie sich bitte hierfür an die Verwaltung der Katholischen Familienbildungsstätte Kassel.

### Sie haben das Recht auf Beschwerde bei der Datenschutzaufsichtsbehörde:

Diözesanbeauftragte für den Datenschutz, Frau Ursula Becker-Rathmair, Katholisches Datenschutzzentrum Frankfurt am Main, Domplatz 3, Haus am Dom, 60311 Frankfurt am Main, info@kdsz-ffm.de.

**Weitere Informationen zum Datenschutz im Bistum Fulda finden Sie unter:** [https://www.bistum-fulda.de/bistum\\_fulda/datenschutz](https://www.bistum-fulda.de/bistum_fulda/datenschutz).





## **H Ihre Kindergeburtstage bei uns!**

Richten Sie doch mal die Geburtstagsfeier für Ihr Kind bei uns aus. Hier können das Geburtstagskind und die Gäste beispielsweise spielen, basteln, nähen oder kochen. Unser Programm dauert zwei bis drei Stunden.

**Kosten, Alter und Anzahl der Teilnehmenden entnehmen Sie bitte der Ideenliste, die Sie im Internet unter [www.fbs-kassel.de](http://www.fbs-kassel.de) finden oder die wir Ihnen gerne per E-Mail zusenden.**

---



## **H Kochen verbindet!**

Zum Geburtstag, Familientreffen und Vereinsfest oder als Teambuilding-Event unter Kollegen: Gemeinsam kochen ist nicht nur gesellig und unterhaltsam, sondern vereint auf besondere Weise. **Denn Kochen ist Teamwork, Kommunikation und Koordination.** Und das Beste kommt natürlich zum Schluss, denn dann kann man es sich gemeinsam schmecken lassen.

**Unsere Kochevents sind lehrreich, lustig und lecker. Wir bieten den Raum für bis zu 16 (angehende) Hobbyköchinnen und -köche. Und Sie bestimmen, was auf dem Speiseplan steht!**

**Sprechen Sie Tag, Thema und Kosten mit uns ab. Wir beraten Sie gerne und organisieren Ihnen ein maßgeschneidertes Kochevent!**

---



**Beate Brunst-Sprenger** ist Musiklehrerin und weiß, „Musizieren hilft in allen Lebenslagen und macht Spaß!“ Deshalb leitet sie seit über 25 Jahren Blockflötenkurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. | 130 – 139, 201 – 202



Yogalehrerin **Petra Bolte** praktiziert selbst seit fast 20 Jahren Kundalini-Yoga. Jetzt bildet sie sich im Kinderyoga fort, weil sie die Freude an diesem Sport und den Ausgleich vom Alltag an junge Menschen weitergeben möchte. | 170



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. | 180, 182



**Monika Goldbach**, Erzieherin, Sozialpädagogin, Mutter und Oma von sieben Enkelkindern, ist seit 20 Jahren begeistert vom Modell „Kess-erziehen“. Zu diesem Thema bietet sie mit uns Online-Kurse an. | 190 – 191



# gemeinsam wachsen

„IM MENSCHENLEBEN IST ES WIE AUF  
DER REISE. DIE ERSTEN SCHRITTE  
BESTIMMEN DEN GANZEN WEG.“

Arthur Schopenhauer



„Die wahre Lebensweisheit besteht“, laut Pearl S. Buck, „darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen.“ Dipl.-Sozialpädagogin **Sabina Klein** sieht es in ihren 7 Kindern und beantwortet seit über 30 Jahren Erziehungsfragen. | 192

Sozialpädagogin und Yogalehrerin **Anja Nicolaus** arbeitet gern mit Kindern, weil sie von sich aus neugierig und lernbereit sind. Yogaübungen helfen dem Kind, seine Fähigkeiten zu entdecken und zu entwickeln. | 170



Grundschullehrerin **Kerstin Schnitger** leitet seit 2013 Eltern-Kind-Kurse bei uns und weiß ebenso wie Henry David Thoreau: „Kinder brauchen Liebe – besonders, wenn sie sie nicht verdienen.“ | 100 – 105, 110 – 121

**Gertrud Weyhofen** ist Dozentin für Elementare Musikpädagogik und Hauptfach Mandoline an der Musikakademie der Stadt Kassel »Louis Spohr«. Dort leitet sie bereits seit Jahren Kinderkurse, bei uns startete sie 2022. | 140 – 141



## 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 fördern Sie es durch Spiel und Bewegung. Zudem können Sie in den Eltern-Baby-Gruppen Erfahrungen austauschen sowie miteinander und voneinander lernen.

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

<b>100 bis 104</b>	<b>A</b>	Täglich ab	<b>11.09.2023</b>	bis zu den Weihnachtsferien
	<b>B</b>	Täglich ab	<b>29.01.2024</b>	bis zu den Osterferien
	<b>C</b>	Täglich ab	<b>22.04.2024</b>	bis zu den Sommerferien
		Dauer	<b>60 Minuten (wöchentlich)</b>	
		Gebühr	<b>ab 30,00 Euro (abhängig von der Kurslänge)</b>	
		Leitung	<b>Kerstin Schnitger</b>	

**!** Die Kurslänge variiert zwischen 6 und 13 Kurstagen.



## ▀ 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>	Donnerstag	<b>14.09.2023</b>	5 Kurstage
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>09.11.2023</b>	5 Kurstage
	<b>C</b>	Donnerstag	<b>01.02.2024</b>	5 Kurstage
	<b>D</b>	Donnerstag	<b>16.05.2024</b>	5 Kurstage
		Dauer	<b>9:15 bis 10:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A-D: 27,50 Euro plus 2,00 Euro für Skripte</b>	
		Leitung	<b>Kerstin Schnitger</b>	

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

## ▀ fitdankbaby®-MINI – für Mütter und Babys ab 3 Monaten

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

<b>Di</b>	<b>A</b>	Dienstag	<b>12.09.2023</b>	8 Kurstage
	<b>B</b>	Dienstag	<b>16.01.2024</b>	8 Kurstage
	<b>C</b>	Dienstag	<b>23.04.2024</b>	8 Kurstage
		Dauer	<b>9:00 bis 10:15 Uhr (Kurs 1) oder 10:30 bis 11:45 Uhr (Kurs 2)</b>	
<b>Fr</b>	<b>A</b>	Freitag	<b>15.09.2023</b>	8 Kurstage
	<b>B</b>	Freitag	<b>19.01.2024</b>	8 Kurstage
	<b>C</b>	Freitag	<b>26.04.2024</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).



## ➤ **Zwergensprache – für Eltern und Babys ab 6 Monaten**

Babyzeichensprache dient der Kommunikation mit Ihrem Baby, bevor es sprechen kann, und unterstützt den Weg zur Lautsprache. Durch den Gebrauch einfacher, auf deutscher Gebärdensprache beruhender Handzeichen eröffnet sich Ihnen und Ihrem Baby eine Welt der Interaktion und des gegenseitigen Verstehens. Die sogenannten 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. Diese frühe Art der Kommunikation kann den Stress des „Erratens“, was das Baby braucht, reduzieren, fördert die Beziehung und stärkt die Bindung. Mit Spiel, Spaß und Musik lernen wir eine neue Sprache.

Für die Teilnahme am Aufbaukurs (AK) ist ein Workshop (WS) oder ein Grundkurs (GK) sinnvoll. Bei den Papa-Kursen haben die Mamas Pause.

### **Eltern (Mama und/oder Papa)-Kind-Kurse**

<b>GK</b>	<b>A</b>	Montag	<b>11.09.2023</b>	6 Kurstage
	<b>B</b>	Montag	<b>05.02.2024</b>	6 Kurstage
		Dauer	<b>10:00 bis 11:00 Uhr</b>	
<b>AK</b>	<b>A</b>	Montag	<b>20.11.2023</b>	4 Kurstage
	<b>B</b>	Montag	<b>06.05.2024</b>	4 Kurstage
		Dauer	<b>10:00 bis 11:00 Uhr</b>	

### **Papa-Kind-Kurse**

<b>GK</b>	<b>A</b>	Donnerstag	<b>14.09.2023</b>	6 Kurstage
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>08.02.2024</b>	6 Kurstage
		Dauer	<b>16:00 bis 17:00 Uhr</b>	
<b>AK</b>	<b>A</b>	Donnerstag	<b>23.11.2023</b>	4 Kurstage
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>16.05.2024</b>	4 Kurstage
		Dauer	<b>16:00 bis 17:00 Uhr</b>	
		Leitung	<b>Markus Ritter, Kommunikationstrainer</b>	

## ➤ Dunstan-Babysprache Workshop

Die Dunstan Babysprache ist eine bahnbrechende Methode, die Eltern beibringt, die Bedeutung der Laute ihres Babys zu verstehen, bevor es weint. Einfach durch aufmerksames Zuhören. Es ist das erste System, das Mamas und Papas genau zeigt, wie sich jeder Laut anhört und das darauf eingeht, wie die Bedürfnisse des Babys anhand seiner Laute sowohl erkannt als auch rasch und effektiv gestillt werden können. Weniger Weinen – weniger Stress.

<b>WS</b>	<b>A</b>	Donnerstag	<b>28.09.2023</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>14.12.2023</b>	1 Kurstag
	<b>C</b>	Donnerstag	<b>14.03.2024</b>	1 Kurstag
	<b>D</b>	Donnerstag	<b>13.06.2024</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Leitung	<b>Markus Ritter, Kommunikationstrainer</b>	

📌 **Ihre Fragen und Anmeldung** zu beiden Angeboten richten Sie bitte an die Kursleitung unter Telefon 0175 5466881 oder per E-Mail an [info@ife-kassel.de](mailto:info@ife-kassel.de) bzw. online unter [www.ife-kassel.de](http://www.ife-kassel.de)



## ➤ Impulsabend Vater sein

Hier können sich werdende Väter und Väter mit Kindern bis 3 Jahre mit anderen Papas austauschen. Wir sprechen darüber, welche Veränderungen die Vaterschaft bringt, wie Mann in einen lebendigen Kontakt zum Kind kommt und das Familienleben aktiv mitgestalten kann. Auch Themen, wie z. B. Eltern werden – Paar bleiben, Familie und Beruf, Väter in Trennung etc., können besprochen werden.

**Wir treffen uns jeden dritten Dienstag im Monat von 19 bis 21 Uhr im Hafentreff Unterneustadt, Hafestraße 17, 34125 Kassel.**

Veranstalter sind das Projekt „Mann wird Vater“ und das Institut für Elementarbildung Kassel. Informationen finden Sie unter [www.mann-wird-vater.de](http://www.mann-wird-vater.de) oder unter [www.ife-kassel.de/mann-wird-vater](http://www.ife-kassel.de/mann-wird-vater). Dort können Sie sich auch online anmelden. Darüber hinaus können Sie sich telefonisch unter 0160 97605881 oder per E-Mail an [christoph.lyding@ekkw.de](mailto:christoph.lyding@ekkw.de) anmelden.

## 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 bis 119</b>	<b>A</b>	Täglich ab	<b>11.09.2023</b>	bis zu den Weihnachtsferien
	<b>B</b>	Täglich ab	<b>29.01.2024</b>	bis zu den Osterferien
	<b>C</b>	Täglich ab	<b>22.04.2024</b>	bis zu den Sommerferien
		Dauer	<b>90 Minuten (wöchentlich)</b>	
		Gebühr	<b>ab 36,00 Euro (abhängig von der Kurslänge)</b>	
	Leitung	<b>Kerstin Schnitger</b>		

**!** Die Kurslänge variiert zwischen 6 und 13 Kurstagen.

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

Beim Kinderturnen in unserem großen Turnraum 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>	Freitag	<b>15.09.2023</b>	13 Kurstage
	<b>B</b>	Freitag	<b>02.02.2024</b>	7 Kurstage
	<b>C</b>	Freitag	<b>26.04.2024</b>	8 Kurstage
		Dauer	<b>9:15 bis 10:15 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 71,50 Euro / B: 38,50 Euro / C: 44,00 Euro</b>	
<b>121</b>	<b>A</b>	Freitag	<b>15.09.2023</b>	13 Kurstage
	<b>B</b>	Freitag	<b>02.02.2024</b>	7 Kurstage
	<b>C</b>	Freitag	<b>26.04.2024</b>	8 Kurstage
		Dauer	<b>10:15 bis 11:15 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 71,50 Euro / B: 38,50 Euro / C: 44,00 Euro</b>	
		Leitung	<b>Kerstin Schnitger</b>	



## H 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



### Flötenkurse für Neueinsteigende und Fortgeschrittene

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

Der Anfängerkurs für Kinder beginnt auf der Sopranblockflöte. 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 bzw. stimmen wir mit Ihnen nach dem Stundenplan Ihres Kindes ab.

<b>130 bis 134</b>	<b>A</b>	Dienstag	<b>12.09.2023</b>	12 Kurstage
	<b>B</b>	Dienstag	<b>30.01.2024</b>	19 Kurstage
		Dauer	<b>30 bis 45 Minuten</b>	
		Gebühr	<b>abhängig von Kurslänge und Gruppengröße</b>	
<b>135 bis 139</b>	<b>A</b>	Mittwoch	<b>13.09.2023</b>	13 Kurstage
	<b>B</b>	Mittwoch	<b>31.01.2024</b>	18 Kurstage
		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.

### 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.

## ➤ Musikkurs – für Eltern und Kinder von 1 bis 3 Jahren

Hier gibt es Raum, die Stimme zu entdecken, miteinander zu singen, in einen ersten musikalischen Dialog mit dem Kind zu treten. Mit traditionellen Liedern, Reimen und altersgerechten Instrumenten werden Eltern und Kinder Freude am gemeinsamen Musikerlebnis haben. Musik und Bewegung kann zum integrativen Bestandteil des Familienlebens werden. Die Freude am Zuhören und Musizieren – auch zu Hause – wird gefördert.

<b>140</b>	<b>A</b>	Dienstag	<b>17.10.2023</b>	16 Kurstage
	<b>B</b>	Dienstag	<b>16.04.2024</b>	13 Kurstage
		Dauer	<b>15:00 bis 15:45 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 72,00 Euro / B: 58,50 Euro</b>	
		Leitung	<b>Gertrud Weyhofen</b>	

## ➤ Musikkurs – für Kinder ab 4 oder 6 Jahren

Wir gehen zusammen auf eine musikalische Entdeckungsreise: Wie klingen eine Trommel, eine Rassel, Klanghölzer und mein Körper? Wir werden Lieder singen, Geschichten mit Musik gestalten und viele jahreszeitliche Abenteuer erleben. Die Eltern werden zum Publikum und erleben kleine musikalische Vorträge. Manchmal wird hier auch der Weg zu einem Instrument entdeckt.

<b>141</b>	<b>A</b>	Dienstag	<b>17.10.2023</b>	16 Kurstage
	<b>B</b>	Dienstag	<b>16.04.2024</b>	13 Kurstage
		Dauer	<b>16:00 bis 17:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 96,00 Euro / B: 78,00 Euro</b>	
		Leitung	<b>Gertrud Weyhofen</b>	

**I** In Kooperation mit  
der Musikakademie der  
Stadt Kassel »Louis Spohr«

**MUSIK**  
AKADEMIE  
DER STADT KASSEL  
»Louis Spohr«

Kassel documenta Stadt



## Kreativ sein

### 📌 Liest du mir was vor?

Gemeinsame Vorlesezeit ist ein schönes Ritual, aber im Alltag bleibt oftmals nicht genügend Zeit dafür. Viele Kinder lauschen gespannt den Geschichten, aber nur Dreiviertel der Kinder können in der vierten Klasse richtig lesen. Wir wollen uns ohne Druck gegenseitig vorlesen, vielleicht etwas dazu malen und auf jeden Fall eine gute und entspannte Zeit genießen.

<b>150</b>	<b>A</b>	Mittwoch	<b>13.09.2023</b>	14-täglich
	<b>B</b>	Mittwoch	<b>31.01.2024</b>	14-täglich
		Dauer	<b>15:15 bis 16:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>kostenfrei</b>	
		Leitung	<b>Heike Knabe-Schneider</b>	



### 📌 Entdecke den Künstler in Dir: Kunst für Kinder und Jugendliche

Kinder verfügen über eine natürliche Kreativität, die bestmöglich gefördert werden sollte. Echte Talente müssen entdeckt und unterstützt werden und zusätzlich zum Kunstunterricht in der Schule den nötigen Raum finden, sich weiterzuentwickeln. Künstlerisches Wirken erweitert den Horizont, festigt die Persönlichkeit und steigert das Selbstwertgefühl! Hier wird unter kunstpädagogischer Anleitung gezeichnet, gemalt, geklebt und in verschiedenen Techniken mit bildnerischem Gestalten experimentiert.

<b>151</b>	<b>A</b>	Mittwoch	<b>13.09.2023</b>	13 Kurstage
	<b>B</b>	Mittwoch	<b>24.01.2024</b>	9 Kurstage
	<b>C</b>	Mittwoch	<b>17.04.2024</b>	11 Kurstage
		Dauer	<b>16:00 bis 17:30 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 104,00 Euro / B: 72,00 Euro / C: 88,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Wilhelm Dusil</b>		

! **Beim ersten Treffen** findet die Materialbesprechung statt.



## ➤ Nähkurs – für Eltern und Kinder ab 8 Jahren

Wir nehmen uns ein Wochenende Zeit zum Nähen. Aus schönen Stoffen oder lieb gewordenen Resten 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.

<b>152 A</b>	Mittwoch	<b>04.10.2023</b>	Vorbesprechung und 2 Kurstage
	Samstag	<b>14.10.2023 und Sonntag, 15.10.2023</b>	
<b>B</b>	Mittwoch	<b>14.02.2024</b>	Vorbesprechung und 2 Kurstage
	Samstag	<b>24.02.2024 und Sonntag, 25.02.2024</b>	
	Dauer	<b>Mittwoch: 18:00 bis 20:00 Uhr Samstag und Sonntag: 10:00 bis 15:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>90,00 Euro</b> (ein Elternteil inklusive)	
	Leitung	<b>Wagma Haqmal-Sedqi</b>	

- ! Bei der **Vorbesprechung** erfährst Du, was Du für den Kurs benötigst. Bringe gerne eigene Ideen, Schnittmuster, Vorlagen oder Fotos mit. Erst danach sollten Stoffe etc. gekauft werden.
- ! **Kinder ab 8 Jahren** kommen mit einem Erwachsenen, **Jugendliche ab 14 Jahren** können auch alleine teilnehmen.

Wir suchen für unsere Arbeit in der Schwangerschaftsberatung gut erhaltene:

- **Babykleidung**
- **Kinderkleidung bis 122**
- **Umstandskleidung**
- **Kinderwagen / Geschwisterwagen / Kiddyboards**

Abgabe oder telefonische Kontaktaufnahme:  
 Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Kassel  
 Die Freiheit 2, 34117 Kassel  
 Telefon 0561 7004-236



## Kochen und Backen

### 📌 **Kochen mit Oma und Opa – für Kinder ab 5 Jahren**

Was gibt es Schöneres als die gemeinsame Zeit mit Oma und Opa? Heute wird gemeinsam geschnippelt, gekocht und dekoriert für allerlei Leckereien, die allen schmecken. Sollten Oma und Opa keine Zeit haben, sind hier auch Papas und Mamas willkommen. Denkt an eine Dose für Kostproben für zu Hause.

<b>160</b>	<b>A</b>	Samstag	<b>04.11.2023</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Samstag	<b>03.02.2024</b>	1 Kurstag
	<b>C</b>	Samstag	<b>04.05.2024</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>10:00 bis 13:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>30,00 Euro inkl. Umlage (1 Kind, 1 Erwachsener)</b>	
	Leitung	<b>Roland Drückler</b>		

### 📌 **Backkurs – für Kinder ab 10 Jahren**

Wir wollen zusammen herzhaftere Brezeln und süße Cupcakes backen. Außerdem stellen wir unsere eigene Schokocreme her, die deutlich gesünder ist als gekaufte und dazu auch noch viel besser schmeckt!

<b>161</b>		Samstag	<b>11.11.2023</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>10:00 bis 13:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>25,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Wagma Haqmal-Sediqi</b>	





### Wir bauen uns ein Lebkuchenhaus – für Kinder ab 4 Jahren

Werde dein eigener Baumeister, gestalte das Haus nach deinen Ideen und vor allem mit deinen Lieblingsnaschereien. Die Zutaten für Honigkuchen etc. sowie Figuren und Beleuchtung werden gestellt, das Naschwerk zum Verzieren bringt ihr nach eigenem Geschmack mit.

<b>162</b>	Samstag	<b>18.11.2023</b>	<b>1 Kurstag</b>
	Dauer	<b>10:30 bis 13:30 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>30,00 Euro inkl. Umlage (1 Kind, 1 Erwachsener)</b>	
	Leitung	<b>Edelgard Geitz und Elisa Sohns</b>	

- ! **Teilnahme** nur in Begleitung eines Erwachsenen je Kind.
- ! **Maximal 8 Kinder mit Begleitung** können teilnehmen.
- ! **Weitere Lebkuchenhäuser** kosten jeweils 10,00 Euro.

### 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.**

### 📌 Familienküche – für Eltern und Kinder ab 5 Jahren

Kinder lieben Essen, das Spaß macht – Mütter und Väter lieben einfache Gerichte, die schnell zu kochen sind. Hier trifft beides aufeinander, und wir wollen zusammen ein tolles Küchenfest feiern.

<b>163</b>	Samstag	<b>10.02.2024</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>10:00 bis 13:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>30,00 Euro inkl. Umlage (1 Kind, 1 Erwachsener)</b>	
	Leitung	<b>Edelgard Geitz</b>	

### 📌 In der Osterbäckerei – für Eltern und Kinder ab 4 Jahren

Wir backen gemeinsam österliches Gebäck zum Selberschlemmen oder zum Verschenken. Da ist bestimmt für jeden etwas dabei.

<b>164</b>	Samstag	<b>16.03.2024</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>11:00 bis 14:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>30,00 Euro inkl. Umlage (1 Kind, 1 Erwachsener)</b>	
	Leitung	<b>Yael Vieira</b>	

caritas

**Wir sind  
für Sie da!**

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

**CARITASVERBAND**  
NORDHESSEN-KASSEL E.V.  
Die Freiheit 2, 34117 Kassel  
Telefon 0561 - 70 04 - 211



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

## Sport



### Yoga für Kinder von 7 bis 10 Jahren

Kinderyoga ist das spielerische und lebendige Kennenlernen und Üben von Atemübungen, Meditation und Asanas (Körperübungen) ohne Leistungsdruck. Die Übungen sind eingebaut in Geschichten und kommen dem natürlichen Bedürfnis der Kinder nach Bewegung entgegen.

Kinder haben einen direkten Zugang zu den Yogaübungen. Dadurch, dass viele Yogahaltungen Namen von Tieren oder Dingen aus der Natur tragen, haben die Kinder oft ein inneres Bild zu jeder Übung. Sie verwandeln sich, dadurch erleben sie Yoga und sie erleben sich selbst. Mit einer Fantasiereise und einer anschließenden Meditation wird die Wahrnehmung nach innen gelenkt.

Sie bieten aber auch die wichtige Erfahrung, dass Entspannung nicht langweilig ist, sondern vor allem Spaß machen kann und gut tut.

170	<b>A</b>	Montag	<b>30.10.2023</b>	5 Kurstage
	<b>B</b>	Montag	<b>19.02.2024</b>	5 Kurstage
	<b>C</b>	Montag	<b>27.05.2024</b>	5 Kurstage
		Dauer	<b>16:00 bis 17:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>25,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Petra Bolte und Anja Nicolaus</b>		

**!** Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung (Leggings, Jogginghose)

## Ferienprogramm

### In den Osterferien

#### Der Holzwurm ist drin für 8- bis 12-Jährige

Beim Bau der eigenen Werkzeug- oder Schatzkiste lernen die Kinder Spannendes über den vielseitigen Werkstoff Holz. Gehämmert, geleimt, gesägt und geschraubt wird unter Anleitung der freiwilligen Helferinnen und Helfer und des hauptamtlichen Mitarbeiters der Holzwerkstatt „Wir jungen Alten“ des Caritasverband Nordhessen-Kassel e.V.

<b>180</b>	Montag	<b>25.03.2024 bis Donnerstag, 28.03.2024</b>
	Dauer	<b>8:30 bis 12:30 Uhr</b>
	Gebühr	<b>72,00 Euro inkl. Materialkosten</b>
	Leitung	<b>Peter Freund</b>

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



#### Leckerschmecker Kochentdecker für 7- bis 12-Jährige

Drei Tage 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 Eltern nach Herzenslust gezaubert werden darf.

<b>181</b>	Montag	<b>25.03.2024 bis Mittwoch, 27.03.2024</b>
	Dauer	<b>10:00 bis 13:00 Uhr</b>
	Gebühr	<b>75,00 Euro inkl. Umlage</b>
	Leitung	<b>Edelgard Geitz und Stephan Wittich</b>



## In den Sommerferien

### Der Holzwurm ist drin für 8- bis 12-Jährige

(Kursbeschreibung siehe linke Seite, Kursnummer **180**)

<b>182</b>	Montag	<b>15.07.2024 bis Freitag, 19.07.2024</b>
	Dauer	<b>8:30 bis 12:30 Uhr</b>
	Gebühr	<b>90,00 Euro inkl. Materialkosten</b>
	Leitung	<b>Peter Freund</b>

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

### Eine kulinarische Reise um die Welt für 7- bis 12-Jährige

Wir reisen drei Tage um die Welt und probieren leckere Gerichte aus verschiedenen Ländern. Ganz nebenbei lernen wir etwas über diese Länder.

<b>183</b>	Dienstag	<b>16.07.2024 bis Donnerstag, 18.07.2024</b>
	Dauer	<b>10:00 bis 13:00 Uhr</b>
	Gebühr	<b>75,00 Euro inkl. Umlage</b>
	Leitung	<b>Yael Vieira</b>

**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

## Kess-erziehen – Online Kurse

### Was ist Kess-erziehen?



**K wie kooperativ.** Eltern und Kinder/Jugendliche können gut zusammenarbeiten. Sie verabreden gemeinsam Regeln und lösen Konflikte gemeinsam.

**E wie ermutigend.** Väter und Mütter nehmen ihre Kinder/Jugendlichen so an, wie sie sind, und fördern ihre Selbstständigkeit.

**S wie sozial.** Eltern und Kinder/Jugendliche sind gleichwertig. Mütter und Väter achten die sozialen Grundbedürfnisse der Kinder/Jugendlichen und legen Wert darauf, dass diese auch die Bedürfnisse der Eltern respektieren.

**S wie situationsorientiert.** Mütter und Väter berücksichtigen die Bedingungen, die im Moment gegeben sind, und achten auf die vorhandenen Möglichkeiten bei sich wie bei den Kindern/Jugendlichen.



### ➤ Von Anfang an – für Eltern von 0- bis 3-jährigen

Dieser Kurs stärkt die Eltern-Kind-Beziehung. Die Eltern werden darin unterstützt, die Entwicklung ihres Kindes zu fördern, indem sie feinfühlig agieren, das Kind in den Alltag einbeziehen und alltägliche Erfahrungsräume nutzen. Gleichzeitig fördert der Kurs die kommunikativen Fertigkeiten der Eltern.

#### Die Themen der fünf Kurseinheiten:

- Ein neues Leben beginnt – Beziehung aufbauen
- Ermutigt die Welt erkunden – Selbstständigkeit fördern
- Kompetenz erleben – Konfliktsituationen kess angehen
- Selbstbewusst werden – für sich sorgen
- Ich bin ich – Gemeinschaft leben

<b>190</b>	<b>A</b>	Mittwoch	<b>15.11.2023</b>	5 Kurstage
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>22.02.2024</b>	5 Kurstage
		Dauer	<b>20:00 bis 22:30 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 40,00 Euro inkl. Elternhandbuch</b>	
		Leitung	<b>Monika Goldbach</b>	

## Weniger Stress. Mehr Freude.

Dieser Kurs stellt die durch Ermutigung gestützte Entwicklung des Kindes und dessen verantwortungsvolle Einbeziehung in die Gemeinschaft in den Mittelpunkt. Mütter und Väter erhalten eine praktische, ganzheitlich orientierte Erziehungshilfe. Gleichzeitig wird eine Vernetzung interessierter Eltern angeregt.

### Die Themen der fünf Kurseinheiten:

- Das Kind sehen – soziale Grundbedürfnisse achten
- Verhaltensweisen verstehen – angemessen reagieren
- Kinder ermutigen – die Folgen des eigenen Handelns zumuten
- Konflikte entschärfen – Probleme lösen

<b>191 A</b>	Donnerstag	<b>18.01.2024</b>	5 Kurstage
<b>B</b>	Mittwoch	<b>21.06.2023</b>	5 Kurstage
	Dauer	<b>20:00 bis 22:30 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>A, B: 40,00 Euro inkl. Elternhandbuch</b>	
	Leitung	<b>Monika Goldbach</b>	

! Ihre Anmeldung und Fragen zu den Online-Angeboten richten Sie bitte an Frau Hasenauer von der Abteilung Lebensalter und Familie des Bischöflichen Generalvikariats unter Telefon 0661 87-353 oder per E-Mail an [familieundbeziehung@bistum-fulda.de](mailto:familieundbeziehung@bistum-fulda.de).

! Weitere Informationen finden Sie unter [www.kess-erziehen.de](http://www.kess-erziehen.de)

**72 STUNDEN**  
UNS SCHICKT DER HIMMEL  
Die Sozialaktion des  
BDJK in Deutschland

[www.72stunden.de](http://www.72stunden.de)

**18. - 21. April 2024**

**BIST DU DABEI?**

Anmeldung und Info:  
[www.72stunden.de](http://www.72stunden.de)  
Kontakt zur Diözesanstelle Fulda:  
[72stunden@bistum-fulda.de](mailto:72stunden@bistum-fulda.de) oder 0661/87-120

**BDJK** Bund der Deutschen  
Katholischen Jugend  
Diözesanverband Fulda

## Kooperation mit der Evangelischen Familienbildungsstätte Kassel



### Elterntreff

In regelmäßigen Abständen treffen wir uns, um unter qualifizierter Anleitung verschiedene interessante Erziehungsthemen zu erörtern. Neben solchen Themen, wie z. B. „Stressfrei erziehen“ oder „Grenzen setzen“ bieten diese Abende auch Raum zum Austausch. Gemeinsam entscheiden Sie, welches Thema als nächstes dran ist.

#### Die Termine für die sechs Kurstage:

25.09.2023, 06.11.2023, 29.01.2024, 11.03.2024, 06.05.2024 und 10.06.2024

<b>192</b>	Montag	<b>25.09.2023</b>	6 Kurstage
	Dauer	<b>20:00 bis 21:30 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>36,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Sabina Klein</b>	



In Kooperation mit der  
**Evangelischen Familienbildungsstätte Kassel**  
 Weitere Angebote finden Sie im Internet  
 unter <https://evfbs-ks.de>

## Kooperation mit Jugend und Junge Erwachsene, Regionalstelle Kassel



### ➤ Komm mit nach Taizé!

Taizé ist ein kleiner Ort in Frankreich. Junge Menschen aus der ganzen Welt strömen jährlich dorthin, um mit der ökumenischen Gemeinschaft von Taizé zu beten und zu leben. Lass dich darauf ein und genieße in dieser Woche eine ganz besondere Atmosphäre, lerne Jugendliche aus allen Teilen Europas kennen und komme deinem Glauben auf die Spur!

Sonntag	<b>22.10 bis Sonntag 29.10.2023</b>	8 Tage
Gebühr	<b>180,00 Euro</b>	
Leitung	<b>Maike Pichler</b>	

! **Weitere Informationen** finden Sie, dem QR Code folgend, unter [www.jugend-bistum-fulda.de](http://www.jugend-bistum-fulda.de)





Gemeindereferentin **Sandra Bonenkamp** möchte im Sinne des biblischen Verses „Damit sie das Leben in Fülle haben“ jedem die frohe Botschaft bringen. Gern begleitet sie auch Sie ein Stück auf Ihrem Weg. | 223



Den Partner/die Partnerin zu verstehen und sich verstanden zu fühlen, ist wichtig in einer Beziehung, weiß Sozialpädagogin **Kathrin Drescher-Mattern**. Daher bieten sie und ihr Mann Kommunikationstraining für Paare an. | 240

Als Ehe-, Familien- und Lebensberater ist **Marcus Drescher** in Kontakt mit vielen Paaren. Er erlebt, dass gelingende Kommunikation für eine zufriedenstellende Partnerschaft unerlässlich ist. Dabei unterstützt er auch Sie gerne. | 240



**Manfred Gebert** beschäftigt sich seit 1970 mit Fotografie und gibt seit 2010 bei uns Kurse zum Thema. Er weiß nicht nur, dass es auf den Blickwinkel ankommt, sondern auch, was für ein Potenzial in Ihrer Kamera steckt. | 210 - 212

Pastoralpsychologin und Psychodramaleiterin **Nicola Haupt** möchte Menschen einen Raum geben, ihre Sicht auf die eigene Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft spielerisch zu erkunden und zu erweitern. | 205



# gemeinsam leben

„GUTEN MENSCHEN GESELLSCHAFT  
ZU LEISTEN IST DIE BESTE  
METHODE, SELBST EIN GUTER  
MENSCH ZU WERDEN.“

Miguel de Cervantes



Erzieherin und Heilpädagogin **Brigitta Jungschaffer** bietet bei uns ihren Kurs gemäß dem Motto an: Wir lesen miteinander, wir diskutieren miteinander, wir lernen miteinander, und wir teilen uns einander mit. | 200

**Daniel Löber** hat vor einigen Jahren das Wandern im Allgäu für sich als Hobby entdeckt. Die Schönheit der Natur erleben und auf verschlungenen Pfaden unterwegs sein, kann man mit ihm aber auch hier im schönen Nordhessen. | 220 – 221



Mit offenem Ohr und Herz begleitet **Britta Müller**, Heilpraktikerin Psychotherapie und qualifizierte Trauerbegleiterin, Menschen, die einen Verlust erlitten haben. Mit dem Schmerz nicht allein zu sein, ist ihr ein wichtiges Anliegen. | 520

Gemeindereferent **Timo Sachs** bietet seit Jahren Kurse bei uns an. Darin folgt er dem Trend zu pilgern, beginnt aber vor der eigenen Haustür. Er durchstreift die Karlsaue und freut sich, wenn Sie ihn begleiten. | 222



Psychodramaleiterin **Angela Winderlich** bereitet es große Freude, spielerisch und kreativ an Fragestellungen und Themen zu arbeiten, neue Dimensionen zu entdecken und Begegnungen zu ermöglichen. | 205

## Informativ und unterhaltsam

### Lesen heißt doppelt leben

In diesem Frauengesprächskreis werden unterschiedliche Bücher gemeinsam gelesen und durch den Austausch im Gespräch intensiv erfahren. Dadurch kann Besinnung, Bildungszuwachs und Horizonsweiterung entstehen.

<b>200</b>	<b>A</b>	Dienstag	<b>12.09.2023</b>	7 Kurstage (14-täglich)
	<b>B</b>	Dienstag	<b>30.01.2024</b>	10 Kurstage (14-täglich)
		Dauer	<b>14:30 bis 16:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 42,00 Euro / B: 60,00 Euro</b>	
		Leitung	<b>Brigitta Jungschaffer</b>	

### Flöten für erwachsene Wiedereinsteigende

Haben Sie Lust wieder zu musizieren, aber Ihre letzte Flötenstunde liegt schon Jahre zurück? Sie haben das Gefühl, das meiste vergessen zu haben? Dann sind Sie hier richtig. Wir wollen die alten Erinnerungen wecken und gemeinsam wieder Spaß am Flöten finden.

<b>201</b>	<b>A</b>	Mittwoch	<b>13.09.2023</b>	13 Kurstage
	<b>B</b>	Mittwoch	<b>31.01.2024</b>	17 Kurstage
		Dauer	<b>16:30 bis 17:15 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>abhängig von Kurslänge und Gruppengröße</b>	
		Leitung	<b>Beate Brunst-Sprenger</b>	





**buchhandlung  
st. elisabeth**

**Bücher für die ganze Familie**  
Karten, Kerzen, Kreuze, Kalender, Krippen

im Kolpinghaus Kassel  
Die Freiheit 2 · 34117 Kassel  
Telefon 0561 7004-120  
mail@elisabethbuchhandlung.de

## Flötenspielkreis

Sie besitzen Kenntnisse auf der C- oder F-Blockflöte und spielen gerne im Ensemble? Dann sind Sie herzlich willkommen in unserem wöchentlichen Spielkreis. Sie können jederzeit Kontakt mit uns aufnehmen und sind zu einer unverbindlichen Schnupperstunde eingeladen.

<b>202</b>	<b>A</b>	Mittwoch	<b>13.09.2023</b>	13 Kurstage
	<b>B</b>	Mittwoch	<b>31.01.2024</b>	17 Kurstage
		Dauer	<b>17:30 bis 18:30 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 78,00 Euro / B: 102,00 Euro</b>	
		Leitung	<b>Beate Brunst-Sprenger</b>	

## Offener Treff: Starke Frauen – starke Themen

Wir wollen miteinander ins Gespräch kommen und uns zu aktuellen Themen austauschen. Zudem wird uns das Thema „Heimat“ in verschiedenen Variationen durch das Jahr begleiten. Wir reisen dabei literarisch u. a. von Südamerika nach Deutschland, von Indien nach Australien, in den Iran und nach Nepal.

Für unsere Treffen müssen keine Bücher gekauft werden! Eingeladen sind die Kursteilnehmerinnen aus allen Fachbereichen. Für Wünsche, Fragen und Anregungen bleibt immer Zeit.

<b>203</b>	<b>A</b>	Mittwoch	<b>06.09.2023</b>	14-täglich
	<b>B</b>	Mittwoch	<b>24.01.2024</b>	14-täglich
		Dauer	<b>14:00 bis 15:30 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>kostenfrei</b>	
		Leitung	<b>Heike Knabe-Schneider</b>	



### ➤ **Offener Treff: Darüber müssen wir mal reden**

Wir gönnen uns eine kleine Auszeit vom Alltag und sprechen über interessante und aktuelle Themen, zu denen Jede/r etwas sagen kann. Anregungen und Impulse holen wir uns dafür u. a. aus Zeitschriften, der Tageszeitung, den Nachrichten, Interviews, bei Kurzgeschichten oder aus der Mediathek.

Besondere Wünsche und Fragen der Teilnehmenden werden gerne aufgegriffen. Eingeladen sind Teilnehmende aus allen Fachbereichen.

<b>204</b>	<b>A</b>	Donnerstag	<b>14.09.2023</b>	<b>14-täglich</b>
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>01.02.2024</b>	<b>14-täglich</b>
		Dauer	<b>12:15 bis 13:45 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>kostenfrei</b>	
		Leitung	<b>Heike Knabe-Schneider</b>	

### ➤ **Das innere Kind als Kraftquelle begreifen**

Das innere Kind steht für den Teil von uns, der durch frühe Erfahrungen verschiedene Gefühle, Verhaltensmuster und Werte gespeichert hat. Dieser innere Anteil kann in unterschiedlichen Lebenssituationen jeweils hilfreich oder auch störend und ver hindernd sein.

In diesem Seminar möchten wir Raum schaffen, dem inneren Kind zu begegnen, in dem wir es als Gefühlsanteil wahrnehmen, annehmen und schmerzliche Gefühle integrieren. Der besondere Schwerpunkt liegt darauf, Resilienz-Erfahrungen psychodramatisch zu ermöglichen und die kreative, kraftvolle und lebendige Seite des inneren Kindes für unser erwachsenes Leben zu nutzen und weiterzuentwickeln.

<b>205</b>	Freitag	<b>03.05.2024 und Samstag, 04.05.2024</b>		
	Dauer	<b>Freitag: 16:00 bis 20:00 Uhr, Samstag: 9:30 bis 18:00 Uhr</b>		
	Gebühr	<b>75,00 Euro</b>		
	Leitung	<b>Nicola Haupt und Angela Winderlich</b>		

---

## Präventionsschulungen

---

### ➤ Gegen sexualisierte Gewalt (für ehrenamtlich Tätige in Pfarrgemeinden)

In der Präventionsordnung im Bistum Fulda sind verbindliche Maßnahmen eingeführt worden, um in allen katholischen Kirchengemeinden, Vereinen und Verbänden ein Klima der Achtsamkeit zu schaffen und wirksam für den Schutz von Kindern und Jugendlichen einzutreten. Dazu gehören Präventionsschulungen aller ehren- und hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der katholischen Kirche mit dem Ziel, sie zu sensibilisieren und zu informieren, damit Prävention und Intervention wirksam umgesetzt werden können. So entstehen sichere Orte, an denen potentielle Täterinnen und Täter keine Chance haben. Geschult wird u. a. Basiswissen zu sexualisierter Gewalt, Sensibilisierung für Gefährdungsmomente, Reflexion der eigenen Haltung zu Nähe und Distanz, Grenzen und Grenzverletzungen, Krisenintervention und Präventionsmaßnahmen. Die Inhalte werden praxisnah mit verschiedenen Methoden bearbeitet.



**Die dreistündige Veranstaltung** richtet sich an Pfarrsekretärinnen und Pfarrsekretäre, Hausmeisterinnen und Hausmeister, Küsterinnen und Küster, Kirchenmusikerinnen und Kirchenmusiker, Mitglieder kirchlicher Gremien und alle Menschen, die gelegentlich mit Kindern und Jugendlichen in den Pfarrgemeinden zu tun haben.

**Die sechsstündige Basisschulung** ist für Menschen gedacht, die in ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit regelmäßig engen Kontakt zu Kindern und Jugendlichen haben und Maßnahmen mit Übernachtungen begleiten.

**Beide Veranstaltungen sind kostenfrei und finden jeweils an einem Abend bzw. an einem Tag statt.**

---

**!** Bei Interesse sprechen Sie uns bitte im Büro an oder melden Sie sich unter Telefon 0561 7004-111 bei uns, damit wir den Kontakt zur Präventionsstelle herstellen können.

---

## Technik

### Digitale Kamera – Grundeinstellungen

Wir beschäftigen uns vorrangig mit den Grundeinstellungen Ihrer digitalen Kamera. Sie werden überrascht sein, welche Möglichkeiten sie hat.

<b>210</b>	<b>A</b>	Freitag	<b>01.09.2023</b>	2 Kurstage
	<b>B</b>	Freitag	<b>08.03.2024</b>	2 Kurstage
		Dauer	<b>16:30 bis 19:30 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 36,00 Euro</b>	
		Leitung	<b>Manfred Gebert</b>	

**!** **Bitte mitbringen:** Digitale Kompaktkamera mit leerem Speicherchip und geladenem Akku.



### Fotos erstellen auf der Insel Siebenbergen

Wir wollen an diesem Vormittag gemeinsam die Insel Siebenbergen erkunden und vor allem schöne Fotomotive finden. Ob Landschafts- oder Nahaufnahmen, lassen Sie uns die Herbst- bzw. Frühlingsstimmung einfangen.

<b>211</b>	<b>A</b>	Samstag	<b>09.09.2023</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Samstag	<b>13.04.2024</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>9:30 bis 13:30 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 24,00 Euro</b>	
		Leitung	<b>Manfred Gebert</b>	

**!** **Bitte mitbringen:** Digitalkamera mit leerem Speicherchip und geladenem Akku. Bitte keine Handykameras verwenden.

**!** **Treffpunkt:** Eingang zur Blumeninsel Siebenbergen

**!** **Bitte beachten:** Das Eintrittsgeld wird separat vor Ort bezahlt.



## ➤ Tieraufnahmen im Tierpark Sababurg

An diesem Tag wollen wir gemeinsam den Tierpark Sababurg durchstreifen und uns auf die Suche nach den schönsten Tier-, Landschafts- und Naturmotiven begeben. An dem Oktobertermin wird im Tierpark Halloween gefeiert und wir finden sicherlich viele interessante Motive.

212	<b>A</b>	Samstag	<b>28.10.2023</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Samstag	<b>16.03.2024</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>11:00 bis 16:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 30,00 Euro</b>	
		Leitung	<b>Manfred Gebert</b>	

- ! **Bitte mitbringen:** Digitalkamera mit leerem Speicherchip und geladenem Akku. Bitte keine Handykameras verwenden.
- ! **Treffpunkt:** Eingang zum Tierpark Sababurg
- ! **Bitte beachten:** Das Eintrittsgeld wird separat vor Ort bezahlt.



KIRCHENMUSIK  
FULDA

## Bischöfliches Kirchenmusikinstitut

Außenstelle Kassel

- » Ausbildung zum nebenamtlichen Kirchenmusiker (C-Kurs)
- » Kinder- und Jugendkantorei Kassel

Kontakt: Regionalkantor Thomas Pieper  
Telefon 0561 7004-159 / Telefax 0561 7004-127  
kirchenmusik-kassel@bistum-fulda.de

Regionalkantorin Gudrun Stute  
Telefon 0561 8167041  
kantorei-kassel@bistum-fulda.de

## Auf gemeinsamen Pfaden

### Wandern, aber nicht allein! (Tour 1)

Wir laden Sie herzlich zu einer Wanderung durch den Kaufunger Wald ein. Gemeinsam wollen wir etwa 7,5 Kilometer durch unsere wunderschöne nordhessische Heimat wandern, die Natur genießen und miteinander ins Gespräch kommen.

<b>220</b>	Samstag	<b>23.09.2023</b>	<b>1 Kurstag</b>
	Dauer	<b>9:30 bis ca. 11:30 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>kostenfrei</b>	
	Leitung	<b>Elisa Sohns und Daniel Löber</b>	

- !** **Bitte mitbringen:** Wetterentsprechende Kleidung, Getränke, ggf. einen Imbiss
- !** **Treffpunkt:** Wanderparkplatz Bilstein

### Wandern, aber nicht allein! (Tour 2)

Es erwarten uns etwa 8,4 Kilometer überwiegend leicht begehbarer Wege, die keine größeren Schwierigkeiten darstellen. Der Wanderweg startet direkt mit einem etwa 1 km langen Anstieg durch den Wald. Weiter geht es über gut begehbar, weitestgehend ebene Wege. Zur Mitte der Tour liegt ein kurzes Stück leicht unwegsames Gelände (schmaler Waldpfad, teilweise überwachsen) vor uns, bevor es dann – aus dem Wald heraus – mit Ausblick Richtung Hestenturm wieder auf festem Untergrund weiter geht. Der Weg mündet bald wieder zurück in den Wald und führt uns zurück zum Ausgangspunkt.

<b>221</b>	Samstag	<b>09.03.2024</b>	<b>1 Kurstag</b>
	Dauer	<b>9:30 bis ca. 11:30 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>kostenfrei</b>	
	Leitung	<b>Elisa Sohns und Daniel Löber</b>	

- !** **Bitte mitbringen:** Wetterentsprechende Kleidung, Getränke, ggf. einen Imbiss
- !** **Treffpunkt:** Wanderparkplatz Bilsteinblick zwischen den Ortschaften Niedenstein-Ermetheis und Baunatal-Großenritte

## Ihre Anmeldung zu unseren Kursen

ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr. Sie haben bis acht Tage vor Kursbeginn die Möglichkeit, Ihre Anmeldung zurückzuziehen und bekommen dann die Gebühr zurückerstattet.

**Bitte beachten Sie, dass die Kursgebühr mit der Anmeldung fällig wird.**

## Spaziergang mit biblischen Impulsen

Gemeinsam gehen wir durch den Staatspark Karlsruhe. An verschiedenen Punkten nehmen wir uns Zeit für eine biblische Geschichte, einen Impuls, einen Moment der Stille oder einen Psalm.

222	Freitag	22.03.2024	1 Kurstag
	Dauer	15:00 bis 17:00 Uhr	
	Gebühr	8,00 Euro	
	Leitung	Timo Sachs	

**!** **Treffpunkt:** Eingang zum Auebad

## Walk and talk – ein seelsorgerisches Angebot

Zu zweit ein Stück gehen, im Gespräch Fragen klären und Perspektiven entwickeln. Verschwiegenheit ist selbstverständlich.

223	Termin	nach Vereinbarung
	Dauer	nach Vereinbarung
	Gebühr	kostenfrei
	Leitung	Sandra Bonenkamp



## Führungen

### ➤ Familien entdecken Kirchenräume

Kirchen sind besondere Räume, die sich vom Alltäglichen abheben. Kirchen mit allen Sinnen zu erkunden, kann für Kinder und Erwachsene zu einem spannenden Abenteuer werden. Und vielleicht kann der heilige Raum etwas vom Himmel erfahrbar machen? Welcher Kirchenraum interessiert Sie besonders?

<b>230</b>	Termin	<b>nach Vereinbarung</b>
	Dauer	<b>nach Vereinbarung</b>
	Gebühr	<b>6,00 Euro</b>
	Leitung	<b>Stephan Wittich</b>

! **Termine und Details** auf Anfrage

### ➤ Die Kasseler Synagoge

Wer sind die Juden, unsere älteren Brüder und Schwestern im Glauben an den einen Gott? Woran glauben sie und wie sieht ihr Alltag aus? Wie sieht es in der Synagoge aus? Wo befindet sich der Thoraschrein? Was ist die Menora? Und warum sollen die Frauen auf der Frauenempore Platz nehmen? Die Bräuche und Traditionen des jüdischen Glaubens werden im Rahmen dieser Führung näher erklärt. Sie dürfen gespannt sein.

<b>231</b>	Donnerstag	<b>18.04.2024</b>	<b>1 Kurstag</b>
	Dauer	<b>15:30 Uhr bis 17:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>6,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Esther Haß und Stephan Wittich</b>	

! **Bitte beachten:** Herren müssen eine Kopfbedeckung tragen.

! **Treffpunkt:** Vor der jüdischen Gemeinde Kassel, Bremer Straße 3



## Die Mahmud Moschee in Niederzwehren

Wie sieht es in einer Moschee aus? Warum muss man die Schuhe ausziehen? Tragen alle Frauen in der Moschee Kopftücher? Wie läuft das Freitagsgebet ab? Wozu dienen der Mihrāb und der Minbar? Was ruft der Muezzin vom Minarett? Worin unterscheidet sich der Glaube des Islam von den zwei anderen monotheistischen Religionen? Diese und viele weitere Fragen werden bei der Führung in der Mahmud Moschee in Niederzwehren beantwortet. Ebenfalls erwartet Sie eine kurze Reise durch die islamische Zeit in Form einer Ausstellung. Wir freuen uns auf Sie!

<b>232</b>	Donnerstag	<b>23.05.2024</b>	<b>1 Kurstag</b>
	Dauer	<b>15:30 bis 17:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>6,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Zeshan Bajwa Naeem und Stephan Wittich</b>	

**! Treffpunkt:** Mahmud Moschee in Kassel, Graf-Haessler-Straße 6



## Biblische Geschichten in Glas

Die Kirchenfenster der Herz Jesu-Kirche in Niederzwehren faszinieren seit fast 30 Jahren immer wieder aufs Neue. Der Glaskünstler Alois Plum hat die großen Fensterflächen der zeltförmigen Kirche mit Motiven des Alten und Neuen Testaments und vielen Figuren der Kirchengeschichte gestaltet. Lassen Sie sich überraschen!

<b>233</b>	Mittwoch	<b>05.06.2024</b>	<b>1 Kurstag</b>
	Dauer	<b>15:30 bis 17:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>6,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Stephan Wittich</b>	

**! Treffpunkt:** Kath. Pfarrkirche Herz Jesu, Brüder-Grimm-Str. 121/123

---

## Partnerschaft

---



### ▀ **EPL – Kommunikationstraining für Paare**

In wissenschaftlichen Studien zeigt sich immer wieder deutlich, dass die Zufriedenheit der Paare mit ihrer Paarbeziehung wesentlich davon abhängt, wie die Partner miteinander kommunizieren können. Mangelhafte Kommunikations- und Problemlösefertigkeiten führen zu Missverständnissen, eskalierenden Streit-situationen und häufig auch zum Scheitern der Beziehung. EPL bietet Paaren die Möglichkeit, sich mögliche ungewollte Kommunikationsfehler im Gespräch miteinander bewusst zu machen und gemeinsam Regeln für eine gute, die Beziehung vertiefende Kommunikation einzuüben.

## EPL – Ein Partnerschaftliches Lernprogramm – führt Paare in sechs Bausteinen zu einer verbesserten Kommunikation:

- ✔ „Wir verstehen uns!“ – Bewusst machen, was Verständnis fördert.
- ✔ „Ich kann mit dir reden, auch wenn ich sauer bin!“ – Gefühle offen aussprechen.
- ✔ „Wir kommen einen Schritt weiter!“ – Meinungsverschiedenheiten lösen.
- ✔ „Das wünsche ich mir in unserer Beziehung!“ – Erwartungen aussprechen.
- ✔ „So stelle ich mir unsere erotische Beziehung vor!“ – Sich über Intimität und Sexualität austauschen.
- ✔ „Das trägt mich und uns!“ – Über Wertvorstellungen und Glauben reden.

Die Paare üben zunächst Fertigkeiten ein, die sich förderlich auf den Gesprächsverlauf auswirken. Danach sprechen sie je für sich über wichtige Themen ihrer Partnerschaft. Ausgebildete Trainerinnen und Trainer unterstützen sie dabei.

### Sie können lernen:

- ✔ sich so auszudrücken, dass das Gemeinte richtig ankommt.
- ✔ so zuzuhören, dass Mann/Frau versteht, was der/die Andere meint.

Meinungsverschiedenheiten und Probleme können dadurch fairer ausgetragen werden und neue Erfahrungen im Gespräch werden möglich.

Entwickelt und evaluiert wurde das EPL-Training vom „Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie e. V.“, München. Wissenschaftliche Begleitstudien zeigen, dass Paare auch noch Jahre nach dem Kurs von der Teilnahme profitieren.

240	Freitag	<b>08.03.2024 bis Sonntag, 10.03.2024</b>
	Dauer	<b>Freitag 17:00 bis Sonntag 13:00 Uhr</b>
	Gebühr	<b>250,00 Euro pro Paar inkl. Verpflegung</b>
	Leitung	<b>Kathrin Drescher-Mattern und Marcus Drescher</b>

! **Ort:** Ehe-, Familien- und Lebensberatung, Die Freiheit 2

! **Höchstens 4 Paare** können teilnehmen.

# Ehe | Familie | Leben

## Beratungsstelle Kassel | Diözese Fulda

im Kolpinghaus Kassel  
Die Freiheit 2  
34117 Kassel  
Telefon 0561 7004-144

- › Beratung bei Störungen und Krisen in Ehe und Partnerschaft
- › Beratung bei persönlichen Konflikten und psychischen Belastungen

## Angebote für Trauernde



### ➤ Es ist okay, wenn Du traurig bist.

Immer wieder sonntags kommt die Erinnerung: An eine gemeinsame Zeit, die es so nicht mehr gibt. An einen geliebten Menschen, der nicht mehr da ist. An die Momente, die man geteilt hat. Das Alleinsein hat viele Gesichter: Man hat kein Gegenüber, keinen Ansprechpartner, keine Bezugsperson mehr. Oft verspürt man in der Trauer keinen Appetit, hat keine Lust mehr am Kochen und sitzt allein am Tisch. Dies kann den Schmerz noch verstärken. Dem wollen wir mit einfachen Rezepten für den kleinen Haushalt entgegenwirken. Gemeinsam wieder Freude am zubereiten, sich austauschen und genießen lernen. Wir stärken uns gegenseitig auf unserem Weg zurück ins Leben!

Die Trauerbegleiterin Britta Müller bietet einen kurzen Impuls vor der gemeinsamen Arbeit in der Küche und steht für Gespräche zur Verfügung.

<b>520 A</b>	Sonntag	<b>12.11.2023</b>	1 Kurstag
<b>B</b>	Sonntag	<b>18.02.2024</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>11:00 bis 14:30 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>A, B: 30,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Edelgard Geitz und Britta Müller</b>	



## Grabpflege *sorgenfrei!*

**Grabpflege kostet Zeit und Mühe.**

Die KF Krematorium und Friedhofsgärtnerei GmbH übernimmt diese Arbeit gerne für Sie – seriös, zuverlässig und erfahren. Unsere Mitarbeiter\*innen beraten Sie gerne.

Tel. 0561-983 508 [www.friedhofsgaertnerei-kassel.de](http://www.friedhofsgaertnerei-kassel.de)

KF Krematorium und Friedhofsgärtnerei GmbH

Mo. bis Fr. 9.00 – 15.30

## ➤ Kochen mit trauernden Männern

Die Trauer um einen lieben Menschen kann sich auf verschiedene Art und Weise zeigen. Manchmal ist sie frisch und in jeder Sekunde des Tages präsent, weil der Verstorbene vorher ein fester Bestandteil des Lebens war. Manchmal lässt sie sich in der Hektik des Alltags leicht überdecken. Wir haben nur ab und zu das Gefühl, dass wir uns mit ihr beschäftigen sollten. Und manchmal sind wir erst Jahre nach einem Verlust bereit, unsere Trauer zuzulassen und uns mit ihr zu beschäftigen. Es braucht eine große Portion Mut und Kraft, diesen Schritt zu wagen.

Männer trauern anders... In der Trauer nach dem Verlust eines nahestehenden Menschen nicht allein bleiben, sich mit anderen trauernden Männern treffen, Kontakte knüpfen, sich austauschen, miteinander reden, schweigen, zuhören und auch mal lachen – dafür möchten wir beim Kochen und anschließendem gemeinsamen Essen Raum und Zeit geben.

Mit Rezepten, die jeder zuhause nachkochen kann. Wir bereiten verschiedene schmackhafte Gerichte zu, bei denen auch essbare Wildpflanzen verwendet werden. Über ihre Verwendungsmöglichkeiten und gesundheitlichen Wert wird jeder Teilnehmer Neues lernen können. Die Männer begeben sich dabei vielleicht auf für sie ungewohntes Terrain und entdecken in ihrer Trauerbewältigung auch Freude am Kochen.

Angeleitet und begleitet werden die Trauernden in diesem Kurs vom ausgebildeten Trauerbegleiter und Fachberater für die Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen (HfWU) Christoph Falke sowie einem Ehrenamtlichen vom Hospizverein Kassel e. V.

Am Einführungsabend (verbindlich für die Kursteilnahme) lernen sich die Kursteilnehmer von 18:00 bis 20:00 Uhr kennen und erhalten weitere Informationen über den Ablauf des Kurses.

### Die Termine für die sechs Kurstage:

**13.08.2024, 03.09.2024, 24.09.2024, 05.11.2024, 26.11.2024 und 17.12.2024**

<b>521</b>	Dienstag	<b>23.07.2024</b>	Einführungsabend
	Dienstag	<b>13.08.2024</b>	6 Kurstage
	Dauer	<b>18:00 bis 22:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>195,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Christoph Falke</b>	

In Kooperation mit dem



## Kooperation mit dem Caritasverband Nordhessen-Kassel und dem Sozialdienst katholischer Frauen

### Basics im sozialen Ehrenamt

Der Caritasverband Nordhessen-Kassel e. V. und der Sozialdienst katholischer Frauen Kassel e. V. bieten Aktiven und Interessierten Schulungen für Basics im sozialen Ehrenamt an.



#### Rumpelstilzchen – wer spinnt denn da?

Wie können wir in von Ablehnung, Abwertung und Abwehr bestimmten Gesprächen konstruktiv mit den eigenen Grenzen und denen der Anderen umgehen? Wie lässt sich in scheinbar auswegloser Kommunikation „Stroh zu Gold spinnen“?

Montag	<b>04.09.2023</b>	1 Kurstag
Dauer	<b>18:30 bis 21:00 Uhr</b>	
Gebühr	<b>kostenfrei</b>	

#### „Heute geht’s um mich!“ – Achtsamer Spaziergang

Achtsamkeit gehört zur Selbstfürsorge. Wir laden Sie ein zum Innehalten. Gewinnen Sie neue Eindrücke bei der Bewegung in der Natur mit besonderen Impulsen.

Montag	<b>18.09.2023</b>	1 Kurstag
Dauer	<b>14:30 bis 16:30 Uhr</b>	
Gebühr	<b>kostenfrei</b>	

#### Workshop zur Einfachen und Leichten Sprache

Eine Einführung mit der Fachfrau Claudia Lieberknecht, bdks Textwerkstatt.

Montag	<b>16.10.2023</b>	1 Kurstag
Dauer	<b>18:30 bis 21:00 Uhr</b>	
Gebühr	<b>kostenfrei</b>	

- !** Ihre Fragen und Ihre Anmeldung zu diesen Angeboten richten Sie bitte an den Sozialdienst katholischer Frauen unter Telefon 0561 7004-236 oder per E-Mail an [maria.petri@skf-kassel.de](mailto:maria.petri@skf-kassel.de) bzw. den Caritasverband Nordhessen-Kassel unter Telefon 0151 72066496 oder per E-Mail an [sebastian.wolf@caritas-kassel.de](mailto:sebastian.wolf@caritas-kassel.de).

## ➤ Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

An drei Abenden wollen wir Sie umfassend zum Thema Vorsorge informieren. Zunächst befassen wir uns mit der **Vorsorgevollmacht**, in der man festlegt, wie im Falle einer Entscheidungsunfähigkeit von einer zu benennenden Person Entscheidungen getroffen werden sollen. Die **Betreuungsverfügung**, die wir am zweiten Termin beleuchten wollen, ist sinnvoll, wenn man Niemanden hat, der oder dem man eine Vorsorgevollmacht erteilen kann oder will. Der dritte Abend widmet sich der vielleicht bekanntesten Vorsorge: Der **Patientenverfügung**. Wir erläutern die Möglichkeiten und auch die Risiken, die bei der Abfassung auf uns zukommen. Sowohl die rechtlichen Vorgaben als auch das Für und Wider nehmen wir in den Blick und kommen mit Ihnen darüber ins Gespräch.

<b>Vorsorge</b>	Donnerstag	<b>19.10.2023</b>	1 Kurstag
<b>Betreuung</b>	Donnerstag	<b>26.10.2023</b>	1 Kurstag
<b>Patienten</b>	Donnerstag	<b>02.11.2023</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 19:30 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>kostenfrei</b>	
	Leitung	<b>Birgit Branß und Claudia Rott</b>	

- ! **Ihre Fragen und Ihre Anmeldung** zu diesem Angebot richten Sie bitte an den Caritasverband unter Telefon 0561 7004-218 oder per E-Mail an [birgit.branss@caritas-kassel.de](mailto:birgit.branss@caritas-kassel.de) bzw. den Sozialdienst katholischer Frauen unter Telefon 0561 7004-236 oder per E-Mail an [info@skf-kassel.de](mailto:info@skf-kassel.de).

## Grabstätten- vorsorge zu Lebzeiten

Wir  
informieren  
Sie gerne



Tannenheckerweg 6 · 34127 Kassel  
 Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 9:00 bis 15:30 Uhr  
 Tel. 0561-983950 · [info@friedhofsverwaltung-kassel.de](mailto:info@friedhofsverwaltung-kassel.de)  
[www.friedhofsverwaltung-kassel.de](http://www.friedhofsverwaltung-kassel.de)



**Inge Formann** weiß, der Weg ist das Ziel – beim Tai Chi und im Leben. Tai Chi zu lernen, ist für sie ein Prozess: Jeder Schritt, jede Stunde verläuft anders, mal unspektakulär, mal als Offenbarung. Bei uns ist sie seit 2009. | 314 – 315



„Von der Wiege bis zur Urne – Turne, turne, turne!“ – sagen Joachim Ringelnatz und Trainerin **Alexandra Frotscher**. Sie selbst hält sich mit Geräte-/Faszientraining und Kampfsport fit und gibt seit 2011 bei uns Fitnesskurse. | 300 – 301



Begradigungstherapeutin **Stefanie Henrici** weiß, dass Bewegung zu Gesundheit und Freude für Körper und Geist beiträgt. Sich Zeit für den eigenen Körper und sich selbst zu nehmen, tut gut und fühlt sich gut an! | 320 – 322



„Es ist, wie es ist!“ – mit mehr Gelassenheit zu einem glücklichen, erfüllten Leben finden, ist das Motto von Physiotherapeutin **Ina Imgart**. Vor 10 Jahren lernte sie Jin Shin Jyutsu kennen und will es nun Ihnen näher bringen. | 317 – 319



**Denise Jeske** bietet unter dem Motto „Wenn man die Ruhe nicht in sich selbst findet, ist es umsonst, sie anderswo zu suchen“ (La Rochefoucauld) Entspannungskurse an. Seit Jahren ist sie als Übungsleiterin im Vereinssport aktiv. | 316



# gemeinsam bewegen

„JEDER MOMENT DEINES LEBENS  
KANN DER BEGINN EINER  
GROSSEN SACHE WERDEN.“

Joseph Pilates



Seit etwa 20 Jahren ist Übungsleiterin **Sandra Lazzara** im Fitnessbereich tätig. Ihr ist es wichtig, den Körper stets ganzheitlich zu trainieren. Deswegen finden in ihren Kursen immer alle Muskelgruppen Berücksichtigung. | **304 – 306**

Diplom-Markendesignerin und Ideenberaterin **Duygu Mock** weiß, dass Yoga für Gelassenheit, Ruhe und inneres Glück sorgt. Um dieses Glück zu teilen, bietet sie seit 2018 bei uns verschiedene Yoga-Kurse an. | **310 – 311**



Physiotherapeutin **Michaela Zaloha** bietet bereits seit 2003 Wirbelsäulengymnastik und Yoga an, weil es ihr Freude macht, Menschen in Bewegung zu bringen und sie für Sport zu begeistern. | **302 – 303, 312 – 313**

Fachtrainerin **Monika Zhang** leitet bereits seit 2015 Kurse im orthopädischen Bereich. Ihr medizinisches Wissen über diverse Krankheitsbilder kombiniert sie seit 2022 auch bei uns mit praktischen Übungen für Sie. | **323 – 325**



## Fitness und Workouts

### ➤ Rücken-Fit trifft Faszientraining

Für einen ausgeglichenen und mobilen Körper werden Übungen aus dem standardisierten DTB-Programm „Bewegen statt schonen – ein Ganzkörperkräftigungsprogramm“ und dem aktuellen Trend „Faszientraining“ durchgeführt. Von Kräftigungsübungen bis hin zu Mobilisierungs- und Dehnübungen ist alles vertreten. Ein sanftes und doch anspruchsvolles Training.

<b>300</b>	<b>A</b>	Montag	<b>04.09.2023</b>	13 Kurstage
	<b>B</b>	Montag	<b>22.01.2024</b>	18 Kurstage
		Dauer	<b>18:00 bis 19:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 65,00 Euro / B: 90,00 Euro</b>	
		Leitung	<b>Alexandra Frotscher</b>	

### ➤ Fit-Mix

Die Mischung macht's! Bei diesem Ganzkörpertraining kommen Elemente aus verschiedenen Präventionsangeboten zum Einsatz. Vom Herzkreislauftraining über Muskelkräftigung und Faszientraining bis hin zu Entspannungsübungen wird alles in einer gesunden Mischung zusammengefügt. Der Fit-Mix ist ein abwechslungsreiches und effektives Programm.

<b>301</b>	<b>A</b>	Montag	<b>04.09.2023</b>	13 Kurstage
	<b>B</b>	Montag	<b>22.01.2024</b>	18 Kurstage
		Dauer	<b>19:00 bis 20:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 65,00 Euro / B: 90,00 Euro</b>	
		Leitung	<b>Alexandra Frotscher</b>	



### 👤 Für alle Sportkurse gilt

Bitte bringen Sie aus Hygienegründen **zum Abdecken der Sportmatten immer ein großes Handtuch** mit.

## ▀ Gymnastik unter physiotherapeutischer Anleitung

Ziel dieser Kurse ist die Entwicklung, der Erhalt und die Wiederherstellung der statischen sowie dynamischen Funktion der Wirbelsäule. Ein ganzheitlicher Bewegungsansatz vermittelt das Erkennen und Korrigieren von Fehlhaltungen. Elemente aus der Rückenschule fließen mit ein. Dehnungen, Kräftigungs- und Entspannungsübungen sowie rückschonende Alltagstipps stehen neben Übungen zur Beweglichkeit und Koordination im Vordergrund der Kurse.

<b>302</b>	<b>A</b>	Mittwoch	<b>06.09.2023</b>	14 Kurstage
	<b>B</b>	Mittwoch	<b>24.01.2024</b>	19 Kurstage
		Dauer	<b>15:50 bis 16:50 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 84,00 Euro / B: 114,00 Euro</b>	
<b>303</b>	<b>A</b>	Mittwoch	<b>06.09.2023</b>	14 Kurstage
	<b>B</b>	Mittwoch	<b>24.01.2024</b>	19 Kurstage
		Dauer	<b>18:00 bis 19:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 84,00 Euro / B: 114,00 Euro</b>	
		Leitung	<b>Michaela Zaloha</b>	





### ➤ Rückenfit!

Präventive Wirbelsäulengymnastik zur Förderung der Beweglichkeit, der Muskelfunktion und zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems.

<b>304</b>	<b>A</b>	Donnerstag	<b>07.09.2023</b>	14 Kurstage
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>25.01.2024</b>	18 Kurstage
		Dauer	<b>18:00 bis 19:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 70,00 Euro / B: 90,00 Euro</b>	
		Leitung	<b>Sandra Lazzara</b>	

### ➤ Beweglichkeits- und Faszientraining

Mit gezielten Dehn-, Balance- und Faszienübungen arbeiten wir an unserer Körperwahrnehmung und -haltung, fördern die Beweglichkeit und stärken das Bindegewebe. Dieser Kurs ergänzt optimal die Kurse ➤ 304 und ➤ 306.

<b>305</b>	<b>A</b>	Donnerstag	<b>07.09.2023</b>	14 Kurstage
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>25.01.2024</b>	18 Kurstage
		Dauer	<b>19:00 bis 19:30 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 35,00 Euro / B: 45,00 Euro</b>	
		Leitung	<b>Sandra Lazzara</b>	

### ➤ Bauch – Beine – Po

Spezielles Muskeltraining für Bauch, Beine, Po und andere Problemzonen.

<b>306</b>	<b>A</b>	Donnerstag	<b>07.09.2023</b>	14 Kurstage
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>25.01.2024</b>	18 Kurstage
		Dauer	<b>19:30 bis 20:30 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 70,00 Euro / B: 90,00 Euro</b>	
		Leitung	<b>Sandra Lazzara</b>	

## Gut für Körper und Seele

### Midlife Care Yoga – Gelassen durch die Wechseljahre.

Nur wenn es Ihnen gut geht, haben Sie die Kraft anderen etwas zu geben. Wenn Sie in der Mitte Ihres Lebens stehen und sich mit den großen Veränderungen der Wechseljahre sowohl hormoneller, körperlicher als auch mentaler Natur konfrontiert sehen, dann sind Sie in diesem Kurs bestens aufgehoben. Yoga kann Sie unterstützen, die Wechseljahre als wunderbare Lebensphase zu definieren, um sich in Ihrer Haut wohlfühlen und selbstbewusst durch die Menopause zu gehen.

Midlife Care Yoga setzt sich aus den Elementen des körperlich geprägten Hatha-Yoga und des energetischen Kundalini-Yoga zusammen. Die Übungsreihe besteht aus Atemtechniken und Körperübungen (Asanas), die speziell auf die weiblichen hormonergebenden Drüsen und Organe wirken.

Durch diesen Kurs lernen Sie, wie Sie die Veränderungen der Wechseljahre positiv annehmen, Ihre Lebensqualität verbessern, wieder Ihre Balance finden und den Horizont erweitern. Es macht Mut und schenkt Selbstvertrauen.

<b>310</b>	<b>A</b>	Montag	<b>04.09.2023</b>	13 Kurstage
	<b>B</b>	Montag	<b>22.01.2024</b>	18 Kurstage
		Dauer	<b>16:15 bis 17:45 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 117,00 Euro / B: 162,00 Euro</b>	
		Leitung	<b>Duygu Mock</b>	

**!** Bitte mitbringen: Wolledecke, warme Socken und Strickjacke



## Yoga 50 plus – Lernen Sie, sich zu entspannen!

Yoga hält den Körper fit, sorgt für ein gutes körperliches Gleichgewicht und erfrischt Geist und Seele. Besonders in zunehmendem Alter ist dies wichtig, um Beschwerden vorzubeugen, Krankheiten zu vermeiden und ein glückliches und erfülltes Leben zu führen. Yoga 50 plus widmet sich sanft den Problemstellen: Durch leichte, runde Bewegungen wird die Beweglichkeit gefördert und mit Gleichgewichtsübungen die Koordination verbessert. Durch gezielte Atem- und Entspannungsübungen tanken Sie neue Kräfte und fühlen sich wohler.

<b>311</b>	<b>A</b>	Montag	<b>04.09.2023</b>	13 Kurstage
	<b>B</b>	Montag	<b>22.01.2024</b>	18 Kurstage
		Dauer	<b>18:00 bis 19:30 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 117,00 Euro / B: 162,00 Euro</b>	
		Leitung	<b>Duygu Mock</b>	

**! Bitte mitbringen:** Wolledecke, warme Socken und Strickjacke



## Yoga für Jedermann

Der Übungsweg des Yoga wendet sich an den Menschen in seiner ganzen Vielfalt. Es ist ein Weg zur Selbstfindung und ein Mittel, um dem Menschen auf der Suche nach Wandel behilflich zu sein. Es verhilft ihm zu mehr Gesundheit, Ruhe, Klarheit im Geist, mehr Achtsamkeit sich selbst und anderen gegenüber.

<b>312</b>	<b>A</b>	Mittwoch	<b>06.09.2023</b>	14 Kurstage
	<b>B</b>	Mittwoch	<b>24.01.2024</b>	19 Kurstage
		Dauer	<b>17:00 bis 18:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 84,00 Euro / B: 114,00 Euro</b>	
<b>313</b>	<b>A</b>	Freitag	<b>08.09.2023</b>	14 Kurstage
	<b>B</b>	Freitag	<b>26.01.2024</b>	18 Kurstage
		Dauer	<b>11:30 bis 13:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 126,00 Euro / 162,00 Euro</b>	
		Leitung	<b>Michaela Zaloha</b>	

**! Bitte mitbringen:** Wolledecke, warme Socken und Strickjacke

## Tai Chi Chuan – Level II

Man muss auch mal loslassen können! Mit gleichmäßig fließenden Bewegungen werden Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht gebracht. Das sanfte Bewegungstraining ist für jedes Alter geeignet. Schwerpunkt von Level II ist das Erlernen der Tai Chi Chuan Peking Form, sowie kleiner Tai Chi Formen.

**Vorkenntnisse sind erforderlich. Quereinstieg ist möglich.**

<b>314</b>	<b>A</b>	Mittwoch	<b>13.09.2023</b>	10 Kurstage
	<b>B</b>	Mittwoch	<b>24.01.2024</b>	14 Kurstage
		Dauer	<b>15:15 bis 16:30 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 70,00 Euro / B: 98,00 Euro</b>	
		Leitung	<b>Inge Formann</b>	

## Tai Chi Chuan – Level III

Im Kurs Level III wiederholen wir die Peking Form und erlernen die Langform, den Yang-Stil.

**Vorkenntnisse sind erforderlich. Quereinstieg ist möglich.**

<b>315</b>	<b>A</b>	Mittwoch	<b>13.09.2023</b>	10 Kurstage
	<b>B</b>	Mittwoch	<b>24.01.2024</b>	14 Kurstage
		Dauer	<b>16:45 bis 18:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 70,00 Euro / B: 98,00 Euro</b>	
		Leitung	<b>Inge Formann</b>	

- !** **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung
- !** **Ort:** Bei schönem Wetter treffen wir uns an der Orangerie (hinter dem Marmorbad), Karlsau.



## Entspannt durch den Alltag

Im Alltag haben wir viele Verpflichtungen, Verantwortung, Termine und mehr. Da bleibt oft wenig Zeit für Pausen. In diesem Kurs können Sie abschalten! Durch bewusste regelmäßige Entspannung können Sie zu einer gesunden Balance zwischen Anspannung und Entspannung finden. Und dies erwartet Sie: Abschalten in Fantasiereisen, Body Scan, Yoga-Übungen und Yoga Nidra, Übungen zur Körperwahrnehmung und Achtsamkeit, Atemübungen. Außerdem klären wir, wie auch Zuhause Entspannung gelingt, was einen stresst und was man verändern kann. Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst!

<b>316</b>	<b>A</b>	Dienstag	<b>05.09.2023</b>	8 Kurstage
	<b>B</b>	Dienstag	<b>23.01.2024</b>	8 Kurstage
		Dauer	<b>16:30 bis 18:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 72,00 Euro</b>	
		Leitung	<b>Denise Jeske</b>	

**!** **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Wolldecke, kleines Kissen, dicke Socken



## Jin Shin Jyutsu – Infoabend

Jin Shin Jyutsu, auch als Japanisches Heilströmen bekannt, ist eine jahrtausendealte Kunst zur Selbstheilung und Energetisierung. In diesem Vortrag hören wir nicht nur die Geschichte von der Geburt des Jin Shin Jyutsu, auf welchem Weg es nach Europa kam und wann wir es anwenden können, sondern wir erfahren auch, dass wir es oft intuitiv einsetzen. Wir machen erste Übungen zum Selbstströmen und spüren die wohltuende und entspannende Wirkung.

<b>317</b>	<b>A</b>	Donnerstag	<b>14.09.2023</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>01.02.2024</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 19:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>kostenfrei</b>	
		Leitung	<b>Ina Imgart</b>	

## ➤ Jin Shin Jyutsu – Kurs I

In und um uns fließt eine Lebensenergie. Wird sie blockiert, z. B. durch Alltagsstress, bemerken wir dies durch Verspannungen, Stressgefühle, Schmerzen oder Verstimmungen. Jin Shin Jyutsu ist ein wertvolles wie einfaches Hilfsmittel gegen solche Disharmonien. Wir lernen einfache Griffe zur Anwendung in allen Lebenslagen, um uns mühelos selbst zu strömen und damit Körper, Geist und Seele zu harmonisieren. Dies führt sofort zu einer wunderbaren Entspannung.

318	<b>A</b>	Donnerstag	<b>28.09.2023</b>	10 Kurstage
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>15.02.2024</b>	10 Kurstage
		Dauer	<b>18:00 bis 19:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 60,00 Euro</b>	
		Leitung	<b>Ina Imgart</b>	

## ➤ Jin Shin Jyutsu – Kurs II

Wir schauen uns die Energieschlösser näher an: Ihre Lage, Funktion und die Auswirkungen, wenn sie blockiert sind. Wir lernen Selbsthilfegriffe, um die Schlösser zu öffnen und durchlässig zu halten. So kann die Energie ungehindert fließen, Entspannung tritt ein und Stress wird abgebaut – für mehr Gelassenheit im Alltag. **Dieser Kurs kann unabhängig von Kurs I besucht werden.**

319	<b>A</b>	Donnerstag	<b>28.09.2023</b>	10 Kurstage
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>15.02.2024</b>	10 Kurstage
		Dauer	<b>19:00 bis 20:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 60,00 Euro</b>	
		Leitung	<b>Ina Imgart</b>	

- ! **Bitte mitbringen:** Wolldecke, warme Socken und Strickjacke sowie farbige Stifte und ein kleines Heft
- ! **Kursbücher:** Können über die Kursleiterin bezogen werden.



### SCHWANGERSCHAFTSBERATUNG – EINE RUNDE SACHE!

Sozialdienst Katholischer Frauen e.V. Kassel  
 Die Freiheit 2 | 34117 Kassel | skf-kassel.de  
**Termine nach Vereinbarung**  
 T 0561/7004236 | info@skf-kassel.de

## Für unsere Junggebliebenen



### ➤ **Ganzkörperworkout für Ältere**

Das Älterwerden kann eine wunderschöne Phase im Laufe der Lebenszeit sein. Dabei ist es wichtig, sich immer wieder zu verdeutlichen, dass vor allem das biologische Alter entscheidend ist und nicht die Zahl der Jahre. Das Ganzkörperworkout macht erlebbar, wie ein intensives und gezieltes Training auch im hohen Alter effektiv gestaltet werden kann.

Dabei liegt der Schwerpunkt auf dem bewussten Verzicht eines vielfältigen Gerätepools, um beim Trainieren möglichst alltagsnah zu bleiben. Daneben spielt die Berücksichtigung der orthopädischen Veränderungen eine wichtige Rolle. Das Training in sogenannten Muskelketten und Muskelschlingen in Kombination mit der Sensomotorik erhöht die Intensität, die Alltagsrelevanz und ganz wichtig: Den Spaß beim Üben!

# Teegenuss ist Vertrauenssache

Entdecken Sie unser vielfältiges Sortiment mit über 350 Tees aus aller Welt!

Wir beraten Sie gerne!

**Tee Gschwendner**

Frawley GmbH • Obere Königstr. 39 in Kassel  
[kassel-koe@teegschwendner.com](mailto:kassel-koe@teegschwendner.com)

<b>320</b>	<b>A</b>	Montag	<b>04.09.2023</b>	13 Kurstage
	<b>B</b>	Montag	<b>22.01.2024</b>	18 Kurstage
		Dauer	<b>8:30 bis 9:30 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 65,00 Euro / B: 90,00 Euro</b>	
<b>321</b>	<b>A</b>	Montag	<b>04.09.2023</b>	13 Kurstage
	<b>B</b>	Montag	<b>22.01.2024</b>	18 Kurstage
		Dauer	<b>9:45 bis 10:45 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 65,00 Euro / B: 90,00 Euro</b>	
<b>322</b>	<b>A</b>	Montag	<b>04.09.2023</b>	13 Kurstage
	<b>B</b>	Montag	<b>22.01.2024</b>	18 Kurstage
		Dauer	<b>11:00 bis 12:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 65,00 Euro / B: 90,00 Euro</b>	
		Leitung	<b>Stefanie Henrici</b>	



<b>323</b>	<b>A</b>	Dienstag	<b>12.09.2023</b>	12 Kurstage
	<b>B</b>	Dienstag	<b>23.01.2024</b>	20 Kurstage
		Dauer	<b>9:30 bis 10:30 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 60,00 Euro / B: 100,00 Euro</b>	
<b>324</b>	<b>A</b>	Dienstag	<b>12.09.2023</b>	12 Kurstage
	<b>B</b>	Dienstag	<b>23.01.2024</b>	20 Kurstage
		Dauer	<b>10:30 bis 11:30 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 60,00 Euro / B: 100,00 Euro</b>	
<b>325</b>	<b>A</b>	Dienstag	<b>12.09.2023</b>	12 Kurstage
	<b>B</b>	Dienstag	<b>23.01.2024</b>	20 Kurstage
		Dauer	<b>11:30 bis 12:30 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 60,00 Euro / B: 100,00 Euro (Männergruppe)</b>	
		Leitung	<b>Monika Zhang</b>	

**!** Bitte mitbringen: Ein Handtuch und dicke, rutschfeste Socken



Grafiker, Maler und Kunstpädagoge **Wilhelm Dusil** lädt seit 2002 erfolgreich dazu ein, in seinen Aquarellkursen im künstlerischen Bereich zu lernen, die Welt mit den Augen des Künstlers zu sehen. | 151, 420 – 422



Maßanfertigung, individuelle Beratung, Professionalität, Genauigkeit und jahrelange Erfahrung zeichnen die gelernte Damenschneiderin **Wagma Haqmal-Sediqi** aus. 2022 startete sie bei uns. | 152, 161, 400 – 401, 404, 590

Damenmaßschneiderin und Modedesignerin **Angela Helm** führte jahrelang ihr eigenes Mode-Atelier und gibt seit 2013 ihr Fachwissen in der Damenmaßschneiderei als Praxislehrerin an der Elisabeth-Knipping-Schule weiter. | 405



# gemeinsam gestalten

„DER KREATIVE ERWACHSENE IST EIN  
KIND DAS ÜBERLEBT HAT!“

Ursula K. Le Guin



Als Maßschneider und Produktdesigner bietet **David Müller** eine Fülle an kreativen Lösungen zwischen Tradition und Innovation. Neben Bekleidung und Heimtextilien können auch freie, künstlerische Projekte realisiert werden. | 402-403

**Jutta Siebert** verfügt über Kenntnisse im Stricken, Häkeln und Sticken in den Techniken Ajour, Hardanger, Myreschka und Kreuzstich. Seit 2014 gibt die pensionierte Beamtin ihr Handarbeitswissen bei uns weiter. | 411



**Monika Wegener** stickt leidenschaftlich gern. Am meisten angetan ist sie von der Schwälmer Stickerei, für die sie seit 2007 auch andere begeistern möchte. Denn sie weiß, dass Sticken Spaß macht und der Seele gut tut! | 410

## Nähen

### ➤ Nähkurse

Lust auf ein individuelles, selbst genähtes Outfit, eine Tasche oder bunte Kindersachen? Maximal acht Personen können in gemütlicher Atmosphäre nähen, was sie möchten! Neueinsteigende erhalten eine fachkundige Anleitung.

<b>400</b>	<b>A</b>	Dienstag	<b>12.09.2023</b>	6 Kurstage
	<b>B</b>	Dienstag	<b>07.11.2023</b>	6 Kurstage
	<b>C</b>	Dienstag	<b>23.01.2024</b>	6 Kurstage
	<b>D</b>	Dienstag	<b>05.03.2024</b>	6 Kurstage
	<b>E</b>	Dienstag	<b>07.05.2024</b>	6 Kurstage
	<b>F</b>	Dienstag	<b>18.06.2024</b>	4 Kurstage
		Dauer	<b>15:00 bis 17:30 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>A-E: 60,00 Euro / F: 40,00 Euro</b>		
<b>401</b>	<b>A</b>	Dienstag	<b>12.09.2023</b>	6 Kurstage
	<b>B</b>	Dienstag	<b>07.11.2023</b>	6 Kurstage
	<b>C</b>	Dienstag	<b>23.01.2024</b>	6 Kurstage
	<b>D</b>	Dienstag	<b>05.03.2024</b>	6 Kurstage
	<b>E</b>	Dienstag	<b>07.05.2024</b>	6 Kurstage
	<b>F</b>	Dienstag	<b>18.06.2024</b>	4 Kurstage
		Dauer	<b>17:30 bis 20:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>A-E: 60,00 Euro / F: 40,00 Euro</b>		
	Leitung	<b>Wagma Haqmal-Sedqi</b>		





<b>402</b>	<b>A</b>	Mittwoch	<b>13.09.2023</b>	6 Kurstage
	<b>B</b>	Mittwoch	<b>01.11.2023</b>	6 Kurstage
	<b>C</b>	Mittwoch	<b>24.01.2024</b>	6 Kurstage
	<b>D</b>	Mittwoch	<b>06.03.2024</b>	6 Kurstage
	<b>E</b>	Mittwoch	<b>15.05.2024</b>	8 Kurstage
		Dauer	<b>15:00 bis 17:30 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A-D: 60,00 Euro / E: 80,00 Euro</b>	
<b>403</b>	<b>A</b>	Mittwoch	<b>13.09.2023</b>	6 Kurstage
	<b>B</b>	Mittwoch	<b>01.11.2023</b>	6 Kurstage
	<b>C</b>	Mittwoch	<b>24.01.2024</b>	6 Kurstage
	<b>D</b>	Mittwoch	<b>06.03.2024</b>	6 Kurstage
	<b>E</b>	Mittwoch	<b>15.05.2024</b>	8 Kurstage
		Dauer	<b>18:00 bis 20:30 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A-D: 60,00 Euro / E: 80,00 Euro</b>	
		Leitung	<b>David Müller</b>	



### ➤ Nähkurs am Vormittag

Möchten auch Sie die Kunst des Schneiderns erlernen oder Ihre Kenntnisse in gemütlicher Runde erweitern? Unter fachkundiger Anleitung nähren Sie sich Ihr Lieblingsstück.

<b>404</b>	<b>A</b>	Donnerstag	<b>14.09.2023</b>	13 Kurstage
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>25.01.2024</b>	9 Kurstage
	<b>C</b>	Donnerstag	<b>18.04.2024</b>	10 Kurstage
		Dauer	<b>9:30 bis 12:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 130,00 Euro / B: 90,00 Euro / C: 100,00 Euro</b>	
		Leitung	<b>Wagma Haqmal-Sedqi</b>	

### ➤ Nähkurs für Fortgeschrittene

In vertrauter Atmosphäre mit maximal acht Personen können erfahrene Näherinnen und Näher unter fachkundiger Anleitung ihre Lieblingsstücke kreieren.

<b>405</b>	<b>A</b>	Donnerstag	<b>14.09.2023</b>	13 Kurstage
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>25.01.2024</b>	9 Kurstage
	<b>C</b>	Donnerstag	<b>18.04.2024</b>	10 Kurstage
		Dauer	<b>19:00 bis 21:30 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 130,00 Euro / B: 90,00 Euro / C: 100,00 Euro</b>	
		Leitung	<b>Angela Helm</b>	

### 🏠 Für alle Nähkurse gilt

An den jeweils ersten Terminen findet eine individuelle Schnitt- und Materialbesprechung statt. **Neueinsteigende kaufen daher bitte noch keine Stoffe, sondern bringen nur Stoffschere, Papierschere, Stecknadeln, Maßband, Schneiderkreide, Schnittmuster und Ideen mit.**

## Handarbeiten

### Weißstickerei nach Schwälmer Art

Die Weißstickerei ist künstlerisches Gestalten mit Nadel und Faden auf Leinewebe. Weißstickerei nach Schwälmer Art – vielen auch als „Hessenstickerei“ bekannt – ist eine besondere Abwandlung, die einen weltweit einmaligen und praktisch unerschöpflichen Reichtum an Musterungen kennt. Erlernen Sie die Stickerei oder vertiefen Sie Ihre Kenntnisse.

410	A	Montag	11.09.2023	6 Kurstage (14-täglich)
	B	Montag	22.01.2024	11 Kurstage (14-täglich)
		Dauer	17:00 bis 19:30 Uhr	
		Gebühr	A: 45,00 Euro / B: 82,50 Euro	
		Leitung	Monika Wegener	

### Gemeinsam sticken, stricken, häkeln

Haben Sie Lust, in netter Runde ein Paar Socken, einen Loop oder ein Kissen für Ihre Kuschelecke zu gestalten oder möchten Sie sich im Stickten einer Decke, eines Läufers oder einer Kissenhülle in Hardanger-, Myreschka-, Ajour- oder Kreuzstichteknik versuchen? Dann sind Sie in unserem Handarbeitstreff herzlich willkommen. Lassen Sie sich inspirieren, unterstützen und beraten.

411	A	Donnerstag	07.09.2023	8 Kurstage (14-täglich)
	B	Donnerstag	18.01.2024	5 Kurstage (14-täglich)
	C	Donnerstag	18.04.2024	6 Kurstage (14-täglich)
		Dauer	15:00 bis 17:00 Uhr	
		Gebühr	A: 52,00 Euro / B: 32,50 Euro / C: 39,00 Euro	
	Leitung	Jutta Siebert		



## Kunst

### ▮ Aquarell-Malkurs für Fortgeschrittene

Erweitern Sie Ihre künstlerischen Erfahrungen! Unter individueller Anleitung werden von experimentellen Übungen bis zum fertigen Bild erweiterte Grundlagen der Kunst der Aquarellmalerei vermittelt. Vielseitige, ausdrucksvolle Themen wie Stillleben, Landschaft, Portrait und freie Komposition sowie theoretische Einblicke in die Welt der schönen Künste werden gemeinsam gesucht.

<b>420</b>	<b>A</b>	Mittwoch	<b>13.09.2023</b>	13 Kurstage
	<b>B</b>	Mittwoch	<b>24.01.2024</b>	9 Kurstage
	<b>C</b>	Mittwoch	<b>17.04.2024</b>	11 Kurstage
		Dauer	<b>18:00 bis 20:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 104,00 Euro / B: 72,00 Euro / C: 88,00 Euro</b>	
		Leitung	<b>Wilhelm Dusil</b>	



### ▮ Aquarell-Malkurs für Neueinsteigende und Fortgeschrittene

Entdecken Sie Ihre künstlerische Begabung! Lernen Sie die Grundlagen und die Technik der Aquarellmalerei durch kreative Übungen und individuelle Anleitung. Materialbesprechung beim ersten Treffen.

<b>421</b>	<b>A</b>	Donnerstag	<b>14.09.2023</b>	13 Kurstage
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>25.01.2024</b>	9 Kurstage
	<b>C</b>	Donnerstag	<b>18.04.2024</b>	10 Kurstage
		Dauer	<b>18:00 bis 20:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 104,00 Euro / B: 72,00 Euro / C: 80,00 Euro</b>	
		Leitung	<b>Wilhelm Dusil</b>	



## Malen im Spätsommer – Sommerakademie in der Natur

Mit Aquarell- oder Pastellkreide zur Hand, gehen wir im Bergpark Wilhelmshöhe auf Motivsuche und lernen in malerischer Kulisse Techniken, Komposition, Licht und Ausdruck der Landschaftsmalerei. Neueinsteigende und Fortgeschrittene werden dabei individuell angeleitet.

422	Termin	<b>Bekanntgabe im Juni 2024</b>
	Dauer	<b>17:00 bis 20:00 Uhr</b>
	Gebühr	<b>48,00 Euro</b>
	Leitung	<b>Wilhelm Dusil</b>

- ! **Ort:** Schloss Wilhelmshöhe, Stufen am Eingang (Parkseite)
- ! **Bitte mitbringen:** Malunterlage und -utensilien, Lappen, Aquarellpapier DIN A3, evtl. Klappstuhl, Regenschirm und Sonnenhut



# gemeinsam kochen



Küchenmeister **Roland Drückler** serviert uns schon seit 2012 kreative, entspannte Abende mit tollen Menschen und leckeren Köstlichkeiten aus aller Welt. | 160, 510, 560 – 563, 565 – 566, 572, 575, 580, 582, 587



Hauswirtschaftsmeisterin **Margit Hildebrandt** findet, „man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“ Dass dies ohne hohen Aufwand variantenreich möglich ist, zeigt sie seit über 35 Jahren bei uns. | 532

Der Hauswirtschafterin und Dipl.-Ökotrophologin **Anja Later** bereitet es seit 1994 Freude, Rezeptklassiker modern zu interpretieren und dabei den Gesundheitsaspekt nicht außer Acht zu lassen. | 500, 511, 547, 564, 570 – 571, 586, 591



Die koreanische Künstlerin **Joong-Hee Kim** bringt Ihnen seit 2013 die Küche ihrer Heimat näher. „Gesundheit, Freude und Dankbarkeit“ ist nicht nur ihr Lebensmotto, sondern auch das Ergebnis ihrer Kochkunst. | 541, 543, 548–549, 552

# gemeinsam kochen

„WIDME DICH DER LIEBE UND DEM  
KOCHEN MIT GANZEM HERZEN.“

Dalai Lama



Für die gelernte Hauswirtschaftsleiterin **Sabine Nienstedt** ist Kochen eine Leidenschaft. Seit 2010 bietet sie einen 3-stündigen Mix aus Kochkurs und Küchenparty, zu dem auch Sie eingeladen sind. | **531, 583, 588 – 589**

Die Aufmerksamkeit nach innen richten und den Körper seine Arbeit machen lassen. Mit über 30 Jahren Erfahrung im Fasten und seit 2006 bei uns, bietet **Beate Patzig**, Fastenleiterin und Achtsamkeitslehrerin, Fastenurse an. | **505**



**Yael Vieira** kommt aus Israel und ist multikulturell aufgewachsen. Seit einigen Jahren nimmt sie uns regelmäßig mit auf ihre bunten, kulinarischen Reisen ins Unbekannte. | **164, 183, 540, 542, 544 – 546, 550 – 551, 553, 574, 584, 590**

## Ernährungsvorträge und -kurse



### Ich kann kochen!

Mit Kindern kochen, frische Lebensmittel entdecken und sie für eine vielseitige Ernährung begeistern: Wie das geht, erfahren Erzieherinnen und Erzieher, Lehrerinnen und Lehrer sowie andere Fachkräfte bei „Ich kann kochen!“. In den kostenfreien Fortbildungen lernen die Teilnehmenden die Grundlagen des pädagogischen Kochens für die praktische Umsetzung in Kita, Grundschule, Hort und Co. Ziel der bundesweiten Ernährungsinitiative ist es, dass Kinder mit Spaß Küchenkompetenz und Ernährungswissen erlangen, um sich selbstbestimmt, genussvoll und ausgewogen zu ernähren.

	Dienstag	<b>12.09.2023</b>	1 Kurstag
	Dienstag	<b>21.11.2023</b>	1 Kurstag
	Mittwoch	<b>26.06.2024</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>10:00 bis 14:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>kostenfrei</b>	

- !** In Kooperation mit der Sarah Wiener Stiftung und der BARMER.
- !** Informationen und Anmeldung unter [www.ichkannkochen.de](http://www.ichkannkochen.de)

### Gesunde Ernährung im Alter

„Es kommt nicht darauf an, wie alt man wird, sondern wie man alt wird.“ (Prof. Ursula Lehr). Jeden Tag kann man nutzen, um durch gutes Essen die Fitness zu erhalten. Was ist aber im fortgeschrittenen Alter besonders wichtig, um dem Kraftverlust vorzubeugen und die Muskelmasse zu erhalten? Auf diese Fragen wird im Vortrag mit anschließendem Gespräch eingegangen.

<b>500</b>	Donnerstag	<b>14.03.2024</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>11:00 bis 12:30 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>kostenfrei</b>	
	Leitung	<b>Anja Later</b>	

- !** In Kooperation mit dem Referat für Altenarbeit der Stadt Kassel, Telefon 0561 787-5071

## Fasten

### Fastenwoche nach Dr. Buchinger

Fasten ist mehr als nur ein Nahrungsverzicht. Man gibt dem Körper die Möglichkeit, auf seine natürlichen Ressourcen zurückzugreifen, die Selbstheilungskräfte anzuregen und sich von unnötigem Ballast zu befreien. So lernen wir wieder besser mit Stress umzugehen. Fasten ist ein Mittel, um innezuhalten, mit sich in Kontakt zu kommen und eigene Kräfte wiederzuentdecken. Neue Energie und Schwung wirken lange über die Fastenzeit hinaus.

Die Fastenwoche beinhaltet Meditation, Körpererfahrung, Bewegung, Informationen über Fasten, Stress, Achtsamkeit und Ernährung. Vieles davon können Sie in den Alltag übernehmen. Die Buchinger-Methode beinhaltet folgende Verpflegung: Kräutertee, Wasser, Obst- und Gemüsesaft, Gemüsebrühe. Bewegung unterstützt das Fasten und erleichtert den Umstieg auf den Fastenstoffwechsel. Deshalb beginnen wir mit zwei Wanderungen.

**Die Termine für die sieben Kurstage:**

**Freitag, 23.02.2024 von 17:00 bis 19:00 Uhr,**

**Samstag, 24.02. und Sonntag, 25.02.2024 von 9:00 bis 14:00 Uhr sowie**

**Montag, 26.02. bis Freitag, 01.03.2024 (ausgenommen Donnerstag, 29.02.2024) jeweils von 17:30 bis 19:30 Uhr**

Weitere Informationen über den Ablauf erhalten Sie bei der Kursleiterin unter der Telefonnummer 0561 828239 oder in unserem Büro.

<b>505</b>	Freitag	<b>23.02.2024</b>	7 Kurstage (täglich)
	Dauer	<b>17:00 bis 19:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>85,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Beate Patzig</b>	

- !** **Bitte beachten Sie:** Anmeldung und Bezahlung muss **spätestens am 09.02.2024** erfolgen!
- !** **Die Fastenwoche ist ein Angebot für Gesunde.** Sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt, wenn Sie wegen der Teilnahme Bedenken haben.



## Regelmäßige Kochtreffs

### ➤ **Gemeinsam Spaß am Herd – Kochen mit dem Profi**

Wir laden Sie ein, gemeinsam zu kochen und kommunikativ am Herd zu sein. Das verspricht nicht nur Genuss, sondern auch viel Spaß. Sie erhalten Tipps und Kniffe für den täglichen Gebrauch sowie Anregungen für die schnelle, internationale und auch exquisite Küche.

**Die Termine für die elf Kurstage:**

**07.09.2023, 05.10.2023, 09.11.2023, 07.12.2023, 18.01.2024, 01.02.2024, 07.03.2024, 18.04.2024, 16.05.2024, 06.06.2024 und 04.07.2024**

<b>510</b>	Donnerstag	<b>07.09.2023</b>	11 Kurstage
	Dauer	<b>10:00 bis 13:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>330,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Roland Drückler</b>	



### ➤ **Schlemmertreff für Genießende**

Gehen Sie mit uns auf eine kulinarische Weltreise. Wir probieren aus, verändern Rezepturen und entdecken Neues. Lassen Sie sich inspirieren und genießen Sie die Abende mit uns.

**Die Termine für die sechs Kurstage:**

**19.09.2023, 14.11.2023, 30.01.2024, 05.03.2024, 14.05.2024 und 02.07.2024**

<b>511</b>	Dienstag	<b>19.09.2023</b>	6 Kurstage
	Dauer	<b>18:30 bis 21:30 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>180,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Anja Later</b>	



**Vorsorge**

# Weil's um mehr als Geld geht.

Wir setzen uns ein für das, was im Leben wirklich zählt. Für Sie, für die Region, für uns alle. Mehr auf [www.kasseler-sparkasse.de/mehralsgeld](http://www.kasseler-sparkasse.de/mehralsgeld)



Kasseler  
Sparkasse

## Angebote für Trauernde



### ➤ **Es ist okay, wenn Du traurig bist.**

Immer wieder sonntags kommt die Erinnerung: An eine gemeinsame Zeit, die es so nicht mehr gibt. An einen geliebten Menschen, der nicht mehr da ist. An die Momente, die man geteilt hat. Das Alleinsein hat viele Gesichter: Man hat kein Gegenüber, keinen Ansprechpartner, keine Bezugsperson mehr. Oft verspürt man in der Trauer keinen Appetit, hat keine Lust mehr am Kochen und sitzt allein am Tisch. Dies kann den Schmerz noch verstärken. Dem wollen wir mit einfachen Rezepten für den kleinen Haushalt entgegenwirken. Gemeinsam wieder Freude am Zubereiten, sich austauschen und genießen lernen. Wir stärken uns gegenseitig auf unserem Weg zurück ins Leben!

Die Trauerbegleiterin Britta Müller bietet einen kurzen Impuls vor der gemeinsamen Arbeit in der Küche und steht für Gespräche zur Verfügung.

<b>520</b>	<b>A</b>	Sonntag	<b>12.11.2023</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Sonntag	<b>18.02.2024</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>11:00 bis 14:30 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 30,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Edelgard Geitz und Britta Müller</b>	

## 📌 Kochen mit trauernden Männern

Die Trauer um einen lieben Menschen kann sich auf verschiedene Art und Weise zeigen. Manchmal ist sie frisch und in jeder Sekunde des Tages präsent, weil der Verstorbene vorher ein fester Bestandteil des Lebens war. Manchmal lässt sie sich in der Hektik des Alltags leicht überdecken. Wir haben nur ab und zu das Gefühl, dass wir uns mit ihr beschäftigen sollten. Und manchmal sind wir erst Jahre nach einem Verlust bereit, unsere Trauer zuzulassen und uns mit ihr zu beschäftigen. Es braucht eine große Portion Mut und Kraft, diesen Schritt zu wagen.

Männer trauern anders... In der Trauer nach dem Verlust eines nahestehenden Menschen nicht allein bleiben, sich mit anderen trauernden Männern treffen, Kontakte knüpfen, sich austauschen, miteinander reden, schweigen, zuhören und auch mal lachen – dafür möchten wir beim Kochen und anschließendem gemeinsamen Essen Raum und Zeit geben.

Mit Rezepten, die jeder zuhause nachkochen kann. Wir bereiten verschiedene schmackhafte Gerichte zu, bei denen auch essbare Wildpflanzen verwendet werden. Über ihre Verwendungsmöglichkeiten und gesundheitlichen Wert wird jeder Teilnehmer Neues lernen können. Die Männer begeben sich dabei vielleicht auf für sie ungewohntes Terrain und entdecken in ihrer Trauerbewältigung auch Freude am Kochen.

Angeleitet und begleitet werden die Trauernden in diesem Kurs vom ausgebildeten Trauerbegleiter und Fachberater für die Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen (HfWU) Christoph Falke sowie einem Ehrenamtlichen vom HospizVerein Kassel e. V.

Am Einführungsabend (verbindlich für die Kursteilnahme) lernen sich die Kursteilnehmer von 18:00 bis 20:00 Uhr kennen und erhalten weitere Informationen über den Ablauf des Kurses.

### Die Termine für die sechs Kurstage:

**13.08.2024, 03.09.2024, 24.09.2024, 05.11.2024, 26.11.2024 und 17.12.2024**

<b>521</b>	Dienstag	<b>23.07.2024</b>	Einführungsabend
	Dienstag	<b>13.08.2024</b>	6 Kurstage
	Dauer	<b>18:00 bis 22:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>195,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Christoph Falke</b>	

In Kooperation mit dem



## Männer unter sich

### Man(n) nehme ...

... allerlei frische, saisonale Zutaten, würze es mit Kreativität und guter Laune, lasse alles köcheln und genieße dann bei fröhlicher Tafel.

**Die Termine für die sechs Kurstage:**

**18.09.2023, 25.09.2023, 26.02.2024, 04.03.2024, 10.06.2024 und 17.06.2024**

<b>530</b>	Montag	<b>18.09.2023</b>	6 Kurstage
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>180,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Edelgard Geitz</b>	

### Menücreationen für Herren – köstlich, einfach, schnell!

Männer unter sich. Egal welchen Alters. Hauptsache, Sie haben Spaß am Kochen und sind bereit, neue Dinge unter Anleitung auszuprobieren. Sie haben Lust am gemeinsamen Kochen, Essen und Trinken? Dann sind Sie bei uns richtig.

**Die Termine für die sieben Kurstage:**

**09.10.2023, 06.11.2023, 27.11.2023, 05.02.2024, 11.03.2024, 22.04.2024 und 06.05.2024**

<b>531</b>	Montag	<b>09.10.2023</b>	7 Kurstage
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>210,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Sabine Nienstedt</b>	



## Herrenkochkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Lassen Sie sich begeistern von kreativen Menüs und pffigen Snacks – einfach und raffiniert in der Zubereitung, ein Genuss auf dem Teller und zu Hause leicht nachzukochen.

Die Termine für die sechs Kurstage:

11.10.2023, 29.11.2023, 31.01.2024, 13.03.2024, 22.05.2024 und 10.07.2024

532	Mittwoch	11.10.2023	6 Kurstage
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	180,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Margit Hildebrandt	



## Elas Männerkochstudio

Hier kommen die Herren ganz auf ihre Kosten. Am ersten Abend stelle ich die Rezepte für Sie zusammen und an den anderen Terminen kochen wir ganz nach Ihren Wünschen. Lassen Sie sich auf ein spannendes Kochabenteuer ein!

Die Termine für die sechs Kurstage:

09.11.2023, 16.11.2023, 15.02.2024, 22.02.2024, 02.05.2024 und 16.05.2024

533	Donnerstag	09.11.2023	6 Kurstage
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	180,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Edelgard Geitz	

## Herrenabend

Viele neue Ideen mit einfachen Rezepten, die zu einem ungewöhnlichen Ergebnis führen, sind die Grundlage dieser Kochabende. Lassen Sie sich inspirieren, Ihr Können zu erweitern und zu Hause umzusetzen.

534	Montag	15.01., 22.01. und 29.01.2024	3 Kurstage
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	90,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Edelgard Geitz	

## Frauen unter sich



### Best of Mädelsabend

Viele Jahre war der Mädelsabend fester Bestandteil unseres Programmes. Gern erinnern sich die Mädels und ich an die schönen fröhlichen Abende. Nun kommt er mit einem inhaltlichem Mix vergangener Abende zurück.

<b>535</b>	Freitag	<b>07.06.2024</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>32,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Edelgard Geitz</b>	



### Kochkurs zu verschenken!

Suchen Sie eine Geschenkidee zum Geburtstag, zu Weihnachten oder einem anderen Anlass? Wie wäre es mit einem Kochkurs?

**Geschenkgutscheine erhalten Sie bei uns im Büro!**

## Internationale Küche

### Marokkanische Küche

Die Vielfalt der marokkanischen Küche ist beeindruckend. Während die Küche der Berber stets Basis für die Entwicklung neuer Rezepte war, verdankt sie heute ihre Unverwechselbarkeit arabischen, persischen und andalusischen Einflüssen. Sie gilt durch ihre besonderen und teuren Zutaten als eine der Besten der Welt.

<b>540</b>	<b>A</b>	Dienstag	<b>05.09.2023</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Dienstag	<b>11.06.2024</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 33,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Yael Vieira</b>	

### Sushi für alle

Sushi ist gesund und lecker. Das Ziel dieses Kurses ist, dass jeder zu Hause Sushi selbst zubereiten kann. Es ist viel einfacher als man denkt! Jeder hat die Fähigkeit, es zu erlernen und im Weiteren kreativ und künstlerisch Sushi zu gestalten.

<b>541</b>	<b>A</b>	Mittwoch	<b>27.09.2023</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Mittwoch	<b>28.02.2024</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 32,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Joong-Hee Kim</b>	



### ➤ **Zu Gast in Griechenland**

Καλησπέρα {Kalispéra} – Herzlich willkommen zu einem Kochkurs mit ganz viel Urlaubsfeeling und griechischen Spezialitäten. Genießen Sie wie die Götter auf dem Olymp. Um das Ganze abzurunden, kommen Sie gerne in blau weißer Kleidung.

<b>542</b>	Dienstag	<b>17.10.2023</b>	<b>1 Kurstag</b>
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>30,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Yael Vieira</b>	



### ➤ **Vegetarische koreanische Küche**

Die kulinarische Reise beginnt zum Beispiel mit vegetarischen koreanischen Pfannkuchen, reicht über Kimchi, Bibimbap zu Glasnudelsalat, Maultaschen, Eintopf und vielem mehr.

<b>543</b>	Mittwoch	<b>01.11.2023</b>	<b>1 Kurstag</b>
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>32,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Joong-Hee Kim</b>	

### ➤ **¡Viva Mexico!**

Die Küche in Mexiko ist wie das Land selbst: Bunt, scharf und lebenslustig! Sie besteht aus viel mehr als den bei uns so bekannten Tex-Mex-Gerichten. Lassen Sie sich von einem Potpourri kulinarischer Köstlichkeiten überraschen.

<b>544</b>	Dienstag	<b>07.11.2023</b>	<b>1 Kurstag</b>
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>32,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Yael Vieira</b>	



### Freitagabend in Israel

Kommen Sie mit auf eine kulinarische Reise nach Israel zum Schabbat. Wir erleben den Freitagabend im Schein der Schabbatkerzen mit typischen Gerichten und dem Kiddusch.

<b>545</b>	<b>A</b>	Freitag	<b>08.12.2023</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Freitag	<b>23.02.2024</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 35,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Yael Vieira</b>	

### Eine Reise in den Orient

Ein besonderes Highlight erwartet Sie, wenn der Duft von 1001 Nacht durch die Küche streicht. Typische Zutaten wie Kichererbsen, Linsen und Couscous werden mit duftenden Gewürzen kombiniert, so dass wunderbar aromatische Kreationen entstehen.

<b>546</b>		Dienstag	<b>16.01.2024</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>34,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Yael Vieira</b>	

## Indische Küche

Indisches Essen ist unglaublich lecker und zudem schnell zuzubereiten. Lassen Sie sich von den vielfältigen und exotischen Düften der indischen Küche inspirieren.

<b>547</b>	Dienstag	<b>23.01.2024</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>30,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Anja Later</b>	



## Königliche Küche von Korea

Surasang, die aufwendige Tafel mit den Speisen, die dem König und der Königin serviert wurden, ist die Krönung der koreanischen Küche. Erfahren Sie bei diesem Kochkurs noch etwas mehr über die Geschichte und die Tradition der koreanischen Palastküche.

<b>548</b>	Mittwoch	<b>24.01.2024</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>35,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Joong-Hee Kim</b>	

## 📌 Kreatives Sushi

Wer hat Sushi zuhause schon einmal selbst gemacht oder irgendwo bereits Erfahrungen bei einem Kurs gesammelt? In diesem Kurs können wir gemeinsam darauf aufbauen. Wir stellen verschiedene Sushiarten her, wie z. B. Uramaki (California Roll), Temaki (wie eine Schultüte) und vieles mehr.

549	Mittwoch	24.04.2024	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	35,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Joong-Hee Kim	

- ! Bitte bereits vorhandene **Bambusmatten mitbringen**. Ansonsten können sie für 3,00 Euro bei der Kursleitung erworben werden. Bitte bei der Anmeldung angeben, ob Sie diese bereits haben.
- ! Nach Möglichkeit ein eigenes **scharfes (Sushi-)Messer mitbringen!**



## 📌 Sesam öffne dich

Eine Zutat, die im Orient eine besondere Rolle spielt, wird zum Hauptakteur an diesem Abend. Lernen Sie Sesam in seinen unterschiedlichen Ausführungen kennen und lassen Sie sich durch die zubereiteten Gerichte zu neuen Geschmackserlebnissen verführen.

550	Dienstag	07.05.2024	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	30,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Yael Vieira	



### ➤ **Zu Gast in Eritrea**

„ENEBLA! (Lasst uns essen!)“ – Gemeinsames Essen ist in dieser Kultur von großer Bedeutung: Gastfreundschaft, sich gegenseitig bekochen und gemeinsames Genießen ist ein Zeichen großen Respekts. Injera, ein leicht säuerliches Fladenbrot, ist ein wichtiger Bestandteil jedes Gerichts. Die Küche Eritreas unterscheidet sich sehr von den Essgewohnheiten der anderen Länder Afrikas.

<b>551</b>	Dienstag	<b>21.05.2024</b>	<b>1 Kurstag</b>
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>35,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Yael Vieira und Nishan Negassi</b>	

### ➤ **Koreanische Küche für alle**

Jeder kann koreanisch kochen lernen, z. B. Kimchi (scharf eingelegter Chinakohl), Japchae (Glasnudelsalat), Bulgogi (gegrilltes Rindfleisch), Bibimbap (Reis mit Gemüse, Rindfleisch und Ei), Mandu (koreanische Maultasche) usw.

<b>552</b>	Mittwoch	<b>12.06.2024</b>	<b>1 Kurstag</b>
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>32,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Joong-Hee Kim</b>	

### ➤ **Israelisches Streetfood**

Sie kennen vielleicht Falafel, Hummus oder Babaganoush? Aber die israelische Küche hat viel mehr zu bieten als die spektakulären Kichererbsenbällchen. Bedingt durch die Einflüsse vieler Regionen dieser Welt, erwartet uns hier ein Fast Food der besonderen Art.

<b>553</b>	Dienstag	<b>09.07.2024</b>	<b>1 Kurstag</b>
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>32,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Yael Vieira</b>	

## Saisonale Küche

### Herbstgenüsse

Im September ist die Zeit für Muscheln, Steinpilze und Artischocken.

<b>560</b>	<b>A</b>	Freitag	<b>01.09.2023</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Freitag	<b>29.09.2023</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 38,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Roland Drückler</b>	

### Jetzt wird's Wild!

Wenn Sie schon immer mal Hasen-, Hirsch- oder Rehrücken zubereiten wollten, sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

<b>561</b>	<b>A</b>	Dienstag	<b>10.10.2023</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Mittwoch	<b>18.10.2023</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 45,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Roland Drückler</b>	



### Wintergemüse

Wir wollen winterliches Gemüse wie Pastinaken und Co. auf andere Art und Weise kennenlernen und zu leckeren Gerichten kombinieren.

<b>562</b>	<b>A</b>	Donnerstag	<b>08.02.2024</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>29.02.2024</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 39,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Roland Drückler</b>	



### ➤ **Frischer Spargel aus Deutschland**

In der Zeit von Mitte April bis zum Johannistag, den 24. Juni ist die traditionelle Spargelsaison. Zu der Königin des Gemüses kombinieren wir jetzt auch frischen Matjes, der nun ebenso Saison hat.

<b>563</b>	<b>A</b>	Freitag	<b>17.05.2024</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>23.05.2024</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 39,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Roland Drückler</b>	

### ➤ **Frühlingsküche – Erdbeeren und Spargel**

Die Königin des Gemüses trifft die Königin des Obstes. Hier entstehen gemeinsam oder einzeln ganz wunderbare Geschmackserlebnisse, die es nur in dieser Jahreszeit gibt.

<b>564</b>	Dienstag	<b>28.05.2024</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>35,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Anja Later</b>	

## Endlich wieder heimische Erdbeeren

Dieser Kurs steht ganz im Zeichen der leckeren roten Früchtchen, die strenggenommen keine Beeren, sondern Sammelnussfrüchte sind. Wir wollen sie heute unter anderem auch herzhaft mit Scholle kombinieren.

<b>565</b>	<b>A</b>	Donnerstag	<b>13.06.2024</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>20.06.2024</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 39,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Roland Drückler</b>	

## Sommerzeit ist Kirschenzeit

Die Kirsche hat von Juni bis in den August hinein Saison. Wir wollen uns heute von sowohl den frühen und süßen Sorten als auch den späteren Sauerkirschen inspirieren lassen und ein fruchtig-deftiges Menü zusammen kochen und genießen.

<b>566</b>	<b>A</b>	Freitag	<b>05.07.2024</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>11.07.2024</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 39,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Roland Drückler</b>	



## Allergien und Unverträglichkeiten

bitte stets direkt bei der Anmeldung zu unseren Kochkursen angeben, damit von der Kursleitung entsprechend eingekauft werden kann!

## Festtage



### Erntedank

Es ist wieder einmal Zeit Danke zu sagen, für all die wunderbaren Lebensmittel, die über das Jahr gewachsen sind. Gestalten wir den heutigen Abend aus einem Potpourri all dieser herbstlichen Genüsse.

<b>570</b>	Dienstag	<b>26.09.2023</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>30,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Anja Later</b>	

### Vegetarisches Weihnachtsmenü

In dieser besonderen Zeit des Jahres spielt das Essen sicherlich eine große Rolle. Warum probieren Sie es nicht einmal in der vegetarischen Variante? Sie werden überrascht sein, wie kreativ, vielseitig und auch festlich die vegetarische Küche sein kann.

<b>571</b>	Dienstag	<b>28.11.2023</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>33,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Anja Later</b>	

## ➤ Einfach Weihnachten!

Damit die Feier mit der Familie nicht komplett in Stress ausartet, lernen wir heute leckere Rezepte kennen, die leicht und einfach vorzubereiten sind.

<b>572</b>	<b>A</b>	Donnerstag	<b>30.11.2023</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>14.12.2023</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 45,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Roland Drückler</b>	

## ➤ Raffiniertes Weihnachtsmenü

Sie wollen Ihre Lieben zu Weihnachten mit einem besonderen Menü überraschen? Eine gezielte Lebensmittelauswahl und einfach umzusetzende Rezepte sorgen dafür, dass dies ohne großen Stress und tagelange Vorbereitungen glückt.

<b>573</b>	Mittwoch	<b>06.12.2023</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>11:00 bis 14:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>35,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Edelgard Geitz</b>	



### Wir feiern Chanukka

Chanukka, das jüdische Lichterfest, wird in erster Linie in der Familie gefeiert. Man trifft sich nach Anbruch der Dunkelheit, die Kinder bekommen Süßigkeiten und kleine Überraschungen und es wird ausgiebig gegessen. Die Spezialitäten aus der jüdischen Küche machen diesen Abend zu etwas ganz Besonderem.

<b>574</b>	Dienstag	<b>12.12.2023</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>34,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Yael Vieira</b>	

### Die Fastenzeit geht zu Ende

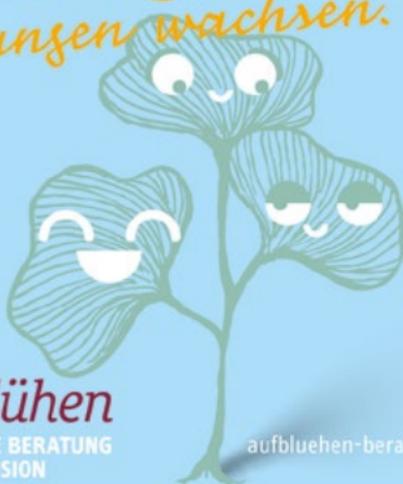
Die Hälfte der Fastenzeit haben wir bereits hinter uns gebracht. Nun wollen wir an diesem Abend bereits einen Blick auf das Osterfest und dazu passende, festliche Speisefolgen werfen.

<b>575 A</b>	Freitag	<b>08.03.2024</b>	1 Kurstag
<b>B</b>	Donnerstag	<b>14.03.2024</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>A, B: 39,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Roland Drückler</b>	

*Reden über Probleme  
lässt Probleme wachsen,  
Reden über Lösungen  
lässt Lösungen wachsen.*



**Aufblühen**  
SYSTEMISCHE BERATUNG  
UND SUPERVISION



[aufbluehen-beratung.de](http://aufbluehen-beratung.de)

## Themenküche

### 📌 Geflügel

Wir kochen leckere Gerichte mit Gans, Ente und Wildgeflügel.

<b>580</b>	<b>A</b>	Freitag	<b>10.11.2023</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>23.11.2023</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 40,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Roland Drückler</b>	



### 📌 Die Küche nach dem 20. des Monats

Wie oft wird Ende des Monats das Geld knapp?! Was koche ich jetzt? Es kann ja nicht nur Kartoffeln und Nudeln geben. Wir bringen heute Abend gesunde und kreative Gerichte für den kleinen Geldbeutel auf den Tisch.

<b>581</b>		Montag	<b>20.11.2023</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>25,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Edelgard Geitz</b>	



### 📌 **Fisch**

Wir wollen das neue Jahr mit neuen Fischrezepten beginnen und kochen gemeinsam zum Beispiel Sashimi, Ingwer und Jakobsmuscheln sowie Feigenragout mit Fisch.

<b>582</b>	<b>A</b>	Freitag	<b>19.01.2024</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>25.01.2024</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 45,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Roland Drückler</b>	

### 📌 **Partyküche**

Ob Geburtstag, Gartenparty ... Leckere Häppchen, Fingerfood, herzhafte Snacks, Süßes und Drinks gehören einfach dazu. Lass Dich inspirieren!

<b>583</b>	<b>A</b>	Freitag	<b>09.02.2024</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Freitag	<b>16.02.2024</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 32,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Sabine Nienstedt</b>	



## 📌 Zitronen

Diese besondere Zutat bietet unzählige Einsatzmöglichkeiten. Nicht nur in Backwaren und Desserts, sondern auch in Kombination mit Fisch und Fleisch. Das Aromawunder Zitrone macht nicht nur lustig, sondern ist durch seinen hohen Anteil an Vitamin C und Kalium auch sehr gesund.

<b>584</b>	Dienstag	<b>13.02.2024</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>32,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Yael Vieira</b>	

## 📌 Start Cooking

Keine Ahnung wie? Das kann man ändern. Superleichte Blitzrezepte für Kochanfänger sowie viele praktische Tipps rund um den Einkauf, die Lebensmittelauswahl, -lagerung und -zubereitung.

<b>585</b>	Mittwoch	<b>06.03.2024</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>30,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Edelgard Geitz</b>	

## 📌 Was Großmutter noch wusste ...

... ist zum Teil in Vergessenheit geraten. Wie wurde etwas zubereitet und wie hat es geschmeckt? Lassen Sie sich entführen in die Welt unserer Großeltern.

<b>586</b>	Dienstag	<b>16.04.2024</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>30,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Anja Later</b>	

## 📌 Junges Gemüse

An diesem Abend wollen wir Kräuter, Spinat und andere junge Gemüsesorten in der Küche verarbeiten und ein frisches, leichtes Menü zusammenstellen.

<b>587</b>	<b>A</b>	Freitag	<b>19.04.2024</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Dienstag	<b>23.04.2024</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 36,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Roland Drückler</b>	

## 📌 Vegetarisch – vegan

Heute steht die vegetarische und vegane Küche im Mittelpunkt und wir werden auch ohne Fleisch glücklich...

<b>588</b>		Montag	<b>29.04.2024</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>33,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Sabine Nienstedt</b>	



## ➤ Pärchen-Abend – 5. Auflage

Liebe geht durch den Magen: Gemeinsam mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin bereiten Sie unter Anleitung etwas Leckeres zu und genießen es anschließend. Getränke fehlen dabei natürlich auch nicht.

<b>589</b>	Freitag	<b>24.05.2024</b>	<b>1 Kurstag</b>
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>65,00 Euro pro Paar inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Sabine Nienstedt</b>	



## ➤ Alle an einem Tisch

Christen, Juden und Muslime leben oft auf engstem Raum zusammen. An einem Tisch trifft man sich aber höchst selten, es sei denn, es gilt Probleme zu lösen. Aber es geht mehr. Denn ein gemeinsames Essen ist immer ein guter Weg einander kennenzulernen. Klassische Gerichte aus allen drei großen Weltreligionen vereint an einem Abend, an einem Tisch.

<b>590</b>	Freitag	<b>21.06.2024</b>	<b>1 Kurstag</b>
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>33,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Edelgard Geitz, Wagma Haqmal-Sediqi und Yael Vieira</b>	



## 60 Jahre FBS

Begleiten Sie uns auf eine Zeitreise in das Jahr 1964. Wie kochte und backte man in dieser Zeit? Vielleicht werden Erinnerungen wach oder klassische Rezepte dieser Zeit werden neu entdeckt.

<b>591</b>	Dienstag	<b>25.06.2024</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>30,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Anja Later</b>	





## **Kochen verbindet!**

Zum Geburtstag, Familientreffen und Vereinsfest oder als Teambuilding-Event unter Kollegen: Gemeinsam kochen ist nicht nur gesellig und unterhaltsam, sondern vereint auf besondere Weise. **Denn Kochen ist Teamwork, Kommunikation und Koordination.** Und das Beste kommt natürlich zum Schluss, denn dann kann man es sich gemeinsam schmecken lassen.

**Sprechen Sie Tag, Thema und Kosten mit uns ab. Wir beraten Sie gerne und organisieren Ihnen ein maßgeschneidertes Kochevent!**



Katholische Familien  
**bildungsstätte**  
Kassel



Die Freiheit 2 | 34117 Kassel

Telefon 0561 7004-111

Telefax 0561 7004-150

info@fbs-kassel.de

www.fbs-kassel.de