



# gemeinsam wachsen

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

Arthur Schopenhauer

**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, 200



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. | 171



Die leidenschaftliche Tänzerin **Sophia Gelasio** möchte Sie mit ihrer Tanzbegeisterung anstecken. Mit dem Staatsexamen für das Lehramt an Gymnasien in der Tasche freut sie sich auf ihre ersten Kurse in der FBS. | 140 – 141



**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. | 181 – 182



„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. | 191 – 194



KiTa-Leiterin und Supervisorin **Malgorzata Konzok** bietet mit dem lösungsorientierten ich schaff's-Ansatz Familien ein Werkzeug an, welches Entwicklungsfortschritte durch eine Kultur von Optimismus und Vertrauen generiert. | 190

Ergotherapeutin **Katharina Meuser** ist schon immer sehr kreativ gewesen und hat viel Erfahrung in der Kinder- und Jugendarbeit gesammelt. Die zweifache Mutter gibt Wissen und Kreativität nun auch bei uns weiter. | 156, 430



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 – 104, 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. | 142 – 143



**Petra Zentgraf** ist Individualpsychologische Beraterin und Kursleiterin Kess-erziehen Abenteuer Pubertät. Die „kess-e Haltung“ ist für ihre Familie eine große Bereicherung, auch deshalb bietet sie seit über 20 Jahren Kurse an. | 180

## 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.

100 bis 104	A	Täglich ab	02.09.2024	bis zu den Weihnachtsferien	
	B	Täglich ab	20.01.2025	bis zu den Osterferien	
	C	Täglich ab	28.04.2025	bis zu den Sommerferien	
		Dauer	60 Minuten (wöchentlich)		
		Gebühr	ab 30,00 Euro (abhängig von der Kurslänge)		
	Leitung	Kerstin Schnitger			

! Die Kurslänge variiert zwischen 6 und 13 Kurstagen.



### 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 steigend 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.

Di	A	Dienstag	03.09.2024	8 Kurstage
	B	Dienstag	14.01.2025	8 Kurstage
	C	Dienstag	29.04.2025	8 Kurstage
		Dauer	9:00 bis 10:15 Uhr (Kurs 1) oder 10:20 bis 11:35 Uhr (Kurs 2)	
Fr	A	Freitag	06.09.2024	8 Kurstage
	B	Freitag	17.01.2025	8 Kurstage
	C	Freitag	02.05.2025	8 Kurstage
		Dauer	9:00 bis 10:15 Uhr (Kurs 1) oder 10:20 bis 11:35 Uhr (Kurs 2)	
	Leitung	Victoria Varrentrapp, Physiotherapeutin		

! 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).

### 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, Hafenstraße 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.

## ➤ Zwergensprache Workshop

Der Workshop vermittelt Ihnen eine Einführung in die Babyzeichensprache. Sie eignen sich besonders für berufstätige Eltern, Großeltern, Tagesmütter oder Betreuerinnen und Betreuer, die ihre Babys besser verstehen und eine frühe Kommunikation fördern möchten. Mit Spiel und Spaß lernen wir viele Zeichen und Sie bekommen konkrete Umsetzungsideen für den Alltag.

<b>A</b>	Mittwoch	<b>09.10.2024</b>	1 Kurstag
<b>B</b>	Freitag	<b>17.01.2025</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Leitung	<b>Markus Ritter, Kommunikationstrainer</b>	

## ➤ Dunstan-Babysprache Workshop

Die Dunstan Babylaute oder Worte basieren auf körperlichen Reflexen des Babys und sind eine universelle Sprache aller Neugeborenen weltweit unabhängig von Muttersprache, Nationalität oder Kulturkreis. Sie reduziert Stress auf allen Seiten und fördert die Beziehung von Anfang an. Die Methode kann jeder lernen – egal ob Mama, Papa, Geschwister, Großeltern, Babysitter, Betreuer oder Fachpersonal wie Hebammen, Kinderärzte, Stillberaterinnen und -berater sowie Fachkräfte der Mütterberatung und Elternbegleitung.

<b>A</b>	Mittwoch	<b>13.11.2024</b>	1 Kurstag
<b>B</b>	Mittwoch	<b>05.02.2025</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Leitung	<b>Markus Ritter, Kommunikationstrainer</b>	

**!** Ihre Fragen und Anmeldung zu den 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)

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



## 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>02.09.2024</b>	bis zu den Weihnachtsferien
	<b>B</b>	Täglich ab	<b>20.01.2025</b>	bis zu den Osterferien
	<b>C</b>	Täglich ab	<b>28.04.2025</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 Schmitzer</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.

120	A	Freitag	06.09.2024	12 Kurstage
	B	Freitag	24.01.2025	10 Kurstage
	C	Freitag	25.04.2025	6 Kurstage
	Dauer	9:15 bis 10:15 Uhr		
Gebühr		A: 66,00 Euro / B: 55,00 Euro / C: 33,00 Euro		
121	A	Freitag	06.09.2024	12 Kurstage
	B	Freitag	24.01.2025	10 Kurstage
	C	Freitag	25.04.2025	6 Kurstage
	Dauer	10:15 bis 11:15 Uhr		
Gebühr		A: 66,00 Euro / B: 55,00 Euro / C: 33,00 Euro		
Leitung		Kerstin Schnitger		



## 🏠 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 und Tanz



### ➤ 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.

130 bis 134	A	Dienstag	27.08.2024	13 Kurstage
	B	Dienstag	21.01.2025	20 Kurstage
	Dauer	30 bis 45 Minuten		
	Gebühr	abhängig von Kurslänge und Gruppengröße		
135 bis 139	A	Mittwoch	28.08.2024	13 Kurstage
	B	Mittwoch	22.01.2025	20 Kurstage
	Dauer	30 bis 45 Minuten		
	Gebühr	abhängig von Kurslänge und Gruppengröße		
Leitung		Beate Brunst-Sprenger		

! 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.

### ► Kreativer Tanz – für Eltern und Kinder von 4 bis 6 Jahren

Musik, Bewegung, Spiel und Spaß zusammen mit Mama und/oder Papa! Hier werden Bewegungsfreude und Spaß am Tanzen vermittelt. Dabei soll nicht nur die Koordinationsfähigkeit, Körperkontrolle, Rhythmusgefühl und Beweglichkeit gefördert werden, sondern auch die Bindung zwischen Eltern und Kind. Wir tauchen in verschiedene Themenwelten ein, beispielsweise in den Dschungel oder den Zirkus, und erleben diese tänzerisch. Dabei werden Bewegungsmuster vorgegeben und erlernt, während gleichzeitig die Kreativität der Eltern und Kinder gefragt ist, eigene Vorstellungen mit einzubringen.

<b>140</b>	<b>A</b>	Donnerstag	<b>05.09.2024</b>	12 Kurstage
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>23.01.2025</b>	10 Kurstage
	<b>C</b>	Donnerstag	<b>08.05.2025</b>	6 Kurstage
		Dauer	<b>15:00 bis 16:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 72,00 Euro / B: 60,00 Euro / 36,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Sophia Gelasio</b>		



### ► Moderner Kindertanz – für Kinder von 6 bis 11 Jahre

Der Moderne Kindertanz kann als kleine Schwester zum Zeitgenössischen Tanz/Contemporary beschrieben werden. Es wird ein vielseitiger Stil kennengelernt, der Bewegungen verschiedener Tanzrichtungen wie Jazz, Hip-Hop und Ballett vereint. Koordination, Körperkontrolle und Rhythmusgefühl sollen erlernt werden. Dieser Kurs bietet allen Kindern, die sich gerne tänzerisch bewegen, die Möglichkeit für viel Improvisation und Fantasie. Da der moderne Kindertanz oft mit Übungen am Boden verbunden ist, sind Knieschoner zu empfehlen und auch rutschfeste Socken für eine bessere Balance und Streckung der Füße. Turnschuhe sollten trotzdem zum Aufwärmen mitgebracht werden.

<b>141</b>	<b>A</b>	Donnerstag	<b>05.09.2024</b>	12 Kurstage
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>23.01.2025</b>	10 Kurstage
	<b>C</b>	Donnerstag	<b>08.05.2025</b>	6 Kurstage
		Dauer	<b>16:15 bis 17:30 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 90,00 Euro / B: 75,00 Euro / 45,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Sophia Gelasio</b>		



### ► 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>142</b>	<b>A</b>	Dienstag	<b>08.10.2024</b>	11 Kurstage
	<b>B</b>	Dienstag	<b>14.01.2025</b>	7 Kurstage
	<b>C</b>	Dienstag	<b>29.04.2025</b>	11 Kurstage
		Dauer	<b>15:00 bis 15:45 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 49,50 Euro / B: 31,50 Euro / C: 49,50 Euro</b>	
	Leitung	<b>Gertrud Weyhofen</b>		

### ► Musikkurs – für Kinder von 4 bis 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>143</b>	<b>A</b>	Dienstag	<b>08.10.2024</b>	11 Kurstage
	<b>B</b>	Dienstag	<b>14.01.2025</b>	7 Kurstage
	<b>C</b>	Dienstag	<b>29.04.2025</b>	11 Kurstage
		Dauer	<b>16:00 bis 17:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 66,00 Euro / B: 42,00 Euro / C: 66,00 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



### Proben der Kinder- und Jugendkantorei Kassel und in cantico

Die Kinder- und Jugendkantorei Kassel und der Chor in cantico sind Angebote des Bistum Fulda zum Singen in unterschiedlichen Altersstufen.

Wir legen in den Chorgruppen Wert auf eine musikalisch fundierte Grundausbildung, Freude am Singen und ein gutes soziales Miteinander. Ebenso gehören Auftritte in Kasseler Kirchen in Gottesdiensten und Konzerten, Chorausflüge sowie die regelmäßige Teilnahme an Pueri Cantores Festivals für uns dazu. Unser Schwerpunkt liegt dabei auf geistlicher Musik.

#### Montag

19:30 bis 21:30 Uhr in cantico (Erwachsene)

#### Dienstag

15:30 bis 16:30 Uhr Kinder im Grundschulalter  
16:30 bis 17:15 Uhr Musikalische Früherziehung für Kinder ab vier Jahren  
17:15 bis 18:45 Uhr Jugendchor

#### Mittwoch

15:00 bis 16:00 Uhr Kinder im Grundschulalter  
16:00 bis 16:45 Uhr Musikalische Früherziehung für Kinder ab vier Jahren  
17:00 bis 17:45 Uhr Eltern-Kind Singen  
17:45 bis 18:30 Uhr Einzelstimmführung (Absprache)

#### Donnerstag

15:00 bis 16:00 Uhr Kinder im Grundschulalter  
16:00 bis 16:45 Uhr Musikalische Früherziehung für Kinder ab vier Jahren  
17:00 bis 18.00 Uhr Einzelstimmführung (Absprache)

**Treffpunkt:** Alle Proben finden im Gemeindehaus der Rosenkranz-kirche, Kirchweg 71 (am Bebelplatz) statt.

## Führungen für Kinder

### Entdecke die Moschee – für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Wir laden euch herzlich zu einer besonderen Entdeckungstour in die Mahmud Moschee ein! Diese Führung bietet eine tolle Gelegenheit, die Moschee auf spielerische Weise kennenzulernen. Wir erkunden gemeinsam die verschiedenen Bereiche – vom Gebetsaal bis hin zu den Waschräumen. Dabei erklären wir die Bedeutung und Funktion der einzelnen Räume. Es gibt es genug Zeit für alle Fragen rund um die Moschee und den Islam.

<b>150</b>	Donnerstag	<b>15.05.2025</b>	1 Kurstag
	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-Str. 6

### Geschichten aus Glas – für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Was ist das Besondere an einer katholischen Kirche? Warum brennt da immer ein rotes Licht? Wieso haben der Pfarrer und die Messdienerinnen und -diener im Advent eine andere Farbe an als an Weihnachten, Ostern oder Pfingsten? Weshalb werden Kerzen vor Statuen angezündet? Diesen und vielen weiteren Fragen wollen wir gemeinsam auf den Grund gehen. Und wir erfahren ein paar spannende Geschichten, die in den bunten Kirchenfenstern dargestellt sind.

<b>151</b>	Mittwoch	<b>21.05.2025</b>	1 Kurstag
	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



## Kreativ sein

### 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 experimentiert.

<b>155</b>	<b>A</b>	Mittwoch	<b>04.09.2024</b>	13 Kurstage
	<b>B</b>	Mittwoch	<b>22.01.2025</b>	11 Kurstage
	<b>C</b>	Mittwoch	<b>23.04.2025</b>	10 Kurstage
		Dauer	<b>16:00 bis 17:30 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 104,00 Euro / B: 88,00 Euro / C: 80,00 Euro</b>	
Leitung	<b>Wilhelm Dusil</b>			

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

### Osterdekoration basteln – für Eltern und Kinder von 5 bis 9 Jahren

Wir gestalten gemeinsam bunte Eier, die vielseitig verwendet werden können. Egal ob als Kranz, einzeln aufgehängt oder in beliebiger anderer Form. Zum Osterfest auf jeden Fall ein Hingucker.

<b>156</b>	Samstag	<b>22.03.2025</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>10:00 bis 12:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>15,00 Euro plus Materialkosten</b>	
	Leitung	<b>Katharina Meuser</b>	



## 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 geschneidelt, 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>12.10.2024</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Samstag	<b>22.02.2025</b>	1 Kurstag
	<b>C</b>	Samstag	<b>26.04.2025</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>			



### 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>161</b>	Samstag	<b>30.11.2024</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>Edelgard Bitter 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.**



### Backkurs – für Kinder ab 10 Jahren

Wir wollen zusammen herzhafte 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>162</b>	Samstag	<b>15.02.2025</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>11:00 bis 14:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>25,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Wagma Haqmal-Sedici</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>163</b>	Samstag	<b>05.04.2025</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>	

### 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>164</b>	Samstag	<b>14.06.2025</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>Edelgard Bitter</b>	

## Ferienprogramm

### In den Osterferien

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

Drei Tage lang haben wir gemeinsam viel Spaß an Herd und Pfanne. Wir wollen mit kinderleichten Rezepten für Kochentdeckerinnen und Kochentdecker spannende Stunden gemeinsam in der Küche verbringen, in der ohne Eltern nach Herzenslust gezaubert werden darf.

<b>170</b>	Montag	<b>07.04.2025 bis Mittwoch, 09.04.2025</b>
	Dauer	<b>10:00 bis 13:00 Uhr</b>
	Gebühr	<b>75,00 Euro inkl. Umlage</b>
	Leitung	<b>Edelgard Bitter und Stephan Wittich</b>



### In den Sommerferien

#### 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 Caritasverbandes Nordhessen-Kassel e. V.

<b>171</b>	Montag	<b>07.07.2025 bis Freitag, 11.07.2025</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 Str. 207
- ! **Bitte mitbringen:** Imbiss und Getränk



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

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

<b>172</b>	Montag	<b>07.07.2025 bis Donnerstag, 10.07.2025</b>
	Dauer	<b>10:00 bis 13:00 Uhr</b>
	Gebühr	<b>100,00 Euro inkl. Umlage</b>
	Leitung	<b>Yael Vieira</b>

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

**HABA Holke Kruse**  
**schöner • spielen**  
 Kindgerechtes Spielzeug  
 Kassel • Treppenstr. 15 • Tel. 1 72 06



➤ **Upcycling-Werkstatt – für Kinder von 6 bis 12 Jahren**

Entdecke die kreative Seite des Upcyclings! Aus alten Dosen zum Beispiel entstehen vielfältige und praktische Gegenstände wie Stifthalter, Vasen oder Geschenk- und Plätzchendosen. Nutze diese Gelegenheit, Altes in Neues zu verwandeln und Deiner Kreativität freien Lauf zu lassen. Wir laden Euch herzlich ein in die Welt des Upcyclings einzutauchen und etwas Schönes aus scheinbar Unbrauchbarem zu zaubern!

<b>173</b>	Montag	<b>14.07.2025 bis 17.07.2025</b>	4 Kurstage
	Dauer	<b>11:00 bis 14:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>72,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Yael Vieira</b>	

# Wir sind caritas 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)

**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.

**ONLINE****Abenteuer Pubertät – für Eltern von 10- bis 16-Jährigen**

In einer gelassenen Haltung, die darauf vertraut, dass Jugendliche wie Eltern bereichert aus der Phase der Pubertät herausgehen, werden deren anstrengenden wie schöne Seiten in den Blick genommen. Der Kurs unterstützt Mütter und Väter in dieser Zeit des Umbruchs und zeigt Wege, wie sie Jugendliche in ihrem Selbstwertgefühl stärken, Grenzen respektvoll setzen und Kooperation entwickeln können.

**Die Themen der fünf Kurseinheiten:**

- Veränderungen wahrnehmen – die sozialen Grundbedürfnisse der Jugendlichen sehen
- Achtsamkeit entwickeln – Positionen beziehen
- Dem Jugendlichen das Leben zutrauen – Halt geben
- Das positive Lebensgefühl stärken – Konflikte entschärfen
- Kompetenzen sehen – das Leben gestalten

<b>180</b>	Mittwoch	<b>30.10.2024</b>	5 Kurstage
	Dauer	<b>19:30 bis 22:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>40,00 Euro inkl. Elternhandbuch</b>	
	Leitung	<b>Petra Zentgraf</b>	

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

**ONLINE****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>181</b>	<b>A</b>	Mittwoch	<b>06.11.2024</b>	5 Kurstage
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>20.02.2025</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>	

**ONLINE****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>182</b>	Donnerstag	<b>16.01.2025</b>	5 Kurstage
	Dauer	<b>20:00 bis 22:30 Uhr</b>	
	Gebühr	<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).

## Kooperation mit der Evangelischen Familienbildungsstätte Kassel

### Eltern sind auch nur Menschen – ich schaff's Elterntaining

Was hilft Eltern mit den Herausforderungen der Elternschaft sicherer zu werden und eine Atmosphäre zu Hause zu schaffen, in der ihre Kinder gedeihen? Was braucht es, damit Sie sich in Ihrer Elternrolle als selbstwirksam erleben? Hier begegnen sich nicht nur Eltern, um voneinander und miteinander zu lernen und machen die Erfahrung, dass sie mit ihren Themen nicht allein sind.

#### Die 5 Phasen des Elterntrainings:

- Gemeinsamer Blick auf die neue Zukunft in der Familie  
„Finde deinen Leitstern“ für gelingende Elternschaft
- Los geht's – mache Dich auf den Weg!
- Innere und äußere Ressourcen identifizieren
- Verantwortung für Erfolg übernehmen
- Anerkennung geben und Wertschätzung zeigen

Das Angebot richtet sich an Eltern und weitere Erziehungsberechtigte wie Geschwister, Tanten, Onkel, Großeltern, Nachbarn ...

<b>190</b>	<b>A</b>	Samstag	<b>05.10.2024</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Samstag	<b>02.11.2024</b>	1 Kurstag
	<b>C</b>	Samstag	<b>15.02.2025</b>	1 Kurstag
	<b>D</b>	Samstag	<b>08.03.2025</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>09:30 bis 13:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>A – D: 14,00 Euro</b>		
	Leitung	<b>Malgorzata Konzok</b>		

### Stressfrei erziehen

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

<b>191</b>	Montag	<b>04.11.2024</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>20:00 bis 21:30 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>6,00 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>

### Grenzen setzen in der Erziehung

Kinder brauchen Grenzen, um eine gelungene Entwicklung zu ermöglichen. Sie geben Sicherheit, Verlässlichkeit und Orientierung. Aber wie, wann, welche? Ein hochaktuelles Thema wartet auf Sie.

<b>192</b>	Montag	<b>18.11.2024</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>20:00 bis 21:30 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>6,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Sabina Klein</b>	

### Rituale geben Halt

Rituale vermitteln Geborgenheit, Sicherheit und ein Zusammengehörigkeitsgefühl, sie prägen Familie und Kindergartencommunity und wir können sie positiv in der Erziehung nutzen.

<b>193</b>	Montag	<b>03.02.2025</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>20:00 bis 21:30 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>6,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Sabina Klein</b>	

### Das Herz meines Kindes berühren

Als Eltern möchten wir unseren Kindern nahe sein – auch in schwierigen Phasen. Mein Kind soll meine Liebe und mein Verständnis spüren, welche Wege finden wir immer wieder zum Herz unseres Kindes?

<b>194</b>	Montag	<b>17.02.2025</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>20:00 bis 21:30 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>6,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Sabina Klein</b>	

