



FAMILIE GEMEINSAM LEBEN JAHRES PROGRAMM

**DEN ENTDECKERGEIST
HABEN SIE VON IHREN
ELTERN.**



**DIE SPANNENDEN
ORTE DAZU
FÖRDERN WIR.**

Rückenwind ist einfach.

Wenn man gemeinsam neue Welten erkunden kann.

www.rueckenwind-fuer-unsere-region.de

Wenn's um Geld geht



**Kasseler
Sparkasse**

➔ **Katholische Familienbildungsstätte Kassel**
im Regionalhaus Adolph Kolping
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 Geitz
Fachleitung Ernährung



Heike Knabe-Schneider
Verwaltung



Odette Schäfer
Verwaltung



Elisa Sohns
Verwaltung



Katharina Pieper
Pastoralassistentin



Andrea Scheibe
Raumpflege



Ingrid Stielow
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	18
Musik machen	20
Kreativ sein	23
Sport	24
Kochen und Backen	25
Ferienprogramm	26
Erziehungsfragen und -antworten	30

32



gemeinsam leben

Informativ und unterhaltsam	34
Technik	39
Auf gemeinsamen Pfaden	40
Führungen	42
Partnerschaft	46
Präventionsschulungen	47
Kooperation mit der Ehe-, Familien- und Lebensberatung	48
Kooperation mit dem Bildungsforum Sankt Michael	50
Kooperation mit dem Hospizverein Kassel e.V.	51

52



gemeinsam bewegen

Fitness und Workouts	54
Gut für Körper und Seele	57
Für unsere Junggebliebenen	63
Gymnastik unter physiotherapeutischer Anleitung	64

66



gemeinsam gestalten

Nähen	68
Handarbeiten	71
Kunst	72
Töpfern	74
Basteln	75

76



gemeinsam kochen

Ernährungsvorträge und -kurse	78
Fasten	80
Regelmäßige Kochtreffs	81
Frauen unter sich	82
Männer unter sich	83
Internationale Küche	85
Saisonale Küche	88
Themenküche	92

📅 Programmänderungen und -ergänzungen

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

Schauen Sie daher gern regelmäßig bei uns unter www.fbs-kassel.de vorbei!

➔ Unsere Geschäftsbedingungen

Anmeldungen sind zu allen Kursen und Veranstaltungen notwendig! Rufen Sie uns hierfür bitte unter **Telefon 0561 7004-111** an, senden Sie uns eine **E-Mail an info@fbs-kassel.de** oder **kommen Sie einfach zu uns ins Büro** im ersten Stock des Regionalhauses Adolph Kolping. 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	Kasseler Sparkasse
IBAN	DE15 5205 0353 0000 0904 63
SWIFT-BIC	HELADEF1KAS

☞ 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

Weihnachten 2020/2021	21.12.2020 bis 09.01.2021
Ostern	06.04.2021 bis 17.04.2021
Sommer	19.07.2021 bis 28.08.2021
Herbst	11.10.2021 bis 23.10.2021
Weihnachten 2021/2022	23.12.2021 bis 08.01.2022



🚫 Einschränkungen aufgrund der Corona-Pandemie

Leider wissen wir nicht, welche Schutzmaßnahmen im Jahr 2021 zum jeweiligen Zeitpunkt unserer Kursangebote gültig sein werden. Von daher können wir aktuell nicht mit Sicherheit sagen, welche Kurse und in welcher Form diese stattfinden können. Wir sind aber zuversichtlich, dass wir mit Ihrer und mit Gottes Hilfe für alle Einschränkungen eine Lösung finden.

Auf unserer Homepage www.fbs-kassel.de erfahren Sie, welche Kurse stattfinden und was bei der Teilnahme zu beachten ist.

➔ Hinweise zum Datenschutz nach § 14 Kirchliches Datenschutzgesetz (KDG)

Verantwortlich für die Erhebung und Verarbeitung personenbezogener Daten

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

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

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

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

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

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

Sie haben das Recht auf Beschwerde bei der Datenschutzaufsichtsbehörde:

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

Weitere Informationen zum Datenschutz im Bistum Fulda finden Sie unter: https://www.bistum-fulda.de/bistum_fulda/datenschutz.





📅 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 finden oder die wir Ihnen gerne per E-Mail zusenden.



📅 Familien feiern das Kirchenjahr

Sankt Martin, Weihnachten und Ostern – diese Feste feiern wir gerne mit der Familie. Doch wie sieht es mit Christkönig oder Fronleichnam aus? Auch diese Tage lassen sich wunderbar mit der ganzen Familie gestalten. Pastoralassistentin Katharina Pieper hat daher einige Impulse zu verschiedenen Ereignissen des Kirchenjahres vorbereitet.

Sie finden Hintergrundinformationen zu den christlichen Feiertagen und Anregungen für entsprechende Familienfeiern ab sofort auf unserer Homepage unter www.fbs-kassel.de – schauen Sie gerne öfter mal vorbei.



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



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

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



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

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



gemeinsam wachsen

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

Johann Wolfgang von Goethe

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



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

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



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

Im ersten Lebensjahr

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

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

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

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

! Die Kurslänge variiert zwischen 9 und 11 Kurstagen.

**Wir sind
für
Sie da!**





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

www.caritas-kassel.de



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

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



➔ Babymassage

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

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

! Bitte mitbringen: Unterlage, Handtuch und Öl

➔ Rückbildungsgymnastik

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

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

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



➔ Von der Milch zur Beikost

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

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

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



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

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

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

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

Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Kassel

Schwangerschaftsberatung und Betreuungsverein



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

Sprechzeiten nach Vereinbarung

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

➔ **Gewaltfreie Kommunikation**

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

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



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

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

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

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



➔ Dunstan Babylaute

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

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

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

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

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.

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

! Die Kurslänge variiert zwischen 9 und 11 Kurstagen.

👉 Kinder in Bewegung – Turnen für Kinder ab 1 Jahr

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

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

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

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

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

👤 Passende Gruppen

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

Wir versuchen jedoch auch stets, Ihre Wünsche zu berücksichtigen!

Musik machen

➤ Musik für kleine Leute (und ein Elternteil)

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

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

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





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

Dabeisein ist alles

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

📁 **Flötenkurse für Neueinsteigende und Fortgeschrittene**

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

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

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

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

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



Kreativ sein



➔ Eltern-Kind-Nähkurs für Kinder ab 8 Jahren

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

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

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

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

Sport



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

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

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

Katholisches Jugendreferat Kassel



Die Freiheit 2
(Regionalhaus Adolph Kolping)
34117 Kassel

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

www.katholische-jugend-kassel.de

Kochen und Backen

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

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

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



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

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

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

⚠ Allergien und Unverträglichkeiten

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

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

Ferienprogramm

In den Osterferien

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

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

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

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

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

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

! **Höchstens 10 Kinder** können teilnehmen.

! **Bitte mitbringen:** Imbiss und Getränk

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



HABA® *Milch Kuhne®*

schöner • spielen
Kindgerechtes Spielzeug

Kassel • Treppenstr. 15 • Tel. 1 72 06

In den Sommerferien



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

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

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

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

! **Höchstens 6 Kinder** können teilnehmen.

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

! **Bitte mitbringen:** Imbiss und Getränk

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

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

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

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

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

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

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

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



In den Herbstferien



➔ Kinderkochstudio – für 7- bis 12-Jährige

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

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

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

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

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

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

! **Höchstens 6 Kinder** können teilnehmen.

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

! **Bitte mitbringen:** Imbiss und Getränk

Erziehungsfragen und -antworten

➔ Suchtprävention

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

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

➔ Gewaltprävention

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

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



➔ Was Kinder stark und glücklich macht

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

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

➔ Grenzen setzen in der Erziehung

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

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

➔ Medienkonsum

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

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

➔ Stressfrei erziehen

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

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



In Kooperation mit der
Evangelischen Familienbildungsstätte Kassel

Weitere Angebote finden Sie in deren Programm ab Seite 31.



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. (➔ 135 – 144, ➔ 202)



Den Partner bzw. 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 Kommunikationstrainings für Paare an. (➔ 240)

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



Manfred Gebert beschäftigt sich seit 1970 mit der Fotografie und gibt seit 2010 bei uns Kurse zum Thema. Er weiß nicht nur, dass es auf den Blickwinkel ankommt, sondern auch, was für ein Potenzial in Ihrer Kamera steckt. (➔ 210 – 211)

Vom Religions- und Deutschlehrer **Marcus Leitschuh** stammen zahlreiche spirituelle und religionspädagogische Bücher. Bei uns in der Familienbildungsstätte bringt er das Buch der Bücher wieder ins Gespräch. (➔ 208)



gemeinsam leben

„ES SIND DIE BEGEGNUNGEN
MIT MENSCHEN, DIE DAS LEBEN
LEBENSWERT MACHEN.“

Guy de Maupassant

Die Sozialpädagogin und Theologin **Katharina Pieper** möchte mit Ihnen ins Gespräch kommen. Sei es über Bücher, Spiele, Familiäres oder Kreatives, ihre Kurse sorgen für Gesprächsstoff. (→ 200 – 201, 203 – 204, 220 – 221, 223, ↗ 430, 441)



Markus Ritter liebt die Kommunikation mit Kindern und Erwachsenen. Wie Kommunikation das eigene Leben bereichert, zeigt er in einem neuen Kursangebot bei uns. Die Rolle des Vaters wird dabei in ein neues Licht gerückt. (→ 209)

Der Gemeindefereferent **Timo Sachs** bietet seit Jahren Kurse bei uns an. Darin folgt er dem Trend zu pilgern, beginnt aber vor der Haustür. So reist er in die Bibel und durchkreuzt die Karlsruhe. Als Begleitung hat er Sie ausgewählt. (→ 206, 222)



Informativ und unterhaltsam

➔ Lesen heißt doppelt leben

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

200	A	Dienstag	12.01.2021	12 Kurstage (14-tägig)
	B	Dienstag	21.09.2021	6 Kurstage (14-tägig)
		Dauer	14:30 bis 16:00 Uhr	
		Gebühr	A: 72,00 Euro / B: 36,00 Euro	
		Leitung	Katharina Pieper	



➔ Spiel mal wieder! – Offener Spieletreff

Spiele verbindet, ist Kulturgut und macht Spaß. In gemütlicher Runde können Lieblingsspiele gespielt und Neuerscheinungen kennengelernt werden.

Die Termine für die neun Kurstage:

15.01.2021, 05.02.2021, 05.03.2021, 07.05.2021, 11.06.2021, 02.07.2021, 01.10.2021, 05.11.2021 und 03.12.2021

201	Freitag	15.01.2021	10 Kurstage
	Dauer	15:00 bis 17:00 Uhr	
	Gebühr	5,00 Euro je Kurstag	
	Leitung	Katharina Pieper	

! **Bitte beachten Sie:** Dies ist ein offenes Angebot und jeder Termin kann einzeln gebucht werden.

! **Anmeldeschluss:** Jeweils am Mittwoch vor dem Kurstag.



**buchhandlung
st. elisabeth**

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

**im Regionalhaus Adolph Kolping
Die Freiheit 2 · 34117 Kassel
Telefon 0561 7004-120
mail@elisabethbuchhandlung.de**

➤ Flötenspielkreis

Erwachsene und Jugendliche, die bereits Kenntnisse auf der C- oder F-Flöte besitzen und gerne im Ensemble spielen, sind herzlich willkommen in unserem wöchentlichen Flötenspielkreis.

202 A	Mittwoch	26.01.2021	21 Kurstage
B	Mittwoch	15.09.2021	11 Kurstage
	Dauer	17:30 bis 18:30 Uhr	
	Gebühr	A: 126,00 Euro / B: 66,00 Euro	
	Leitung	Beate Brunst-Sprenger	



➔ **Fitness für den Kopf 60 plus**

Mit spielerischem Training kann unter anderem die Merkfähigkeit, die Wahrnehmung, die Konzentration, das logische Denken und die Denkfähigkeit verbessert werden. In diesem Kurs erlernen Sie einige Trainingsmethoden.

Die Termine für die vier Kurstage:

02.02.2021, 02.03.2021, 04.05.2021 und 01.06.2021

203	Dienstag	02.02.2021	4 Kurstage
	Dauer	15:30 bis 16:30 Uhr	
	Gebühr	16,00 Euro	
	Leitung	Katharina Pieper	



➔ **Bibelabend nur für Frauen**

„Eine Frau zeigt Mut“ (Mk 5,25-34): In Verbindung mit der Bibel soll an diesem Abend der Frage nachgegangen werden: Hat der Glaube an Gott geholfen, (m)eine Krisenzeit zu bewältigen? Inhalte des Abends sind unter anderem Bibel teilen, Reflexion eigener Lebenserfahrungen durch Einzelbesinnung und Gespräch, Lieder, Gebet und Austausch.

204	Mittwoch	03.03.2021	1 Kurstag
	Dauer	18:30 bis 20:00 Uhr	
	Gebühr	6,00 Euro	
	Leitung	Katharina Pieper	

➤ Zuhören lernen wie Momo

Wie kann ich eine gute ZuhörerIn oder ein guter Zuhörer sein? Wie kann ich Menschen in schwierigen Situationen unterstützen? Kann aktives Zuhören wirklich hilfreich sein?

Ein abwechslungsreicher Abend mit Impulsreferat zum Thema Zuhörkompetenzen mit Praxisbeispielen und Vorstellung der Arbeit der TelefonSeelsorge, die seit vielen Jahren Zuhören schult und praktiziert. Außerdem ein Infoabend für Menschen, die ehrenamtlich mitarbeiten wollen.

205	Mittwoch	24.03.2021	1 Kurstag
	Dauer	18:30 bis 20:00 Uhr	
	Gebühr	Kostenfrei	
	Leitung	Salome Möhrer-Nolte	

! In Kooperation mit
TelefonSeelsorge
Nordhessen e.V.



➤ Eine Reise in die Welt der Bibel

Wir reisen in die Welt des Alten oder Neuen Testaments und entdecken mit ganz unterschiedlichen Methoden eine biblische Geschichte. Anschließend tauschen wir uns darüber aus und gestalten eine Erinnerung für Zuhause.

206	Dienstag	23.03.2021	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 19:30 Uhr	
	Gebühr	6,00 Euro	
	Leitung	Timo Sachs	

➤ Wie helfen die Toten im Märchen

Ich werde Märchen erzählen, in denen Verstorbene die Lebenden beschützen, ihnen helfen und sie trösten. Gemeinsam schauen wir, ob und wenn ja, wo und wann es in unserem Leben eine solche Situation gab.

207	Samstag	27.03.2021	1 Kurstag
	Dauer	10:00 bis 14:00 Uhr	
	Gebühr	16,00 Euro	
	Leitung	Karin Freund	

! Bitte mitbringen: Imbiss und Getränk

➔ Einführung in das Lukasevangelium (Lesejahr C)

Am 28. November 2021 beginnt in den Gottesdiensten das Lesejahr C. Dann werden ein Jahr lang Texte aus dem Lukasevangelium gelesen und gedeutet. Durch Referat und exemplarische Bibelarbeit nähern wir uns diesem Evangelium. Der Kurs ist für Bibelinteressierte und besonders Lektorinnen und Lektoren gedacht, die diese Texte in den kommenden Wochen und Monaten vorlesen werden.

208	Dienstag	16.11.2021	1 Kurstag
	Dauer	19:30 bis 21:30 Uhr	
	Gebühr	8,00 Euro	
	Leitung	Marcus Leitschuh	



➔ Aktive Vaterschaft

Papa schafft das! Einbeziehen und loslassen, Familie gemeinsam gestalten und Elternschaft mit gegenseitiger Wertschätzung leben. Dabei schauen wir auf die Rolle des Vaters im Laufe der Zeit. Was hat ihn geprägt? Welche Aufgaben wurden ihm zugeteilt und was kann er heute anders machen? Welche Rolle spielt(e) dabei die Frau und Mutter? Wie kann sie unterstützen? Ein Vortrag für Mama und Papa für gegenseitiges Verständnis und eine kräftigende Partnerschaft.

209	A	Freitag	26.03.2021	1 Kurstag
	B	Freitag	22.10.2021	1 Kurstag
		Dauer	19:00 bis 20:00 Uhr	
		Gebühr	4,00 Euro	
		Leitung	Markus Ritter	

! **Bitte beachten:** Dieses Angebot wird voraussichtlich online stattfinden. Nähere Informationen erhalten Sie bei der Anmeldung.

Technik

➔ Digitale Kompaktkamera

Neueinsteigende in die Fotografie, die mit den Einstellungsmöglichkeiten der eigenen Kamera noch nicht vertraut sind und fast ausschließlich Aufnahmen mit der Automateinstellung machen, sind hier genau richtig. Lassen Sie sich überraschen, welches Potenzial in Ihrer Kamera steckt.

210	A	Freitag	12.03.2021	3 Kurstage
	B	Freitag	17.09.2021	3 Kurstage
		Dauer	17:00 bis 20:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 42,00 Euro	
		Leitung	Manfred Gebert	

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

➔ Innenaufnahmen und Landschaftsaufnahmen

Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene, die Spaß am Fotografieren in der Gruppe und am Erfahrungsaustausch haben. Es gilt die schönsten Landschaftsaufnahmen oder Porträtaufnahmen aus unterschiedlichen Blickwinkeln auf den Chip zu bannen. Wetterabhängig werden die Fotos in Gruppen- oder Einzelarbeit in Innenräumen oder im Freien erstellt.

211	A	Freitag	23.04.2021	3 Kurstage
	B	Freitag	05.11.2021	3 Kurstage
		Dauer	17:00 bis 20:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 42,00 Euro	
		Leitung	Manfred Gebert	

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



Auf gemeinsamen Pfaden

➤ **Kontemplation & Fotografie**

In den seltensten Fällen sind wir mit unserer Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt. Innere Monologe oder Dialoge, Gedanken an Vergangenes und Zukünftiges, Erwartungen und mehr halten uns davon ab. In der Kontemplation geht es darum, still zu werden, staunend in der Gegenwart Gottes zu verweilen und das Heilige wahrzunehmen, das durch alle Dinge hindurchscheint. Gerade durch das bewusste Ausschauhalten nach einem Motiv, kann die Verbindung von Kontemplation und Fotografie uns helfen, diese Wahrnehmung zu stärken und ihr Ausdruck zu verleihen.

220 A	Dienstag	02.02.2021	1 Kurstag
	B	Samstag	06.02.2021
	Dauer	10:00 bis 12:30 Uhr	
	Gebühr	A, B: 8,00 Euro	
	Leitung	Katharina Pieper	

- !** **Bitte mitbringen:** Wetterentsprechende Kleidung, Digitalkamera oder geladenes Smartphone
- !** **Bitte beachten:** Bei Interesse kann dieser Kurs in monatlichen Treffen fortgesetzt werden.

➤ **Ab ins Grüne mit der ganzen Familie**

Wir machen eine Familienradtour zum Beispiel entlang der Fulda bis nach Melsungen oder Hann. Münden mit Impulsen und Aktionen für Groß und Klein. Die Rückfahrt ist auch mit der Regionalbahn möglich.

221	Samstag	17.04.2021	1 Kurstag
	Dauer	9:00 bis 15:00 Uhr	
	Gebühr	Kinder 2,00 Euro, Erwachsene 5,00 Euro, Familien 10,00 Euro	
	Leitung	Katharina Pieper	

- !** **Bitte mitbringen:** Wetterentsprechende Kleidung, ausreichend Getränke, einen Imbiss sowie ggf. Geld für die Fahrkarte

H 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.

➤ Herbstlicher Spaziergang mit biblischen Impulsen

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

222	Freitag	24.09.2021	1 Kurstag
	Dauer	15:00 bis 16:30 Uhr	
	Gebühr	6,00 Euro	
	Leitung	Timo Sachs	

! Treffpunkt: Haupteingang des Auebads



➤ Walk and talk – ein seelsorgerisches Angebot

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

223	Termin	nach Vereinbarung
	Dauer	nach Vereinbarung
	Gebühr	kostenlos
	Leitung	Katharina Pieper

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?

230	Termin	nach Vereinbarung
	Dauer	nach Vereinbarung
	Gebühr	6,00 Euro
	Leitung	Katharina Pieper

! Termine und Details auf Anfrage



➔ Die Kasseler Synagoge

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

231	Donnerstag	11.02.2021
	Dauer	15:30 Uhr bis 17:00 Uhr
	Gebühr	6,00 Euro
	Leitung	Esther Haß und Stephan Wittich

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

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



➔ Die Moschee am Mattenberg

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

232	Dienstag	23.03.2021	1 Kurstag
	Dauer	16:00 bis 17:30 Uhr	
	Gebühr	6,00 Euro	
	Leitung	Füsün Güdek und Stephan Wittich	

! Treffpunkt: Türkisch-Islamische Gemeinde zu Kassel-Mattenberg e.V., Mattenbergstraße 66



➤ Ein gläsernes Bilderbuch - Die Kirchenfenster in Herz Jesu

Die vom Glaskünstler Alois Plum gestalteten großformatigen Fensterflächen der Katholischen Pfarrkirche Herz Jesu in Niederzwehren sind Ziel der Exkursion. Plum hat die „Wände“ dieser sehr markanten Zeltkirche in der Art einer Biblia pauperum mit Szenen aus dem Alten und Neuen Testament, Motiven aus der Offenbarung des Johannes und zahlreichen Heiligenbildern zum Sprechen gebracht. Die bunten Glasflächen bieten besonders bei Sonnenschein ein eindrucksvolles Ensemble, das sich Betrachtern oft erst auf den zweiten oder dritten Blick ganz erschließt.

233	A	Mittwoch	19.05.2021	1 Kurstag
	B	Donnerstag	20.05.2021	1 Kurstag
		Dauer	A: 10:30 bis 12:00 Uhr / B: 15:30 bis 17:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 6,00 Euro	
		Leitung	Stephan Wittich	

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



➔ Bosch-Bornefeld-Orgel in St. Elisabeth

Die große Bosch-Bornefeld-Orgel in der Pfarrkirche St. Elisabeth begeistert zahlreiche Orgelfreunde und andere Musikinteressierte. In zwei Führungen stellt Regionalkantor Thomas Pieper die Orgel vor. Neben klanglichen Demonstrationen wird auch Gelegenheit sein, das Innere der Orgel zu besichtigen und ihre Technik zu bestaunen. In der Führung am Nachmittag sind speziell Kinder von 6 bis 10 Jahren mit ihren Eltern eingeladen, das Instrument kennenzulernen.

234	Termin	nach Bekanntgabe	1 Kurstag
	A	Dauer	16:00 bis 16:45 Uhr für Kinder
B	Dauer	18:00 bis 18:45 Uhr	für Erwachsene
	Gebühr	Kostenfrei	
	Leitung	Thomas Pieper	

! Treffpunkt: Kath. Pfarrkirche St. Elisabeth, Friedrichsplatz 13



Bischöfliches Kirchenmusikinstitut

Außenstelle Kassel

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

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

Regionalkantorin Gudrun Stute
 Telefon 0561 8167041
 gudrunstute@gmail.com

Partnerschaft

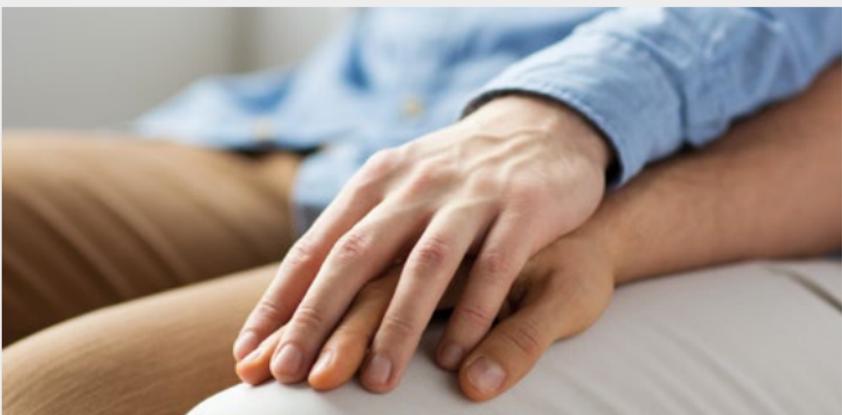
➔ EPL – Kommunikationstraining für Paare

Die Zufriedenheit von Paaren mit ihrer Beziehung hängt wesentlich davon ab, wie die Partner miteinander kommunizieren können. Mangelhafte Kommunikations- und Problemlösefertigkeiten führen zu Missverständnissen, eskalierenden Streitsituationen und häufig auch zum Scheitern der Beziehung.

EPL – Ein Partnerschaftliches Lernprogramm bietet Paaren die Möglichkeit, sich Kommunikationsfehler bewusst zu machen und Regeln für eine gute, beziehungsvertiefende Kommunikation einzuüben. Es besteht aus sechs Bausteinen, in denen es darum geht, Gefühle und Erwartungen auszusprechen, sich über Intimität und Sexualität auszutauschen und Meinungsverschiedenheiten zu lösen. Die Paare üben Fertigkeiten ein, die sich förderlich auf den Gesprächsverlauf auswirken. Sie sprechen jeder für sich über wichtige Themen ihrer Partnerschaft. Sie lernen außerdem, sich so auszudrücken, dass das Gemeinte richtig ankommt und so zuzuhören, dass Mann/Frau versteht, was er/sie meint. Meinungsverschiedenheiten und Probleme können dadurch fairer ausgetragen werden, neue Erfahrungen im Gespräch werden möglich. Begleitstudien zeigen, dass Paare auch noch Jahre später von dem Kurs profitieren.

240	Freitag	19.03.2021 bis Sonntag, 21.03.2021
	Dauer	Freitag 17:00 bis Sonntag 13:00 Uhr
	Gebühr	255,00 Euro pro Paar inkl. Verpflegung
	Leitung	Kathrin Drescher-Mattern und Marcus Drescher

- ! **Veranstaltungsort:** Alfred-Delp-Haus Kassel, Kölnische Straße 55
- ! **Höchstens 4 Paare** können teilnehmen.
- ! **Der Kurs findet im September** auch im Bonifatiuskloster in der Klosterstraße 5 in Hünfeld statt.
- ! **Fragen zu diesem Angebot** stellen Sie bitte unter Telefon 0561 7004-144 oder per E-Mail an efl-beratung.kassel@bistum-fulda.de.
- ! **Ihre Anmeldung** richten Sie bitte an Barbara Straub unter Telefon 0661 25061830 oder per E-Mail an barbara.straub@bistum-fulda.de.



Präventionsschulungen



➔ Gegen sexualisierte Gewalt (für ehrenamtlich Tätige in Pfarrgemeinden)

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

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

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

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

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

Kooperation mit der Ehe-, Familien- und Lebensberatung



➔ 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 (Ehe-)Paare, die in ihrer Beziehung neugierig aufeinander (geblieben) sind und sich Zeit nehmen möchten, sich selbst, den Partner und die Beziehung zueinander in einer Gruppe mit anderen Paaren neu in den Blick zu nehmen, neue Erfahrungen miteinander zu machen und neue Anstöße zu suchen. Wir arbeiten als Selbsterfahrungsgruppe unter anderem mit psychodramatischen Elementen und Partnerübungen.

Freitag	05.03.2021 und Samstag, 06.03.2021
Dauer	Freitag 17:00 bis 22:00 Uhr Samstag 9:00 bis 18:00 Uhr
Gebühr	290,00 Euro pro Paar inkl. Pausenimbiss
Leitung	Anette und Otmar Leibold

- ! **Veranstaltungsort:** Alfred-Delp-Haus Kassel, Kölnische Straße 55
- ! **Höchstens 5 Paare** können teilnehmen.
- ! **Anmeldeschluss:** 31. Januar 2021
- ! **Fragen zu diesem Angebot** richten Sie bitte an die Kursleitung unter Telefon 0561 522393 oder per E-Mail an a.leibold@gmx.com.
- ! **Ihre Anmeldung** richten Sie bitte an Barbara Straub von der Ehe-, Familien- und Lebensberatung unter Telefon 0661 25061830 oder per E-Mail an barbara.straub@bistum-fulda.de.

➤ In Beziehung bleiben

Selbsterfahrungsseminar für Paare an der Ostsee

Das Seminar richtet sich an Paare, die neugierig aufeinander (geblieben) sind, ihre Beziehung bewusst gestalten und vertiefen wollen und Lust haben, sich den Stärken und Schwächen, den Kraft- und Konfliktthemen und den spirituellen Wurzeln ihrer Partnerschaft zuzuwenden. Dabei kann das Erleben der anderen Paare in der Gruppe, die eigene Wahrnehmung unterstützen. Durch angeleitete Übungen, kreative Tätigkeiten und strukturierte Gespräche als Paar und in der Gruppe sind die Paare eingeladen, sich in neuer Weise aufeinander einzulassen und Erfahrungen miteinander und in der Gruppe auszutauschen. Dabei können die eigenen Beziehungsthemen und -konflikte, offene und verdeckte Wünsche aneinander sowie anstehende Entwicklungsschritte bewusster werden.

Dies alles geschieht außerhalb des Alltags in einer wohlwollenden Atmosphäre, die auch zum gemeinsamen Genießen einlädt. Das Seminarhaus in der Nähe der Ostsee bietet mit seiner küstennahen, ländlichen und ruhigen Lage gute Voraussetzungen für diese Tage: Wenig äußere Ablenkung, dafür viele Möglichkeiten, die freie Zeit in der Natur zu verbringen. Jedes Paar bewohnt ein geräumiges Doppelzimmer mit eigenem Bad oder eine Ferienwohnung, so dass auch Raum für Rückzug und Zweisamkeit zur Verfügung steht.

Sonntag	10.10.2021 bis Samstag, 17.10.2021
Dauer	Sonntag 16:30 bis Samstag 13:00 Uhr
Gebühr	830,00 Euro pro Paar im DZ inkl. Vollpension 890,00 Euro pro Paar in FeWo inkl. Vollpension
Leitung	Anette und Otmar Leibold

- ! **Veranstaltungsort:** Herrenhaus Büttelkow, Hof 1 in Büttelkow
- ! **Höchstens 4 Paare** können teilnehmen.
- ! **Fragen zu diesem Angebot** richten Sie bitte an die Kursleitung unter Telefon 0561 522393 oder per E-Mail an a.leibold@gmx.com.
- ! **Ihre Anmeldung** richten Sie bitte an Barbara Straub von der Ehe-, Familien- und Lebensberatung unter Telefon 0661 25061830 oder per E-Mail an barbara.straub@bistum-fulda.de.

Ehe | Familie | Leben

Beratungsstelle Kassel | Diözese Fulda

im Regionalhaus Adolph Kolping
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

Kooperation mit dem Bildungsforum Sankt Michael

➔ Lesung zum Katholischen Kinder- und Jugendbuchpreis 2020

Die Autorin Susan Kreller liest aus ihrem preisgekrönten Buch „Elektrische Fische“. Darin erzählt sie die Geschichte von Emma, die mit ihrer Familie das vertraute Dublin verlassen muss und zu ihren deutschen Großeltern in ein kleines Dorf in Mecklenburg-Vorpommern zieht. Nur wenige Stunden nach der Ankunft in Deutschland ist für Emma klar, dass sie nach Hause zurück möchte. An den Romanfiguren zeigt sich, wie unterschiedliche Menschen den Begriff Heimat für sich definieren und mit dem Verlust des Zuhauses umgehen. Die Leserinnen und Leser erleben Emmas Dazwischensein, ihr Fremdfühlen an dem Ort, der ab nun ihr Zuhause sein soll. Für Jugendliche ab 13 Jahren und Erwachsene.

Samstag	08.05.2021
Dauer	15:30 bis 17:00 Uhr
Gebühr	5,00 Euro
Leitung	Katharina & Christian Pieper

➔ Ökumenischer Kirchentag 2021

Nach Berlin (2003) und München (2010) findet der dritte Ökumenische Kirchentag 2021 unter dem Leitwort „Schaut hin“ in Frankfurt/Main statt. Es soll dort analoge und digitale Angebote geben. An Letzteren wollen wir von Kassel aus teilnehmen und laden ein, Teil der Kirchentagsgemeinschaft zu werden und ein Stück Lebens- und Glaubensweg gemeinsam zu gehen.

Bei Drucklegung unseres Jahresprogramms war das Programm des Kirchentages noch nicht bekannt. Daher finden Sie Details zu diesem Angebot voraussichtlich ab April auf der Homepage bzw. erhalten Sie diese im Büro.

Mittwoch	12.05.2021 bis Sonntag, 16.05.2021
Leitung	Katharina & Christian Pieper

- !** Ihre Fragen und Ihre Anmeldung zu beiden Angeboten richten Sie bitte an das Bildungsforum unter Telefon 0561 7004-170 oder per E-Mail an christian.pieper@bistum-fulda.de.



**Bildungsforum
Sankt Michael
Kassel**

im Regionalhaus Adolph Kolping
Die Freiheit 2 | 34117 Kassel
Telefon 0561 7004-170
Telefax 0561 7004-150
info@bildungsforum-sanktmichael.de
www.bildungsforum-sanktmichael.de

Kooperation mit dem HospizVerein Kassel e.V.

➔ Frühstück für Trauernde mit anschließendem Gesprächskreis

Einen geliebten Menschen zu verlieren, gehört zu den schmerzvollsten Erfahrungen, die es im Leben zu bewältigen gilt. Wer trauert, spürt mit Herz und Verstand, was er verloren hat. Die Trauer nicht alleine bewältigen zu müssen, kann hilfreich und wohltuend sein. Bei einem gemeinsamen Frühstück haben trauernde Menschen die Möglichkeit, sich zwanglos zu treffen, zu reden, sich zu erinnern und Gemeinsames oder Neues zu entdecken. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des HospizVereins sind begleitend dabei.

! **Wir treffen uns in der Regel jeden letzten Freitag im Monat von 9:30 bis 11:30 Uhr** im Gruppenraum des HospizVereins im Regionalhaus Adolph Kolping.



➔ Letzte-Hilfe-Kurs

Gemeinsam werden wir in diesem Kurs einen Blick auf die letzte Lebensphase werfen. Themen wie Sterben als Teil des Lebens, Vorsorge, Leiden lindern sowie Trauer und Abschiednehmen stehen dabei im Mittelpunkt.

Der kostenlose Kurs wird voraussichtlich ab Mitte 2021 an zwei Nachmittagen stattfinden, genauere Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben. Für die Verpflegung wird eine Aufwandsentschädigung von 10,00 Euro erhoben.

! **Ihre Fragen und Ihre Anmeldung** zu beiden Angeboten richten Sie bitte an den HospizVerein unter Telefon 0561 7004-162 oder per E-Mail an info@hospizverein-kassel.de.





Da Bewegung im Alltag oft zu kurz kommt oder auch falsch ausgeführt wird, ist es Fitnesstrainerin **Sandra Bauer** wichtig, einen Ausgleich zu schaffen und präventiv gegen Volkskrankheiten vorzubeugen. (➔ 302 – 303)



Übungsleiter **Bernd Dickel** findet, dass Sport vor allem auch Spaß machen muss. Wenn man sich beim Training wohlfühlt, dann bleibt der Erfolg nicht aus. Seit 2013 sorgt er bei uns mit viel Freude für Ihre körperliche Fitness. (➔ 320 – 322)

Physiotherapeutin **Heike Dunkel** ist zertifizierte Rückenschullehrerin. Getreu ihrem Motto „Wer sich nicht bewegt, verklebt“ verbindet sie seit über 15 Jahren in unserer Familienbildungsstätte Beruf und Hobby. (➔ 330 – 335)



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. (➔ 310 – 311)

„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)



gemeinsam bewegen

„ES KOMMT DARAUFG AN,
DEN KÖRPER MIT DER SEELE UND
DIE SEELE DURCH DEN KÖRPER
ZU HEILEN.“

Oscar Wilde

„Es ist wie es ist“ – mit mehr Gelassenheit zu einem glücklichen, erfüllten Leben finden, ist das Motto von Physiotherapeutin **Ina Imgart**. Vor 10 Jahren lernte sie Jin Shin Jyutsu kennen und will es nun Ihnen näher bringen. (➔ 312 – 314)



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

Diplom-Markendesignerin und Ideenberaterin **Duygu Mock** weiß, dass Yoga für Gelassenheit, Ruhe und inneres Glück sorgt. Um dieses Glück zu teilen, bietet sie seit 2018 bei uns verschiedene Yoga-Kurse an. (➔ 315 – 317)



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. (➔ 318 – 319, 336 – 337)

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	18.01.2021	21 Kurstage
	B	Montag	13.09.2021	11 Kurstage
		Dauer	18:00 bis 19:00 Uhr	
		Gebühr	A: 94,50 Euro / B: 58,50 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	18.01.2021	21 Kurstage
	B	Montag	13.09.2021	11 Kurstage
		Dauer	19:00 bis 20:00 Uhr	
		Gebühr	A: 94,50 Euro / B: 49,50 Euro	
		Leitung	Alexandra Frotscher	



➤ Gezieltes Mobilisations- und Kräftigungstraining

In diesem Kurs werden wir verschiedene Kraftübungen, überwiegend mit dem eigenen Körpergewicht zur Stärkung der Tiefen- und Rumpfmuskulatur und Stabilisierung der Wirbelsäulenmuskulatur durchführen. Ziele sind die Verbesserung der Koordination, der Balance, der Beweglichkeit und der Kondition. Alltagstaugliche Kraftübungen, Dehnen, Mobilisieren und Stretching sind die effektiven Übungen, die wir einsetzen werden. Das Training ist für Einsteigende und alle Altersstufen geeignet.

302	A	Dienstag	19.01.2021	22 Kurstage
	B	Dienstag	14.09.2021	11 Kurstage
		Dauer	18:00 bis 19:00 Uhr	
		Gebühr	A: 99,00 Euro / B: 49,50 Euro	
		Leitung	Sandra Bauer	



➤ Ganzkörpertraining

Dieser Kurs bietet ein effektives Ganzkörpertraining, überwiegend mit dem eigenen Körpergewicht im Intervallmodus mit variierenden Übungen. Der Schwerpunkt liegt hier auf Ausdauer, Fettverbrennung sowie den Körper zu formen und zu straffen. Die Übungen können individuell an das Leistungslevel angepasst werden. Das Training ist für alle Altersstufen, Einsteigende und Fortgeschrittene geeignet und ideal, um sich auszupeinern.

303	A	Dienstag	19.01.2021	22 Kurstage
	B	Dienstag	14.09.2021	11 Kurstage
		Dauer	19:00 bis 20:00 Uhr	
		Gebühr	A: 99,00 Euro / B: 49,50 Euro	
		Leitung	Sandra Bauer	

👤 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.

304	A	Donnerstag	21.01.2021	20 Kurstage
	B	Donnerstag	16.09.2021	11 Kurstage
		Dauer	18:00 bis 19:00 Uhr	
		Gebühr	A: 90,00 Euro / B: 49,50 Euro	
		Leitung	Sandra Lazzara	

➔ 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](#).

305	A	Donnerstag	21.01.2021	20 Kurstage
	B	Donnerstag	16.09.2021	11 Kurstage
		Dauer	19:00 bis 19:30 Uhr	
		Gebühr	A: 45,00 Euro / B: 25,00 Euro	
		Leitung	Sandra Lazzara	

➔ Bauch – Beine – Po

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

306	A	Donnerstag	21.01.2021	20 Kurstage
	B	Donnerstag	16.09.2021	11 Kurstage
		Dauer	19:30 bis 20:30 Uhr	
		Gebühr	A: 90,00 Euro / B: 49,50 Euro	
		Leitung	Sandra Lazzara	

Gut für Körper und Seele

☞ Tai Chi Chuan – Level I

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 I ist das Erlernen der Tai Chi Chuan Peking Form, sowie kleiner Tai Chi Formen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

310	A	Dienstag	19.01.2021	19 Kurstage
	B	Dienstag	14.09.2021	9 Kurstage
		Dauer	15:15 bis 16:30 Uhr	
		Gebühr	A: 114,00 Euro / B: 54,00 Euro	
		Leitung	Inge Formann	

☞ Tai Chi Chuan – Level II

Im Kurs Level II wiederholen wir die Peking Form und erlernen die Lange Form, Yang Stil.

Vorkenntnisse sind erforderlich.

311	A	Dienstag	19.01.2021	19 Kurstage
	B	Dienstag	14.09.2021	9 Kurstage
		Dauer	16:45 bis 18:00 Uhr	
		Gebühr	A: 114,00 Euro / B: 54,00 Euro	
		Leitung	Inge Formann	

! Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung

! Bei sommerlichem Wetter finden beide Kurse in der Karlsau statt.



➤ Jin Shin Jyutsu – Infoabend

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

312 A	Donnerstag	11.03.2021	1 Kurstag
B	Donnerstag	16.09.2021	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 19:00 Uhr	
	Gebühr	Kostenfrei	
	Leitung	Ina Imgart	

➤ Jin Shin Jyutsu – Kurs I

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

313 A	Donnerstag	18.03.2021	12 Kurstage
B	Donnerstag	23.09.2021	10 Kurstage
	Dauer	18:00 bis 19:00 Uhr	
	Gebühr	A: 60,00 Euro / B: 50,00 Euro	
	Leitung	Ina Imgart	



➤ Jin Shin Jyutsu – Kurs II

Wir schauen uns die Energieschlösser näher an: Ihre Lage, ihre Funktion und die Auswirkungen, wenn sie blockiert sein sollten. Wir lernen Selbsthilfegriffe, um die Schlösser zu öffnen und durchlässig zu halten. So kann die Energie ungehindert fließen, Entspannung tritt ein und Stress wird abgebaut. Das Ziel ist mehr Gelassenheit im Alltag.

Dieser Kurs kann auch unabhängig von Kurs I besucht werden.

314 A	Donnerstag	18.03.2021	12 Kurstage
B	Donnerstag	16.09.2021	10 Kurstage
	Dauer	19:00 bis 20:00 Uhr	
	Gebühr	A: 60,00 Euro / B: 50,00 Euro	
	Leitung	Ina Imgart	

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



Werde besser. Mit der **MARKERT SPORTAKADEMIE**



- **HALTUNGS-, BEWEGUNGS-, LAUFANALYSE**
DURCH UNSEREN SPORTWISSENSCHAFTLER UND BIOMECHANIKER
- **BAUERFEIND LAUFSTRÜMPFE UND SLEEVES**
- **BAUERFEIND SPORTBANDAGEN**
- **MOVECONTROL SPORTEINLAGEN**
- **SPORTERNÄHRUNG VON ULTRA SPORTS**



Die Freiheit 11 · **34117 Kassel**
Tel. 0561 / 770613
info@orthopaedie-markert.de

Friedhofstr. 9 · **34212 Melsungen**
Tel. 05661 / 48 89
melsungen@orthopaedie-markert.de

www.orthopaedie-markert.de/sportakademie

MARKERT
GESUNDE SCHUHE

ORTHOPÄDIE-SCHUHTECHNIK

➤ Yin Yoga – Gelassenheit, Ruhe und inneres Glück finden

Yin Yoga bedeutet: Gelassenheit, Ruhe, Reflexion – sich dehnen, loslassen und hingeben. Einfach verweilen in wohltuenden Haltungen, die Entspannung, Gelassenheit und inneren Frieden schenken.

Die Übungen wirken intensiv auf das Bindegewebe, auf Faszien, Bänder und Sehnen. Sie unterstützen die Gelenke und bringen Beweglichkeit in alle Körperareale. Yin Yoga ist möglichst passiv und wird sehr achtsam und sanft ausgeführt. Das Nervensystem wird dabei beruhigt und Sie werden sich nach dem Üben angenehm von Energie durchströmt fühlen. So macht Yin Yoga viel Freude, fördert Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

Wenn Sie sich auf dieses achtsame Yoga einlassen, werden Sie:

- ▶ tiefe innere Ruhe und Harmonie finden,
- ▶ Stress abbauen und Entspannung fördern,
- ▶ erholsam schlafen und neue Energie tanken,
- ▶ Schmerzen und Verspannungen lindern,
- ▶ den Rücken gesund und beweglich halten,
- ▶ vitaler und beweglicher werden,
- ▶ Konzentration und Belastbarkeit erhöhen,
- ▶ mehr Lebensmut und Freude entwickeln.

315	A	Montag	18.01.2021	21 Kurstage
	B	Montag	13.09.2021	11 Kurstage
		Dauer	16:15 bis 17:45 Uhr	
		Gebühr	A: 157,50 Euro / B: 82,50 Euro	
316	A	Montag	18.01.2021	21 Kurstage
	B	Montag	13.09.2021	11 Kurstage
		Dauer	19:45 bis 21:15 Uhr	
		Gebühr	A: 157,50 Euro / B: 82,50 Euro	
		Leitung	Duygu Mock	

! Bitte mitbringen: Wolldecke, warme Socken und Strickjacke





➔ **Yoga 60 plus – Lernen Sie, sich zu entspannen!**

Yogaübungen halten den Körper fit, sie sorgen für ein gutes körperliches Gleichgewicht und erfrischen Geist und Seele. Besonders in zunehmendem Alter ist dies wichtig, um Beschwerden vorzubeugen, Krankheiten zu vermeiden und ein glückliches und erfülltes Leben zu führen.

Die Übungen in diesem speziellen Kurs sind an die körperlichen Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst. Muskeln, Knochen und Bänder sind im fortgeschrittenen Alter nicht mehr so strapazierfähig, die Kraft der Gelenke und der Motorik lassen nach. Hinzu kommen eventuell Beschwerden wie etwa Arthritis, Rheuma oder Herzkrankheiten, die wiederum durch Yoga gemildert werden können.

Yoga 60 plus widmet sich besonders 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 insgesamt wohler.

317	A	Montag	18.01.2021	21 Kurstage
	B	Montag	13.09.2021	11 Kurstage
		Dauer	18:00 bis 19:30 Uhr	
		Gebühr	A: 157,50 Euro / B: 82,50 Euro	
		Leitung	Duygu Mock	

! Bitte mitbringen: Wolldecke, warme Socken und Strickjacke

➤ **Yoga für Jedermann**

Der Übungsweg des Yoga wendet sich an den Menschen in seiner ganzen Vielfalt. Yoga ist ein Weg zur Selbstfindung und gleichzeitig 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.

318	A	Mittwoch	20.01.2021	22 Kurstage
	B	Mittwoch	15.09.2021	11 Kurstage
		Dauer	17:00 bis 18:00 Uhr	
		Gebühr	A: 110,00 Euro / B: 55,00 Euro	
319	A	Freitag	22.01.2021	20 Kurstage
	B	Freitag	17.09.2021	11 Kurstage
		Dauer	12:15 bis 13:45 Uhr	
		Gebühr	A: 150,00 Euro / B: 82,50 Euro	
		Leitung	Michaela Zaloha	

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



Für unsere Junggebliebenen



↳ Mut zum Mitmachen

Sport verbindet und ist gesund für Geist und Seele. Bei uns erleben Sie, wie interessant und vielseitig Sport sein kann. Wir stärken den Rücken, üben die Balance für unser Gleichgewicht, dazu kommen noch die Geschenke für die Gelenke. Da werden keine Körperteile ausgelassen. Es kommen auch Wirbel und Bänder und alle Muskelgruppen dran. Achtung, die Atmung ist nicht zu vergessen. Bei allen Übungen ist das richtige, das Zwerchfell entspannende Atmen ein wichtiger Bestandteil. Bewegung zu Musik, ob schnell oder entspannt, wird sehr gerne angenommen. Kommen Sie, machen Sie mit!

320	A	Donnerstag	21.01.2021	20 Kurstage
	B	Donnerstag	16.09.2021	11 Kurstage
		Dauer	8:45 bis 9:45 Uhr	
		Gebühr	A: 90,00 Euro / B: 49,50 Euro	
321	A	Donnerstag	21.01.2021	20 Kurstage
	B	Donnerstag	16.09.2021	11 Kurstage
		Dauer	9:50 bis 10:50 Uhr	
		Gebühr	A: 90,00 Euro / B: 49,50 Euro	
322	A	Donnerstag	21.01.2021	20 Kurstage
	B	Donnerstag	16.09.2021	11 Kurstage
		Dauer	10:55 bis 11:55 Uhr	
		Gebühr	A: 90,00 Euro / B: 49,50 Euro	
		Leitung	Bernd Dickel	

! Bitte mitbringen: Ein Handtuch und dicke, rutschfeste Socken

Gymnastik unter physiotherapeutischer Anleitung

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

➔ Montag-Kurse

330	A	Montag	18.01.2021	21 Kurstage
	B	Montag	13.09.2021	11 Kurstage
		Dauer	8:30 bis 9:30 Uhr	
		Gebühr	A: 115,50 Euro / B: 60,50 Euro	
331	A	Montag	18.01.2021	21 Kurstage
	B	Montag	13.09.2021	11 Kurstage
		Dauer	9:45 bis 10:45 Uhr	
		Gebühr	A: 115,50 Euro / B: 60,50 Euro	
332	A	Montag	18.01.2021	21 Kurstage
	B	Montag	13.09.2021	11 Kurstage
		Dauer	11:00 bis 12:00 Uhr	
		Gebühr	A: 115,50 Euro / B: 60,50 Euro	
		Leitung	Heike Dunkel	





📅 Mittwoch-Kurse

333	A	Mittwoch	20.01.2021	22 Kurstage
	B	Mittwoch	15.09.2021	11 Kurstage
		Dauer	9:00 bis 10:00 Uhr	
		Gebühr	A: 121,00 Euro / B: 60,50 Euro	
334	A	Mittwoch	20.01.2021	22 Kurstage
	B	Mittwoch	15.09.2021	11 Kurstage
		Dauer	10:15 bis 11:30 Uhr	
		Gebühr	A: 143,00 Euro / B: 71,50 Euro	
335	A	Mittwoch	20.01.2021	22 Kurstage
	B	Mittwoch	15.09.2021	11 Kurstage
		Dauer	11:30 bis 12:45 Uhr	
		Gebühr	A: 143,00 Euro / B: 71,50 Euro (Männergruppe)	
		Leitung	Heike Dunkel	
336	A	Mittwoch	20.01.2021	22 Kurstage
	B	Mittwoch	15.09.2021	11 Kurstage
		Dauer	15:50 bis 16:50 Uhr	
		Gebühr	A: 121,00 Euro / B: 60,50 Euro	
337	A	Mittwoch	20.01.2021	22 Kurstage
	B	Mittwoch	15.09.2021	11 Kurstage
		Dauer	18:00 bis 19:00 Uhr	
		Gebühr	A: 121,00 Euro / B: 60,50 Euro	
		Leitung	Michaela Zaloha	

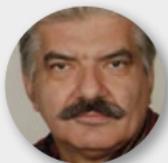
🏠 Förderung durch die Krankenkasse

Die Teilnahme an **Präventionskursen** im Bereich **gemeinsam bewegen** kann unter bestimmten Voraussetzungen von Ihrer Krankenkasse gefördert werden. Allein Ihre Krankenkasse entscheidet jedoch, ob der von Ihnen gewählte Kurs bezuschusst wird.

Wenden Sie sich daher bitte vor Kursbeginn zur Klärung der Kostenübernahme an Ihre Krankenkasse.



Grafiker, Maler und Kunstpädagoge **Wilhelm Dusil** lädt seit 17 Jahren erfolgreich dazu ein, in seinen Aquarell- und anderen Kursen im künstlerischen Bereich zu lernen, die Welt mit den Augen des Künstlers zu sehen. (➔ 420 – 423)



Damenschneiderin **Natalja Gardvig** ist überzeugt: „Manchmal ist die Zeit an der Nähmaschine so erholsam wie drei Wochen Urlaub.“ In unserer Familienbildungsstätte kann man seit 2004 mit ihr Urlaub machen. (➔ 150, ➔ 400, 402)

Im Mittelpunkt der Kurse für große und kleine Nähbegeisterte von Damenschneiderin und Dipl.-Designerin **Christiane Rotter-Liebrecht** stehen seit 2011 Enthusiasmus, Experimentierfreude und Individualität. (➔ 403)



gemeinsam gestalten

„MAN MUSS DIE FANTASIE
MIT WENIG ANREGEN, DAMIT SIE
VIEL DARAUS MACHT.“

Hellmuth Karasek

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. (➔ 412)



Marlen Smolenicki leitet seit 2014 Nähkurse für Neueinsteigende und Fortgeschrittene. Die gelernte Damenmaßschneiderin freut sich über alle, die ihrer Kreativität freien Lauf lassen möchten und steht unterstützend zur Seite. (➔ 401)

Monika Wegener stickt leidenschaftlich gern. Am meisten angetan ist sie von der Schwälmer Stickerei, für die sie seit 2007 auch andere begeistern möchte. Denn sie weiß, dass Sticken Spaß macht und der Seele gut tut! (➔ 410–411)



Nähen



➔ Nähkurse

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

400	A	Dienstag	19.01.2021	6 Kurstage
	B	Dienstag	02.03.2021	6 Kurstage
	C	Dienstag	11.05.2021	6 Kurstage
	D	Dienstag	14.09.2021	5 Kurstage
	E	Dienstag	02.11.2021	6 Kurstage
		Dauer	18:00 bis 20:30 Uhr	
		Gebühr	A-C, E: 48,00 Euro / D: 40,00 Euro	
		Leitung	Natalja Gardvig	

401	A	Mittwoch	20.01.2021	6 Kurstage
	B	Mittwoch	03.03.2021	6 Kurstage
	C	Mittwoch	12.05.2021	6 Kurstage
	D	Mittwoch	15.09.2021	5 Kurstage
	E	Mittwoch	03.11.2021	6 Kurstage
		Dauer	18:00 bis 20:30 Uhr	
		Gebühr	A-C, E: 48,00 Euro / D: 40,00 Euro	
		Leitung	A, B: Marlen Smolenicki, C-E: N. N.	



Grabpflege *sorgenfrei!*

Grabpflege kostet Zeit und Mühe.

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



Tel. 0561-983 508 www.friedhofsgaertnerei-kassel.de

KF Krematorium und Friedhofsgärtnerei GmbH

Mo. bis Fr. 9.00 – 15.30 | März bis Oktober: Mi. 9.00 bis 17.00 Uhr

➤ Nähkurs für Fortgeschrittene

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

402	A	Donnerstag	21.01.2021	10 Kurstage
	B	Donnerstag	22.04.2021	10 Kurstage
	C	Donnerstag	16.09.2021	10 Kurstage
		Dauer	19:00 bis 21:30 Uhr	
		Gebühr	A-C: 80,00 Euro	
		Leitung	Natalja Gardvig	

👤 Für alle Nähkurse gilt

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





➔ **Nähen am Wochenende**

Anfängerinnen und Anfänger erhalten in diesem Kurs individuelle Unterstützung sowohl im Umgang mit der Nähmaschine, als auch in der Kunst des Zuschneidens nach einem Schnittmuster. Auch Fortgeschrittene sind eingeladen, ihre Kenntnisse durch wertvolle Tipps und Tricks weiter zu vervollständigen.

403 A	Mittwoch	15.09.2021	Vorbesprechung und 2 Kurstage
	Samstag	18.09.2021 und Sonntag, 19.09.2021	
B	Mittwoch	03.11.2021	Vorbesprechung und 2 Kurstage
	Samstag	13.11.2021 und Sonntag, 14.11.2021	
	Dauer	Mittwoch 18:30 bis 20:30 Uhr Samstag und Sonntag 10:00 bis 15:00 Uhr	
	Gebühr	A, B: 48,00 Euro	
	Leitung	Christiane Rotter-Liebrecht	

! Bei der Vorbesprechung am Mittwoch erfahren Sie, was Sie **mitbringen** sollten. Kaufen Sie bitte erst danach Stoffe etc.

Auftritt nach Maß



Wir arbeiten nicht mit fertigen Baukästen, sondern entwickeln gemeinsam mit Ihnen maßgeschneiderte Lösungen für Ihr Unternehmen.

Engagiert, zuverlässig und schnell.

Für den roten Faden in Ihrer Unternehmenskommunikation!

OSSA+PARTNER UNTERNEHMENSKOMMUNIKATION
 Philosophenweg 37 · 34121 Kassel
 Telefon 0561 705550-30 · info@ossa-partner.de
 www.ossa-partner.de

Handarbeiten

➤ 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. Erlernen Sie die Stickerei oder vertiefen Sie Ihre Kenntnisse.

410	A	Mittwoch	20.01.2021	12 Kurstage (14-tägig)
	B	Mittwoch	15.09.2021	6 Kurstage (14-tägig)
		Dauer	14:00 bis 16:30 Uhr	
		Gebühr	A: 78,00 Euro / B: 39,00 Euro	
411	A	Montag	25.01.2021	11 Kurstage (14-tägig)
	B	Montag	20.09.2021	6 Kurstage (14-tägig)
		Dauer	17:00 bis 19:30 Uhr	
		Gebühr	A: 71,50 Euro / B: 39,00 Euro	
		Leitung	Monika Wegener	

➤ Gemeinsam sticken, stricken, häkeln

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

412	A	Donnerstag	21.01.2021	6 Kurstage (14-tägig)
	B	Donnerstag	22.04.2021	6 Kurstage (14-tägig)
C	Donnerstag	23.09.2021	6 Kurstage (14-tägig)	
	Dauer	15:00 bis 17:00 Uhr		
	Gebühr	A-C: 33,00 Euro		
	Leitung	Jutta Siebert		



Kunst

➤ **Aquarell-Malkurs für Fortgeschrittene**

Erweitern Sie Ihre künstlerischen Erfahrungen! Unter individueller Anleitung werden durch experimentelle Übungen bis zum fertigen Bild erweiterte Grundlagen der faszinierenden Kunst der Aquarellmalerei vermittelt (Materialien, Techniken, Farbenlehre, Gestaltung). Vielseitige, ausdrucksvolle Themen: Stillleben, Landschaft, Portrait und freie moderne Komposition. Auch viele theoretische Einblicke in die Welt der schönen Künste werden gemeinsam gesucht.

420	A	Mittwoch	20.01.2021	10 Kurstage
	B	Mittwoch	21.04.2021	12 Kurstage
	C	Mittwoch	15.09.2021	11 Kurstage
		Dauer	17:45 bis 19:45 Uhr	
		Gebühr	A: 70,00 Euro / B: 84,00 Euro / C: 77,00 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.

421	A	Donnerstag	21.01.2021	10 Kurstage
	B	Donnerstag	22.04.2021	10 Kurstage
	C	Donnerstag	16.09.2021	11 Kurstage
		Dauer	18:00 bis 20:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 70,00 Euro / C: 77,00 Euro	
		Leitung	Wilhelm Dusil	

➔ Pastell-Malkurs

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

422	Dienstag	20.04.2021	12 Kurstage
	Dauer	18:00 bis 20:00 Uhr	
	Gebühr	84,00 Euro	
	Leitung	Wilhelm Dusil	

! Bitte mitbringen: Pastellkreiden und gutes DIN A3-Papier



➔ Malen im Spätsommer – Sommerakademie in der Natur

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

423	Montag	30.08.2021 bis Donnerstag, 02.09.2021	
	Dauer	17:00 bis 20:00 Uhr	
	Gebühr	42,00 Euro	
	Leitung	Wilhelm Dusil	

! Anmeldeschluss: Montag, 9. August 2021

! Treffpunkt: Schloss Wilhelmshöhe, Stufen am Eingang (Parkseite)

! Bitte mitbringen: Malunterlage und -utensilien, Lappen, Aquarellpapier DIN A3, evtl. Klappstuhl, Regenschirm und Sonnenhut

Töpfern

➤ **Samstagstöpfern: Wir töpfen einen eigenen Engel**

Überall auf der Welt gibt es Bilder und Geschichten von Engeln. Wir betrachten und erzählen und jeder formt dabei seinen ganz persönlichen Himmelsboten.

430	Samstag	20.02.2021	1 Kurstag
	Dauer	10:00 bis 13:00 Uhr	
	Gebühr	12,00 Euro plus Materialkosten	
	Leitung	Katharina Pieper	

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



Grabstätten- vorsorge zu Lebzeiten



*Wir
informieren
Sie gerne*



Tannenheckerweg 6 · 34127 Kassel · Tel. 0561-983950
Mo. – Fr. 9.00 – 15.30 · Mi. 9.00 – 17.00 Uhr
www.friedhofsverwaltung-kassel.de

Basteln



➤ 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.

440	Dienstag	23.11.2021	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 20:00 Uhr	
	Gebühr	8,00 Euro plus Materialkosten	
	Leitung	Stephan Wittich	

➤ Weihnachtssterne

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

441	Freitag	10.12.2021	1 Kurstag
	Dauer	15:00 bis 17:00 Uhr	
	Gebühr	8,00 Euro plus Materialkosten	
	Leitung	Katharina Pieper	



Obwohl die Zucht und Pflege von Hühnern das liebste Hobby von **Angela Alter** ist, lässt sie bei uns Hühnerbrüste verschwinden. Mit einer gladiatorischen Ernährung sorgt sie für körperliche und geistige Fitness. (➔ 500, 503, 563)



Küchenmeister **Roland Drückler** serviert uns seit 2012 kreative, entspannte Abende mit tollen Menschen und leckeren Köstlichkeiten aus aller Welt. (➔ 511, 550, 552, 554 - 556, 558, 560, 562, 565, 567, 571)

Die hauswirtschaftliche Betriebsleiterin **Dagmar Götz-Weidel** zaubert seit 2010 mit Ihnen leckere Gerichte und lässt sie dann gemäß dem Motto „Essen ist ein Bedürfnis, Genießen ist eine Kunst“ wieder verschwinden. (➔ 183, ➔ 521, 557, 568, 572, 575)



Hauswirtschaftsmeisterin **Margit Hildebrandt** findet, „Man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“ Dass dies ohne großen Aufwand variantenreich möglich ist, zeigt sie seit über 30 Jahren bei uns. (➔ 531)

Der Hauswirtschafterin und Dipl.-Ökotrophologin **Anja Later** bereitet es seit 1993 große Freude, Rezeptklassiker modern zu interpretieren und dabei den Gesundheitsaspekt nicht außer Acht zu lassen. (➔ 501 - 502, 510, 543, 547, 551, 553)



gemeinsam kochen

„KOCHEN IST EIN WENIG WIE KINO –
WAS ZÄHLT, IST DAS GEFÜHL.“

Anne-Sophie Pic

Für die gelernte Hauswirtschaftsleiterin **Sabine Nienstedt** ist Kochen eine Leidenschaft. Seit 10 Jahren bietet sie einen 3-stündigen Mix aus Kochkurs und Küchenparty, zu dem auch Sie eingeladen sind. (➔ 530, 564, 566, 570, 573 – 574)



Die Aufmerksamkeit nach innen richten und den Körper seine Arbeit machen lassen. Mit über 30 Jahren eigener Erfahrung im Fasten und seit 14 Jahren bei uns, bietet **Beate Patzig**, Fastenleiterin und Achtsamkeitslehrerin, Fastenurse an. (➔ 505)

Lieblingsschwerpunkt der Gesundheitstrainerin für Ernährung **Dörte Petersen** ist das Essen in der traditionellen chinesischen Medizin. Unter dem Motto „Leichter leben – gerne genießen“ bietet sie seit über 10 Jahren Kurse an. (➔ 545, 561, 569, 576)



Yael Vieira kommt ursprünglich aus Israel und ist multikulturell aufgewachsen. Seit einigen Jahren nimmt sie uns regelmäßig mit auf ihre bunten, kulinarischen Reisen ins Unbekannte. (➔ 170 – 171, 180, 185 – 186, ➔ 540 – 542, 544, 546)

Ernährungsvorträge und -kurse

➔ Frühjahrskur mit Wildkräutern

Die Tage werden wieder länger und erste Frühlingsgefühle erwachen – wäre da nicht die lähmende Müdigkeit. Körper und Geist sehnen sich nach frischer vitalisierender Energie! Zum Glück gibt es Löwenzahn, Sauerampfer und andere Wildkräuter. Sie wecken die Lebensgeister und kurbeln den Stoffwechsel an.

500	Dienstag	02.03.2021	1 Kurstag
	Dauer	19:30 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	6,00 Euro	
	Leitung	Angela Alter	

➔ Ich nehme ab!

Was kann ich ändern, damit ich mich wohler fühle und abnehme?

Das Abnehmprogramm der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e.V. (DGE) stellt den Menschen, seine Gesundheit und sein Wohlbefinden in den Mittelpunkt. Es hilft bei einer schrittweisen Umstellung des Ernährungsverhaltens und dem damit verbundenen Gewichtsverlust. Dabei werden ernährungsphysiologische Aspekte mit psychologischen Fragen verknüpft. Die Programmschritte bauen aufeinander auf und bereiten auch auf Rückschläge wie eine zwischenzeitige Gewichtszunahme vor.

Die Termine für die zwölf Kurstage:

03.03.2021, 10.03.2021, 17.03.2021, 21.04.2021, 05.05.2021, 19.05.2021, 02.06.2021, 23.06.2021, 07.07.2021, 15.09.2021, 22.09.2021 und 06.10.2021

501	Mittwoch	03.03.2021	12 Kurstage
	Dauer	19:00 bis 20:30 Uhr	
	Gebühr	228,00 Euro	
	Leitung	Anja Later	

- !** Kursleiterin Anja Later ist Diplom-Ökotrophologin und Ernährungsberaterin/DGE. **Aufgrund ihrer beruflichen Qualifikation ist eine Kostenbeteiligung der gesetzlichen Krankenkassen möglich.** Bitte sprechen Sie Ihre Krankenkasse an.





➔ Fit bleiben durch gutes Essen

„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.

502	Donnerstag	18.03.2021	1 Kurstag
	Dauer	11:00 bis 12:30 Uhr	
	Gebühr	Kostenfrei	
	Leitung	Anja Later	

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

➔ Essbare Blüten

Viele unserer Blumen aus dem Garten bereichern nicht nur die Beete. Ihre essbaren Blüten sorgen in Salaten, Snacks und Desserts für eine ganz besondere Geschmacksnote und sind eine Augenweide. Iss bunt und bleib gesund!

503	Mittwoch	23.06.2021	1 Kurstag
	Dauer	19:30 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	6,00 Euro	
	Leitung	Angela Alter	

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, 05.03.2021 von 17:00 bis 19:00 Uhr,

Samstag, 06.03. und Sonntag, 07.03.2021 von 9:00 bis 14:00 Uhr sowie

Montag, 08.03. bis Freitag, 12.03.2021 (ausgenommen Mittwoch, 10.03.2021) 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.

505	Freitag	05.03.2021	7 Kurstage (täglich)
	Dauer	17:00 bis 19:00 Uhr	
	Gebühr	85,00 Euro	
	Leitung	Beate Patzig	

! **Bitte beachten Sie:** Anmeldung und Bezahlung muss **spätestens am 22.02.2021** erfolgen!

! **Die Fastenwoche ist ein Angebot für Gesunde.** Sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt, wenn Sie wegen der Teilnahme Bedenken haben.



Tee zieht immer!

Gemeinsam finden wir den Tee, der zu Ihnen passt.
Entdecken Sie die Welt des Tees:

- Vielfalt im Teesortiment
- Kompetente Beratung
- Neue Teetrends
- Zentrale Lage
- Geschenkideen
- Praktisches Zubehör

Familie Frawley & Team freuen sich auf Ihren Besuch!

Tee Gschwendner

Obere Königstr. 39 • 34117 Kassel
kassel-koe@teegschwendner.com

Regelmäßige Kochtreffs



➤ Schlemmertreff für Genießende

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

Die Termine für die sechs Kurstage:

19.01.2021, 16.03.2021, 18.05.2021, 14.09.2021, 26.10.2021 und 23.11.2021

510	Dienstag	19.01.2021	6 Kurstage
	Dauer	18:30 bis 21:30 Uhr	
	Gebühr	144,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Anja Later	

➤ Kochtreff am Vormittag

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:

18.02.2021, 04.03.2021, 25.03.2021, 20.05.2021, 10.06.2021, 01.07.2021, 16.09.2021, 28.10.2021, 04.11.2021 und 25.11.2021

511	Donnerstag	18.02.2021	10 Kurstage
	Dauer	10:00 bis 13:00 Uhr	
	Gebühr	240,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Roland Drückler	

Frauen unter sich

➤ Mädelsabend

In den letzten Jahren hat dieser Kurs vielen Frauen schöne Stunden beschert. Mit leckerem Essen, spritzigen Cocktails und viel guter Laune entstand ein rundherum gelungener Abend. Nun geht der Mädelsabend in die nächste Runde. Freuen Sie sich wie immer auf tolle neue Rezepte für einen perfekten Abend.

520	A	Freitag	22.01.2021	1 Kurstag
	B	Freitag	30.04.2021	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 26,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Edelgard Geitz	

➤ Ladies' Night

An diesem Abend bleiben wir Frauen mal unter uns. Wir kochen gemeinsam mit unseren Freundinnen, verwöhnen uns mit einem leckeren Dinner, einem guten Glas Wein und ähnlichem.

521	A	Dienstag	04.05.2021	1 Kurstag
	B	Mittwoch	22.09.2021	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 26,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Dagmar Götz-Weidel	



Männer unter sich

➤ Menücreationen für Herren – köstlich, einfach, schnell!

Herrenkochkurs für alle Altersklassen mit Anregungen aus der nationalen und internationalen Küche.

Die Termine für die sechs Kurstage:

18.01.2021, 15.02.2021, 26.04.2021, 28.06.2021, 04.10.2021 und 08.11.2021

530	Montag	18.01.2021	6 Kurstage
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	150,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Sabine Nienstedt	

➤ Herrenkochkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

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

Die Termine für die sechs Kurstage:

20.01.2021, 17.03.2021, 05.05.2021, 16.06.2021, 27.10.2021 und 10.11.2021

531	Mittwoch	20.01.2021	6 Kurstage
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	144,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Margit Hildebrandt	





➔ **Herrenabend**

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

532	Montag	25.01., 01.02. und 08.02.2021	3 Kurstage
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	72,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Edelgard Geitz	

➔ **Man(n) nehme ...**

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

Die Termine für die vier Kurstage:

15.03.2021, 22.03.2021, 25.10.2021 und 01.11.2021

533	Montag	15.03.2021	4 Kurstage
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	96,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Edelgard Geitz	

➔ **Elas Männerkochstudio**

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

Die Termine für die vier Kurstage:

18.03.2021, 25.03.2021, 28.10.2021 und 04.11.2021

534	Donnerstag	18.03.2021	4 Kurstage
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	96,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Edelgard Geitz	

Internationale Küche

👉 Entlang der Seidenstraße – Tunesien

Einfachheit ist die Basis der privaten Küchen von Nordafrika. Das Exotische verschmilzt mit Hausmannskost zu Gerichten, die hocharomatisch und dennoch einfach und schnell herzustellen sind. Die tunesische Küche ist vermutlich die Aromatischste der Region.

540	Dienstag	26.01.2021	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	26,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Yael Vieira	



👉 Freitagabend in Israel

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

541	A	Freitag	05.02.2021	1 Kurstag
	B	Freitag	02.07.2021	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 27,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Yael Vieira	



➔ **Entlang der Seidenstraße – Marokko**

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.

542	A	Dienstag	09.03.2021	1 Kurstag
	B	Dienstag	05.10.2021	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 28,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Yael Vieira	

➔ **Indische Küche**

Warum nicht mal indisch kochen? Diese Küche ist einfach unglaublich lecker und schnell zuzubereiten. Lassen Sie sich von den unterschiedlichen exotischen Düften der indischen Küche inspirieren.

543		Dienstag	27.04.2021	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	24,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Anja Later	

➔ **Entlang der Seidenstraße – Mittlerer Osten**

Begeben wir uns auf eine Reise in ferne Länder. Träumen wir von Farben, Düften und Gerüchen. Aus einem Teil des Traumes wird Wirklichkeit. Außergewöhnliche Geschmackserlebnisse machen diesen Abend zu etwas Besonderem.

544		Dienstag	15.06.2021	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	26,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Yael Vieira	

👉 Französische Landküche

Die bodenständige Regionen-Küche in Frankreich kombiniert wohlschmeckende Zutaten der Saison mit dem gewissen Extra zu Gerichten, die sich auch prima zusammen mit Gästen und einem Gläschen Wein verspeisen lassen. Probieren Sie alltagstaugliche Rezepte mit und ohne Fleisch/Fisch und holen Sie sich den Urlaub nach Hause. Bon appétit!

545	Mittwoch	15.09.2021	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	24,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Dörte Petersen	



👉 Entlang der Seidenstraße – Ferner Osten

Inspiriert durch die Garküchen dieser Region gehen wir auf Entdeckungsreise und lernen ganz neue Gerichte, Düfte und Geschmäcker kennen.

546	Dienstag	16.11.2021	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	26,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Yael Vieira	

👉 Exquisites aus der italienischen Küche

Genießerinnen und Genießer kommen in diesem Kurs auf ihre Kosten. Wir bereiten ein anspruchsvolles Vier-Gänge-Menü zu und genießen es in geselliger Runde mit dem jeweils passenden Wein. Lena Brendler von der Weinhandlung Schluckspecht wird uns dabei viel über die Weine erzählen.

547	Freitag	19.11.2021	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 22:00 Uhr	
	Gebühr	48,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Anja Later und Lena Brendler	

Saisonale Küche

⇒ Spargel und Matjes haben jetzt Saison

Aus diesen beiden saisonalen Zutaten bereiten wir ein schmackhaftes Menü.

550	A	Donnerstag	06.05.2021	1 Kurstag
	B	Freitag	21.05.2021	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 32,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Roland Drückler	

⇒ Erdbeeren + Spargel = Frühlingsküche

Freuen Sie sich auf einen Abend rund um das aktuelle Frühlingsangebot und lassen Sie sich von der Fülle der Aromen inspirieren.

551		Dienstag	01.06.2021	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	26,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Anja Later	



⇒ Erdbeeren und frisches Gemüse ...

... begleiten an diesem Abend saftiges Geflügel auf dem Weg auf die Teller.

552	A	Donnerstag	17.06.2021	1 Kurstag
	B	Donnerstag	24.06.2021	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 30,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Roland Drückler	



➔ Kürbisspezialkurs

Ob dick oder dünn, ob groß oder klein, bei uns ist jeder Kürbis fein! Endlich ist die Kürbiszeit angebrochen. Also probieren wir Marmelade, Pie, Brot und andere Köstlichkeiten mit diesem Fruchtgemüse.

553	Dienstag	21.09.2021	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	24,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Anja Later	

➔ Hochsommer und schöne Gerichte nicht nur vom Grill

Wer will im Sommer schon lange in der Küche stehen? Es gibt so wunderbar schnelle Gerichte.

554	A	Donnerstag	23.09.2021	1 Kurstag
	B	Donnerstag	30.09.2021	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 30,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Roland Drückler	

➔ Jetzt wird es Wild

Wir wollen mal sehen, was der Jäger so alles vorbeibringt.

555	A	Donnerstag	07.10.2021	1 Kurstag
	B	Freitag	15.10.2021	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 35,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Roland Drückler	

➔ Das vorweihnachtliche Geflügel: Ente, Gans und Co.

Ab dem Martinstag kommen die Gänse auf den Tisch...

556	A	Donnerstag	11.11.2021	1 Kurstag
	B	Donnerstag	18.11.2021	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 30,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Roland Drückler	

➔ Weihnachtsbrunch

Unter dem Motto „Grenzenlose Vielfalt“ können Sie aus verschiedenen Vorspeisen, Hauptgerichten und Desserts ein Menü ganz nach Ihrem Geschmack planen. Alle Gerichte lassen sich bestens vorbereiten, so dass Sie ganz entspannt den Festtagen entgegensehen können.

557	Dienstag	30.11.2021	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	28,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Dagmar Götz-Weidel	



➔ Gerichte für die Weihnachtszeit

Die Lieben kommen zu Besuch und haben Hunger. Was soll gekocht werden? An diesem Abend finden wir es gemeinsam heraus.

558	A	Donnerstag	02.12.2021	1 Kurstag
	B	Donnerstag	16.12.2021	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 35,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Roland Drückler	



➔ Raffiniertes Weihnachtsmenü

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

559 A	Freitag	03.12.2021	1 Kurstag
B	Mittwoch	08.12.2021	1 Kurstag
	Dauer	A: 18:00 bis 21:00 Uhr, B: 11:00 bis 14:00 Uhr	
	Gebühr	A, B: 28,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Edelgard Geitz	



🍳 Kochkurs zu verschenken?

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

Geschenkgutscheine erhalten Sie bei uns im Büro!

Themenküche

➤ **Mies- und Jakobsmuscheln, Tintenfisch und Co.**

Was treibt sich sonst noch so in den Weltmeeren herum?

560	A	Donnerstag	21.01.2021	1 Kurstag
	B	Donnerstag	28.01.2021	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 35,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Roland Drückler	

➤ **Brotaufstriche, Dips & Pesto**

Der Mensch lebt nicht vom Brot allein! Wir stellen schmackhafte Brotaufstriche her, die eine vegetarische und vitalstoffreiche Alternative zu Wurst/Aufschnitt oder auch Marmelade sein können. Dabei nutzen wir viele frische Kräuter und Gewürze, die auch in Dips und Pesto wunderbar ihre Aromen entfalten. Die enthaltenen Scharf- und Bitterstoffe unterstützen gleichzeitig Bekömmlichkeit und Gesundheit.

561		Mittwoch	03.02.2021	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	24,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Dörte Petersen	



➤ Jetzt hat der Fischfang Hochsaison

Wir wollen ganze Fische zerlegen und köstliche Gerichte daraus zaubern.

562	A	Donnerstag	04.02.2021	1 Kurstag
	B	Donnerstag	11.02.2021	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 32,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Roland Drückler	



➤ Wildkräuterküche im Einklang mit Puls Gladiatorum

Wildpflanzen gedeihen an einem Ort, der Wind, Wetter, Konkurrenz anderer Pflanzen und Fraßfeinden ausgesetzt ist. Das Ergebnis dieses Prozesses ist eine unglaubliche Vitalität und Widerstandskraft der Kräuter.

Verglichen mit unseren Kulturgemüsesorten enthalten Wildpflanzen oft ein Vielfaches an Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen. Diese Kraft nehmen wir aus ihnen in uns auf und unsere Gesundheit dankt es uns mit Kraft, Ausdauer, Energie und Lebensfreude.

Die Wildkräuterküche gepaart mit Puls Gladiatorum, der gesunden Höchstleistung mit pflanzlicher Sporternährung, setzt der Gesundheit noch die Krone auf.

563	Dienstag	16.02.2021	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	26,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Angela Alter	



➔ **Pärchen-Abend – hier wird mit Liebe gekocht und zubereitet**

Liebe geht durch den Magen. Gemeinsam etwas Leckeres zubereiten und in der Gemeinschaft verzehren. Wir stellen ein Büffet zusammen, woran sich jeder bedienen darf. Ein Cocktail und leckere Getränke dürfen natürlich auch nicht fehlen.

564	A	Freitag	19.02.2021	1 Kurstag
	B	Freitag	05.03.2021	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 50,00 Euro pro Paar inkl. Umlage	
		Leitung	Sabine Nienstedt	

➔ **Steaks - nicht nur was für Männer**

Welches Stück eignet sich am besten für ein saftiges Geschmackserlebnis?

565	A	Freitag	12.03.2021	1 Kurstag
	B	Freitag	19.03.2021	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 35,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Roland Drückler	

➔ **Was die Hessen mögen**

Rezepte und regionaltypische hessische Spezialitäten einfach gemacht. Lassen Sie sich überraschen, was die hessische Küche alles zu bieten hat. Kennen Sie den Lohplatz, der auch Schmiechelskuchen genannt wird?

566	A	Freitag	26.03.2021	1 Kurstag
	B	Montag	19.04.2021	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 25,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Sabine Nienstedt	

➔ Kalbfleisch und was man daraus machen kann

Ragout fin, fast nicht mehr auf den Speisekarten zu finden, und andere leckere Spezialitäten wollen wir gemeinsam zubereiten und in geselliger Runde bei einem guten Tropfen genießen.

567 A	Donnerstag	22.04.2021	1 Kurstag
B	Donnerstag	29.04.2021	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	A, B: 32,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Roland Drückler	

➔ After-Work-Cooking

Mit neuen, leichten Rezepten lassen wir den anstrengenden Arbeitstag lecker ausklingen.

568	Mittwoch	28.04.2021	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	24,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Dagmar Götz-Weidel	

🍴 Allergien und Unverträglichkeiten

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





➤ **Kochen mit Wildkräutern und Wildgemüse VII**

Aus den jungen Trieben von Giersch, Löwenzahn, Brennnessel & Co. lassen sich aromatische Gerichte mit besonderer Gesundheitswirkung zubereiten. Freuen Sie sich wieder auf die geballte Kraft der Natur als Suppe, Auflauf, Salat, Pesto und vieles mehr. Die vorgestellten Speisen lassen sich ersatzweise auch prima mit Salaten, Blattgemüse und Balkonkräutern herstellen. Auch Teilnehmende aus den Vorjahren können sich auf neue Rezeptideen freuen.

569	Montag	03.05.2021	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	24,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Dörte Petersen	

➤ **Salate für Feste und Gäste**

Auf jeder gelungenen Feier gehören köstliche Salate in verschiedenen Variationen dazu. Mal schauen, welcher Ihr neuer Lieblingsalat heute Abend wird. Während der Zubereitung probieren wir einen Longdrink oder Cocktail.

570	A	Freitag	11.06.2021	1 Kurstag
	B	Freitag	25.06.2021	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 25,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Sabine Nienstedt	

Reformhaus

Kräuterhilfe

Kräuter & Gewürze aus aller Welt

Martinsplatz 1 · 34117 Kassel · Telefon 05 61-77 41 14

➤ Iberico - das spanische, schwarze Schwein

Schwein und Liebesäpfel.

571	A	Donnerstag	08.07.2021	1 Kurstag
	B	Donnerstag	15.07.2021	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 32,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Roland Drückler	

➤ Das schmeckt nach Mittsommer

Wir bereiten in gemütlicher und entspannter Atmosphäre landesübliche skandinavische Gerichte sowie Brot und Konfitüre zu.

572		Dienstag	13.07.2021	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	24,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Dagmar Götz-Weidel	



➤ Kartoffel-Rezepte

Ob gekocht, gebacken oder gebraten, die Kartoffel gehört zu den gesündesten Kohlenhydraten überhaupt. 2000 Sorten gibt es weltweit und 210 davon in Deutschland. Wir lassen sie uns gemeinsam schmecken.

573		Freitag	17.09.2021	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	25,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Sabine Nienstedt	



➔ **Fingerfood**

Perfekte Partysnacks, die wir gemeinsam zubereiten und bei flotter Musik und ein paar Cocktails anschließend genießen wollen.

574 A	Freitag	24.09.2021	1 Kurstag
B	Freitag	29.10.2021	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	A, B: 25,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Sabine Nienstedt	

➔ **Hessisch, deftig und lecker**

Lassen Sie uns an diesem Abend gemeinsam die Küche der Heimat neu entdecken.

575	Dienstag	28.09.2021	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	24,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Dagmar Götz-Weidel	





➔ Kohlvielfalt in Pfannen und Töpfen

Kohl wird als einheimisches, regionales Gemüse oft unterschätzt. Dabei kommt er mit ganz verschiedenen Sorten daher, die in der Küche für eine breite Palette an Gerichten und Genuss sorgen. Daneben punktet er mit vielen gesunden Inhaltsstoffen und trägt gerade in Herbst und Winter zur Stärkung des Immunsystems bei.

576	Mittwoch	03.11.2021	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	24,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Dörte Petersen	



🍳 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!



Katholische Familien
bildungsstätte
 Kassel



Die Freiheit 2
 34117 Kassel

Telefon 0561 7004-111
 Telefax 0561 7004-150

E-Mail info@fbs-kassel.de
 Internet www.fbs-kassel.de