



# FAMILIE GEMEINSAM LEBEN

Programm 2024/25



**FAMILIENBILDUNG  
KASSEL**  
KATHOLISCHE KIRCHE



# 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.



**OSSA**   
**UNTERNEHMENS  
KOMMUNIKATION**

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

## ➤ Katholische Familienbildungsstätte Kassel im Kolpinghaus Kassel

Anschrift	<b>Die Freiheit 2, 34117 Kassel</b>
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>

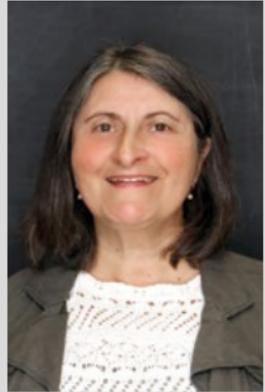
## ➤ Hauptamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter



**Stephan Wittich**  
Leiter



**Edelgard Bitter**  
Fachleitung Ernährung



**Heike Knabe-Schneider**  
Verwaltung



**Odette Schäfer**  
Verwaltung



**Elisa Sohns**  
Verwaltung



**Andrea Scheibe**  
Raumpflege

## ➤ 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	15
Musik und Tanz	17
Führungen für Kinder	21
Kreativ sein	22
Kochen und Backen	23
Ferienprogramm	25
Kess-erziehen – Online Kurse	28
Kooperation mit der Evangelischen Familienbildungsstätte Kassel	30

32



## gemeinsam leben

Informativ und unterhaltsam	34
Lebensgestaltung und Spiritualität	36
Technik	38
Partnerschaft	41
Auf gemeinsamen Pfaden	44
Führungen	46
Angebote für Trauernde	48
Kooperation mit dem Caritasverband Nordhessen-Kassel und dem SkF	50
Präventionsschulungen	53

### **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!**

54



## gemeinsam bewegen

**Fitness und Workouts**  
**Gut für Körper und Seele**  
**Für unsere Junggebliebenen**

56  
60  
64

66



## gemeinsam gestalten

**Nähen**  
**Handarbeiten**  
**Kunst**  
**Basteln**

68  
71  
72  
74

76



## gemeinsam kochen

**Ernährungsvorträge und -kurse**  
**Fasten**  
**Regelmäßige Kochtreffs**  
**Angebote für Trauernde**  
**Männer unter sich**  
**Internationale Küche**  
**Saisonale Küche**  
**Festtage**  
**Themenküche**

78  
79  
80  
82  
84  
86  
92  
94  
96

### **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! Wir erbiten eine schriftliche Anmeldung per **E-Mail an [info@fbs-kassel.de](mailto:info@fbs-kassel.de)** oder **kommen Sie einfach zu uns ins Büro** im ersten Stock des Kolpinghauses. Sichern Sie sich den gewünschten Platz durch eine möglichst frühzeitige Anmeldung. Bitte beachten Sie: 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 2024/2025

Herbstferien	<b>14.10.2024 bis 26.10.2024</b>
Weihnachtsferien	<b>23.12.2024 bis 11.01.2025</b>
Rosenmontag	<b>03.03.2025</b>
Osterferien	<b>07.04.2025 bis 21.04.2025</b>
Sommerferien	<b>07.07.2025 bis 15.08.2025</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](mailto:info@fbs-kassel.de).

**Betrieblicher Datenschutzbeauftragter** ist Herr Patric Rudtke, Paulustor 5, 36037 Fulda, [datenschutz-bistum@bistum-fulda.de](mailto: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](mailto: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, 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



# gemeinsam wachsen

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

Arthur Schopenhauer



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 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.**

<b>100 bis 104</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>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.



## ✔ **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. rüchenschonendes 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>03.09.2024</b>	8 Kurstage
	<b>B</b>	Dienstag	<b>14.01.2025</b>	8 Kurstage
	<b>C</b>	Dienstag	<b>29.04.2025</b>	8 Kurstage
		Dauer	<b>9:00 bis 10:15 Uhr (Kurs 1) oder 10:20 bis 11:35 Uhr (Kurs 2)</b>	
<b>Fr</b>	<b>A</b>	Freitag	<b>06.09.2024</b>	8 Kurstage
	<b>B</b>	Freitag	<b>17.01.2025</b>	8 Kurstage
	<b>C</b>	Freitag	<b>02.05.2025</b>	8 Kurstage
		Dauer	<b>9:00 bis 10:15 Uhr (Kurs 1) oder 10:20 bis 11:35 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).

## ✔ **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>	<b>1 Kurstag</b>
<b>B</b>	Freitag	<b>17.01.2025</b>	<b>1 Kurstag</b>
	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>	<b>1 Kurstag</b>
<b>B</b>	Mittwoch	<b>05.02.2025</b>	<b>1 Kurstag</b>
	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 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>06.09.2024</b>	12 Kurstage
	<b>B</b>	Freitag	<b>24.01.2025</b>	10 Kurstage
	<b>C</b>	Freitag	<b>25.04.2025</b>	6 Kurstage
		Dauer	<b>9:15 bis 10:15 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 66,00 Euro / B: 55,00 Euro / C: 33,00 Euro</b>	
<b>121</b>	<b>A</b>	Freitag	<b>06.09.2024</b>	12 Kurstage
	<b>B</b>	Freitag	<b>24.01.2025</b>	10 Kurstage
	<b>C</b>	Freitag	<b>25.04.2025</b>	6 Kurstage
		Dauer	<b>10:15 bis 11:15 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 66,00 Euro / B: 55,00 Euro / C: 33,00 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 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.

<b>130 bis 134</b>	<b>A</b>	Dienstag	<b>27.08.2024</b>	13 Kurstage
	<b>B</b>	Dienstag	<b>21.01.2025</b>	20 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>28.08.2024</b>	13 Kurstage
	<b>B</b>	Mittwoch	<b>22.01.2025</b>	20 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.

## ► 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>142</b>	<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>143</b>	<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>	

**!** 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 Einzelstimmbildung (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 Einzelstimmbildung (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>	<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-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>	<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



## 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 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>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-Sedqi</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®** *Milchkuhe®*

**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 Stiftehalter, 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 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)

**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>	<b>5 Kurstage</b>
	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 – Selbständigkeit 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 Elterntainings:

- 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>	<b>1 Kurstag</b>
	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 Kindergartengemeinschaft und wir können sie positiv in der Erziehung nutzen.

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





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. | 243, 254, 573 – 574



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. | 230, 232

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 Sie gerne. | 230, 232



**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. | 220 – 226

# gemeinsam leben

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

Miguel de Cervantes



**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. | 240 – 241

Pfarrer **Thomas Meyer** möchte Glaubenskompetenz durch Lebenskompetenz stärken. Hierfür bietet er seine Erfahrungen als Krankenhausseelsorger und Exerzitienbegleiter zu den Themen „Spiritualität und Lebensgestaltung“ an. | 210 – 213



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 unsere schöne Heimatstadt und freut sich, wenn Sie ihn begleiten. | 242

## Informativ und unterhaltsam

### 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.

200	<b>A</b>	Mittwoch	<b>28.08.2024</b>	13 Kurstage
	<b>B</b>	Mittwoch	<b>22.01.2025</b>	20 Kurstage
		Dauer	<b>17:30 bis 18:30 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 78,00 Euro / B: 120,00 Euro</b>	
		Leitung	<b>Beate Brunst-Sprenger</b>	

### Offener Treff: Gesprächskreis

Dieser Offene Treff ist für alle Frauen, die Lust auf interessante Gespräche und Austausch haben. In gemütlicher Runde erfahren wir mehr zu aktuellen Themen, sprechen über Interviews und interessante Personen.

Dabei begleitet uns das Thema „Hoffnung“ durch das Kursjahr.

201	<b>A</b>	Mittwoch	<b>04.09.2024</b>	7 Kurstage (14-täglich)
	<b>B</b>	Mittwoch	<b>22.01.2025</b>	9 Kurstage (14-täglich)
		Dauer	<b>13:00 bis 14:30 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>kostenfrei</b>	
		Leitung	<b>Heike Knabe-Schneider</b>	

### Lesen heißt doppelt leben

In angenehmer Atmosphäre wollen wir gemeinsam über Literatur sprechen. Die Bücher werden so gewählt, dass jede etwas dazu sagen kann.

Freuen Sie sich auf Kurzgeschichten, interessante Biographien oder ein schönes „Lesebuch“.

202	<b>A</b>	Donnerstag	<b>12.09.2024</b>	6 Kurstage (14-täglich)
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>23.01.2025</b>	8 Kurstage (14-täglich)
		Dauer	<b>12:30 bis 14:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 36,00 Euro / B: 48,00 Euro</b>	
		Leitung	<b>Heike Knabe-Schneider</b>	

## ➤ Gewaltfreie Kommunikation Übungsgruppe

Mach Dich frei von der einen Lösung und öffne Dich für den Lösungsraum. Gewaltfreie Kommunikation ist viel mehr als nur eine Methode. Sie ist vor allem eine Haltung – zu mir selbst und meinem Gegenüber. Damit sich diese Haltung in uns verankern kann, braucht es Übung. So können wir uns von alten Mustern befreien und Verbindung zu uns selbst und unseren Mitmenschen herstellen. Ihr habt hier Raum für eigene Situationen aus dem beruflichen oder privaten/familiären Alltag und bekommt konkrete Umsetzungsideen.

Donnerstag	<b>29.08.2024</b>	6 Kurstage (14-täglich)
Dauer	<b>19:00 bis 21:00 Uhr (auch online möglich)</b>	
Leitung	<b>Markus Ritter, Kommunikationstrainer</b>	

**!** Ihre Fragen und Anmeldung zu diesem Angebot 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)



## ➤ Weitere Veranstaltungen für Ihre Familie



Mittwoch, 28.05. bis Montag, 02.06.2025

### Familien erleben Rom

Rom-Wallfahrt für Familien anlässlich des Heiligen Jahres 2025



Sonntag, 29.06.2025

### Familienpilgertag

Mit dem Fahrrad oder zu Fuß, mit dabei Bischof Dr. Michael Gerber



Abteilung Lebensalter und Familie

### Familie – Beziehung – Vielfalt

Weitere interessante Angebote für Familienmenschen aller Generationen.

## Lebensgestaltung und Spiritualität

### Lebensgestaltung und jesuanisch-christliche Spiritualität – eine Hinführung

Die Anforderungen und Anfragen des Lebens stellen häufig Zerreiß-Proben für uns dar. Um dort bestehen zu können und einen sicheren Stand zu haben, braucht es die „Mittung“ des eigenen Lebens.

Die christlichen Grundvollzüge und Spiritualität tragen dazu bei, immer wieder den Zugang zur eigenen Mitte und damit auch zum Mitmenschen zu finden. Unsere Veranstaltungen führen hin zu christlichen Grundvollzügen.

Dazu gehören Stille, Gebet, Schriftbetrachtung und die Vertiefung von liturgischen Vollzügen.

<b>210</b>	Montag	<b>09.09.2024</b>	<b>4 Kurstage</b>
	Dauer	<b>19:30 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>24,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Thomas Meyer</b>	

### Vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern

Im Alltag erleben wir Enttäuschungen, Kränkungen, Demütigungen und Verletzungen. Nicht immer heilt die Zeit. Vergebung ist ein wichtiger Schritt, vor allem eine Kompetenz zur Heilung von Beziehungen. Vergebung zu sich selbst, zum Nächsten und zu Gott bedeutet unheilvolle Bindungen zu lösen und so die Lebensqualität zu verbessern. Durch Vergebung richten wir unsere Sehnsucht auf die Gestaltung der Gegenwart und Zukunft und lassen die Vorstellung einer besseren Vergangenheit los.

In diesem Kurs lernen wir, wie wir anderen vergeben und selbst Vergebung erfahren können. Wir setzen uns auseinander mit der psychologischen, theologischen und spirituellen Dimension der Vergebung. Gemeinsam machen wir uns auf den Weg, die Kraft der Vergebung im Alltag zu entdecken.

<b>211</b>	Montag	<b>14.10.2024</b>	<b>3 Kurstage</b>
	Dauer	<b>19:30 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>18,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Thomas Meyer</b>	

**! Hinweis:** Persönliche traumatische Schuldenerfahrungen können an diesem Wochenende nicht bearbeitet werden.

## ➤ „Tut dies zu meinem Gedächtnis – Eucharistiefeier als Weg der Wandlung“

Dieses Angebot richtet sich vor allem an Eltern von Kindern, die sich auf die Erstkommunion vorbereiten und ihren persönlichen Zugang zum Glauben und zum Gottesdienst auffrischen, vertiefen oder erneuern wollen. Wir werden Situationen und Fragen des Lebens aufgreifen und sie in Bezug zu unserem Glauben bringen. Wir sind eingeladen, unsere Kommunikation mit Gott zu entdecken und zu vertiefen.

<b>212</b>	Montag	<b>10.03.2025</b>	<b>4 Kurstage</b>
	Dauer	<b>19:30 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>24,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Thomas Meyer</b>	

## ➤ Enzyklika Laudato si – die Sorge für das gemeinsame Haus

Die Dynamik des Heiligen Geistes bedeutet, dass wir allen Geschöpfen das Evangelium von der Auferstehung Jesu Christi verkünden sollen (Mk 15, 16). Auch die Schöpfung soll zur Freiheit und Herrlichkeit in Christus auferstehen (Röm 8, 21). Angesichts dieser gemeinsamen Berufung als Menschen und Christen der einen Mutter Erde, Erbarmen mit der geschundenen Mutter Erde zu leben, wollen wir Haltungen und Werte aufspüren und nachspüren, die uns in der Enzyklika Laudato si von Papst Franziskus ins Wort gebracht werden.

<b>213</b>	Montag	<b>05.05.2025</b>	<b>3 Kurstage</b>
	Dauer	<b>19:30 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>18,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Thomas Meyer</b>	



## Technik

### Digitale Spiegelreflexkamera – Grundeinstellungen

Wir beschäftigen uns mit den Grundeinstellungen, Blenden und Zeiteinstellungen der Kamera. Sie werden überrascht sein, welche Möglichkeiten sie hat.

<b>220</b>	Samstag	<b>14.09.2024</b>	<b>1 Kurstag</b>
	Dauer	<b>9:00 bis 14:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>30,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Manfred Gebert</b>	

### Porträtfotos

Erstellen Sie Ihr eigenes Porträtfoto. Als Hintergrund könnte Ihnen zum Beispiel der Bilderrahmen am Friedrichsplatz dienen.

<b>221</b>	Samstag	<b>21.09.2024</b>	<b>1 Kurstag</b>
	Dauer	<b>9:00 bis 14:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>30,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Manfred Gebert</b>	

**! Treffpunkt:** Eingang Kolpinghaus



## ➤ Goldener Oktober

Kommen Sie mit auf einen Fotospaziergang durch die Karlsaue. Wir starten am Kolpinghaus und erkunden die Umgebung der Drahtbrücke und Spitzhacke auf der Suche nach den schönsten Fotomotiven.

222	Samstag	12.10.2025	1 Kurstag
	Dauer	9:00 bis 14:00 Uhr	
	Gebühr	30,00 Euro	
	Leitung	Manfred Gebert	

! **Treffpunkt:** Eingang Kolpinghaus

## ➤ Ihr persönlicher Jahreskalender

Anhand Ihrer persönlichen Bildersammlung zeige ich Ihnen, worauf es bei der Auswahl für einen schönen Fotokalender ankommt und gestalte diesen gemeinsam mit Ihnen.

223	Samstag	09.11.2024 und Samstag 23.11.2024	2 Kurstage
	Dauer	10:00 bis 12:30 Uhr	
	Gebühr	30,00 Euro	
	Leitung	Manfred Gebert	

! **Bitte mitbringen:** Ihre zahlreichen Bilder in digitaler Form (Laptop, Tablet, je nachdem, was vorhanden ist).

## ➤ Winterlicher Fotospaziergang

Lassen Sie uns gemeinsam von der Löwenburg durch den Bergpark Wilhelmshöhe spazieren und den Zauber des Winters fotografisch einfangen.

224	Samstag	25.01.2025	1 Kurstag
	Dauer	9:00 bis 14:00 Uhr	
	Gebühr	30,00 Euro	
	Leitung	Manfred Gebert	

! **Treffpunkt:** Eingang Kolpinghaus

## H Ihre eigene Digitalkamera

mit leerem Speicherchip und geladenem Akku bringen Sie bitte zu allen Technikkursen von Manfred Gebert mit.

**Die Handykamera ist für diese Kurse nicht geeignet.**



### ➤ **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.

<b>225</b>	Samstag	<b>08.03.2025</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>9:00 bis 14:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>30,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Manfred Gebert</b>	

! **Treffpunkt:** Eingang zum Tierpark Sababurg

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

### ➤ **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 Frühlingsstimmung einfangen.

<b>226</b>	Samstag	<b>17.05.2025</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>9:00 bis 14:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>30,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Manfred Gebert</b>	

! **Treffpunkt:** Eingang zur Blumeninsel Siebenbergen

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

## Partnerschaft

### ➤ Ehevorbereitungsseminar

Verliebt, verlobt ... und bald verheiratet. Die Hochzeit ist ein ganz besonderer Tag, der lange geplant wird. Neben all den praktischen Vorbereitungen rund um die Hochzeit tut es gut, sich als Paar einen Tag lang eine Auszeit zu nehmen.

#### Die perfekte Gelegenheit, um...

- sich einzustimmen auf das Versprechen, das man sich gegenseitig gibt.
- sich auszutauschen über die Vorstellungen des gemeinsamen Lebensweges.
- sich selbst und den Partner ein Stück besser kennen und lieben zu lernen.
- sich Gedanken darüber zu machen, dass Gott als Dritter mit auf dem Weg ist.

**!** **Anmeldungen und weitere Kursangebote:**  
[www.ehevorbereitung.bistum-fulda.de](http://www.ehevorbereitung.bistum-fulda.de)



### ➤ APL – Auffrischkurs zum EPL

Der Auffrischkurs Partnerschaftliches Lernprogramm (APL) ist für alle Paare konzipiert, die bereits an einem EPL-Kurs (Ein partnerschaftliches Lernprogramm) teilgenommen haben und ihre Kommunikationsfertigkeiten auffrischen und vertiefen möchten. Sie haben als Paar die Möglichkeit, an Ihre positiven Erfahrungen anzuknüpfen und sich wieder Zeit für gelingende Gespräche zu nehmen. Dabei werden Sie, wie schon beim EPL-Kurs, von speziell ausgebildeten Trainerinnen und Trainern unterstützt.

#### APL führt in drei Einheiten zu einer verbesserten Kommunikation:

- Gesprächsregeln – Die Gesprächsregeln von EPL werden wiederholt.
- Konfliktlösung – Einen Konflikt verstehen und nach Lösungen suchen.
- Notfallstrategien – Das Streitverhalten betrachten und Strategien entwickeln.

Das Konzept zum APL-Auffrischkurs ist vom „Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie e. V.“ München entwickelt worden.

<b>230</b>	Samstag	<b>09.11.2024</b>	<b>1 Kurstag</b>
	Dauer	<b>9:00 bis 18:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>100,00 Euro pro Paar inkl. Pausengetränke</b>	
	Leitung	<b>Kathrin Drescher-Mattern und Marcus Drescher</b>	

- !** **Ort:** Ehe-, Lebens- und Familienberatung, Die Freiheit 2
- !** **Höchstens 4 Paare** können teilnehmen.
- !** **Das Mittagessen** organisieren die Teilnehmenden eigenständig.

# 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

### Die Kunst als Paar zu leben

Als Paar miteinander in einer liebevollen, lebendigen, entwicklungs- und konfliktfähigen Partnerschaft zu leben, ist eine Kunst. Sie bedarf der Schaffung von Freiräumen, um hilfreiche Haltungen und Fertigkeiten einzuüben und zu vertiefen. Das Seminar richtet sich alle an (Ehe-)Paare, die in ihrer Beziehung neugierig aufeinander (geblieben) sind und sich Zeit nehmen möchten, sich selbst, den Partner und die Beziehung zueinander in einer Gruppe mit anderen Paaren neu in den Blick zu nehmen, neue Erfahrungen miteinander zu machen und neue Anstöße zu suchen.

Wir arbeiten als Selbsterfahrungsgruppe unter anderem mit psychodramatischen Elementen und Partnerübungen.

<b>231</b>	Freitag	<b>21.02.2025 und Samstag 22.02.2025</b>
	Dauer	<b>Freitag 17:00 bis 22:00 Uhr Samstag 9:00 bis 18:00 Uhr</b>
	Gebühr	<b>290,00 Euro pro Paar inkl. Pausenimbiss</b>
	Leitung	<b>Anette und Otmar Leibold</b>

- ! **Ort:** Ehe-, Lebens- und Familienberatung, Die Freiheit 2
- ! **Höchstens 4 Paare** können teilnehmen.
- ! **Anmeldeschluss:** 20.01.2025
- ! **Fragen zu diesem Angebot** richten Sie bitte an die Kursleitung unter Telefon 0561 522393 oder per E-Mail an [a.leibold@gmx.com](mailto:a.leibold@gmx.com).





## ➤ EPL – Kommunikationstraining für Paare

Die Zufriedenheit von Paaren in ihrer Beziehung hängt wesentlich davon ab, wie die Partner miteinander kommunizieren können. Mangelhafte Kommunikations- und Problemlösefertigkeiten führen zu Missverständnissen, eskalierenden Streit-situationen bis hin 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 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 Fertigkeiten ein, die sich förderlich auf den Gesprächsverlauf auswirken und sprechen über wichtige Themen ihrer Partnerschaft. Ausgebildete Trainerinnen und Trainer helfen ihnen, sich verständlich auszudrücken sowie richtig zuzuhören. Meinungsverschiedenheiten und Probleme können dadurch fairer ausgetragen werden und neue Erfahrungen 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.

<b>232</b>	Freitag	<b>21.03.2025 bis Sonntag, 23.03.2025</b>
	Dauer	<b>Freitag 17:00 bis Sonntag 13:00 Uhr</b>
	Gebühr	<b>325,00 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.

## 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>240</b>	Samstag	<b>21.09.2024</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 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 Hessenturm wieder auf festem Untergrund weiter geht. Der Weg mündet bald wieder zurück in den Wald und führt uns zurück zum Ausgangspunkt.

<b>241</b>	Samstag	<b>15.03.2025</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 Kasseler Parks. An verschiedenen Punkten nehmen wir uns Zeit für eine biblische Geschichte, einen Impuls, einen Moment der Stille oder einen Psalm.

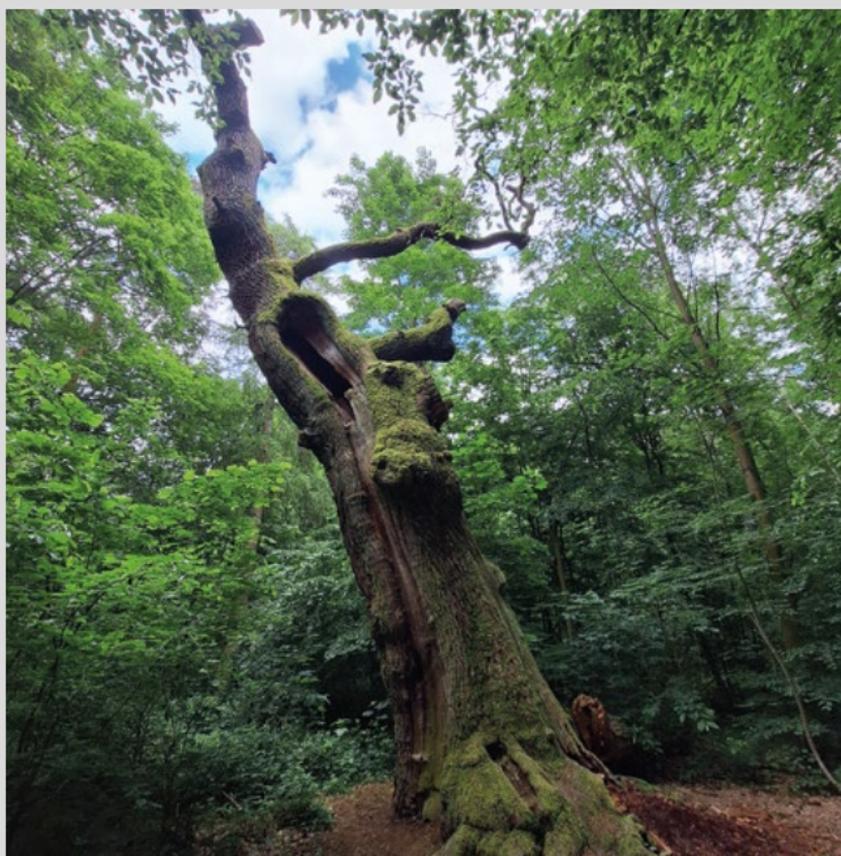
<b>242</b>	Freitag	<b>16.05.2025</b>	<b>1 Kurstag</b>
	Dauer	<b>15:00 bis 17:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>8,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Timo Sachs</b>	

**! Treffpunkt:** Rosenkranzkirche (St. Maria) am Bebelplatz, Kirchweg 71

## Walk and talk – ein seelsorgerisches Angebot

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

<b>243</b>	Termin	<b>nach Vereinbarung</b>	
	Dauer	<b>nach Vereinbarung</b>	
	Gebühr	<b>kostenfrei</b>	
	Leitung	<b>Sandra Bonenkamp</b>	



## 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>250</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? Ihre Fragen werden im Rahmen dieser Führung beantwortet. Sie dürfen gespannt sein.

<b>251</b>	Termin	<b>Bekanntgabe im Februar 2025</b>	<b>1 Kurstag</b>
	Dauer	<b>15:30 Uhr bis 17:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>6,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Ilana Katz und Stephan Wittich</b>	

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

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

### ➤ Die Mahmud Moschee in Niederrhoden

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 beantwortet.

<b>252</b>	Donnerstag	<b>25.05.2025</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-Str. 6

## ▀ Biblische Geschichten in Glas

Die Kirchenfenster der Herz Jesu-Kirche in Niederzwehren faszinieren seit mittlerweile 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>253</b>	Mittwoch	<b>04.06.2025</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



## ▀ Das Alte und Neue Testament in Licht und Farbe

Die Fensterbilder der Heilig Geist Kirche in Vellmar sind von der Künstlerin Agnes Mann gestaltet.

Sie erzählen in ihren Darstellungen biblische Geschichten. Die wesentlichen Farben blau, weiß, gelb/gold, rot und grün weisen auf Gottes Treue, auf sein Licht, seine Liebe und Nähe hin. Entdecken Sie die Wirkung der Fenster im Kirchenraum und finden Sie die Szene, die Sie am meisten anspricht.

<b>254</b>	Montag	<b>23.06.2025</b>	<b>1 Kurstag</b>
	Dauer	<b>16:30 bis 18:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>6,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Sandra Bonenkamp</b>	

**! Treffpunkt:** Kath. Pfarrkirche Heilig Geist, Brüder-Grimm-Str. 9, 34246 Vellmar

## Angebote für Trauernde

### ➤ **Kochen mit trauernden Männern**

Die Trauer um einen lieben Menschen kann sich verschieden 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 im Alltag 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>520</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>	

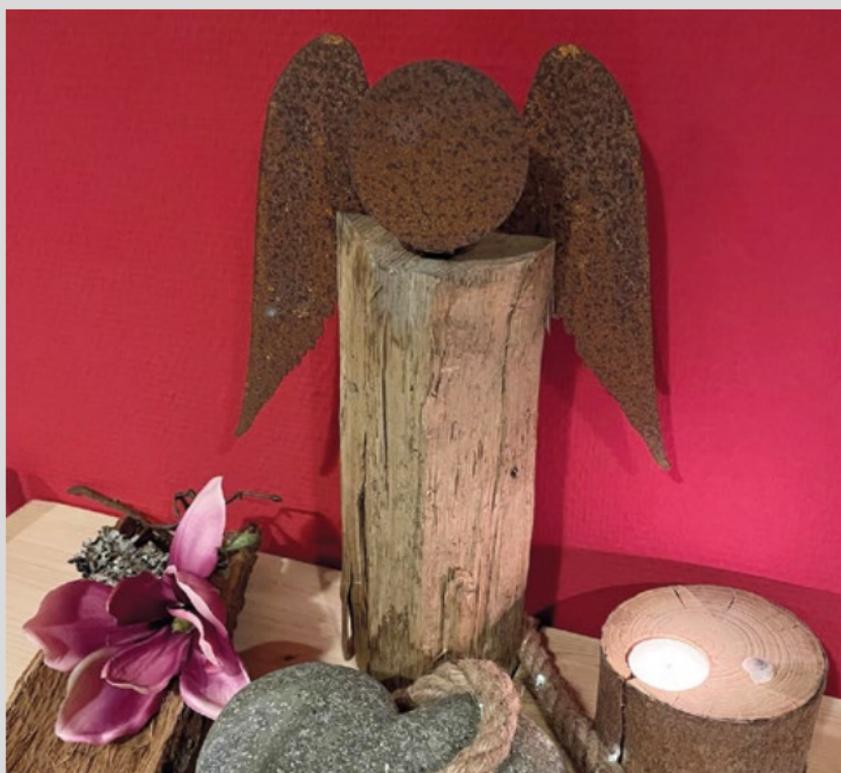
In Kooperation mit dem



## ➤ 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!

<b>521</b>	Sonntag	<b>09.02.2025</b>	<b>1 Kurstag</b>
	Dauer	<b>11:00 bis 14:30 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>22,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Edelgard Bitter</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

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

### ➤ **Voller Energie engagiert fürs Klima – Einladung zum Austausch**

In Kassel gibt es viele verschiedene Projekte, in denen sich Engagierte im Bereich der nachhaltigen Energieversorgung und -nutzung für Mitmenschen und Klima einsetzen. Wir laden alle Interessierten ein, in entspannter Atmosphäre in den Austausch zu kommen und verschiedene Projekte und Ansätze kennenzulernen!

Donnerstag	<b>05.09.2024</b>	1 Kurstag
Dauer	<b>18:00 bis 20:00 Uhr</b>	
Gebühr	<b>kostenfrei</b>	
Leitung	<b>Regina Prade und Sebastian Wolf</b>	

- ! **Treffpunkt:** Cari-Klamotte, Frankfurter Str. 167
- ! **Ihre Fragen und Ihre Anmeldung** zu diesem Angebot richten Sie bitte an den Caritasverband unter Telefon 0151 72066496 oder per E-Mail an [sebastian.wolf@caritas-kassel.de](mailto:sebastian.wolf@caritas-kassel.de).



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

Gerne sind wir für andere Menschen da und genauso wichtig ist es, für uns selber da zu sein. Denn Achtsamkeit gehört zur Selbstfürsorge. In diesem Jahr führt unser achtsamer Spaziergang durch den neuen Park am Park Schönfeld. Nutzen Sie die Gelegenheit zum Innehalten und gewinnen Sie neue Eindrücke bei der Bewegung an der frischen Luft mit verschiedenen Stationen zur Achtsamkeit. Nach dem ca. einstündigen Spaziergang möchten wir mit Ihnen einkehren und uns über unsere Erfahrungen austauschen.

Dienstag	<b>17.09.2024</b>	1 Kurstag
Dauer	<b>16:00 bis 18:00 Uhr</b>	
Gebühr	<b>kostenfrei</b>	
Leitung	<b>Dorothea Schöppe und Sebastian Wolf</b>	

- ! **Bitte beachten:** Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter, außer bei Gewitter-, Sturm-, oder Unwetterwarnung, statt.
- ! **Treffpunkt:** Cari-Klamotte, Frankfurter Str. 167
- ! **Ihre Fragen und Ihre Anmeldung** zu diesem Angebot richten Sie bitte an den Caritasverband unter Telefon 0151 72066496 oder per E-Mail an [sebastian.wolf@caritas-kassel.de](mailto:sebastian.wolf@caritas-kassel.de).



## ➤ Zuhause einfach Energie sparen

Die Energiesparlotsen geben Ihnen einfache und effektive Tipps zum Energie-sparen in Ihrem Haushalt. Sie informieren über richtiges Heizen und Lüften, motivieren, den Stromverbrauch zu senken und zeigen, wie Sie weniger Warmwasser verbrauchen. Durch alltägliche kleine Tricks können Sie einiges an Energie sparen und erfreulicherweise wird dadurch Ihre nächste Abrechnung günstiger! Wer will da nicht mitmachen?

<b>A</b>	Dienstag	<b>01.10.2024</b>	1 Kurstag
<b>B</b>	Mittwoch	<b>06.11.2024</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>A: 18:30 bis 20:00 Uhr / B: 10:00 bis 11:30 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>kostenfrei</b>	
	Leitung	<b>Sebastian Wolf</b>	

! **Anmeldeschluss:** 27.09.2024 (A) bzw. 01.11.2024 (B)

! **Ihre Fragen und Ihre Anmeldung** zu diesem Angebot richten Sie bitte an den Caritasverband unter Telefon 0151 72066496 oder per E-Mail an [energiesparlotsen@caritas-kassel.de](mailto:energiesparlotsen@caritas-kassel.de).

## ➤ Mit Hand und Hirn – Gedanken sichtbar machen

Bildinformationen kommen im Kopf viel besser an und bleiben hängen. Das wussten schon die Höhlenmalerinnen und -maler der Steinzeit. Am besten geht das beim Zeichnen – also wenn wir Hand und Hirn verbinden. Gemeinsam lernen wir, wie uns einfache Zeichnungen dabei helfen, uns besser zu organisieren, uns etwas zu merken oder anderen mitzuteilen. Das klappt, ganz egal wie viel Zeichenerfahrung Sie mitbringen – im Engagement und zuhause!

	Dienstag	<b>08.10.2024</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 20:30 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>kostenfrei</b>	
	Leitung	<b>Regina Prade</b>	

! **Anmeldeschluss:** 01.10.2024

! **Ihre Fragen und Ihre Anmeldung** zu diesem Angebot richten Sie bitte an Regina Prade unter Telefon 0561 7004-216 oder per E-Mail an [ehrenamt@caritas-kassel.de](mailto:ehrenamt@caritas-kassel.de)

## ➤ Basics im sozialen Ehrenamt

Der Caritasverband Nordhessen-Kassel e. V. und der Sozialdienst katholischer Frauen e. V. Kassel bieten eine Schulung nach dem Hessischen Curriculum für ehrenamtliche Betreuerinnen und Betreuer an. Referentinnen und Referenten werden Informationen und Wissen zu vielfältigen Themen rund um das Betreuungsrecht vermitteln.

Für die Teilnahme werden Teilnahmebescheinigungen ausgestellt.

### Die Termine für die zehn Kurstage:

**29.10.2024, 05.11.2024, 12.11.2024, 19.11.2024, 26.11.2024, 07.01.2025, 14.01.2025, 21.01.2025, 28.01.2025 und 04.02.2025.**

Dienstag	<b>29.10.2024</b>	10 Kurstage
Dauer	<b>18:15 bis 20:15 Uhr</b>	
Gebühr	<b>kostenfrei</b>	

- ! **Ihre Fragen und Ihre Anmeldung** zu diesem Angebot richten Sie bitte erst ab September 2024 an den Caritasverband unter Telefon 0561 7004-218 oder per E-Mail an [betreuungsverein@caritas-kassel.de](mailto:betreuungsverein@caritas-kassel.de) bzw. den SkF unter Telefon 0561 7004-236 oder per E-Mail an [info@skf-kassel.de](mailto:info@skf-kassel.de).

## ➤ Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

An drei Abenden informieren wir Sie zu folgenden Themen: Die **Betreuungsverfügung** – sie ist sinnvoll, wenn man Niemanden hat, der oder dem man eine Vorsorgevollmacht erteilen kann oder will. Die **Vorsorgevollmacht** – in dieser legt man fest, wie im Falle einer Entscheidungsunfähigkeit von einer zu benennenden Person Entscheidungen getroffen werden sollen. Die **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>Betreuung</b>	Donnerstag	<b>31.10.2024</b>	1 Kurstag
<b>Vorsorge</b>	Donnerstag	<b>07.11.2024</b>	1 Kurstag
<b>Patienten</b>	Donnerstag	<b>14.11.2024</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 SkF unter Telefon 0561 7004-236 oder per E-Mail an [info@skf-kassel.de](mailto:info@skf-kassel.de).

---

## 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.

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

- 
- !** Bei Interesse sprechen Sie uns bitte im Büro der Familienbildungsstätte an oder melden Sie sich unter Telefon 0561 7004-111 bei uns. Wir stellen dann den Kontakt zur Präventionsstelle gerne für Sie her.
-

# gemeinsam bewegen



**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. | **316 – 317**



„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**



**Denise Jeske** hat u. a. die B-Lizenz Sport in der Prävention mit der Profilerweiterung Entspannung und Bewegung. 2022 hat sie die Zusatzqualifikation „Burnout-Beratung und Stressbewältigung“ erworben.. | **312 – 313**



# 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, 314 – 315**

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>26.08.2024</b>	14 Kurstage
	<b>B</b>	Montag	<b>20.01.2025</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>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>26.08.2024</b>	14 Kurstage
	<b>B</b>	Montag	<b>20.01.2025</b>	18 Kurstage
		Dauer	<b>19:00 bis 20:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 70,00 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 rüchenschonende Alltagstipps stehen neben Übungen zur Beweglichkeit und Koordination im Vordergrund der Kurse.

<b>302</b>	<b>A</b>	Mittwoch	<b>28.08.2024</b>	14 Kurstage	
	<b>B</b>	Mittwoch	<b>22.01.2025</b>	21 Kurstage	
		Dauer	<b>15:50 bis 16:50 Uhr</b>		
		Gebühr	<b>A: 84,00 Euro / B: 126,00 Euro</b>		
<b>303</b>	<b>A</b>	Mittwoch	<b>28.08.2024</b>	14 Kurstage	
	<b>B</b>	Mittwoch	<b>22.01.2025</b>	21 Kurstage	
		Dauer	<b>18:00 bis 19:00 Uhr</b>		
		Gebühr	<b>A: 84,00 Euro / B: 126,00 Euro</b>		
		Leitung	<b>Michaela Zaloha</b>		



### **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

## ➤ Rückenfit!

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

<b>304</b>	<b>A</b>	Donnerstag	<b>29.08.2024</b>	13 Kurstage
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>23.01.2025</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>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>29.08.2024</b>	13 Kurstage
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>23.01.2025</b>	18 Kurstage
		Dauer	<b>19:00 bis 19:30 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 32,50 Euro / B: 45,00 Euro</b>	
		Leitung	<b>Sandra Lazzara</b>	



### ▀ Bauch – Beine – Po

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

306	<b>A</b>	Donnerstag	<b>29.08.2024</b>	13 Kurstage
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>23.01.2025</b>	18 Kurstage
		Dauer	<b>19:30 bis 20:30 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 65,00 Euro / B: 90,00 Euro</b>	
		Leitung	<b>Sandra Lazzara</b>	

# 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)

## 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 hormonerzeugenden 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>26.08.2024</b>	<b>14 Kurstage</b>
	<b>B</b>	Montag	<b>20.01.2025</b>	<b>18 Kurstage</b>
		Dauer	<b>16:15 bis 17:45 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 126,00 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>26.08.2024</b>	14 Kurstage
	<b>B</b>	Montag	<b>20.01.2025</b>	18 Kurstage
		Dauer	<b>18:00 bis 19:30 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 126,00 Euro / B: 162,00 Euro</b>	
		Leitung	<b>Duygu Mock</b>	

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

## Aktive Mittagspause

Bei der Büroarbeit passiert es schnell, dass Rückenschmerzen auftreten oder Bewegungen schwerfallen, weil die Gelenke versteift sind. Längere Phasen des Sitzens führen außerdem oft zur Beeinträchtigung der Stoffwechselfvorgänge und damit zu Konzentrationsverlusts aufgrund einer geringeren Versorgung des Gehirns mit Sauerstoff. Regelmäßige Bewegungspausen helfen dies zu verhindern. Unser Kurs richtet sich an die Bedürfnisse von Erwerbstätigen mit überwiegend sitzenden Tätigkeiten. Ziel ist es, während der Mittagspause nicht weiter sitzen zu bleiben, sondern sich körperlich zu betätigen, ohne dabei ins Schwitzen zu kommen. Auf diese Weise werden Gelenke und Muskeln gelockert, ohne dass viel Aufwand betrieben werden muss. Ein gezielter Mix aus Mobilisierungs- und Aktivierungsübungen sowie Entspannungselementen können bereits viel bewirken und dafür sorgen, dass sich das Körpergefühl verbessert und Verspannungen reduziert werden.

<b>312</b>	<b>A</b>	Dienstag	<b>27.08.2024</b>	14 Kurstage
	<b>B</b>	Dienstag	<b>21.01.2025</b>	21 Kurstage
		Dauer	<b>12:45 bis 13:15 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 42,00 Euro / B: 63,00 Euro</b>	
<b>313</b>	<b>A</b>	Donnerstag	<b>29.08.2024</b>	13 Kurstage
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>23.01.2025</b>	18 Kurstage
		Dauer	<b>12:45 bis 13:15 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 39,00 Euro / B: 54,00 Euro</b>	
		Leitung	<b>Denise Jeske</b>	



### 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>314</b>	<b>A</b>	Mittwoch	<b>28.08.2024</b>	14 Kurstage
	<b>B</b>	Mittwoch	<b>22.01.2025</b>	21 Kurstage
		Dauer	<b>17:00 bis 18:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 84,00 Euro / B: 126,00 Euro</b>	
<b>315</b>	<b>A</b>	Freitag	<b>30.08.2024</b>	13 Kurstage
	<b>B</b>	Freitag	<b>24.01.2025</b>	18 Kurstage
		Dauer	<b>11:30 bis 13:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 117,00 Euro / 162,00 Euro</b>	
		Leitung	<b>Michaela Zaloha</b>	

**!** Bitte mitbringen: Wolldecke, 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>316</b>	<b>A</b>	Mittwoch	<b>04.09.2024</b>	11 Kurstage
	<b>B</b>	Mittwoch	<b>29.01.2025</b>	13 Kurstage
		Dauer	<b>15:15 bis 16:30 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 77,00 Euro / B: 91,00 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>317</b>	<b>A</b>	Mittwoch	<b>04.09.2024</b>	11 Kurstage
	<b>B</b>	Mittwoch	<b>29.01.2025</b>	13 Kurstage
		Dauer	<b>16:45 bis 18:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 77,00 Euro / B: 91,00 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.



## 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!

<b>320</b>	<b>A</b>	Montag	<b>26.08.2024</b>	14 Kurstage	
	<b>B</b>	Montag	<b>20.01.2025</b>	18 Kurstage	
		Dauer	<b>8:30 bis 9:30 Uhr</b>		
		Gebühr	<b>A: 70,00 Euro / B: 90,00 Euro</b>		
<b>321</b>	<b>A</b>	Montag	<b>26.08.2024</b>	14 Kurstage	
	<b>B</b>	Montag	<b>20.01.2025</b>	18 Kurstage	
		Dauer	<b>9:45 bis 10:45 Uhr</b>		
		Gebühr	<b>A: 70,00 Euro / B: 90,00 Euro</b>		
<b>322</b>	<b>A</b>	Montag	<b>26.08.2024</b>	14 Kurstage	
	<b>B</b>	Montag	<b>20.01.2025</b>	18 Kurstage	
		Dauer	<b>11:00 bis 12:00 Uhr</b>		
		Gebühr	<b>A: 70,00 Euro / B: 90,00 Euro</b>		
		Leitung	<b>Stefanie Henrici</b>		





<b>323</b>	<b>A</b>	Dienstag	<b>03.09.2024</b>	13 Kurstage	
	<b>B</b>	Dienstag	<b>21.01.2025</b>	20 Kurstage	
		Dauer	<b>9:30 bis 10:30 Uhr</b>		
		Gebühr	<b>A: 65,00 Euro / B: 100,00 Euro</b>		
<b>324</b>	<b>A</b>	Dienstag	<b>03.09.2024</b>	13 Kurstage	
	<b>B</b>	Dienstag	<b>21.01.2025</b>	20 Kurstage	
		Dauer	<b>10:30 bis 11:30 Uhr</b>		
		Gebühr	<b>A: 65,00 Euro / B: 100,00 Euro</b>		
<b>325</b>	<b>A</b>	Dienstag	<b>03.09.2024</b>	13 Kurstage	
	<b>B</b>	Dienstag	<b>21.01.2025</b>	20 Kurstage	
		Dauer	<b>11:30 bis 12:30 Uhr</b>		
		Gebühr	<b>A: 65,00 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. | 155, 420 – 422



Maßanfertigung, individuelle Beratung, Professionalität, Genauigkeit und jahrelange Erfahrung zeichnen die gelernte Damenschneiderin **Wagma Haqmal-Sediqi** aus. 2022 startete sie bei uns. | 162, 400 – 401, 404, 586

Maßschneiderin und Künstlerin **Helena Jansons** sticht mit Liebe zu Details und Genauigkeit in vielfältiger Kleidungsgestaltung heraus. Ihre reichhaltige Erfahrung gibt sie nun zur Verwirklichung Ideen anderer Menschen 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>03.09.2024</b>	6 Kurstage
	<b>B</b>	Dienstag	<b>05.11.2024</b>	6 Kurstage
	<b>C</b>	Dienstag	<b>21.01.2025</b>	6 Kurstage
	<b>D</b>	Dienstag	<b>04.03.2025</b>	5 Kurstage
	<b>E</b>	Dienstag	<b>22.04.2025</b>	6 Kurstage
	<b>F</b>	Dienstag	<b>03.06.2025</b>	4 Kurstage
		Dauer	<b>15:00 bis 17:30 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>A-C+E: 60,00 Euro / D: 50,00 Euro / F: 40,00 Euro</b>		
<b>401</b>	<b>A</b>	Dienstag	<b>03.09.2024</b>	6 Kurstage
	<b>B</b>	Dienstag	<b>05.11.2024</b>	6 Kurstage
	<b>C</b>	Dienstag	<b>21.01.2025</b>	6 Kurstage
	<b>D</b>	Dienstag	<b>04.03.2025</b>	5 Kurstage
	<b>E</b>	Dienstag	<b>22.04.2025</b>	6 Kurstage
	<b>F</b>	Dienstag	<b>03.06.2025</b>	4 Kurstage
		Dauer	<b>17:30 bis 20:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>A-C+E: 60,00 Euro / D: 50,00 Euro / F: 40,00 Euro</b>		
	Leitung	<b>Wagma Haqmal-Sediqi</b>		





<b>402</b>	<b>A</b>	Mittwoch	<b>04.09.2024</b>	6 Kurstage
	<b>B</b>	Mittwoch	<b>06.11.2024</b>	6 Kurstage
	<b>C</b>	Mittwoch	<b>22.01.2025</b>	6 Kurstage
	<b>D</b>	Mittwoch	<b>05.03.2025</b>	5 Kurstage
	<b>E</b>	Mittwoch	<b>23.04.2025</b>	6 Kurstage
	<b>F</b>	Mittwoch	<b>04.06.2025</b>	4 Kurstage
		Dauer	<b>15:00 bis 17:30 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>A-C+E: 60,00 Euro / D: 50,00 Euro / F: 40,00 Euro</b>		
<b>403</b>	<b>A</b>	Mittwoch	<b>04.09.2024</b>	6 Kurstage
	<b>B</b>	Mittwoch	<b>06.11.2024</b>	6 Kurstage
	<b>C</b>	Mittwoch	<b>22.01.2025</b>	6 Kurstage
	<b>D</b>	Mittwoch	<b>05.03.2025</b>	5 Kurstage
	<b>E</b>	Mittwoch	<b>23.04.2025</b>	6 Kurstage
	<b>F</b>	Mittwoch	<b>04.06.2025</b>	4 Kurstage
		Dauer	<b>18:00 bis 20:30 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>A-C+E: 60,00 Euro / D: 50,00 Euro / F: 40,00 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>05.09.2024</b>	12 Kurstage
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>23.01.2025</b>	11 Kurstage
<b>C</b>		Donnerstag	<b>24.04.2025</b>	7 Kurstage
		Dauer	<b>9:30 bis 12:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 120,00 Euro / B: 110,00 Euro / C: 70,00 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>05.09.2024</b>	12 Kurstage
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>23.01.2025</b>	11 Kurstage
<b>C</b>		Donnerstag	<b>24.04.2025</b>	7 Kurstage
		Dauer	<b>19:00 bis 21:30 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 120,00 Euro / B: 110,00 Euro / C: 70,00 Euro</b>	
		Leitung	<b>Helena Jansons</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 Leinengewebe. 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.

<b>410</b>	<b>A</b>	Montag	<b>26.08.2024</b>	7 Kurstage (14-täglich)
	<b>B</b>	Montag	<b>13.01.2025</b>	11 Kurstage (14-täglich)
		Dauer	<b>17:00 bis 19:30 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 52,50 Euro / B: 82,50 Euro</b>	
		Leitung	<b>Monika Wegener</b>	

### ➤ 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 Kreuzstichtechnik versuchen? Dann sind Sie in unserem Handarbeitstreff herzlich willkommen. Lassen Sie sich inspirieren, unterstützen und beraten.

<b>411</b>	<b>A</b>	Donnerstag	<b>29.08.2024</b>	8 Kurstage (14-täglich)
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>23.01.2025</b>	11 Kurstage (14-täglich)
		Dauer	<b>15:00 bis 17:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 52,00 Euro / B: 71,50 Euro</b>	
		Leitung	<b>Jutta Siebert</b>	



## 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>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>18:00 bis 20:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 104,00 Euro / B: 88,00 Euro / C: 80,00 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>05.09.2024</b>	12 Kurstage
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>23.01.2025</b>	11 Kurstage
	<b>C</b>	Donnerstag	<b>24.04.2025</b>	7 Kurstage
		Dauer	<b>18:00 bis 20:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 96,00 Euro / B: 88,00 Euro / C: 56,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Wilhelm Dusil</b>		

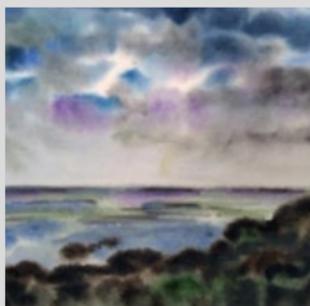


## Malen im Spätsommer – Sommerakademie in der Natur

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 2025</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



## Basteln

### Adventskalender selbst basteln

Wir laden herzlich zum gemütlichen Adventskalender basteln ein. Wir gestalten einen Adventskalender, der jedes Jahr neu befüllt werden kann und bei dessen Gestaltung der Fantasie keine Grenzen gesetzt sind

<b>430</b>	Dienstag	<b>12.11.2024</b>	<b>1 Kurstag</b>
	Dauer	<b>18:00 bis 20:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>10,00 Euro plus Materialkosten</b>	
	Leitung	<b>Katharina Meuser</b>	

### Weihnachtssterne

Mit Origamitechnik machen wir aus rechteckigen Papieren Sterne mit vielen Zacken und Spitzen. Dazu gibt es adventliche Musik und Geschichten.

<b>431</b>	Freitag	<b>15.11.2024 und Samstag, 16.11.2024</b>	
	Dauer	<b>Fr: 17:00 bis 20:00 Uhr, Sa: 10:00 bis 12:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>25,00 Euro plus Materialkosten</b>	
	Leitung	<b>Edelgard Bitter</b>	

### Fröbelsterne

Bereits seit über 200 Jahren werden weltweit diese schönen Sterne gebastelt. In angenehmer Atmosphäre mit adventlicher Musik wollen wir gemeinsam die Kunst des „Fröbelns“ erlernen.

<b>432</b>	Dienstag	<b>26.11.2024</b>	<b>1 Kurstag</b>
	Dauer	<b>18:00 bis 20:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>10,00 Euro plus Materialkosten</b>	
	Leitung	<b>Stephan Wittich</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

# gemeinsam kochen



Küchenmeister **Roland Drückler** serviert uns schon seit 2012 kreative, entspannte Abende mit tollen Menschen und leckeren Köstlichkeiten aus aller Welt. | 160, 511, 544, 560 – 564, 571 – 572, 582, 584, 589



Die Hobbykünstlerin **Nicoleta Dusil** schreibt in ihrer Freizeit Ikonen und ist eine leidenschaftliche Köchin. Sie nimmt uns mit auf eine Reise zu unbekanntem Köstlichkeiten ins geheimnisvolle Transsylvanien. | 552

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. | 531



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, 510, 543, 551, 570, 587

# gemeinsam kochen

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

Dalai Lama



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, 547 – 548, 550, 554

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. | 530, 545, 553, 583, 585, 588



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, Fastenkurse 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. | 163, 172 – 173, 540, 542, 546, 549, 555, 575, 581, 586



## 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.

<b>A</b>	Freitag	<b>06.11.2024</b>	1 Kurstag
<b>B</b>	Freitag	<b>26.03.2025</b>	1 Kurstag
<b>C</b>	Freitag	<b>11.06.2025</b>	1 Kurstag
	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>13.03.2025</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.

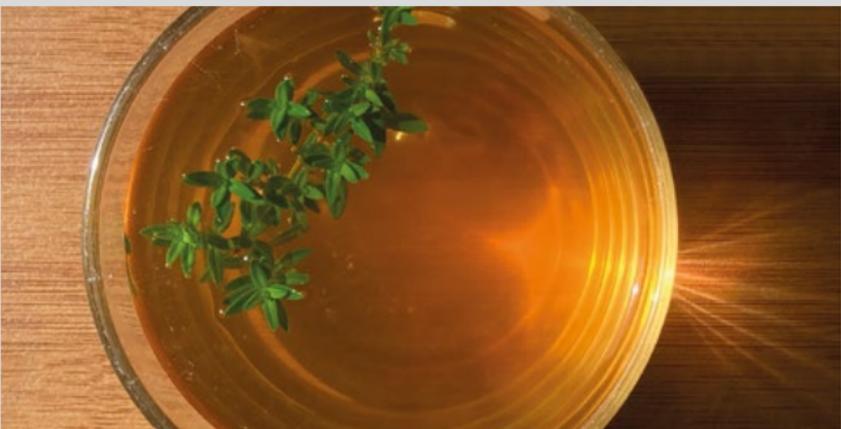
**Die Termine für die sieben Kurstage:**

**Freitag, 14.03.2025 von 17:00 bis 19:00 Uhr, Samstag, 15.03. und Sonntag, 16.03.2025 von 9:00 bis 14:00 Uhr sowie Montag, 17.03. bis Freitag, 21.03.2025 (ausgenommen Donnerstag, 20.03.2025) 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>14.03.2025</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 10.02.2025** erfolgen!
- !** **Die Fastenwoche ist ein Angebot für Gesunde.** Sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt, wenn Sie wegen der Teilnahme Bedenken haben.



## Regelmäßige Kochtreffs

### ➤ Schlemmertreff

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:**

**10.09.2024, 19.11.2024, 28.01.2025, 11.03.2025, 13.05.2025 und 24.06.2025**

<b>510</b>	Dienstag	<b>10.09.2024</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>	



### 🍴 Allergien und Unverträglichkeiten

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



## ➤ **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:**

**12.09.2024, 10.10.2024, 07.11.2024, 05.12.2024, 16.01.2025, 06.02.2025, 06.03.2025, 03.04.2025, 08.05.2025, 05.06.2025 und 03.07.2025**

<b>511</b>	Donnerstag	<b>12.09.2024</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>	

## 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)

## Angebote für Trauernde

### ➤ **Kochen mit trauernden Männern**

Die Trauer um einen lieben Menschen kann sich verschieden 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 im Alltag 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>520</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



## 📌 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!

<b>521</b>	Sonntag	<b>09.02.2025</b>	<b>1 Kurstag</b>
	Dauer	<b>11:00 bis 14:30 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>22,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Edelgard Bitter</b>	



## Männer unter sich

### 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:

**02.09.2024, 07.10.2024, 04.11.2024, 10.02.2025, 24.03.2025, 12.05.2025 und 16.06.2025**

<b>530</b>	Montag	<b>02.09.2024</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 pfiffigen Snacks – einfach und raffiniert in der Zubereitung, ein Genuss auf dem Teller und zu Hause leicht nachzukochen.

Die Termine für die sechs Kurstage:

**04.09.2024, 30.10.2024, 27.11.2024, 15.01.2025, 19.03.2025 und 25.06.2025**

<b>531</b>	Mittwoch	<b>04.09.2024</b>	6 Kurstage
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>180,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Margit Hildebrandt</b>	



### Man(n) nehme ...

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

Die Termine für die sechs Kurstage:

09.09.2024, 16.09.2024, 10.03.2025, 17.03.2025, 23.06.2025 und 30.06.2025

<b>532</b>	Montag	<b>09.09.2024</b>	6 Kurstage
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>180,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Edelgard Bitter</b>	

### Herrenkochkurs

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!

<b>533</b>	Montag	<b>20.01., 27.01. und 03.02.2025</b>	3 Kurstage
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>90,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Edelgard Bitter</b>	

### Kochkurs zu verschenken!

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

## Internationale Küche

### 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>540</b>	<b>A</b>	Freitag	<b>06.09.2024</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Freitag	<b>28.03.2025</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 37,00 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>541</b>		Mittwoch	<b>11.09.2024</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>34,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Joong-Hee Kim</b>	

### Portugal

Die portugiesische Küche ist einfach und deftig und dabei doch abwechslungsreich und vielseitig. Je nach Region wird mehr Fleisch oder Fisch gegessen. Suppen und Eintöpfe haben hier einen festen Platz. Desserts sind süß, sehr süß und dementsprechend lecker. Es bleibt nur zu sagen: Bom apetite!

<b>542</b>	<b>A</b>	Dienstag	<b>12.09.2024</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>21.01.2025</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>37,00 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>543</b>	Dienstag	<b>17.09.2024</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>	

## Zu Gast in Persien

Die Perserin Fahri weist in die original persische Küche ein.

<b>544</b>	<b>A</b>	Donnerstag	<b>19.09.2024</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>26.09.2024</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>38,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Roland Drückler</b>	



## Bella Italia

Mit Aperitif, Antipasti, einem leckeren Hauptgang und einem köstlichen Dessert verwöhnt die Küche Italiens unseren Gaumen. Der Abend wird untermalt mit typisch italienischer Musik.

<b>545</b>	<b>A</b>	Montag	<b>23.09.2024</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Montag	<b>30.09.2024</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 35,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Sabine Nienstedt</b>	

## 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>546</b>	<b>A</b>	Dienstag	<b>01.10.2024</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Dienstag	<b>29.04.2025</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>	



## Festliches Sushi

Erstmalig bieten wir Sushi auch für Feste an. Lassen Sie sich durch extravagante Sushi-Formen für einen besonderen Rahmen überraschen.

<b>547</b>		Mittwoch	<b>04.12.2024</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>	

- !** 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!**

## ➤ Sushi für Jedermann (Teil 1) & Kreatives Sushi (Teil 2)

Erstmals bieten wir einen Kombi-Kurs für Sushi Liebhaber an. Während im ersten Teil die Basis für die Sushi Zubereitung gelegt wird, dürfen wir in zweiten Teil besondere Formen des Sushi kennenlernen.

Teil I und II können separat gebucht werden.

<b>548</b>	<b>A</b>	Mittwoch	<b>29.01.2025</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Mittwoch	<b>12.02.2025</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 35,00 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, an dem Sie genießen können wie die Götter auf dem Olymp. Um das Ganze abzurunden, kommen Sie bitte in blau-weißer Kleidung.

<b>549</b>		Dienstag	<b>04.02.2025</b>	1 Kurstag
		Dienstag	<b>06.05.2025</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>	

## ➤ Koreanische Küche

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>550</b>		Mittwoch	<b>12.03.2025</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>34,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Joong-Hee Kim</b>	



### ➤ **Mittelmeer Küche**

Hier vereinen sich Gerichte aus den verschiedenen Mittelmeerregionen in einem Kurs, da entsteht doch ein Urlaubsgefühl. Es bleibt nur noch zu sagen: Buon appetito, Kali orexi und Dobar tek.

<b>551</b>	Dienstag	<b>18.03.2025</b>	<b>1 Kurstag</b>
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>32,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Anja Later</b>	

### ➤ **Transsylvanische Küche**

Kommen Sie mit auf eine interessante kulinarische Reise ins sagenumwobene Transsylvanien. Das Land der düsteren Mythen und bewegten Geschichte hat eine vielfältige Esskultur mit sehr guten, geschmacksintensiven Gerichten.

<b>552</b>	Mittwoch	<b>23.04.2025</b>	<b>1 Kurstag</b>
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>30,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Nicoleta Dusil und Edelgard Bitter</b>	

### ➤ **Vegetarisch um die Welt**

Gemeinsam die Vielfalt der vegetarischen Küche aus aller Herren Länder entdecken. Es wird auch ohne Fleisch ein wahrer Genuss.

<b>553</b>	Dienstag	<b>28.04.2025</b>	<b>1 Kurstag</b>
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>35,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Sabine Nienstedt</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 Sushi-Arten her, wie z. B. Uramaki (California Roll), Temaki (wie eine Schultüte) und vieles mehr.

<b>554</b>	Mittwoch	<b>14.05.2025</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>36,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Joong-Hee Kim</b>	

- ❗ 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 die zubereiteten Gerichte zu neuen Geschmackserlebnissen verführen.

<b>555</b>	Dienstag	<b>10.06.2025</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>33,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Yael Vieira</b>	

## Saisonale Küche



### Erntezeit für die tollen Herbstgenüsse

Mit Kürbis, Pilzen, Kaninchen und frischen Feigen tolle Herbstgenüsse genießen.

<b>560</b>	<b>A</b>	Mittwoch	<b>09.10.2024</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>31.10.2024</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 41,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Roland Drückler</b>	

### Wild und Trüffel

Aus diesen edlen Zutaten stellen wir ein besonderes Menü zusammen.

<b>561</b>	<b>A</b>	Dienstag	<b>12.11.2024</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Mittwoch	<b>20.11.2024</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>	

### Zeit für Meeresfrüchte

Hummer und Muscheln bilden zusammen mit frischem, saisonalem Gemüse ein wunderbar edles Menü.

<b>562</b>	<b>A</b>	Donnerstag	<b>23.01.2025</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>30.01.2025</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 53,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Roland Drückler</b>	

## Die Queen des Gemüses

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

<b>563</b>	<b>A</b>	Donnerstag	<b>15.05.2025</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>22.05.2024</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 42,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Roland Drückler</b>	

## Erdbeerabend

Es gibt sie wieder – die leckeren Erdbeeren vom Feld. Mit Kaiserschoten und Geflügel wollen wir ein schönes Menü zaubern.

<b>564</b>	<b>A</b>	Donnerstag	<b>12.06.2025</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Mittwoch	<b>18.06.2025</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>	



## Festtage



### Leckerer aus der Winterküche

In dieser besonderen Zeit des Jahres spielt das Essen sicherlich eine große Rolle. Hier finden wir neue und vielleicht auch vergessene Gerichte für die kalte Jahreszeit.

<b>570</b>	Dienstag	<b>11.11.2024</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>	

### Es weihnachtet langsam

In der schönsten Zeit des Jahres wollen wir Gans und Lachs auf ganz andere Weise zubereiten.

<b>571</b>	<b>A</b>	Donnerstag	<b>29.11.2024</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>11.12.2024</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 48,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Roland Drückler</b>	

### Bald ist Ostern

Es gibt wieder Morcheln und leckeres Lamm. Daraus zaubern wir ein leckeres Festtagsmenü.

<b>572</b>	<b>A</b>	Donnerstag	<b>13.03.2025</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>13.03.2025</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>48,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Roland Drückler</b>	

## ➤ Kochen an christlichen Feiertagen, Teil 1: Ostern

Dieser Kurs bildet den Auftakt einer neuen Reihe. Wir wollen mit Ihnen neue Rezepte für das festliche Begehen der christlichen Feiertage entdecken und gleichzeitig diese Tage besser verstehen lernen. Daher werden die Kursabende thematisch von Gemeindeferentin Sandra Bonenkamp begleitet, die uns durch spirituelle Impulse diese besonderen Festtage näher bringen wird.

<b>573</b>	Freitag	<b>04.04.2025</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>30,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Edelgard Bitter und Sandra Bonenkamp</b>	



## ➤ Kochen an christlichen Feiertagen, Teil 2: Pfingsten

Erfahren Sie bei hervorragendem Essen und guter Stimmung mehr über diesen christlichen Feiertag.

<b>574</b>	Montag	<b>02.06.2025</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>30,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Edelgard Bitter und Sandra Bonenkamp</b>	

## ➤ Schawuot

Schawuot ist bei Nicht-Juden wenig bekannt. Dabei hat dieses Fest viele Bedeutungen, z. B. als Erntedankfest oder als Tag der Übergabe der Tora. Traditionell stehen hier Milchprodukte im Mittelpunkt der Mahlzeiten. Wer möchte kann gern in weißer Kleidung kommen.

<b>575</b>	Dienstag	<b>03.06.2025</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>37,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Yael Vieira</b>	

## Themenküche

### Meal prep für den Single-Haushalt

Für eine Person kochen macht keinen Spaß. Allein essen noch viel weniger. Gemeinsam wollen wir einfache, schnelle Gerichte vorbereiten, mit denen Sie gut durch die ganze Woche kommen.

<b>580</b>	Mittwoch	<b>02.10.2024</b>	<b>1 Kurstag</b>
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>30,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Edelgard Bitter</b>	



### Zitronen

Diese besondere Zutat bietet unzählige Einsatzmöglichkeiten. Nicht nur in Backwaren und Desserts, sondern auch 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>581</b>	Dienstag	<b>03.12.2024</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</b>	

### Fisch aus dem Nordatlantik

Skrei oder Kabeljau, das ist die Frage. Beide kommen im neuen Kleid auf die Karte.

<b>582</b>	<b>A</b>	Donnerstag	<b>13.02.2025</b>	<b>1 Kurstag</b>
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>20.02.2025</b>	<b>1 Kurstag</b>
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 45,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Roland Drückler</b>	

## 📌 Finger & Food

Viele tolle Ideen und Anregungen für das nächste Picknick oder die nächste Party.

<b>583</b>	<b>A</b>	Freitag	<b>21.02.2025</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Freitag	<b>21.03.2025</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 35,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Sabine Nienstedt</b>	



## 📌 Fest der Kräuter

Frische Kräuter bereichern jedes Menü. Heute wollen wir uns neben Bärlauch noch anderen Kräutern, wie Kerbel und Estragon widmen.

<b>584</b>	<b>A</b>	Mittwoch	<b>02.04.2025</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Mittwoch	<b>30.04.2025</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>	

## 📌 Pärchen-Abend – 6. Auflage

Liebe geht durch den Magen. Gemeinsam mit dem Partner/ der Partnerin ein tolles Menü zubereiten. In nettem Ambiente mit Wein und verführerischem Cocktail genießen.

<b>585</b>		Freitag	<b>16.05.2025</b>	1 Kurstag
		Freitag	<b>23.05.2025</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>70,00 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>586</b>	Montag	<b>19.05.2025</b>	<b>1 Kurstag</b>
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>39,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Edelgard Bitter, Wagma Haqmal-Sedqi und Yael Vieira</b>	

### Entspannte Feste feiern

Wer kennt das nicht? Ein größeres Fest steht an und man weiß nicht, wo man anfangen soll. Was soll es zu essen geben? Was und wo soll man einkaufen? Wieviel Zeit nimmt die Zubereitung in Anspruch? Dies sind nur einige Fragen, auf die der Kurs eine Antwort geben will, denn das Ziel ist, ein entspanntes Fest in geselliger Runde

<b>587</b>	Mittwoch	<b>04.06.2025</b>	<b>1 Kurstag</b>
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>32,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Anja Later</b>	

## One pot

Alles aus einem Topf. Optimal für den Familienalltag. Abwechslungsreiche Gerichte, die schmecken, gut gelingen und nicht viel Arbeit machen.

588	Freitag	06.06.2025	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	35,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Sabine Nienstedt	



## Matjes und Kalbfleisch

Matjes, Kalbfleisch und Pfifferlinge sowie frische Beeren sind heute die Favoriten. Aus diesen herrlichen Komponenten wird ein Menü zubereitet.

589	A	Donnerstag	26.06.2025	1 Kurstag
	B	Mittwoch	02.07.2025	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	40,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Roland Drückler	

## 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!**



**FAMILIENBILDUNG  
KASSEL**  
KATHOLISCHE KIRCHE

Die Freiheit 2  
34117 Kassel

Telefon 0561 7004-111  
Telefax 0561 7004-150

info@fbs-kassel.de  
www.fbs-kassel.de