



# FAMILIE GEMEINSAM LEBEN

Programm 2025/26



**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



**FAMILIENBILDUNG  
KASSEL**  
KATHOLISCHE KIRCHE



[www.wirentfaltenpotenziale.de](http://www.wirentfaltenpotenziale.de)

 **Kasseler  
Sparkasse**

### ► Katholische Familienbildungsstätte Kassel im Kolpinghaus Kassel

|           |                              |
|-----------|------------------------------|
| Anschrift | Die Freiheit 2, 34117 Kassel |
| Telefon   | 0561 7004-111                |
| Telefax   | 0561 7004-150                |
| E-Mail    | info@fbs-kassel.de           |
| Internet  | www.fbs-kassel.de            |

### ► Hauptamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter



**Stephan Wittich**  
Leiter



**Edelgard Bitter**  
Fachleitung Ernährung



**Heike Knabe-Schneider**  
Verwaltung



**Odette Schäfer**  
Verwaltung



**Elisa Sohns**  
Verwaltung



**Sabine Knoke**  
Raumpflege

### ► Bürozeiten

|                       |  |
|-----------------------|--|
| Montag bis Donnerstag | 9:00 bis 12:00 Uhr und 14:00 bis 17:00 Uhr |
| Freitag               | 9:00 bis 12:00 Uhr                         |

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   | 14 |
| Musik   | 16 |
| Kreativ sein  | 19 |
| Kochen und Backen   | 22 |
| Führungen für Kinder  | 24 |
| Ferienprogramm  | 26 |
| <a href="#">Kess-erziehen – Online Kurse</a>                                    | 29 |
| <a href="#">Kooperation mit Jugend und junge Erwachsene</a>                     | 30 |
| <a href="#">Kooperation mit der Evangelischen Familienbildungsstätte Kassel</a> | 31 |

34



## gemeinsam leben

|  |    |
|--|----|
| Miteinander, füreinander   | 36 |
| Glauben  | 40 |
| Partnerschaft  | 43 |
| Führungen  | 46 |
| Für Trauernde  | 48 |
| <a href="#">Kooperation mit dem Caritasverband Nordhessen-Kassel und dem SkF</a> | 50 |
| <a href="#">Kooperation mit der Kolpingsfamilie</a>                              | 52 |
| Präventionsschulungen  | 53 |

### **fi** 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 regelmäßig bei uns unter [www.fbs-kassel.de](http://www.fbs-kassel.de) vorbei!**

54



## gemeinsam bewegen

|                            |    |
|----------------------------|----|
| Fitness und Workouts       | 56 |
| Gut für Körper und Seele   | 60 |
| Wandern                    | 64 |
| Für unsere Junggebliebenen | 66 |

68



## gemeinsam gestalten

|               |    |
|---------------|----|
| Nähen         | 70 |
| Handarbeiten  | 72 |
| Für Trauernde | 73 |
| Kunst         | 74 |
| Basteln       | 77 |
| Fotografie    | 78 |

80



## gemeinsam kochen

|  |     |
|--|-----|
| Fasten                                 | 82  |
| <a href="#">Regelmäßige Kochtreffs</a> | 83  |
| Senioren unter sich                    | 84  |
| Frauen unter sich                      | 85  |
| Männer unter sich                      | 86  |
| Internationale Küche                   | 88  |
| Saisonale Küche                        | 94  |
| <a href="#">Festtagsküche</a>          | 96  |
| <a href="#">Themenküche</a>            | 98  |
| Für Trauernde                          | 103 |

## 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 2025/2026

|                  |                                  |
|------------------|----------------------------------|
| Herbstferien     | <b>06.10.2025 bis 17.10.2025</b> |
| Weihnachtsferien | <b>22.12.2025 bis 09.01.2026</b> |
| Rosenmontag      | <b>16.02.2026</b>                |
| Osterferien      | <b>30.03.2026 bis 10.04.2026</b> |
| Sommerferien     | <b>29.06.2026 bis 07.08.2026</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, Roßmarkt 23, 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).



## 🍴 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.**



## 🍴 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!**



# gemeinsam wachsen

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

Johann Wolfgang von Goethe

**Ines Arend-Skrzypczyk** hat als zweifache Mutter und bei ihren ehrenamtlichen Tätigkeiten vielfältige Erfahrungen mit Kindern gesammelt. Kreativität, Herz und Engagement prägen ihre Arbeit – nun auch bei uns. | 143



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. | 144, 430



**Dominik Demme** ist seit 30 Jahren nebenberuflich als Organist tätig. Für den kath. Kindergarten Heilig Geist in Vellmar veranstaltet er seit einigen Jahren kindgerechte Orgelführungen. Nun bietet er diese auch bei uns an. | 161

Die dreifache Mutter **Christine Sachs** geht gerne in der Natur spazieren und lässt sich inspirieren. In Kombination mit ihrem guten Gespür für Gestaltung als gelernte Floristin entstehen in ihren Kursen „natürliche Meisterwerke“. | 142



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 – 172



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



„Die wahre Lebensweisheit besteht darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen“ (Pearl S. Buck). Dipl.-Sozialpädagogin **Sabina Klein** sieht es in ihren 7 Kindern und beantwortet seit über 3 Jahrzehnten Erziehungsfragen. | 190, 192, 194

**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. | 135 – 136



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. | 193, 204



**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.

|                   |   |            |   |                             |
|-------------------|---|------------|---|-----------------------------|
| 100<br>bis<br>104 | A | Täglich ab | <b>25.08.2025</b>                                 | bis zu den Weihnachtsferien |
|                   | B | Täglich ab | <b>19.01.2026</b>                                 | bis zu den Osterferien      |
|                   | C | Täglich ab | <b>20.04.2026</b>                                 | bis zu den Sommerferien     |
|                   |   | Dauer      | <b>60 Minuten (wöchentlich)</b>                   |                             |
|                   |   | Gebühr     | <b>ab 48,00 Euro (abhängig von der Kurslänge)</b> |                             |
|                   |   | Leitung    | <b>Kerstin Schnitger</b>                          |                             |

**i** Die Kurslänge variiert zwischen 6 und 14 Kurstagen.



### Babymassage

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

Bei Interesse sprechen Sie uns gern an. Wir richten die Kurse nach Bedarf ein.

|     |         |  |            |
|-----|---------|--|------------|
| 105 | Tag     | <b>nach Absprache</b>                        | 5 Kurstage |
|     | Gebühr  | <b>27,50 Euro plus 2,00 Euro für Skripte</b> |            |
|     | Dauer   | <b>45 Minuten (wöchentlich)</b>              |            |
|     | Leitung | <b>Kerstin Schnitger</b>                     |            |

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

### Impulsabend Vater sein

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

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

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

## Ab dem zweiten Lebensjahr



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

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

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

|                    |          |            |   |                             |
|--------------------|----------|------------|---|-----------------------------|
| <b>110 bis 119</b> | <b>A</b> | Täglich ab | <b>25.08.2025</b>                                 | bis zu den Weihnachtsferien |
|                    | <b>B</b> | Täglich ab | <b>19.01.2026</b>                                 | bis zu den Osterferien      |
|                    | <b>C</b> | Täglich ab | <b>20.04.2026</b>                                 | bis zu den Sommerferien     |
|                    |          | Dauer      | <b>90 Minuten (wöchentlich)</b>                   |                             |
|                    |          | Gebühr     | <b>ab 56,00 Euro (abhängig von der Kurslänge)</b> |                             |
|                    |          | Leitung    | <b>Kerstin Schnitger</b>                          |                             |

! Die Kurslänge variiert zwischen 6 und 14 Kurstagen.

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



### ➤ 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>29.08.2025</b>                                    | 13 Kurstage |
|            | <b>B</b> | Freitag | <b>23.01.2026</b>                                    | 9 Kurstage  |
|            | <b>C</b> | Freitag | <b>24.04.2026</b>                                    | 6 Kurstage  |
|            |          | Dauer   | <b>9:15 bis 10:15 Uhr</b>                            |             |
|            |          | Gebühr  | <b>A: 78,00 Euro / B: 54,00 Euro / C: 36,00 Euro</b> |             |
| <b>121</b> | <b>A</b> | Freitag | <b>29.08.2025</b>                                    | 13 Kurstage |
|            | <b>B</b> | Freitag | <b>23.01.2026</b>                                    | 9 Kurstage  |
|            | <b>C</b> | Freitag | <b>24.04.2026</b>                                    | 6 Kurstage  |
|            |          | Dauer   | <b>10:15 bis 11:15 Uhr</b>                           |             |
|            |          | Gebühr  | <b>A: 78,00 Euro / B: 54,00 Euro / C: 36,00 Euro</b> |             |
|            |          | Leitung | <b>Kerstin Schnitger</b>                             |             |



### ➤ Passende Gruppen

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

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

## Musik



### 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> | Mittwoch | <b>20.08.2025</b>                              | 15 Kurstage |  |
|                    | <b>B</b> | Mittwoch | <b>21.01.2026</b>                              | 18 Kurstage |  |
|                    |          | Dauer    | <b>30 bis 45 Minuten</b>                       |             |  |
|                    |          | Gebühr   | <b>abhängig von Kurslänge und Gruppengröße</b> |             |  |
|                    |          | Leitung  | <b>Beate Brunst-Sprenger</b>                   |             |  |

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

### Dabeisein ist alles

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

### Musikkurs – für 4- bis 6-Jährige

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>135</b> | <b>A</b> | Dienstag | <b>21.10.2025</b>               | 13 Kurstage |  |
|            | <b>B</b> | Dienstag | <b>21.04.2026</b>               | 9 Kurstage  |  |
|            |          | Dauer    | <b>15:00 bis 16:00 Uhr</b>      |             |  |
|            |          | Gebühr   | <b>A: 91,00 / B: 63,00 Euro</b> |             |  |
|            |          | Leitung  | <b>Gertrud Weyhofen</b>         |             |  |



### Musikkurs – für Eltern und 1- bis 3-Jährige

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>136</b> | <b>A</b> | Dienstag | <b>21.10.2025</b>                    | 13 Kurstage |  |
|            | <b>B</b> | Dienstag | <b>21.04.2026</b>                    | 9 Kurstage  |  |
|            |          | Dauer    | <b>16:00 bis 16:45 Uhr</b>           |             |  |
|            |          | Gebühr   | <b>A: 65,00 Euro / B: 45,00 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 Jungs ab vier Jahren  
17:00 bis 17:45 Uhr Eltern-Kind Singen  
17:45 bis 18:30 Uhr Einzelstimmführung (Absprache)

### Donnerstag

15:00 bis 16:00 Uhr Jungs im Grundschulalter  
16:00 bis 16:45 Uhr Musikalische Früherziehung für Kinder ab vier Jahren  
17:00 bis 18:00 Uhr Einzelstimmführung (Absprache)

**!** **Treffpunkt:** Gemeindehaus der Rosenkranzkirche, Kirchweg 71 (am Bebelplatz)

**!** **Ihre Anmeldung und Fragen** zu diesem Angebot richten Sie bitte an die Chorleitung Regionalkantorin Gudrun Stute unter Telefon 0160 8357252 oder per E-Mail an [kantorei-kassel@bistum-fulda.de](mailto:kantorei-kassel@bistum-fulda.de)

## Kreativ sein



### Entdecke den Künstler in Dir – für junge Menschen ab 10 Jahren

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.

|     |          |                      |  |             |
|-----|----------|----------------------|--|-------------|
| 140 | <b>A</b> | Mittwoch             | <b>27.08.2025</b>                        | 14 Kurstage |
|     | <b>B</b> | Mittwoch             | <b>21.01.2026</b>                        | 9 Kurstage  |
|     | <b>C</b> | Mittwoch             | <b>22.04.2026</b>                        | 9 Kurstage  |
|     |          | Dauer                | <b>16:00 bis 17:30 Uhr</b>               |             |
|     |          | Gebühr               | <b>A: 112,00 Euro / B, C: 72,00 Euro</b> |             |
|     | Leitung  | <b>Wilhelm Dusil</b> |  |             |

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

### Upcycling-Werkstatt – für 6- bis 12-jährige

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 alle zwei Wochen in die Welt des Upcyclings einzutauchen und etwas Schönes aus scheinbar Unbrauchbarem zu zaubern!

|     |          |   |                            |                         |
|-----|----------|---|----------------------------|-------------------------|
| 141 | <b>A</b> | Donnerstag  | <b>28.08.2025</b>          | 7 Kurstage (14-täglich) |
|     | <b>B</b> | Donnerstag  | <b>22.01.2026</b>          | 5 Kurstage (14-täglich) |
|     | <b>C</b> | Donnerstag  | <b>23.04.2026</b>          | 4 Kurstage (14-täglich) |
|     |          | Dauer   | <b>15:00 bis 17:00 Uhr</b> |                         |
|     | Gebühr   | <b>A: 112,00 Euro / B: 80,00 Euro / C: 64,00 Euro</b> |                            |                         |
|     | Leitung  | <b>Yael Vieira</b>                                    |                            |                         |



### ► Basteln – für Eltern und 4- bis 7-jährige

Wie fühlt sich Moos an? Was kann man z. B. aus Rinde basteln? Gemeinsam wollen wir verschiedene Naturmaterialien entdecken und damit basteln und schöne Dinge jahreszeitlich gestalten!

|            |                        |         |  |           |
|------------|------------------------|---------|--|-----------|
| <b>142</b> | <b>A</b>               | Samstag | <b>27.09.2025</b>                            | 1 Kurstag |
|            | <b>B</b>               | Samstag | <b>15.11.2025</b>                            | 1 Kurstag |
|            | <b>C</b>               | Samstag | <b>20.06.2026</b>                            | 1 Kurstag |
|            |                        | Dauer   | <b>10:00 bis 12:00 Uhr</b>                   |           |
|            |                        | Gebühr  | <b>A – C: 16,00 Euro plus Materialkosten</b> |           |
| Leitung    | <b>Christine Sachs</b> |         |  |           |

! **Teilnahme** nur in Begleitung eines Erwachsenen je Kind.

! **7,50 Euro für das Material** zahlen Sie bitte an die Kursleitung.

### ► Schneekugeln basteln – für 4- bis 8-jährige

In diesem fröhlichen Bastelkurs gestalten wir gemeinsam wunderschöne Schneekugeln. Mit Glitzer, kleinen Figuren und viel Fantasie basteln Kinder ihre eigene funkelnde Winterwelt im Glas. Jedes Kind kann natürlich mehrere Kugeln gestalten.

|            |            |                                       |           |
|------------|------------|---------------------------------------|-----------|
| <b>143</b> | Donnerstag | <b>27.11.2025</b>                     | 1 Kurstag |
|            | Dauer      | <b>15:00 bis 16:30 Uhr</b>            |           |
|            | Gebühr     | <b>12,00 Euro plus Materialkosten</b> |           |
|            | Leitung    | <b>Ines Arend-Skrzypczyk</b>          |           |

! **7,50 Euro für das Material** zahlen Sie bitte an die Kursleitung.



### ► Osterdekoration basteln – für Eltern und 5- bis 9-jährige

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>144</b> | Samstag | <b>14.03.2026</b>                     | 1 Kurstag |
|            | Dauer   | <b>10:00 bis 12:00 Uhr</b>            |           |
|            | Gebühr  | <b>16,00 Euro plus Materialkosten</b> |           |
|            | Leitung | <b>Katharina Meuser</b>               |           |

! **Teilnahme** nur in Begleitung eines Erwachsenen je Kind.

! **7,50 Euro für das Material** zahlen Sie bitte an die Kursleitung.

**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)

## Kochen und Backen

### ➤ Kochen mit Oma und Opa – für Kinder ab 4 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>150</b> | <b>A</b> | Samstag | <b>13.09.2025</b>  | <b>1 Kurstag</b> |
|            | <b>B</b> | Samstag | <b>07.02.2026</b>  | <b>1 Kurstag</b> |
|            |          | Dauer   | <b>10:00 bis 13:00 Uhr</b>                                   |                  |
|            |          | Gebühr  | <b>A, B: 35,00 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. werden gestellt, das Naschwerk zum Verzieren bringt ihr nach eigenem Geschmack mit.

|            |  |         |  |                  |
|------------|--|---------|--|------------------|
| <b>151</b> |  | Samstag | <b>22.11.2025</b>                                      | <b>1 Kurstag</b> |
|            |  | Dauer   | <b>11:00 bis 14:00 Uhr</b>                             |                  |
|            |  | Gebühr  | <b>35,00 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.



### ➤ 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>152</b> | <b>A</b> | Samstag | <b>07.03.2026</b>  | <b>1 Kurstag</b> |
|            | <b>B</b> | Samstag | <b>13.06.2026</b>  | <b>1 Kurstag</b> |
|            |          | Dauer   | <b>11:00 bis 14:00 Uhr</b>                                   |                  |
|            |          | Gebühr  | <b>A, B: 35,00 Euro inkl. Umlage (1 Kind, 1 Erwachsener)</b> |                  |
|            |          | Leitung | <b>Yael Vieira</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>153</b> |  | Samstag | <b>21.03.2026</b>                                      | <b>1 Kurstag</b> |
|            |  | Dauer   | <b>11:00 bis 14:00 Uhr</b>                             |                  |
|            |  | Gebühr  | <b>35,00 Euro inkl. Umlage (1 Kind, 1 Erwachsener)</b> |                  |
|            |  | Leitung | <b>Yael Vieira</b>                                     |                  |

### 🚫 Allergien und Unverträglichkeiten

bitte stets direkt bei der Anmeldung zu unseren Koch- und Backkursen angeben, damit von der Kursleitung entsprechend eingekauft werden kann!  
**Wir empfehlen Ihnen, zu allen angebotenen Kinderbackkursen Transportbehältnisse mitzubringen, damit die Backwaren sicher nach Hause kommen.**

## Führungen für Kinder

### ➤ Geschichten aus Glas – für 6- bis 12-jährige

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 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>160</b> | Mittwoch | <b>13.05.2026</b>          | 1 Kurstag |
|            | Dauer    | <b>15:30 bis 17:00 Uhr</b> |           |
|            | Gebühr   | <b>6,00 Euro</b>           |           |
|            | Leitung  | <b>Stephan Wittich</b>     |           |

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



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



**HABA** *Milke Krone*

**schöner • spielen**  
Kindgerechtes Spielzeug

Kassel • Treppenstr. 15 • Tel. 1 72 06



### ➤ Orgelführung – für 5- bis 10-jährige

Fast in jeder Kirche findet sich diese als Königin der Instrumente bezeichnete Orgel. Warum sie manchmal als Blasinstrument bezeichnet wird, obwohl sie doch Tasten hat? Was die großen und kleinen Pfeifen mit den hohen und tiefen Tönen zu tun haben? Was die vielen Schalter bedeuten und wie eine Orgel im Inneren aussieht? Diesen und ähnlichen Fragen widmen wir uns auf der Orgelführung. Wir begeben uns auf eine kindgerechte Entdeckungsreise und lüften so manches Geheimnis rund um das majestätische Instrument.

|            |          |                            |           |
|------------|----------|----------------------------|-----------|
| <b>161</b> | Mittwoch | <b>20.05.2026</b>          | 1 Kurstag |
|            | Dauer    | <b>16:00 bis 17:00 Uhr</b> |           |
|            | Gebühr   | <b>6,00 Euro</b>           |           |
|            | Leitung  | <b>Dominik Demme</b>       |           |

**Treffpunkt:** Kath. Kirche Heilig Geist, Brüder-Grimm-Str. 9, Vellmar

### ➤ Entdecke die Moschee – für 6- bis 12-jährige

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 Gebetssaal 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>162</b> | Donnerstag | <b>21.05.2026</b>                             | 1 Kurstag |
|            | Dauer      | <b>15:30 bis 17:00 Uhr</b>                    |           |
|            | Gebühr     | <b>6,00 Euro</b>                              |           |
|            | Leitung    | <b>Zeshan Bajwa Naeem und Stephan Wittich</b> |           |

**Treffpunkt:** Mahmud Moschee in Kassel, Graf-Haessler-Str. 6

## Ferienprogramm

### In den Herbstferien

#### ► **Gemeinsam sind wir stark! Für Großeltern und Kinder ab 5 Jahren**

Willst du mit deinen Großeltern eine spannende Zeit in einem alten, gastfreundlichen Kloster erleben? Dann seid Ihr herzlich willkommen zu drei tollen Tagen. Es wird darum gehen, gemeinsam stark zu sein, und der Spur mutiger Mönche zu folgen, um den Kriminalfall „Bonifatius“ zu lösen.

|         |  |
|---------|--|
| Montag  | <b>13.10.2025 bis Freitag, 16.10.2025</b>    |
| Dauer   | <b>Montag 16:00 bis Donnerstag 14:00 Uhr</b> |
| Gebühr  | <b>531,00 Euro im Familienzimmer</b>         |
| Leitung | <b>Eva-Maria Konsek</b>                      |

- ! **Ort:** Stiftung Kloster Volkenroda, Gutshof 1, 99998 Volkenroda
- ! **Ihre Anmeldung und Fragen** zu diesem Angebot richten Sie bitte per E-Mail an [familieundbeziehung@bistum-fulda.de](mailto:familieundbeziehung@bistum-fulda.de)

### 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>30.03.2026 bis Mittwoch, 01.04.2026</b> |
|            | Dauer   | <b>10:00 bis 13:00 Uhr</b>                 |
|            | Gebühr  | <b>90,00 Euro inkl. Umlage</b>             |
|            | Leitung | <b>Edelgard Bitter und Stephan Wittich</b> |



#### ► **Dein eigenes Werk aus Holz – für 8- bis 12-jährige**

Komm mit in unsere Holzwerkstatt und erlebe richtig spannende Tage! Gemeinsam mit unseren freundlichen Helferinnen und Helfern und unserem Team kannst du dein eigenes tolles Holzprojekt bauen. Du darfst hämmern, sägen, schleifen, leimen und schrauben – ganz wie ein echter Holzprofi! Dabei lernst du ganz nebenbei, wie vielseitig und spannend Holz ist. Am Ende hast du ein tolles Werkstück, das du natürlich mit nach Hause nehmen darfst und auf das du so richtig stolz sein kannst!

|            |          |  |
|------------|----------|--|
| <b>171</b> | Dienstag | <b>07.04.2026 bis Donnerstag, 09.04.2026</b> |
|            | Dauer    | <b>8:30 bis 12:30 Uhr</b>                    |
|            | Gebühr   | <b>60,00 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



### In den Sommerferien

#### ► **Dein eigenes Werk aus Holz – für 8- bis 12-jährige**

Infos siehe Kursnummer 171.

|            |         |   |
|------------|---------|---|
| <b>172</b> | Montag  | <b>29.06.2026 bis Freitag, 03.07.2026</b> |
|            | Dauer   | <b>8:30 bis 12:30 Uhr</b>                 |
|            | Gebühr  | <b>100,00 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 drei Tage um die Welt und probieren leckere Gerichte aus verschiedenen Ländern. Ganz nebenbei lernen wir etwas über diese Länder.

|            |         |  |
|------------|---------|--|
| <b>173</b> | Montag  | <b>29.06.2026 bis Mittwoch, 01.07.2026</b> |
|            | Dauer   | <b>10:00 bis 13:00 Uhr</b>                 |
|            | Gebühr  | <b>90,00 Euro inkl. Umlage</b>             |
|            | Leitung | <b>Yael Vieira</b>                         |

### ➤ Upcycling-Werkstatt – für 6- bis 12-jährige

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>174</b> | Montag  | <b>06.07.2026 bis Mittwoch, 08.07.2025</b> |
|            | Dauer   | <b>11:00 bis 14:00 Uhr</b>                 |
|            | Gebühr  | <b>60,00 Euro</b>                          |
|            | Leitung | <b>Yael Vieira</b>                         |

## 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.

### ➤ 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>22.10.2025</b>                      | 5 Kurstage |
|            | Dauer    | <b>19:30 bis 22:00 Uhr</b>             |            |
|            | Gebühr   | <b>40,00 Euro inkl. Elternhandbuch</b> |            |
|            | Leitung  | <b>Petra Zentgraf</b>                  |            |

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

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

**Kess**  
kooperativ | ermutigend | sozial | situationsorientiert  
**erziehen®**

**ONLINE-KURSE**

## Kooperation mit Jugend und Junge Erwachsene



### ➤ Jugendtreffen in Taizé 2025 – für Jugendliche ab 15 Jahren

Taizé ist ein kleiner Ort in Frankreich. Junge Menschen aus der ganzen Welt strömen jährlich dorthin, um mit der ökumenischen Gemeinschaft von Taizé zu beten und zu leben. Lass dich darauf ein und genieße eine Woche lang eine ganz besondere Atmosphäre, lerne Jugendliche und junge Erwachsene kennen und komme deinem Glauben auf die Spur! Es wird neben dem Programm in Taizé auch Angebote speziell für unsere Gruppe geben.

|         |   |
|---------|---|
| Sonntag | <b>05.10.2025 bis Sonntag 12.10.2025</b>  |
| Gebühr  | <b>260,00 Euro</b> (ermäßigt 240,00 Euro) |
| Leitung | <b>Rebecca Herud</b>                      |

! **Anmeldeschluss** ist der 31.08.2025

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



## Kooperation mit der Evangelischen Familienbildungsstätte Kassel

### ➤ Stressfrei erziehen

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

|            |         |                            |                  |
|------------|---------|----------------------------|------------------|
| <b>190</b> | Montag  | <b>22.09.2025</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>        |                  |



### ➤ Einführung in die Beikost

Vom Stillen zum gemeinsamen Essen: In diesem Kurs entdecken wir die Beikost als liebevollen Übergang – achtsam, bedürfnisorientiert und im Dreiklang von Bindung, Genuss und Kultur. Neben Fachwissen zu Geschmack, Entwicklung und Sicherheit steht der Austausch im Mittelpunkt: Wie essen wir selbst? Was geben wir weiter? Im Gespräch reflektieren wir eigene Gewohnheiten, entwickeln neue Ideen und kochen gemeinsam drei alltagstaugliche Gerichte.

|            |          |          |                                      |                  |
|------------|----------|----------|--------------------------------------|------------------|
| <b>191</b> | <b>A</b> | Mittwoch | <b>22.10.2025</b>                    | <b>1 Kurstag</b> |
|            | <b>B</b> | Mittwoch | <b>25.02.2026</b>                    | <b>1 Kurstag</b> |
|            |          | Dauer    | <b>10:00 bis 12:00 Uhr</b>           |                  |
|            |          | Gebühr   | <b>A, B: 10,00 Euro inkl. Umlage</b> |                  |
|            |          | Leitung  | <b>Lena Kricheldorf</b>              |                  |

### ➤ 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>03.11.2025</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>        |                  |

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

Was hilft, um mit den Herausforderungen der Elternschaft sicherer zu werden? Wie kann man zu Hause eine Atmosphäre schaffen, in der es den Kindern gut geht? Was braucht es, damit man sich in der Elternrolle als selbstwirksam erlebt? In diesem Kurs begegnen sich Eltern und weitere Erziehungsberechtigte wie z. B. Geschwister, Tanten, Onkel, Großeltern, Nachbarn, um voneinander und miteinander zu lernen. Machen Sie die Erfahrung, dass Sie mit Ihren Themen nicht allein sind!

### Die 5 Phasen des Elterntrainings:

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

|     |          |         |                           |           |
|-----|----------|---------|---------------------------|-----------|
| 193 | <b>A</b> | Samstag | <b>22.11.2025</b>         | 1 Kurstag |
|     | <b>B</b> | Samstag | <b>31.01.2026</b>         | 1 Kurstag |
|     |          | Dauer   | <b>9:30 bis 12:30 Uhr</b> |           |
|     |          | Gebühr  | <b>A, B: 18,00 Euro</b>   |           |
|     |          | Leitung | <b>Malgorzata Konzok</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.

|     |         |                            |           |
|-----|---------|----------------------------|-----------|
| 194 | Montag  | <b>16.03.2026</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>

## Hinweis zum Veranstaltungsort

Die nachfolgenden Kurse finden nicht bei uns im Kolpinghaus statt, sondern in der Evangelischen Familienbildungsstätte, Hupfeldstraße 21 in Kassel. **Ihre Anmeldung und Fragen richten Sie daher bitte an deren Mitarbeitenden unter Telefon 0561 15367 oder per E-Mail an [fbs.kassel@ekkw.de](mailto:fbs.kassel@ekkw.de).**



## Stillgruppe der La Leche Liga

In unseren Gruppen triffst du auf andere Stillende und kannst Erfahrungen austauschen. Darüber hinaus werden sie von einer Stillberaterin geleitet, die bei Fragen gerne weiterhilft. Dabei liegt der Schwerpunkt der Gruppe mit Babys bis 12 Monaten (A) auf Fragen wie z. B. klappt das Anlegen? Stimmt die Milchmenge? Wie schaffe ich Alltag mit einem Stillkind? Die Gruppe mit Kleinkindern ab 10 Monaten (B) beschäftigt sich mit der sich verändernden Stillbeziehung. Hier werden Fragen beantwortet, wie z. B. wie bekomme ich Schlaf? Muss ich abstillen? Wie kann ich das Stillen reduzieren oder abstillen?

|          |          |   |             |
|----------|----------|---|-------------|
| <b>A</b> | Dienstag | <b>26.08.2025</b>   | (monatlich) |
| <b>B</b> | Dienstag | <b>02.09.2025</b>   | (monatlich) |
|          | Dauer    | <b>A: 10:00 bis 11:30 Uhr (Kinder bis 12 Monate)</b><br><b>B: 16:00 bis 17:30 Uhr (Kinder ab 10 Monate)</b> |             |
|          | Gebühr   | <b>A, B: kostenfrei</b> (Spenden sind erbeten)  |             |
|          | Leitung  | <b>Christiane Stange</b>  |             |

! **Zum entspannten Ankommen** ist der Raum jeweils 30 Minuten vor den Terminen geöffnet. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

! **Eine Übersicht über alle Termine** finden Sie im Internet unter [www.lalecheliga.de/stillgruppe-34121-kassel](http://www.lalecheliga.de/stillgruppe-34121-kassel)

## Schwangerschaftstreffen

Erhalte andere Schwangere aus Kassel kennen und tausch dich mit ihnen aus. Erhalte außerdem einen kleinen Input einer Expertin oder eines Experten. Wir freuen uns, eine Plattform für neue Netzwerke zu bieten, denn „es braucht ein Dorf um ein Kind großzuziehen“. Partnerinnen und Partner sind willkommen.

|         |  |
|---------|--|
| Termin  | <b>nach Vereinbarung</b>                 |
| Gebühr  | <b>kostenfrei</b> (Spenden sind erbeten) |
| Leitung | <b>Lena Kricheldorf</b>                  |



# gemeinsam leben

„WIR SIND STARK, WENN WIR  
ZUSAMMENHALTEN:  
DIE STARKEN UND SCHWACHEN,  
DIE JUNGEN UND ALTEN.“

Kurt Tucholsky

**Silke Blume** ist als Kursleiterin neu dabei. Ihre größte Leidenschaft ist das Nähen. In den letzten Jahren sind immer mehr Upcycling-Projekte dazugekommen, hier im besonderen Erinnerungsstücke. | 241



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. | 206, 234

**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. | 130–134, 200



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. | 221

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. | 221



Als zertifizierte Trauerbegleiterin und Leiterin für Waldbaden begleitet **Astrid Froeb** Menschen mit viel Empathie durch Trauer und Veränderung. Ihre Methoden helfen, Ruhe, Kraft und neue Perspektiven zu finden. | 240

Pfarrer **Thomas Meyer** möchte Glaubenskompetenz durch Lebenskompetenz stärken. Hierfür bietet er seine Erfahrungen als Krankenhausseelsorger und Exerzitienbegleiter zu den Themen „Spiritualität und Lebensgestaltung“ an. | 210–212



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. | 213, 563

Heilpraktikerin **Renate Vorwald** beschäftigt sich seit über 30 Jahren mit den Themen Kopfschmerzen und Migräne. Sie versucht zu vermitteln, welche unterschiedlichen Möglichkeiten der Hilfe und Behandlung es gibt. | 202–203



## Miteinander, füreinander

### 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 | A | Mittwoch | 20.08.2025                      | 15 Kurstage |
|     | B | Mittwoch | 21.01.2026                      | 18 Kurstage |
|     |   | Dauer    | 17:30 bis 18:30 Uhr             |             |
|     |   | Gebühr   | A: 105,00 Euro / B: 126,00 Euro |             |
|     |   | Leitung  | Beate Brunst-Sprenger           |             |

### Kleine Auszeit

Wir lesen und besprechen Kurzgeschichten und ergänzen diese mit interessanten Informationen zu verschiedenen Themen oder einer Biographie. Dieser „Talk am Mittag“ ist offen für alle Frauen, die gerne lesen und sich austauschen möchten. Dabei ist auch immer Zeit für tagesaktuelle Ereignisse, die uns beschäftigten. Freuen Sie sich auf eine kleine Auszeit in angenehmer Runde.

|     |   |          |                               |                         |
|-----|---|----------|-------------------------------|-------------------------|
| 201 | A | Mittwoch | 27.08.2025                    | 6 Kurstage (14-täglich) |
|     | B | Mittwoch | 14.01.2026                    | 9 Kurstage (14-täglich) |
|     |   | Dauer    | 13:00 bis 14:30 Uhr           |                         |
|     |   | Gebühr   | A: 42,00 Euro / B: 63,00 Euro |                         |
|     |   | Leitung  | Heike Knabe-Schneider         |                         |

### Leben mit Spannungskopfschmerz und Migräne (Vortrag)

Immer mehr Menschen leiden an Migräne und Kopfschmerzen vom Spannungstyp. Die Häufigkeit variiert je nach Geschlecht und Alter, 10 bis 15 Prozent sind es insgesamt. Die Anzahl steigt stetig an. Aber was führt zu diesen beiden Kopfschmerzformen und was kann man tun? In diesem Vortrag werden aktuelle medizinische Daten zu Migräne und Spannungskopfschmerzen vermittelt und Behandlungsmöglichkeiten aufgezeigt. Auch für Fragen gibt es Raum.

|     |   |          |                     |           |
|-----|---|----------|---------------------|-----------|
| 202 | A | Dienstag | 02.09.2025          | 1 Kurstag |
|     | B | Dienstag | 27.01.2026          | 1 Kurstag |
|     |   | Dauer    | 19:00 bis 20:30 Uhr |           |
|     |   | Gebühr   | A, B: 7,00 Euro     |           |
|     |   | Leitung  | Renate Vorwald      |           |

### Leben mit Spannungskopfschmerzen und Migräne (Seminar)

#### Was kann bei mir zur Linderung und Veränderung führen?

Die Teilnehmenden erhalten ein umfassendes Verständnis für diese Erkrankungen und ihre Unterschiede. Kenntnisse über die Zusammenhänge der Ursachen und der Entstehung beider Schmerzformen zu haben, ist die Basis für Veränderung. Bewusste Körperwahrnehmung, Entspannung, Stressabbau und das Wissen um emotionale Stärken können die Häufigkeit der Anfälle reduzieren. Auch die medikamentöse Behandlung wird ein Thema sein.

Alle Interessierten können mit ihrer Erkrankung und ihren bereits gemachten Erfahrungen und ihren Fragen kommen. Zur Minderung der körperlichen Spannungen ist die Progressive Muskelentspannung ein Baustein in der Behandlung sowohl der Migräne als auch der Spannungskopfschmerzen und wir werden sie einüben. Mit inneren Reisen lässt sich erfahren, was die individuellen Schritte sind, die zu einer Verbesserung führen können. Dabei werden die eigenen Stärken im Vordergrund stehen, die neue Wege im Umgang mit dem Geschehen ermöglichen.



#### Seminarinhalte:

- Vermittlung aktueller Daten zu Migräne und Spannungskopfschmerzen
- Raum für individuelle Fragen, Erfahrungen und Erwartungen
- Einführung in die Progressive Muskelentspannung in Lang- und Kurzform
- Erforschen der persönlichen Themen, die eine Rolle spielen
- Informationen über eine alternative oder medikamentöse Vorbeugung und/oder Behandlung

|     |   |          |                     |            |
|-----|---|----------|---------------------|------------|
| 203 | A | Dienstag | 09.09.2025          | 6 Kurstage |
|     | B | Dienstag | 03.02.2026          | 6 Kurstage |
|     |   | Dauer    | 18:00 bis 20:00 Uhr |            |
|     |   | Gebühr   | A, B: 56,00 Euro    |            |
|     |   | Leitung  | Renate Vorwald      |            |

**!** Höchstens 12 Personen können teilnehmen.

## ➤ Mit Ruhe und Sinn in den Ruhestand

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, insbesondere aus pädagogischen und sozialen Berufen, die in den kommenden Monaten in den Ruhestand gehen. Sie finden hier einen geschützten Raum für persönliche Reflexion, psychoedukative Impulse und eine kreative Auseinandersetzung mit dem bevorstehenden Lebensabschnitt. Neben Gruppengesprächen kommen Methoden aus der Biographiearbeit und Techniken aus dem Kunstbereich vor. Dabei entwickeln die Teilnehmenden individuelle Strategien, um psychisch gestärkt, körperlich achtsam und mit innerer Klarheit in den Ruhestand zu gehen.

### Zentrale Themen sind unter anderem:

- Abschied vom Berufsleben
- Selbstbild und Lebensweg
- Bedürfnisse und Werte im neuen Lebensabschnitt
- Gestaltung des Alltags im Ruhestand
- Zukunftsaussichten und Ressourcenaktivierung

|            |            |                            |                         |
|------------|------------|----------------------------|-------------------------|
| <b>204</b> | Donnerstag | <b>30.10.2025</b>          | 3 Kurstage (14-täglich) |
|            | Dauer      | <b>18:30 bis 20:30 Uhr</b> |                         |
|            | Gebühr     | <b>42,00 Euro</b>          |                         |
|            | Leitung    | <b>Malgorzata Konzok</b>   |                         |



## ➤ Lesung ANDERS GLEICH

China ist in aller Munde. Doch wer sind die Menschen, die dort leben? Wie sehen sie ihr Land? Welche Rolle spielen Glauben, Familie und Politik? Zwei Frauen wollten es wissen: Sie führten Interviews mit Gesprächspartnerinnen aus allen Gesellschaftsschichten. In den entstandenen Porträts fangen sie die weibliche Perspektive aus innerchinesischer Sicht ein. Die Frauen erzählen von ihrem Weg, ihren Werten, ihren Wünschen. Die Geschichten und Fotografien regen an, Menschen offen und neugierig zu begegnen.

|            |            |  |           |
|------------|------------|--|-----------|
| <b>205</b> | Donnerstag | <b>20.11.2025</b>                        | 1 Kurstag |
|            | Dauer      | <b>19:00 bis 20:30 Uhr</b>               |           |
|            | Gebühr     | <b>kostenfrei</b> (Spenden sind erbeten) |           |
|            | Leitung    | <b>Miriam Leitner</b>                    |           |

**!** In Kooperation mit dem Bildungsforum St. Michael im Kolpinghaus, Die Freiheit 2, Kassel



## ➤ Walk and talk – ein seelsorgerisches Angebot

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

|            |         |                          |
|------------|---------|--------------------------|
| <b>206</b> | Termin  | <b>nach Vereinbarung</b> |
|            | Dauer   | <b>nach Vereinbarung</b> |
|            | Gebühr  | <b>kostenfrei</b>        |
|            | Leitung | <b>Sandra Bonenkamp</b>  |

## ➤ Wir jungen Alten

Wir sind Menschen ab 50, die sich frag(t)en: Beruf am Nagel, Kinder aus dem Haus – was nun? Wir wollen etwas tun, mitmachen und uns engagieren! So treffen wir uns in unserem Haus in Gesprächsgruppen oder zum kreativen Arbeiten und organisieren Vorträge, Diskussionen und andere Unternehmungen.

### Unsere Angebote

- Wöchentliche Gruppengespräche sowie Einzelgespräche
- Holzwerkstatt, Kreativwerkstatt, Nadel & Faden (Handarbeiten)
- Hilfe bei Problemen am PC
- Veranstaltungen und Tagesausflüge
- Glasfusing nach Vereinbarung

|  |        |                                  |
|--|--------|----------------------------------|
|  | Termin | <b>dienstags bis donnerstags</b> |
|  | Dauer  | <b>9:00 bis 18:00 Uhr</b>        |

**!** Ort: „Wir jungen Alten“, Frankfurter Str. 207

**!** Fragen zu diesem Angebot richten Sie bitte an die Leiterin Patricia Deisel oder an Peter Freund von der Holzwerkstatt unter Telefon 0561 471852 oder per E-Mail an [wja@caritas-kassel.de](mailto:wja@caritas-kassel.de)

## Glauben

### Lebensgestaltung und jesuanisch-christliche Spiritualität

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 dort mit Stille, Gebet, Schriftbetrachtung und der Vertiefung von liturgischen Vollzügen hin.

**Die Termine für die vier Kurstage:**

**Montag, 01.09.2025 und 08.09.2025 sowie Mittwoch, 17.09.2025 und 24.09.2025**

|            |         |                            |                   |
|------------|---------|----------------------------|-------------------|
| <b>210</b> | Montag  | <b>01.09.2025</b>          | <b>4 Kurstage</b> |
|            | Dauer   | <b>19:30 bis 21:00 Uhr</b> |                   |
|            | Gebühr  | <b>36,00 Euro</b>          |                   |
|            | Leitung | <b>Thomas Meyer</b>        |                   |

### Vergib uns unsere Schuld

**Vergebung und Versöhnung unter psychologischen und spirituellen Gesichtspunkten**

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>17.11.2025 und Montag, 24.11.2025</b> |  |
|            | Dauer   | <b>19:30 bis 21:00 Uhr</b>               |  |
|            | Gebühr  | <b>18,00 Euro</b>                        |  |
|            | Leitung | <b>Thomas Meyer</b>                      |  |

**! Hinweis:** Persönliche traumatische Schulerfahrungen können in diesem Kurs nicht bearbeitet werden. Wir vermitteln aber gern den Kontakt zu Pfarrer Thomas Meyer oder anderen Beratungsstellen. Sprechen Sie uns an!



### Sagt es allen weiter – Familienseminar im Advent

Advent heißt Ankunft, Ankunft des Herrn auf Erden. Advent ist Erinnerung und Erwartung, Vergangenheit und Zukunft. Dies gilt es weiterzusagen. Mütter, Väter, Kinder und durchaus auch Großeltern sind eingeladen, das Weitersagen der Adventsbotschaft neu zu entdecken, sich zu begegnen, ins Gespräch zu kommen, kreativ zu werden und in lebendiger Gemeinschaft Gottesdienst zu feiern: Den Advent zu beginnen.

|         |   |
|---------|---|
| Freitag | <b>28.11.2025 bis Sonntag 30.11.2025</b>                    |
| Dauer   | <b>Freitag 18:00 bis Sonntag 14:00 Uhr</b>                  |
| Gebühr  | <b>z. B. 98,00 Euro für zwei Erwachsene im Doppelzimmer</b> |
| Leitung | <b>Dezernat Familie und Beziehung</b>                       |

- ! Ort:** Bonifatiushaus, Neuenberger Str. 3-5, 36041 Fulda
- ! Für die Kinderbetreuung** steht ein Team zur Verfügung
- ! Ihre Fragen und Anmeldung zu diesem Angebot** richten Sie bitte per E-Mail an [familieundbeziehung@bistum-fulda.de](mailto:familieundbeziehung@bistum-fulda.de).

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

**Anstiftung zur Veränderung des Klimanotstandes**

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. Hierfür greifen wir im Kurs auf die folgenden Elemente zurück: Impulsreferate, Meditationen, Hören auf die Stille, Kleingruppenarbeit, Ergebnissicherung für den Alltag.

|            |         |                            |                   |
|------------|---------|----------------------------|-------------------|
| <b>212</b> | Montag  | <b>23.02.2026</b>          | <b>3 Kurstage</b> |
|            | Dauer   | <b>19:30 bis 21:00 Uhr</b> |                   |
|            | Gebühr  | <b>27,00 Euro</b>          |                   |
|            | Leitung | <b>Thomas Meyer</b>        |                   |

### ➤ **Mehrgenerationenseminar an den Kartagen und Ostersonntag**

Alle Informationen zu diesem Seminar gibt es ab Ende 2025 auf der Homepage [www.familieundbeziehung.bistum-fulda.de](http://www.familieundbeziehung.bistum-fulda.de)!

|          |   |
|----------|---|
| Mittwoch | <b>01.04.2026 bis Ostersonntag 05.04.2026</b>               |
| Dauer    | <b>Mittwoch 18:00 bis Sonntag 14:00 Uhr</b>                 |
| Gebühr   | <b>z. B. 98,00 Euro für zwei Erwachsene im Doppelzimmer</b> |
| Leitung  | <b>Dezernat Familie und Beziehung</b>                       |

- ! **Ort:** Bonifatiushaus, Neuenberger Str. 3-5, 36041 Fulda
- ! **Für die Kinderbetreuung** steht ein Team zur Verfügung
- ! **Ihre Fragen und Anmeldung zu diesem Angebot** richten Sie bitte per E-Mail an [familieundbeziehung@bistum-fulda.de](mailto:familieundbeziehung@bistum-fulda.de).

### ➤ **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>213</b> | Freitag | <b>24.04.2026</b>          | <b>1 Kurstag</b> |
|            | Dauer   | <b>15:00 bis 17:00 Uhr</b> |                  |
|            | Gebühr  | <b>9,00 Euro</b>           |                  |
|            | Leitung | <b>Timo Sachs</b>          |                  |

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



### **Partnerschaft**



### ➤ **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 an 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 zu machen und neue Anstöße zu suchen.

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

|            |         |  |
|------------|---------|--|
| <b>220</b> | Freitag | <b>06.02.2026 bis Sonntag 08.02.2026</b>   |
|            | Dauer   | <b>Freitag 17:00 bis 22:00 Uhr<br/>Samstag 9:00 bis 18:00 Uhr<br/>Sonntag 9:00 bis 13:00 Uhr</b> |
|            | Gebühr  | <b>320,00 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:** 12.01.2026
- ! **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 einzüben.

#### 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.

|     |         |   |
|-----|---------|---|
| 221 | Freitag | 06.03.2026 bis Sonntag 08.03.2026   |
|     | Dauer   | Freitag 17:00 bis 21:00 Uhr<br>Samstag 9:00 bis 18:00 Uhr<br>Sonntag 9:00 bis 13:00 Uhr |
|     | Gebühr  | 325,00 Euro pro Paar inkl. Verpflegung  |
|     | Leitung | Kathrin Drescher-Mattern und Marcus Drescher  |

- ! Ort: Ehe-, Familien- und Lebensberatung, Die Freiheit 2
- ! Höchstens 4 Paare können teilnehmen.

### ➤ 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.
- auszutauschen über die Vorstellungen des gemeinsamen Lebensweges.
- selbst und den Partner ein Stück besser kennen und lieben zu lernen.
- 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)



### ➤ Tag der Ehejubiläen

SAVE THE DATE! Wir feiern jedes Jahr in Fulda den Tag der Ehejubiläen. 2025 findet dieser am 30. August statt, 2026 am 29. August.

An diesen Tagen sind alle Paare herzlich eingeladen, die im jeweiligen Jahr ein „rundes“ Ehejubiläum feiern (5, 10, 15, 20, ... 55, 60, 65 Jahre).

! **Weitere Informationen finden Sie unter**  
[www.familieundbeziehung.bistum-fulda.de](http://www.familieundbeziehung.bistum-fulda.de)



## 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

## Führungen

### Familien entdecken Kirchenräume

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

|            |         |                        |
|------------|---------|------------------------|
| <b>230</b> | Gebühr  | <b>6,00 Euro</b>       |
|            | Leitung | <b>Stephan Wittich</b> |

**i** 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>231</b> | Termin  | <b>Bekanntgabe im Februar 2026</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> |                  |

**i** Bitte beachten: Herren müssen eine Kopfbedeckung tragen.  
**i** Treffpunkt: Vor der jüdischen Gemeinde Kassel, Bremer Str. 3

### Die Mahmud Moschee in Niederzwehren

Wie sieht es in einer Moschee aus? Warum muss man die Schuhe ausziehen? Tragen alle Frauen in der Moschee Kopftücher? Wie läuft das Freitagsgebet ab? Wozu dienen der Mihrāb und der Minbar? Was ruft der Muezzin vom Minarett? Worin unterscheidet sich der Glaube des Islam von den zwei anderen monotheistischen Religionen? Diese und viele weitere Fragen werden beantwortet.

|            |            |   |                  |
|------------|------------|---|------------------|
| <b>232</b> | Donnerstag | <b>28.05.2026</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> |                  |

**i** 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>233</b> | Mittwoch | <b>10.06.2026</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>     |                  |

**i** 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>234</b> | Montag  | <b>22.06.2026</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>    |                  |

**i** Treffpunkt: Kath. Kirche Heilig Geist, Brüder-Grimm-Str. 9, Vellmar

## Für Trauernde

### Waldbaden für Menschen in Trauer

„Sonntags ist es am schwersten“, bekomme ich häufig zu hören. Damit dies aufgebrochen werden kann, lade ich sonntags zum Treffen ins Grüne ein. Es geht darum, gemeinsam den Wald als heilsamen Aufenthaltsort wahrzunehmen und in der gesunden Waldluft zu baden. Waldbadeübungen helfen dabei sich zu zentrieren und Stress abzubauen. Sie fördern innere Ausgeglichenheit und Gelassenheit. Fürs Waldbaden muss man weder sportlich sein noch andere besondere Fähigkeiten mitbringen. Wir werden in zwei Stunden gemeinsam etwa 1,5 km zurücklegen, unterbrochen von verschiedenen Übungen. Im Anschluss gibt es Zeit für den Austausch in einer Gesprächsrunde bei einem erfrischenden oder einem warmen Getränk.

|     |          |         |                            |           |
|-----|----------|---------|----------------------------|-----------|
| 240 | <b>A</b> | Sonntag | <b>13.07.2025</b>          | 1 Kurstag |
|     | <b>B</b> | Sonntag | <b>10.08.2025</b>          | 1 Kurstag |
|     | <b>C</b> | Sonntag | <b>14.09.2025</b>          | 1 Kurstag |
|     | <b>D</b> | Sonntag | <b>19.04.2026</b>          | 1 Kurstag |
|     | <b>E</b> | Sonntag | <b>17.05.2026</b>          | 1 Kurstag |
|     | <b>F</b> | Sonntag | <b>21.06.2026</b>          | 1 Kurstag |
|     | <b>G</b> | Sonntag | <b>19.07.2026</b>          | 1 Kurstag |
|     |          | Dauer   | <b>15:00 bis 18:00 Uhr</b> |           |
|     |          | Gebühr  | <b>A - G: 18,00 Euro</b>   |           |
|     |          | Leitung | <b>Astrid Froeb</b>        |           |

- !** **Treffpunkt:** Hessenschanze, Endstation der Tramlinie 8
- !** **Bitte mitbringen:** Sitzunterlage, dem Wetter angepasste Kleidung, feste Schuhe, eventuell Sonnen- und Insektenschutz, Getränk
- !** **Bitte beachten:** Bei Sturm ab Windstärke 6, starkem Regen oder akutem Gewitter wird die Veranstaltung abgesagt. Waldbaden mit Hund wird leider nicht angeboten.



### Erinnerungen bewahren – Andenken gestalten

Oft bewahren wir Kleidung oder Gegenstände eines geliebten verstorbenen Menschen auf, weil sie eine starke emotionale Bedeutung haben. In diesem einfühlsamen Kurs gestalten wir hieraus persönliche Erinnerungsstücke, die Trost spenden und die Erinnerung lebendig halten. Möglich sind z. B. Herzen, Stofftiere, Schlüsselanhänger, Taschen, Wärmflaschenhüllen etc.

Es sind keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ist offen für alle, die sich kreativ mit den Themen Erinnerung und Trauer auseinandersetzen wollen. Während eines gemeinsamen Mittagsimbiss gibt es zusätzlichen Raum für Gespräche. Dieser Kurs wird unterstützt von einer Trauerbegleiterin.

|     |         |  |           |
|-----|---------|--|-----------|
| 241 | Samstag | <b>14.02.2026</b>                      | 1 Kurstag |
|     | Dauer   | <b>10:00 bis 15:00 Uhr</b>             |           |
|     | Gebühr  | <b>40,00 Euro</b>                      |           |
|     | Leitung | <b>Silke Blume und Edelgard Bitter</b> |           |

- !** **Nach der Anmeldung** stellen wir den Kontakt zur Kursleitung her, um genauere Details zu besprechen.

### 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!

|     |         |                                |           |
|-----|---------|--------------------------------|-----------|
| 242 | Sonntag | <b>31.05.2026</b>              | 1 Kurstag |
|     | Dauer   | <b>11:00 bis 14:30 Uhr</b>     |           |
|     | Gebühr  | <b>35,00 Euro inkl. Umlage</b> |           |
|     | Leitung | <b>Edelgard Bitter</b>         |           |

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



### ➤ Gesprächskreis für ehrenamtliche Betreuende

Mitarbeitende der Betreuungsvereine des SKF und des Caritasverbandes bieten Menschen, die andere ehrenamtlich betreuen, hier regelmäßig Raum für Erfahrungsaustausch, Beratung und Unterstützung.

Die Termine für die sechs Veranstaltungen:

15.07.2025, 16.09.2025, 25.11.2025, 10.02.2026, 14.04.2026 und 09.06.2026

|          |                            |            |
|----------|----------------------------|------------|
| Dienstag | <b>15.07.2025</b>          | 6 Kurstage |
| Dauer    | <b>14:00 bis 15:30 Uhr</b> |            |
| Gebühr   | <b>kostenfrei</b>          |            |

! **Ort:** Sozialdienstes katholischer Frauen, Die Freiheit 2, Kassel

! **Ihre Fragen und Ihre Anmeldung** zu diesem Angebot richten Sie bitte an den Caritasverband unter Telefon 0561 7004-219 oder per E-Mail an [susanne.jeck@caritas-kassel.de](mailto:susanne.jeck@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).

### ➤ Wohnen und Demenz

Die Meisten wollen in den eigenen vier Wänden wohnen bleiben. Wir möchten Ihnen verschiedene Alltagshilfen aus der Wohnberatung vorstellen, die auch bei beginnender Demenz, eine selbstständige Lebensführung unterstützen können. Dazu gehören z. B. Bewegungsmelder, Signalverstärker, Notrufsysteme, Herdwächter, Wassermelder etc. Diese Hilfsmittel lernen Sie in einem Vortrag kennen und können diese im Anschluss daran testen und ausprobieren.

|         |                              |           |
|---------|------------------------------|-----------|
| Montag  | <b>22.09.2025</b>            | 1 Kurstag |
| Dauer   | <b>11:00 bis 12:30 Uhr</b>   |           |
| Gebühr  | <b>kostenfrei</b>            |           |
| Leitung | <b>Annika Marschall-Kuhn</b> |           |

! **Ihre Fragen und Ihre Anmeldung** zu diesem Angebot richten Sie bitte an den Caritasverband unter Telefon 0561 7004-203 oder per E-Mail an [annika.marschall-kuhn@caritas-kassel.de](mailto:annika.marschall-kuhn@caritas-kassel.de) bis zum **15.09.2025**.

### ➤ Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

An drei Abenden informieren wir Sie zu den Themen Betreuungsverfügung, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung. Wir erläutern die Möglichkeiten und 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>16.10.2025</b>                    | 1 Kurstag |
| <b>Vorsorge</b>  | Donnerstag | <b>30.10.2025</b>                    | 1 Kurstag |
| <b>Patienten</b> | Donnerstag | <b>06.11.2025</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 [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).

### ➤ Schulung für ehrenamtlich Betreuende

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. Teilnehmende erhalten eine Teilnahmebescheinigung.

Die Termine für die zehn Kurstage standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest und werden zeitnah in der Presse und auf den Homepages bekannt gegeben.

|         |                                       |
|---------|---------------------------------------|
| Termine | <b>November 2025 bis Februar 2026</b> |
| 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 2025 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).



im Kolpinghaus Kassel  
Die Freiheit 2 | 34117 Kassel  
[www.caritas-kassel.de](http://www.caritas-kassel.de)  
[www.skf-kassel.de](http://www.skf-kassel.de)



## Kooperation mit der Kolpingsfamilie

### 37 wirklich tolle Ideen für eine Zukunft der Kirche!

**Damit Kirche kein Museumsförderverein wird.** Dieser Titel mag überraschen in einer Zeit von gefühltem Bedeutungsverlust, sinkenden Mitgliederzahlen, fehlendem Geld und größer werdenden Pfarreien mit weniger Priestern. In-terne Reformdebatten auf der einen Seite, kritische Anfragen durch den Missbrauchsskandal auf der anderen Seite.

Dennoch lädt die Kolpingsfamilie Kassel-Zentral unter diesem Titel zu einem Vortrags- und Gesprächsabend ein. An diesem formuliert Marcus Leitschuh Thesen und Konzepte, Ideen und Motivationen. Und zwar genau 37. Warum, erfährt man bei dem Vortrag, der von einem humoristischen Augenzwinkern, theologischer Fundiertheit und positiver Grundhaltung geprägt ist.

Marcus Leitschuh kennt die Vielfalt der katholischen Kirchenrealitäten und des Glaubens. Als Religionslehrer und spiritueller Autor, Aktiver in seiner Kirchengemeinde St. Elisabeth Kassel und kirchenpolitisch engagierter – aktuell im „Synodalen Ausschuss“ von ZdK und Bischofskonferenz. Er lenkt den Blick auf die Glutherde, die wieder ein wärmendes und leuchtendes Feuer entfachen können.

Ein Vortrag der kritisch auf die Kirche schaut, weil sie Chancen ungenutzt lässt, aber eines will: Motivieren, dass sich Kirche lohnen kann und es gute Gründe für segensreiche Arbeit gibt. Und vor allen Dingen schaut Leitschuhs Impuls nicht nur auf „die da oben“, sondern auf die Realität und Chancen vor Ort.

|            |                            |           |
|------------|----------------------------|-----------|
| Donnerstag | <b>11.09.2025</b>          | 1 Kurstag |
| Dauer      | <b>19:00 bis 21:30 Uhr</b> |           |
| Gebühr     | <b>kostenfrei</b>          |           |
| Leitung    | <b>Marcus Leitschuh</b>    |           |

**Ihre Fragen und Ihre Anmeldung** zu diesem Angebot richten Sie bitte an die Kolpingsfamilie Kassel-Zentral unter Telefon 0561 83097185 oder per E-Mail an [michael.reis@hotmail.de](mailto:michael.reis@hotmail.de).



**BEGEISTERUNG  
FREUDE  
GOTTVERTRAUEN  
TATKRAFT  
MUT  
VERANTWORTUNG  
GEMEINSCHAFT**



**Kolpingsfamilie Kassel**  
im Kolpinghaus Kassel | Die Freiheit 2 | 34117 Kassel

## 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.

**Bitte beachten Sie** unser Institutionelles Schutzkonzept, das unter [www.fbs-kassel.de/fbskassel/institutionelles\\_Schutzkonzept.php](http://www.fbs-kassel.de/fbskassel/institutionelles_Schutzkonzept.php) heruntergeladen werden kann.



# gemeinsam bewegen

„DU MUSST NICHT SPITZE SEIN, UM ANZUFANGEN. ABER DU MUSST ANFANGEN, UM SPITZE ZU WERDEN.“

Zig Zagler

**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



**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. | 320 – 321



„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

**Duygu Mock** lädt seit 2018 Menschen dazu ein, bewusster zu leben sowie gesund, vital und klar im Kopf zu bleiben – möglichst bis ins hohe Alter. Für alle, die lange voller Energie leben möchten, bietet sie Yoga-Kurse an. | 310 – 311



**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



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



Begradigungstherapeutin **Steffi Lange** 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! | 330 – 332

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. | 333 – 335



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



## 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.

|     |   |         |                                |             |
|-----|---|---------|--------------------------------|-------------|
| 300 | A | Montag  | 18.08.2025                     | 15 Kurstage |
|     | B | Montag  | 19.01.2026                     | 18 Kurstage |
|     |   | Dauer   | 18:00 bis 19:00 Uhr            |             |
|     |   | Gebühr  | A: 90,00 Euro / B: 108,00 Euro |             |
|     |   | Leitung | Alexandra Frotscher            |             |

### ➤ 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.

|     |   |         |                                |             |
|-----|---|---------|--------------------------------|-------------|
| 301 | A | Montag  | 18.08.2025                     | 15 Kurstage |
|     | B | Montag  | 19.01.2026                     | 18 Kurstage |
|     |   | Dauer   | 19:00 bis 20:00 Uhr            |             |
|     |   | Gebühr  | A: 90,00 Euro / B: 108,00 Euro |             |
|     |   | Leitung | Alexandra Frotscher            |             |

### ➤ Gymnastik unter physiotherapeutischer Anleitung

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

|     |         |                 |                                |             |
|-----|---------|-----------------|--------------------------------|-------------|
| 302 | A       | Mittwoch        | 20.08.2025                     | 15 Kurstage |
|     | B       | Mittwoch        | 21.01.2026                     | 20 Kurstage |
|     |         | Dauer           | 15:50 bis 16:50 Uhr            |             |
|     |         | Gebühr          | A: 90,00 Euro / B: 120,00 Euro |             |
| 303 | A       | Mittwoch        | 20.08.2025                     | 15 Kurstage |
|     | B       | Mittwoch        | 21.01.2026                     | 20 Kurstage |
|     |         | Dauer           | 18:00 bis 19:00 Uhr            |             |
|     |         | Gebühr          | A: 90,00 Euro / B: 120,00 Euro |             |
|     | Leitung | Michaela Zaloha |                                |             |



### 👤 Für alle Sportkurse gilt

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

### ➤ Rückenfit!

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

|            |          |            |                                       |             |
|------------|----------|------------|---------------------------------------|-------------|
| <b>304</b> | <b>A</b> | Donnerstag | <b>21.08.2025</b>                     | 15 Kurstage |
|            | <b>B</b> | Donnerstag | <b>22.01.2026</b>                     | 18 Kurstage |
|            |          | Dauer      | <b>18:00 bis 19:00 Uhr</b>            |             |
|            |          | Gebühr     | <b>A: 90,00 Euro / B: 108,00 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>21.08.2025</b>                    | 15 Kurstage |
|            | <b>B</b> | Donnerstag | <b>22.01.2026</b>                    | 18 Kurstage |
|            |          | Dauer      | <b>19:00 bis 19:30 Uhr</b>           |             |
|            |          | Gebühr     | <b>A: 45,00 Euro / B: 54,00 Euro</b> |             |
|            |          | Leitung    | <b>Sandra Lazzara</b>                |             |



### ➤ Bauch – Beine – Po

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

|            |          |            |                                       |             |
|------------|----------|------------|---------------------------------------|-------------|
| <b>306</b> | <b>A</b> | Donnerstag | <b>21.08.2025</b>                     | 15 Kurstage |
|            | <b>B</b> | Donnerstag | <b>22.01.2026</b>                     | 18 Kurstage |
|            |          | Dauer      | <b>19:30 bis 20:30 Uhr</b>            |             |
|            |          | Gebühr     | <b>A: 90,00 Euro / B: 108,00 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

## Gut für Körper und Seele



### 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>310</b> | <b>A</b> | Montag            | <b>18.08.2025</b>                      | 15 Kurstage |
|            | <b>B</b> | Montag            | <b>19.01.2026</b>                      | 18 Kurstage |
|            |          | Dauer             | <b>17:00 bis 18:30 Uhr</b>             |             |
|            |          | Gebühr            | <b>A: 135,00 Euro / B: 162,00 Euro</b> |             |
| <b>311</b> | <b>A</b> | Montag            | <b>18.08.2025</b>                      | 15 Kurstage |
|            | <b>B</b> | Montag            | <b>19.01.2026</b>                      | 18 Kurstage |
|            |          | Dauer             | <b>18:45 bis 20:15 Uhr</b>             |             |
|            |          | Gebühr            | <b>A: 135,00 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 Stoffwechsellvorgänge 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>19.08.2025</b>                    | 15 Kurstage |
|            | <b>B</b> | Dienstag            | <b>20.01.2026</b>                    | 20 Kurstage |
|            |          | Dauer               | <b>12:45 bis 13:15 Uhr</b>           |             |
|            |          | Gebühr              | <b>A: 45,00 Euro / B: 60,00 Euro</b> |             |
| <b>313</b> | <b>A</b> | Donnerstag          | <b>21.08.2025</b>                    | 15 Kurstage |
|            | <b>B</b> | Donnerstag          | <b>22.01.2026</b>                    | 18 Kurstage |
|            |          | Dauer               | <b>12:45 bis 13:15 Uhr</b>           |             |
|            |          | Gebühr              | <b>A: 45,00 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>20.08.2025</b>                      | 15 Kurstage |
|            | <b>B</b> | Mittwoch | <b>21.01.2026</b>                      | 20 Kurstage |
|            |          | Dauer    | <b>17:00 bis 18:00 Uhr</b>             |             |
|            |          | Gebühr   | <b>A: 90,00 Euro / B: 120,00 Euro</b>  |             |
| <b>315</b> | <b>A</b> | Freitag  | <b>22.08.2025</b>                      | 14 Kurstage |
|            | <b>B</b> | Freitag  | <b>23.01.2026</b>                      | 17 Kurstage |
|            |          | Dauer    | <b>11:30 bis 13:00 Uhr</b>             |             |
|            |          | Gebühr   | <b>A: 126,00 Euro / B: 153,00 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>17.09.2025</b>                    | 9 Kurstage  |
|            | <b>B</b> | Mittwoch | <b>21.01.2026</b>                    | 10 Kurstage |
|            |          | Dauer    | <b>15:15 bis 16:30 Uhr</b>           |             |
|            |          | Gebühr   | <b>A: 72,00 Euro / B: 80,00 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>17.09.2025</b>                    | 9 Kurstage  |
|            | <b>B</b> | Mittwoch | <b>21.01.2026</b>                    | 10 Kurstage |
|            |          | Dauer    | <b>16:45 bis 18:00 Uhr</b>           |             |
|            |          | Gebühr   | <b>A: 72,00 Euro / B: 80,00 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.



## Wandern

### Tour 1: Helsa

Die ca. zehn Kilometer lange Tour startet am Bahnhof in Helsa. Anfangs geht es steil bergauf, im weiteren Verlauf ist die Runde aber eher durch weitestgehend ebene Wald- und Forstwege charakterisiert.

Kurz vor dem höchsten Punkt der Tour geht es nochmal leicht bergauf zu den Windrädern. Im Anschluss führt der Weg meist abwärts zurück zum Ausgangspunkt. Die Tour stellt keine besonderen Anforderungen an die Wandernden. Ein gewisses Maß an Kondition ist hier allerdings hilfreich.

|            |         |                                     |           |
|------------|---------|-------------------------------------|-----------|
| <b>320</b> | Samstag | <b>27.09.2025</b>                   | 1 Kurstag |
|            | 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:** Parkplatz Bahnhof in Helsa



### 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.**



### Tour 2: Dörnberg

Die Wanderung startet am Parkplatz „Am roten Ufer“ unweit des Bahnhofs (Regio-Tram) in Zierenberg. Der Weg zieht nach kurzem ebenem Beginn steil Richtung Alpenpfad an. Im Anschluss geht es im landschaftlich reizvollen Gelände eine Weile über den überwiegend eben verlaufenden Alpenpfad. In der Folge geht es auch mal bergan Richtung Helfensteine und bis auf die Hochebene des Hohen Dörnbergs. Der Abstieg erfolgt über Waldwege und Forststraßen zurück zum Ausgangspunkt.

Die etwa zwölf Kilometer lange Strecke erfordert, abgesehen von ein wenig Trittsicherheit und einem gewissen Maß an Kondition, keine besonderen Fähigkeiten.

|            |         |                                     |           |
|------------|---------|-------------------------------------|-----------|
| <b>321</b> | Samstag | <b>21.03.2026</b>                   | 1 Kurstag |
|            | Dauer   | <b>10:00 bis ca. 14:00 Uhr</b>      |           |
|            | Gebühr  | <b>kostenfrei</b>                   |           |
|            | Leitung | <b>Elisa Sohns und Daniel Löber</b> |           |

**! Bitte mitbringen:** Wetterentsprechende Kleidung, Getränke, ggf. einen Imbiss

**! Treffpunkt:** Parkplatz „Am roten Ufer“ in Zierenberg, unterhalb der Eisenbahnbrücke

## 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>330</b> | <b>A</b> | Montag              | <b>18.08.2025</b>                     | 15 Kurstage |
|            | <b>B</b> | Montag              | <b>19.01.2026</b>                     | 18 Kurstage |
|            |          | Dauer               | <b>8:30 bis 9:30 Uhr</b>              |             |
|            |          | Gebühr              | <b>A: 90,00 Euro / B: 108,00 Euro</b> |             |
| <b>331</b> | <b>A</b> | Montag              | <b>18.08.2025</b>                     | 15 Kurstage |
|            | <b>B</b> | Montag              | <b>19.01.2026</b>                     | 18 Kurstage |
|            |          | Dauer               | <b>9:45 bis 10:45 Uhr</b>             |             |
|            |          | Gebühr              | <b>A: 90,00 Euro / B: 108,00 Euro</b> |             |
| <b>332</b> | <b>A</b> | Montag              | <b>18.08.2025</b>                     | 15 Kurstage |
|            | <b>B</b> | Montag              | <b>19.01.2026</b>                     | 18 Kurstage |
|            |          | Dauer               | <b>11:00 bis 12:00 Uhr</b>            |             |
|            |          | Gebühr              | <b>A: 90,00 Euro / B: 108,00 Euro</b> |             |
|            | Leitung  | <b>Steffi Lange</b> |                                       |             |



|            |          |                     |  |             |
|------------|----------|---------------------|--|-------------|
| <b>333</b> | <b>A</b> | Dienstag            | <b>19.08.2025</b>                                    | 15 Kurstage |
|            | <b>B</b> | Dienstag            | <b>20.01.2026</b>                                    | 20 Kurstage |
|            |          | Dauer               | <b>9:30 bis 10:30 Uhr</b>                            |             |
|            |          | Gebühr              | <b>A: 90,00 Euro / B: 120,00 Euro</b>                |             |
| <b>334</b> | <b>A</b> | Dienstag            | <b>19.08.2025</b>                                    | 15 Kurstage |
|            | <b>B</b> | Dienstag            | <b>20.01.2026</b>                                    | 20 Kurstage |
|            |          | Dauer               | <b>10:30 bis 11:30 Uhr</b>                           |             |
|            |          | Gebühr              | <b>A: 90,00 Euro / B: 120,00 Euro</b>                |             |
| <b>335</b> | <b>A</b> | Dienstag            | <b>19.08.2025</b>                                    | 15 Kurstage |
|            | <b>B</b> | Dienstag            | <b>20.01.2026</b>                                    | 20 Kurstage |
|            |          | Dauer               | <b>11:30 bis 12:30 Uhr</b>                           |             |
|            |          | Gebühr              | <b>A: 90,00 Euro / B: 120,00 Euro (Männergruppe)</b> |             |
|            | Leitung  | <b>Monika Zhang</b> |  |             |

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



# gemeinsam gestalten

„ALS KIND IST JEDER EIN KÜNSTLER.  
DIE SCHWIERIGKEIT LIEGT DARIN, ALS  
ERWACHSENER EINER ZU BLEIBEN.“

Pablo Picasso

**Freya Breidenbach**, Maßschneiderin für Damenoberbekleidung, hilft Ihnen mit Geduld, viel Kreativität und unbändiger Neugier seit 2024 bei der Verwirklichung Ihrer ganz persönlichen Nähideen. | 404 – 405



Ihre Leidenschaft für Fotografie hat **Miriam Leitner** in China entdeckt. Die Kamera ist für sie die beste Ausrede, um in Kontakt zu kommen, sich in Stille einem Motiv hinzugeben oder eine neue Stadt zu entdecken. | 205, 440 – 442



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. | 140, 420 – 423

**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. | 443



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. | 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. | 410



Maßanfertigung, individuelle Beratung, Professionalität, Genauigkeit und jahrelange Erfahrung zeichnen die gelernte Damenschneiderin **Wagma Haqmal-Sediqi** aus. 2022 startete sie bei uns. | 400 – 402

**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! | 411



## Nähen



### ► Nähkurse für Einsteigende und Fortgeschrittene

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. Erlernen Sie auf diese Weise die Kunst des Schneiderns oder erweitern Sie Ihre Kenntnisse in gemütlicher Runde.

|     |   |          |  |             |
|-----|---|----------|--|-------------|
| 400 | A | Dienstag | 19.08.2025                                       | 7 Kurstage  |
|     | B | Dienstag | 21.10.2025                                       | 8 Kurstage  |
|     | C | Dienstag | 20.01.2026                                       | 10 Kurstage |
|     | D | Dienstag | 14.04.2026                                       | 10 Kurstage |
|     |   | Dauer    | 9:30 bis 12:00 Uhr                               |             |
|     |   | Gebühr   | A: 70,00 Euro / B: 80,00 Euro / C+D: 100,00 Euro |             |
| 401 | A | Dienstag | 19.08.2025                                       | 7 Kurstage  |
|     | B | Dienstag | 21.10.2025                                       | 8 Kurstage  |
|     | C | Dienstag | 20.01.2026                                       | 10 Kurstage |
|     | D | Dienstag | 14.04.2026                                       | 10 Kurstage |
|     |   | Dauer    | 14:30 bis 17:00 Uhr                              |             |
|     |   | Gebühr   | A: 70,00 Euro / B: 80,00 Euro / C+D: 100,00 Euro |             |
| 402 | A | Dienstag | 19.08.2025                                       | 7 Kurstage  |
|     | B | Dienstag | 21.10.2025                                       | 8 Kurstage  |
|     | C | Dienstag | 20.01.2026                                       | 10 Kurstage |
|     | D | Dienstag | 14.04.2026                                       | 10 Kurstage |
|     |   | Dauer    | 17:00 bis 19:30 Uhr                              |             |
|     |   | Gebühr   | A: 70,00 Euro / B: 80,00 Euro / C+D: 100,00 Euro |             |
|     |   | Leitung  | Wagma Haqmal-Sedqi                               |             |

|     |   |          |  |             |
|-----|---|----------|--|-------------|
| 403 | A | Mittwoch | 20.08.2025                                       | 7 Kurstage  |
|     | B | Mittwoch | 22.10.2026                                       | 8 Kurstage  |
|     | C | Mittwoch | 21.01.2026                                       | 10 Kurstage |
|     | D | Mittwoch | 15.04.2026                                       | 10 Kurstage |
|     |   | Dauer    | 18:00 bis 20:30 Uhr                              |             |
|     |   | Gebühr   | A: 70,00 Euro / B: 80,00 Euro / C+D: 100,00 Euro |             |
|     |   | Leitung  | David Müller                                     |             |



### ► Nähkurs für Fortgeschrittene

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

|     |   |            |  |                     |
|-----|---|------------|--|---------------------|
| 404 | A | Donnerstag | 21.08.2025                                     | 11 Kurstage         |
|     | B | Donnerstag | 22.01.2026                                     | 9 Kurstage          |
|     | C | Donnerstag | 16.04.2026                                     | 8 Kurstage          |
|     |   |            | Dauer  | 09:30 bis 12:00 Uhr |
|     |   | Gebühr     | A: 110,00 Euro / B: 90,00 Euro / C: 80,00 Euro |                     |
| 405 | A | Donnerstag | 21.08.2025                                     | 11 Kurstage         |
|     | B | Donnerstag | 22.01.2026                                     | 9 Kurstage          |
|     | C | Donnerstag | 16.04.2026                                     | 8 Kurstage          |
|     |   |            | Dauer  | 19:00 bis 21:30 Uhr |
|     |   | Gebühr     | A: 110,00 Euro / B: 90,00 Euro / C: 80,00 Euro |                     |
|     |   | Leitung    | Freya Breidenbach                              |                     |

### 📌 Für alle Nähkurse gilt

An den jeweils ersten Terminen findet eine individuelle Schnitt- und Materialbesprechung statt. **Alle Teilnehmenden bringen bitte Stoffschere, Papierschere, Stecknadeln, Maßband, Schneiderkreide, Schnittmuster und Ideen mit.**

## Handarbeiten

### ➤ Gemeinsam sticken, stricken, häkeln

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

|     |         |                                 |            |                         |
|-----|---------|---------------------------------|------------|-------------------------|
| 410 | A       | Donnerstag                      | 21.08.2025 | 8 Kurstage (14-täglich) |
|     | B       | Donnerstag                      | 15.01.2026 | 5 Kurstage (14-täglich) |
|     | C       | Donnerstag                      | 16.04.2026 | 5 Kurstage (14-täglich) |
|     | Dauer   | 15:00 bis 17:00 Uhr             |            |                         |
|     | Gebühr  | A: 56,00 Euro / B+C: 35,00 Euro |            |                         |
|     | Leitung | Jutta Siebert                   |            |                         |



### ➤ Weißstickerei nach Schwälmer Art

Die Weißstickerei ist künstlerisches Gestalten mit Nadel und Faden auf Leinwandgewebe. Weißstickerei nach Schwälmer Art – vielen auch als „Hessenstickerei“ bekannt – ist eine besondere Abwandlung, die einen weltweit einmaligen und praktisch unerschöpflichen Reichtum an Musterungen kennt. Im April 2024 wurde die Schwälmer Weißstickerei von der UNESCO zum immateriellen Kulturerbe erhoben. Erlernen Sie diese Kunst oder vertiefen Sie Ihre Kenntnisse hier bei uns im Kurs.

|     |         |                          |            |                          |
|-----|---------|--------------------------|------------|--------------------------|
| 411 | A       | Montag                   | 25.08.2025 | 7 Kurstage (14-täglich)  |
|     | B       | Montag                   | 26.01.2026 | 11 Kurstage (14-täglich) |
|     | Dauer   | 17:00 bis 19:30 Uhr      |            |                          |
|     | Gebühr  | A: 56,00 / B: 88,00 Euro |            |                          |
|     | Leitung | Monika Wegener           |            |                          |

## Für Trauernde

### ➤ Erinnerungen bewahren – Andenken gestalten

Oft bewahren wir Kleidung oder Gegenstände eines geliebten verstorbenen Menschen auf, weil sie eine starke emotionale Bedeutung haben. In diesem einfühlsamen Kurs gestalten wir hieraus persönliche Erinnerungsstücke, die Trost spenden und die Erinnerung lebendig halten. Möglich sind z. B. Herzen, Stofftiere, Schlüsselanhänger, Taschen, Wärmflaschenhüllen etc.

Es sind keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich. Der Kurs ist offen für alle, die sich kreativ mit den Themen Erinnerung und Trauer auseinandersetzen wollen. Während eines gemeinsamen Mittagsimbiss gibt es zusätzlichen Raum für Gespräche. Dieser Kurs wird unterstützt von einer Trauerbegleiterin.

|     |         |                                 |           |
|-----|---------|---------------------------------|-----------|
| 241 | Samstag | 14.02.2026                      | 1 Kurstag |
|     | Dauer   | 10:00 bis 15:00 Uhr             |           |
|     | Gebühr  | 40,00 Euro                      |           |
|     | Leitung | Silke Blume und Edelgard Bitter |           |

! **Nach der Anmeldung** stellen wir den Kontakt zur Kursleitung her, um genauere Details zu besprechen.



## Kunst

### ➤ Pastell-Malkurs

Mit farbigen Kreiden auf rauem Papier entstehen matte, zarte, aber farbtintensive Bilder. Der Kurs vermittelt die Grundlagen der Pastellmalerei und beflügelt die Kreativität. Interessante, vielseitige Motive werden unter individueller Anleitung künstlerisch umgesetzt.

|     |         |               |                                  |             |
|-----|---------|---------------|----------------------------------|-------------|
| 420 | A       | Montag        | 25.08.2025                       | 14 Kurstage |
|     | B       | Montag        | 19.01.2026                       | 9 Kurstage  |
|     | C       | Montag        | 13.04.2026                       | 9 Kurstage  |
|     |         | Dauer         | 18:00 bis 20:00 Uhr              |             |
|     |         | Gebühr        | A: 126,00 Euro / B+C: 81,00 Euro |             |
|     | Leitung | Wilhelm Dusil |                                  |             |

**!** Bitte mitbringen: Pastellkreiden und gutes DIN A3-Papier



### ➤ 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.

|     |         |               |                                  |             |
|-----|---------|---------------|----------------------------------|-------------|
| 421 | A       | Mittwoch      | 27.08.2025                       | 14 Kurstage |
|     | B       | Mittwoch      | 21.01.2026                       | 10 Kurstage |
|     | C       | Mittwoch      | 15.04.2026                       | 10 Kurstage |
|     |         | Dauer         | 18:00 bis 20:00 Uhr              |             |
|     |         | Gebühr        | A: 126,00 Euro / B+C: 90,00 Euro |             |
|     | Leitung | Wilhelm Dusil |                                  |             |

### ➤ 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.

|     |         |               |  |             |
|-----|---------|---------------|--|-------------|
| 422 | A       | Donnerstag    | 28.08.2025                                     | 14 Kurstage |
|     | B       | Donnerstag    | 22.01.2026                                     | 10 Kurstage |
|     | C       | Donnerstag    | 16.04.2026                                     | 8 Kurstage  |
|     |         | Dauer         | 18:00 bis 20:00 Uhr                            |             |
|     |         | Gebühr        | A: 126,00 Euro / B: 90,00 Euro / C: 72,00 Euro |             |
|     | Leitung | Wilhelm Dusil |  |             |





### Malen im Spätsommer – Sommerakademie in der Natur

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

|            |         |                                 |
|------------|---------|---------------------------------|
| <b>423</b> | Termin  | <b>Bekanntgabe im Juni 2026</b> |
|            | Dauer   | <b>17:00 bis 20:00 Uhr</b>      |
|            | Gebühr  | <b>54,00 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

## 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)

## 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>18.11.2025</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>               |                  |

**!** 7,50 Euro für das Material zahlen Sie bitte an die Kursleitung.



### 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>431</b> | Dienstag | <b>25.11.2025</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>                |                  |

**!** 7,50 Euro für das Material zahlen Sie bitte an die Kursleitung.

## Fotografie



### ➤ Fotografieren im Kulturbahnhof (Handy- oder Digitalkamera)

Fotografieren im öffentlichen Raum ist für viele eine Herausforderung. Lassen Sie uns den Kulturbahnhof erobern! Nach dem Kennenlernen und einem Vorgespräch nehmen wir uns zwei Stunden Zeit zum Fotografieren. Dann geht es nach einer kleinen Verschnaufpause und Stärkung in der Familienbildungsstätte weiter. Wir schauen am Laptop, Tablet oder Handy auf unsere Ergebnisse. Die Auswahl der gelungensten Bilder ist häufig die schwierigste Aufgabe.

|            |         |                            |                  |
|------------|---------|----------------------------|------------------|
| <b>440</b> | Samstag | <b>06.09.2025</b>          | <b>1 Kurstag</b> |
|            | Dauer   | <b>10:00 bis 16:30 Uhr</b> |                  |
|            | Gebühr  | <b>30,00 Euro</b>          |                  |
|            | Leitung | <b>Miriam Leitner</b>      |                  |

! **Treffpunkt:** Vor der Caricatura am Kulturbahnhof, Rainer-Dierichs-Platz 1, 34117 Kassel

! **Bitte mitbringen:** Gerät zum Anschauen und Bearbeiten Ihrer Fotos (zusätzlich zur Kamera).

### ➤ Grundkurs Fotografie (nur mit Digitalkamera)

Sie haben eine tolle Kamera, fotografieren aber nur im Automatik-Modus? Das magische Dreieck sagt Ihnen rein gar nichts? Sie wollen in einer positiven, entspannten Atmosphäre lernen und fotografieren? Dann ist dieser Kurs perfekt für Sie! Hier lernen Sie die Grundlagen der Fotografie und bekommen einen ganz neuen, entspannten Zugang zu Ihrer Kamera. Ihre Fotos werden dort scharf, wo Sie sie scharf haben möchten. Sie werden das Zusammenspiel von ISO, Blende und Zeit verstehen und Ihre Bilder kreativ gestalten können.

|            |                       |                         |  |
|------------|-----------------------|-------------------------|--|
| <b>441</b> | <b>A</b>              | Samstag                 | <b>20.09.2025 und Sonntag 21.09.2025</b>                           |
|            | <b>B</b>              | Samstag                 | <b>07.03.2026 und Sonntag 08.03.2026</b>                           |
|            |                       | Dauer                   | <b>Samstag 10:00 bis 17:00 Uhr<br/>Sonntag 10:00 bis 13:00 Uhr</b> |
|            | Gebühr                | <b>A, B: 45,00 Euro</b> |  |
| Leitung    | <b>Miriam Leitner</b> |                         |  |

### ➤ Fotos bearbeiten und teilen (nur mit Handykamera)

Wir beschäftigen uns mit einer kostenlosen App für iOS und Android, die eine umfangreiche Bearbeitung von Fotos auf dem Smartphone ermöglicht. Mit „Snapseed“ geht die Bearbeitung sehr schnell und macht viel Spaß.

|            |            |                            |                  |
|------------|------------|----------------------------|------------------|
| <b>442</b> | Donnerstag | <b>13.11.2025</b>          | <b>1 Kurstag</b> |
|            | Dauer      | <b>18:00 bis 20:30 Uhr</b> |                  |
|            | Gebühr     | <b>8,00 Euro</b>           |                  |
|            | Leitung    | <b>Miriam Leitner</b>      |                  |

! **Bitte mitbringen:** Ein geladenes Handy mit einer Fotoauswahl

! **Die Snapseed-App** können Sie gerne vorab installieren.

### ➤ Digitale Spiegelreflexkamera (nur mit Digitalkamera)

Sie besitzen eine Spiegelreflexkamera und haben Spaß an der Fotografie? Wir bieten viele Kursangebote rund ums professionelle Fotografieren an:

- Grundeinstellungen, Blenden, Zeiteinstellungen etc.
- Portraitfotografie
- Erstellen und Gestalten von Fotogeschenken
- Gemeinsame Fotospaziergänge

|            |         |  |
|------------|---------|--|
| <b>443</b> | Termin  | <b>nach Vereinbarung</b>                       |
|            | Dauer   | <b>nach Vereinbarung</b>                       |
|            | Gebühr  | <b>abhängig von Kurslänge und Gruppengröße</b> |
|            | Leitung | <b>Manfred Gebert</b>                          |

! **Melden Sie sich** bei Interesse für Terminvorschläge. Beachten Sie bitte auch die **Veranstaltungshinweise auf unserer Homepage**.



### ! Für alle Fotografieurse gilt

Bitte bringen Sie ein eigenes Gerät entsprechend der Hinweise im Kurstitel mit (Digital- oder Handykamera). **Der Speicher sollte leer und der Akku voll sein.**



# gemeinsam kochen

„NACH EINEM TREFFLICHEN MITTAG-  
ESSEN IST MAN GENEIGT, ALLEN ZU  
VERZEIHEN.“

Oscar Wilde

Die gelernte Diätassistentin **Kerstin Döll** begleitet Menschen mit Leidenschaft auf ihrem Weg zu einer gesünderen Lebensweise. Auch in ihrer Freizeit kocht sie mit mindestens eben so viel Begeisterung, wie sie tanzt. | 505, 521



Pfarrer **André Lemmer** möchte den Glauben mit dem Alltag verbinden. Alles, was wir mit unseren eigenen Händen tun, verbindet uns mit Schöpfung und Glaube. Die Frage, was uns nährt, bekommt dann eine doppelte Bedeutung. | 580



Küchenmeister **Roland Drückler** serviert uns schon seit 2012 kreative, entspannte Abende mit tollen Menschen und leckeren Köstlichkeiten aus aller Welt. | 150, 506, 515, 534, 536, 550-551, 553, 561, 564, 570, 573-574, 579

Für die gelernte Hauswirtschaftsleiterin **Sabine Nienstedt** ist Kochen eine Leidenschaft. Seit 2010 bietet sie einen Mix aus Kochkurs und Küchenparty, zu dem auch Sie eingeladen sind. | 520, 540, 552, 571-572, 575-576, 578, 581



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. | 539, 560



Die Aufmerksamkeit nach innen richten und den Körper seine Arbeit machen lassen. Mit über 30 Jahren Erfahrung im Fasten und seit 2006 bei uns, bietet **Beate Patzig**, Fastenleiterin und Achtsamkeitslehrerin, Fastenurse an. | 500



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. | 531, 538, 542

**Yael Vieira** kommt aus Israel und ist multikulturell aufgewachsen. Seit vielen Jahren nimmt sie uns mit auf bunte, kulinarische Reisen ins Unbekannte. | 141, 152-153, 173-174, 530, 532-533, 535, 537, 541, 543-544, 562, 577



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. | 511



## 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, 13.02.2026 von 17:00 bis 19:00 Uhr,**

**Samstag, 14.02. und Sonntag, 15.02.2026 von 9:00 bis 14:00 Uhr sowie**

**Montag, 16.02.2026 bis Freitag, 20.02.2026 (ausgenommen Donnerstag, 19.02.2026) 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>500</b> | Freitag | <b>13.02.2026</b>          | 7 Kurstage (täglich) |
|            | Dauer   | <b>17:00 bis 19:00 Uhr</b> |                      |
|            | Gebühr  | <b>92,00 Euro</b>          |                      |
|            | Leitung | <b>Beate Patzig</b>        |                      |

**!** Bitte beachten Sie: Anmeldung und Bezahlung muss **spätestens am 28.01.2026** 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:

**16.09.2025, 18.11.2025, 27.01.2026, 17.03.2026, 05.05.2026 und 23.06.2026**

|            |          |                                 |            |
|------------|----------|---------------------------------|------------|
| <b>505</b> | Dienstag | <b>16.09.2025</b>               | 6 Kurstage |
|            | Dauer    | <b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>      |            |
|            | Gebühr   | <b>210,00 Euro inkl. Umlage</b> |            |
|            | Leitung  | <b>Kerstin Döll</b>             |            |

### 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 zehn Kurstage:

**04.09.2025, 02.10.2025, 06.11.2025, 11.12.2025, 29.01.2026, 12.02.2026, 19.03.2026, 16.04.2026, 07.05.2026 und 11.06.2026**

|            |            |                                 |             |
|------------|------------|---------------------------------|-------------|
| <b>506</b> | Donnerstag | <b>04.09.2025</b>               | 10 Kurstage |
|            | Dauer      | <b>10:00 bis 13:00 Uhr</b>      |             |
|            | Gebühr     | <b>350,00 Euro inkl. Umlage</b> |             |
|            | Leitung    | <b>Roland Drückler</b>          |             |

## Senioren unter sich



### Waldauer Allerlei

Gemeinsam Kochen und Genießen ist hier das Motto. In diesem Kochkurs lernen wir Neues kennen und Altbewährtes wird wiederentdeckt.

|     |         |                                    |                     |           |
|-----|---------|------------------------------------|---------------------|-----------|
| 510 | A       | Freitag                            | 22.08.2025          | 1 Kurstag |
|     | B       | Freitag                            | 19.09.2025          | 1 Kurstag |
|     | C       | Freitag                            | 22.05.2026          | 1 Kurstag |
|     | D       | Freitag                            | 03.07.2026          | 1 Kurstag |
|     |         | Dauer                              | 10:30 bis 13:30 Uhr |           |
|     | Gebühr  | A - D: 10,00 Euro plus Umlage      |                     |           |
|     | Leitung | Edelgard Bitter und Sebastian Wolf |                     |           |

- ! In Kooperation mit dem Seniorenstadteilprojekt AGILES Waldau vom Caritasverband Nordhessen-Kassel e. V.
- ! Ort: Stadteilbüro Waldau, Görplitzer Str. 39 J, Kassel
- ! Höchstens 6 Personen können teilnehmen.

### 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.

|     |            |                     |           |
|-----|------------|---------------------|-----------|
| 511 | Donnerstag | 12.03.2026          | 1 Kurstag |
|     | Dauer      | 12:00 bis 13:30 Uhr |           |
|     | Gebühr     | kostenfrei          |           |
|     | Leitung    | Anja Later          |           |

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

## Frauen unter sich

### Mädelsabend

Hier kochen nur die Frauen – aber mit einem Hahn im Korb.

|     |         |                                  |                     |           |
|-----|---------|----------------------------------|---------------------|-----------|
| 515 | A       | Samstag                          | 06.09.2025          | 1 Kurstag |
|     | B       | Samstag                          | 08.11.2025          | 1 Kurstag |
|     | C       | Samstag                          | 28.02.2026          | 1 Kurstag |
|     |         | Dauer                            | 17:00 bis 20:00 Uhr |           |
|     | Gebühr  | A, B, C: 48,00 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!**

## Männer unter sich

### Menükreationen 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 sechs Kurstage:

25.08.2025, 29.09.2025, 24.11.2025, 19.01.2026, 13.04.2026 und 11.05.2026

|            |         |                                 |            |
|------------|---------|---------------------------------|------------|
| <b>520</b> | Montag  | <b>25.08.2025</b>               | 6 Kurstage |
|            | Dauer   | <b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>      |            |
|            | Gebühr  | <b>210,00 Euro inkl. Umlage</b> |            |
|            | Leitung | <b>Sabine Nienstedt</b>         |            |



### Herrenkochkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

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

Die Termine für die fünf Kurstage:

10.09.2025, 05.11.2025, 04.02.2026, 25.03.2026 und 20.05.2026

|            |          |                                 |            |
|------------|----------|---------------------------------|------------|
| <b>521</b> | Mittwoch | <b>10.09.2025</b>               | 5 Kurstage |
|            | Dauer    | <b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>      |            |
|            | Gebühr   | <b>175,00 Euro inkl. Umlage</b> |            |
|            | Leitung  | <b>Kerstin Döll</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:

08.09.2025, 15.09.2025, 27.04.2026, 04.05.2026, 15.06.2026 und 22.06.2026

|            |         |                                 |            |
|------------|---------|---------------------------------|------------|
| <b>522</b> | Montag  | <b>08.09.2025</b>               | 6 Kurstage |
|            | Dauer   | <b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>      |            |
|            | Gebühr  | <b>210,00 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>523</b> | Montag  | <b>26.01., 02.02. und 09.02.2026</b> | 3 Kurstage |
|            | Dauer   | <b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>           |            |
|            | Gebühr  | <b>105,00 Euro inkl. Umlage</b>      |            |
|            | Leitung | <b>Edelgard Bitter</b>               |            |

### Allergien und Unverträglichkeiten

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

## Internationale Küche



### Israelisches Streetfood

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

|            |          |                                |                  |
|------------|----------|--------------------------------|------------------|
| <b>530</b> | Dienstag | <b>09.09.2025</b>              | <b>1 Kurstag</b> |
|            | Dauer    | <b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>     |                  |
|            | Gebühr   | <b>39,00 Euro inkl. Umlage</b> |                  |
|            | Leitung  | <b>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>531</b> | Mittwoch | <b>24.09.2025</b>              | <b>1 Kurstag</b> |
|            | Dauer    | <b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>     |                  |
|            | Gebühr   | <b>38,00 Euro inkl. Umlage</b> |                  |
|            | Leitung  | <b>Joong-Hee Kim</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>532</b> | Dienstag | <b>28.10.2025</b>              | <b>1 Kurstag</b> |
|            | Dauer    | <b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>     |                  |
|            | Gebühr   | <b>39,00 Euro inkl. Umlage</b> |                  |
|            | Leitung  | <b>Yael Vieira</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>533</b> | Dienstag | <b>11.11.2025</b>              | <b>1 Kurstag</b> |
|            | Dauer    | <b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>     |                  |
|            | Gebühr   | <b>41,00 Euro inkl. Umlage</b> |                  |
|            | Leitung  | <b>Yael Vieira</b>             |                  |



### Mediterranes Medley

An diesem Abend bringen wir gemeinsam viele leckere, einfache Köstlichkeiten aus der Mittelmeerregion auf den Tisch.

|            |          |            |                                      |                  |
|------------|----------|------------|--------------------------------------|------------------|
| <b>534</b> | <b>A</b> | Donnerstag | <b>13.11.2025</b>                    | <b>1 Kurstag</b> |
|            | <b>B</b> | Mittwoch   | <b>26.11.2025</b>                    | <b>1 Kurstag</b> |
|            |          | Dauer      | <b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>           |                  |
|            |          | Gebühr     | <b>A, B: 51,00 Euro inkl. Umlage</b> |                  |
|            |          | Leitung    | <b>Roland Drückler</b>               |                  |

### ➤ Eine Reise nach Thailand

Die thailändische Küche bietet eine leckere Kombination aus knackigem Gemüse, frischen Kräutern und delikaten Gewürzen in Verbindung mit Fleisch oder Meeresfrüchten.

|            |          |                                |                  |
|------------|----------|--------------------------------|------------------|
| <b>535</b> | Dienstag | <b>20.01.2026</b>              | <b>1 Kurstag</b> |
|            | Dauer    | <b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>     |                  |
|            | Gebühr   | <b>39,00 Euro inkl. Umlage</b> |                  |
|            | Leitung  | <b>Yael Vieira</b>             |                  |

### ➤ Zu Gast in der Karibik

Jetzt ist genau die richtige Zeit um gefühlsmäßig und kulinarisch in die Wärme der Karibik abzutauchen.

|            |          |          |                                      |                  |
|------------|----------|----------|--------------------------------------|------------------|
| <b>536</b> | <b>A</b> | Mittwoch | <b>21.01.2026</b>                    | <b>1 Kurstag</b> |
|            | <b>B</b> | Mittwoch | <b>28.01.2026</b>                    | <b>1 Kurstag</b> |
|            |          | Dauer    | <b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>           |                  |
|            |          | Gebühr   | <b>A, B: 52,00 Euro inkl. Umlage</b> |                  |
|            |          | Leitung  | <b>Roland Drückler</b>               |                  |

### ➤ Sesam öffne dich

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

|            |          |                                |                  |
|------------|----------|--------------------------------|------------------|
| <b>537</b> | Dienstag | <b>24.02.2026</b>              | <b>1 Kurstag</b> |
|            | Dauer    | <b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>     |                  |
|            | Gebühr   | <b>37,00 Euro inkl. Umlage</b> |                  |
|            | Leitung  | <b>Yael Vieira</b>             |                  |



### ➤ Sushi für Jedermann

Sushi ist gesund und lecker. Und jeder kann es zu Hause selbst zubereiten, denn es ist viel einfacher, als man denkt! Lernen Sie in diesem Kurs, wie man Sushi macht sowie kreativ und künstlerisch gestaltet.

|            |          |                                |                  |
|------------|----------|--------------------------------|------------------|
| <b>538</b> | Mittwoch | <b>11.03.2026</b>              | <b>1 Kurstag</b> |
|            | Dauer    | <b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>     |                  |
|            | Gebühr   | <b>39,00 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!**



### ➤ Transylvanische 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>539</b> | Mittwoch | <b>15.04.2026</b>              | <b>1 Kurstag</b> |
|            | Dauer    | <b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>     |                  |
|            | Gebühr   | <b>38,00 Euro inkl. Umlage</b> |                  |
|            | Leitung  | <b>Nicoleta Dusil</b>          |                  |

### ➤ **Cucina della mamma**

Von Antipasti bis Dolci und gekrönt mit einem Spritz erwartet uns ein köstlicher italienischer Abend. Buon appetito!

|            |          |         |                                      |           |
|------------|----------|---------|--------------------------------------|-----------|
| <b>540</b> | <b>A</b> | Montag  | <b>20.04.2026</b>                    | 1 Kurstag |
|            | <b>B</b> | Freitag | <b>24.04.2026</b>                    | 1 Kurstag |
|            |          | Dauer   | <b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>           |           |
|            |          | Gebühr  | <b>A, B: 39,00 Euro inkl. Umlage</b> |           |
|            |          | Leitung | <b>Sabine Nienstedt</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 gerne in blau-weißer Kleidung.

|            |  |          |                                |           |
|------------|--|----------|--------------------------------|-----------|
| <b>541</b> |  | Dienstag | <b>21.04.2026</b>              | 1 Kurstag |
|            |  | Dauer    | <b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>     |           |
|            |  | Gebühr   | <b>38,00 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>542</b> |  | Mittwoch | <b>06.05.2026</b>              | 1 Kurstag |
|            |  | Dauer    | <b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>     |           |
|            |  | Gebühr   | <b>38,00 Euro inkl. Umlage</b> |           |
|            |  | Leitung  | <b>Joong-Hee Kim</b>           |           |



### ➤ **Orientalische Küche**

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

|            |  |          |                                |           |
|------------|--|----------|--------------------------------|-----------|
| <b>543</b> |  | Dienstag | <b>12.05.2026</b>              | 1 Kurstag |
|            |  | Dauer    | <b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>     |           |
|            |  | Gebühr   | <b>38,00 Euro inkl. Umlage</b> |           |
|            |  | Leitung  | <b>Yael Vieira</b>             |           |

### ➤ **Freitagabend in Israel**

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

|            |  |         |                                |           |
|------------|--|---------|--------------------------------|-----------|
| <b>544</b> |  | Freitag | <b>29.05.2026</b>              | 1 Kurstag |
|            |  | Dauer   | <b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>     |           |
|            |  | Gebühr  | <b>41,00 Euro inkl. Umlage</b> |           |
|            |  | Leitung | <b>Yael Vieira</b>             |           |

## Saisonale Küche



### Es grünt so grün

Muss es immer grüne Soße sein? Mit frischen Kräutern der Saison zaubern wir leckere Speisen.

|            |          |            |                                      |           |
|------------|----------|------------|--------------------------------------|-----------|
| <b>550</b> | <b>A</b> | Donnerstag | <b>23.04.2026</b>                    | 1 Kurstag |
|            | <b>B</b> | Donnerstag | <b>30.04.2026</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>               |           |

### Endlich Spargelsaison

Jetzt „schießt“ der Spargel wieder! Zwischen Mitte April und Mitte Juni ist die traditionelle Spargelsaison. Darauf freuen wir uns das ganze Jahr.

|            |          |            |                                      |           |
|------------|----------|------------|--------------------------------------|-----------|
| <b>551</b> | <b>A</b> | Donnerstag | <b>21.05.2026</b>                    | 1 Kurstag |
|            | <b>B</b> | Donnerstag | <b>28.05.2026</b>                    | 1 Kurstag |
|            |          | Dauer      | <b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>           |           |
|            |          | Gebühr     | <b>A, B: 49,00 Euro inkl. Umlage</b> |           |
|            |          | Leitung    | <b>Roland Drückler</b>               |           |

### Spargel und Erdbeeren

Die Königinnen von Gemüse und Obst treffen aufeinander und verschmelzen zu wunderbaren Kreationen.

|            |         |                                |           |
|------------|---------|--------------------------------|-----------|
| <b>552</b> | Freitag | <b>22.05.2026</b>              | 1 Kurstag |
|            | Dauer   | <b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>     |           |
|            | Gebühr  | <b>42,00 Euro inkl. Umlage</b> |           |
|            | Leitung | <b>Sabine Nienstedt</b>        |           |

### Die „Jungfräulichen“

Matjes und Erdbeeren – daraus lässt sich doch was Leckeres machen?!

|            |          |            |                                      |           |
|------------|----------|------------|--------------------------------------|-----------|
| <b>553</b> | <b>A</b> | Donnerstag | <b>18.06.2026</b>                    | 1 Kurstag |
|            | <b>B</b> | Donnerstag | <b>25.06.2026</b>                    | 1 Kurstag |
|            |          | Dauer      | <b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>           |           |
|            |          | Gebühr     | <b>A, B: 49,00 Euro inkl. Umlage</b> |           |
|            |          | Leitung    | <b>Roland Drückler</b>               |           |



## Festtagsküche

### Transsilvanische Weihnachten

Wir laden ein, zu einem Festtagsmenü der besonderen Art. Freuen Sie sich auf die besonderen Spezialitäten der transsilvanischen Küche.

|            |            |                                |                  |
|------------|------------|--------------------------------|------------------|
| <b>560</b> | Donnerstag | <b>27.11.2025</b>              | <b>1 Kurstag</b> |
|            | Dauer      | <b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>     |                  |
|            | Gebühr     | <b>38,00 Euro inkl. Umlage</b> |                  |
|            | Leitung    | <b>Nicoleta Dusil</b>          |                  |

### Weihnachtliche Leckereien

In der schönsten Zeit des Jahres lassen wir uns auf eine besondere Kombination von Lebkuchen und Fleisch ein.

|            |          |         |                                      |                  |
|------------|----------|---------|--------------------------------------|------------------|
| <b>561</b> | <b>A</b> | Freitag | <b>05.12.2025</b>                    | <b>1 Kurstag</b> |
|            | <b>B</b> | Freitag | <b>12.12.2025</b>                    | <b>1 Kurstag</b> |
|            |          | Dauer   | <b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>           |                  |
|            |          | Gebühr  | <b>A, B: 52,00 Euro inkl. Umlage</b> |                  |
|            |          | Leitung | <b>Roland Drückler</b>               |                  |



### Chanukka

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

|            |         |                                |                  |
|------------|---------|--------------------------------|------------------|
| <b>562</b> | Montag  | <b>15.12.2025</b>              | <b>1 Kurstag</b> |
|            | Dauer   | <b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>     |                  |
|            | Gebühr  | <b>38,00 Euro inkl. Umlage</b> |                  |
|            | Leitung | <b>Yael Vieira</b>             |                  |

### Kochen an christlichen Feiertagen

Lassen Sie uns die christlichen Feiertage Ostern und Pfingsten besser kennenlernen! Hierzu gehören Rezepte für das festliche Begehen der Feiertage sowie spirituelle Impulse, die uns helfen den christlichen Gedanken zu verstehen. Letztere kommen von Gemeindefereferent Timo Sachs, der die beiden Abende zu den Themen Ostern (A) und Pfingsten (B) begleitet.

|            |          |          |                                       |                  |
|------------|----------|----------|---------------------------------------|------------------|
| <b>563</b> | <b>A</b> | Montag   | <b>16.03.2026</b>                     | <b>1 Kurstag</b> |
|            | <b>B</b> | Dienstag | <b>19.05.2026</b>                     | <b>1 Kurstag</b> |
|            |          | Dauer    | <b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>            |                  |
|            |          | Gebühr   | <b>A, B: 38,00 Euro inkl. Umlage</b>  |                  |
|            |          | Leitung  | <b>Edelgard Bitter und Timo Sachs</b> |                  |

### Bald ist Ostern

Was bringt man als Festtagsmenü auf den Tisch: Lamm oder Geflügel?

|            |          |            |                                      |                  |
|------------|----------|------------|--------------------------------------|------------------|
| <b>564</b> | <b>A</b> | Mittwoch   | <b>18.03.2026</b>                    | <b>1 Kurstag</b> |
|            | <b>B</b> | Donnerstag | <b>26.03.2026</b>                    | <b>1 Kurstag</b> |
|            |          | Dauer      | <b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>           |                  |
|            |          | Gebühr     | <b>A, B: 52,00 Euro inkl. Umlage</b> |                  |
|            |          | Leitung    | <b>Roland Drückler</b>               |                  |



### Kochkurs zu verschenken!

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

## Themenküche

### ➤ Aus heimischen Flüssen und Wäldern

Ein bunter Mix aus Krebsen, Steinpilzen und Forellen bietet die Basis für diesen Kochkurs.

|     |   |            |                               |           |
|-----|---|------------|-------------------------------|-----------|
| 570 | A | Donnerstag | 28.08.2025                    | 1 Kurstag |
|     | B | Mittwoch   | 17.09.2025                    | 1 Kurstag |
|     |   | Dauer      | 18:00 bis 21:00 Uhr           |           |
|     |   | Gebühr     | A, B: 51,00 Euro inkl. Umlage |           |
|     |   | Leitung    | Roland Drückler               |           |



### ➤ Vegetarisches Glück

Es wird auch ohne Fleisch ein wahrer Genuss mit leckerem Cocktail oder Bowle.

|     |         |                         |           |
|-----|---------|-------------------------|-----------|
| 571 | Montag  | 01.09.2025              | 1 Kurstag |
|     | Dauer   | 18:00 bis 21:00 Uhr     |           |
|     | Gebühr  | 39,00 Euro inkl. Umlage |           |
|     | Leitung | Sabine Nienstedt        |           |

### ➤ Kartoffelglück

Die tolle Knolle bietet die Basis für abwechslungsreiche Kochideen: Salat, Suppe, Auflauf oder Kuchen – Kartoffeln sind vielseitig und lecker. Besonders mit einem Gläschen Federweißer.

|     |   |         |                               |           |
|-----|---|---------|-------------------------------|-----------|
| 572 | A | Freitag | 26.09.2025                    | 1 Kurstag |
|     | B | Montag  | 27.10.2025                    | 1 Kurstag |
|     |   | Dauer   | 18:00 bis 21:00 Uhr           |           |
|     |   | Gebühr  | A, B: 39,00 Euro inkl. Umlage |           |
|     |   | Leitung | Sabine Nienstedt              |           |



### ➤ Steaks – nicht nur für Männer

Für alle, denen Fleisch wichtiger ist als Gemüse!

|     |   |         |                               |           |
|-----|---|---------|-------------------------------|-----------|
| 573 | A | Samstag | 27.09.2025                    | 1 Kurstag |
|     | B | Samstag | 29.11.2025                    | 1 Kurstag |
|     |   | Dauer   | 18:00 bis 21:00 Uhr           |           |
|     |   | Gebühr  | A, B: 52,00 Euro inkl. Umlage |           |
|     |   | Leitung | Roland Drückler               |           |

### ➤ Ein kulinarischer Besuch in Ostpreußen

Wir werfen einen Blick in die Vergangenheit. Mal schauen, was es bei Oma Anna Maria Drückler auf dem Tisch gab.

|     |   |            |                               |           |
|-----|---|------------|-------------------------------|-----------|
| 574 | A | Donnerstag | 23.10.2025                    | 1 Kurstag |
|     | B | Donnerstag | 30.10.2025                    | 1 Kurstag |
|     |   | Dauer      | 18:00 bis 21:00 Uhr           |           |
|     |   | Gebühr     | A, B: 49,00 Euro inkl. Umlage |           |
|     |   | Leitung    | Roland Drückler               |           |

### One pot

Wenig Geschirr, großer Genuss! In einem Topf garen Gemüse, Fleisch, Fisch, Nudeln, Reis oder Kartoffeln. Dazu ein Gläschen Wein, das schmeckt fein.

|            |         |                                |                  |
|------------|---------|--------------------------------|------------------|
| <b>575</b> | Montag  | <b>03.11.2025</b>              | <b>1 Kurstag</b> |
|            | Dauer   | <b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>     |                  |
|            | Gebühr  | <b>39,00 Euro inkl. Umlage</b> |                  |
|            | Leitung | <b>Sabine Nienstedt</b>        |                  |

### Mezze

„Mezze“ – das sind verschiedene kleine Gerichte, die man miteinander teilt. Wir machen diese Speisen, die Lust auf mehr machen und runden den Genuss mit einem leckeren Getränk ab.

|            |         |                                |                  |
|------------|---------|--------------------------------|------------------|
| <b>576</b> | Freitag | <b>23.01.2026</b>              | <b>1 Kurstag</b> |
|            | Dauer   | <b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>     |                  |
|            | Gebühr  | <b>39,00 Euro inkl. Umlage</b> |                  |
|            | Leitung | <b>Sabine Nienstedt</b>        |                  |



### Zitronen

Diese besondere Zutat bietet unzählige Einsatzmöglichkeiten. Nicht nur in Backwaren und Desserts, sondern auch 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>577</b> | Dienstag | <b>03.02.2026</b>              | <b>1 Kurstag</b> |
|            | Dauer    | <b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>     |                  |
|            | Gebühr   | <b>39,00 Euro inkl. Umlage</b> |                  |
|            | Leitung  | <b>Yael Vieira</b>             |                  |



### Pärchen-Abend

Es ist wieder soweit: Liebe geht durch den Magen! Deswegen wird hier mit dem Partner oder der Partnerin ein tolles Menü zubereitet und in nettem Ambiente mit Wein und verführerischem Cocktail genossen.

|            |          |         |   |                  |
|------------|----------|---------|---|------------------|
| <b>578</b> | <b>A</b> | Freitag | <b>13.02.2026</b>                             | <b>1 Kurstag</b> |
|            | <b>B</b> | Freitag | <b>27.02.2026</b>                             | <b>1 Kurstag</b> |
|            |          | Dauer   | <b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>                    |                  |
|            |          | Gebühr  | <b>A, B: 80,00 Euro pro Paar inkl. Umlage</b> |                  |
|            |          | Leitung | <b>Sabine Nienstedt</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

### Es wird knödelig

Wir schauen in die Kochtöpfe Böhmens.

|     |   |            |                               |           |
|-----|---|------------|-------------------------------|-----------|
| 579 | A | Donnerstag | 19.02.2026                    | 1 Kurstag |
|     | B | Donnerstag | 26.02.2026                    | 1 Kurstag |
|     |   | Dauer      | 18:00 bis 21:00 Uhr           |           |
|     |   | Gebühr     | A, B: 49,00 Euro inkl. Umlage |           |
|     |   | Leitung    | Roland Drückler               |           |



### Wer macht die Wurst?

In diesem Kurs geht es um die Wurst! Der Kasseler Pfarrer André Lemmer vermittelt die Grundlagen der Bratwurstherstellung – nicht nur für Pfarrgemeinde- und/oder Verwaltungsräte.

|     |         |                         |           |
|-----|---------|-------------------------|-----------|
| 580 | Samstag | 21.02.2026              | 1 Kurstag |
|     | Dauer   | 10:00 bis 16:00 Uhr     |           |
|     | Gebühr  | 50,00 Euro inkl. Umlage |           |
|     | Leitung | André Lemmer            |           |

**!** In der Gebühr enthalten sind 20 selbstgemachte Würste zum Mitnehmen. Je 10 weitere können für 10,00 Euro erworben werden.

### Party! Party!

Alles was man für eine gelungene Party benötigt. Von Fingerfood über Salate, Suppen, Brot mit leckerem Dip und Cocktail ist alles dabei.

|     |         |                         |           |
|-----|---------|-------------------------|-----------|
| 581 | Freitag | 06.03.2026              | 1 Kurstag |
|     | Dauer   | 18:00 bis 21:00 Uhr     |           |
|     | Gebühr  | 39,00 Euro inkl. Umlage |           |
|     | Leitung | Sabine Nienstedt        |           |

## Für Trauernde

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

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

|     |         |                         |           |
|-----|---------|-------------------------|-----------|
| 242 | Sonntag | 31.05.2026              | 1 Kurstag |
|     | Dauer   | 11:00 bis 14:30 Uhr     |           |
|     | Gebühr  | 35,00 Euro inkl. Umlage |           |
|     | Leitung | Edelgard Bitter         |           |





## 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. 0561-983508 [www.friedhofsgaertnerei-kassel.de](http://www.friedhofsgaertnerei-kassel.de)  
KF Krematorium und Friedhofsgärtnerei GmbH  
Mo. bis Fr. 9.00 – 15.30

