



Katholische Familien
bildungsstätte
Kassel



FAMILIE GEMEINSAM LEBEN 2022

Jahresprogramm



Vorsorge

Weil's um mehr als Geld geht.

Wir setzen uns ein für das, was im Leben wirklich zählt. Für Sie, für die Region, für uns alle. **Mehr auf www.kasseler-sparkasse.de/mehralsgeld**



**Kasseler
Sparkasse**

► Katholische Familienbildungsstätte Kassel

im Kolpinghaus 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

► Hauptamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter



► 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.

4 Inhalt

Wir	3
Wissenswertes	6

10



gemeinsam
wachsen

Im ersten Lebensjahr	12
Ab dem zweiten Lebensjahr	14
Musik machen	16
Kreativ sein	20
Sport	21
Vorfreude auf ...	22
Kochen und Backen	23
Ferienprogramm	24
Erziehungsfragen und -antworten	30

32



gemeinsam
leben

Informativ und unterhaltsam	34
Küchengespräche	38
Technik	40
Auf gemeinsamen Pfaden	42
Führungen	44
Partnerschaft	48
Kooperation mit der Ehe-, Familien- und Lebensberatung	50
Kooperation mit dem Caritasverband Nordhessen-Kassel und dem Sozialdienst katholischer Frauen	52
Kooperation mit dem Psychodrama-Institut für Europa, LV Deutschland	53
Kooperation mit dem Hospizverein Kassel	54
Präventionsschulungen	55

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!

56



gemeinsam bewegen

Fitness und Workouts	58
Gut für Körper und Seele	61
Für unsere Junggebliebenen	67
Gymnastik unter physiotherapeutischer Anleitung	68

70



gemeinsam gestalten

Nähen	72
Handarbeiten	75
Kunst	76
Basteln	79

80



gemeinsam kochen

Ernährungsvorträge und -kurse	82
Fasten	83
Regelmäßige Kochtreffs	84
Frauen unter sich	85
Männer unter sich	86
Internationale Küche	88
Festtage	92
Themenküche	95

📅 Kochkurs zu verschenken?

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

Geschenkgutscheine erhalten Sie bei uns im Büro!

6 Wissenswertes

► 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 2021/2022	23.12.2021 bis 08.01.2022
Ostern	11.04.2022 bis 23.04.2022
Sommer	25.07.2022 bis 03.09.2022
Herbst	24.10.2022 bis 29.10.2022
Weihnachten 2022/2023	22.12.2022 bis 07.01.2023



8 Wissenswertes

► 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.



🏠 Einschränkungen aufgrund der Corona-Pandemie

Leider wissen wir nicht, welche Schutzmaßnahmen im Jahr 2022 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.

gemeinsam wachsen



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



Gemeindereferentin **Sandra Bonenkamp** möchte im Sinne des biblischen Verses „Damit sie das Leben in Fülle haben“ jedem die frohe Botschaft bringen. Ihre Kurse bringen den Kindern die christlichen Feste näher. | 160 – 161, 223

Karin Freund ist Dipl. Sozialarbeiterin/-pädagogin und hat als Erzieherin gearbeitet. Märchen und Geschichten haben sie ein Leben lang begleitet. Vertieft hat sie das Märchenerzählen in einem zweijährigen Seminar. | 182, 185, 188, 205



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. | 181, 184, 189

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



gemeinsam wachsen

„DEIN KIND SEI SO FREI ES IMMER
KANN. LASS ES GEHEN UND HÖREN,
FINDEN UND FALLEN, AUFSTEHEN
UND IRREN.“

Johann Heinrich Pestalozzi



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 Schülerin **Lia Schulze** bietet schon seit mehreren Jahren Sport für Kinder und Jugendliche an. 2021 absolvierte sie eine Übungsleiterlizenz, um ihre Kenntnisse zu erweitern. 2022 startet sie mit ihrem Angebot bei uns. | 120 – 121



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

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. | 130 – 132



Gertrud Weyhofen ist Dozentin für Elementare Musikpädagogik und Hauptfach Mandoline an der Musikakademie »Louis Spohr«. Dort leitet sie bereits seit Jahren Kinderkurse, bei uns startet sie 2022. | 133 – 134

12 gemeinsam wachsen

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 bis 104	A	Täglich ab	24.01.2022	bis zu den Osterferien	
	B	Täglich ab	02.05.2022	bis zu den Sommerferien	
	C	Täglich ab	12.09.2022	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 12 Kurstagen.



Babymassage

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

105	A	Mittwoch	23.02.2022	5 Kurstage
	B	Mittwoch	11.05.2022	5 Kurstage
	C	Mittwoch	14.09.2022	5 Kurstage
	D	Mittwoch	09.11.2022	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

➤ **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 steigend 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	14.01.2022	8 Kurstage
B	Freitag	16.09.2022	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.

➤ **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	24.01.2022 (für Anfänger)	12 Kurstage
B	Montag	11.07.2022 (für Anfänger)	12 Kurstage
	Dauer	10:00 bis 11:00 Uhr	
	Leitung	Claudia & Markus Ritter, Kommunikationstrainer	

! Ihre Fragen und Ihre Anmeldung zu diesem Angebot 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 bis 119	A	Täglich ab	24.01.2022	bis zu den Osterferien
	B	Täglich ab	02.05.2022	bis zu den Sommerferien
	C	Täglich ab	12.09.2022	bis zu den Weihnachtsferien
		Dauer	90 Minuten (wöchentlich)	
		Gebühr	ab 45,00 Euro (abhängig von der Kurslänge)	
		Leitung	Kerstin Schnitger und Beate Stein-Gangler	

! Die Kurslänge variiert zwischen 9 und 12 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	Dienstag	25.01.2022	10 Kurstage
	B	Dienstag	03.05.2022	11 Kurstage
	C	Dienstag	13.09.2022	12 Kurstage
		Dauer	15:00 bis 16:00 Uhr	
		Gebühr	A: 45,00 Euro / B: 49,50 Euro / C: 54,00 Euro	

121	A	Dienstag	25.01.2022	10 Kurstage
	B	Dienstag	03.05.2022	11 Kurstage
	C	Dienstag	13.09.2022	12 Kurstage
		Dauer	16:00 bis 17:00 Uhr	
		Gebühr	A: 45,00 Euro / B: 49,50 Euro / C: 54,00 Euro	
	Leitung	Lia Schulze		

122	A	Freitag	28.01.2022	10 Kurstage
	B	Freitag	06.05.2022	9 Kurstage
	C	Freitag	16.09.2022	12 Kurstage
		Dauer	9:30 bis 10:30 Uhr	
		Gebühr	A: 45,00 Euro / B: 40,50 Euro / C: 54,00 Euro	

123	A	Freitag	28.01.2022	10 Kurstage
	B	Freitag	06.05.2022	9 Kurstage
	C	Freitag	16.09.2022	12 Kurstage
		Dauer	10:30 bis 11:30 Uhr	
		Gebühr	A: 45,00 Euro / B: 40,50 Euro / C: 54,00 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 von Anfang an – für Eltern und Babys von 6 bis 24 Monaten**

Babys und ihre Eltern erleben gemeinsam Musik und tauchen ein in die Welt der Klänge. Wir tanzen und singen, wecken die Sinne mit viel Bewegung, kleinen Instrumenten und der eigenen Stimme. Wir erfahren die lebendige Stimmung und das Glück beim gemeinsamen Musizieren.

130	A	Mittwoch	26.01.2022	10 Kurstage
	B	Mittwoch	04.05.2022	11 Kurstage
	C	Mittwoch	14.09.2022	12 Kurstage
		Dauer	10:00 bis 11:00 Uhr	
		Gebühr	A: 50,00 Euro / B: 55,00 Euro / C: 60,00 Euro	
		Leitung	Michaela Triftshäuser	





➤ 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 Kniereiter, 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.

131	A	Donnerstag	27.01.2022	10 Kurstage	
	B	Donnerstag	05.05.2022	9 Kurstage	
	C	Donnerstag	15.09.2022	12 Kurstage	
		Dauer	15:00 bis 16:00 Uhr		
		Gebühr	A: 50,00 Euro / B: 45,00 Euro / C: 60,00 Euro		
132	A	Donnerstag	27.01.2022	10 Kurstage	
	B	Donnerstag	05.05.2022	9 Kurstage	
	C	Donnerstag	15.09.2022	12 Kurstage	
		Dauer	16:00 bis 17:00 Uhr		
		Gebühr	A: 50,00 Euro / B: 45,00 Euro / C: 60,00 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.



➤ **Musikkurs – für Kinder ab 4 Jahren**

Wir gehen zusammen auf eine musikalische Entdeckungsreise: Wie klingen eine Trommel, eine Rassel, Klanghölzer und mein Körper? Wir werden Lieder singen, Geschichten mit Musik gestalten und viele jahreszeitliche Abenteuer erleben.

Die Bewegung zur Musik und die eigene Stimme singend und sprechend zu erleben, geben den Kindern Anregung und Orientierung zu den eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten für zukünftige Lernprozesse. Fantasie, Gefühle, Wahrnehmungsfähigkeit sind wichtige Züge der kindlichen Persönlichkeit, die musikalisch geweckt werden.

133	Dienstag	15.03.2022	16 Kurstage
	Dauer	14:45 bis 15:45 Uhr	
	Gebühr	80,00 Euro	
	Leitung	Gertrud Weyhofen	

➤ **Musikkurs – für Kinder ab 5 Jahren**

Musik mit allen Sinnen erleben? Ja das geht. Unser Körper macht Musik, Instrumente machen Musik, unsere Umwelt macht Musik. Wir werden Lieder singen, Geschichten mit Musik gestalten und viele jahreszeitliche Abenteuer erleben. Spielerisch gesetzte musikalische Impulse mit der eigenen Fantasie erleben und gestalten und damit auf Entdeckungsreise gehen.

Die Eltern werden zu unserem Publikum und erleben kleine musikalische Vorträge. Manchmal wird hier der Weg zu einem Instrument entdeckt.

134	Dienstag	15.03.2022	16 Kurstage
	Dauer	16:00 bis 17:00 Uhr	
	Gebühr	80,00 Euro	
	Leitung	Gertrud Weyhofen	

I In Kooperation mit Musikakademie »Louis Spohr«, Stadt Kassel

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 bis B 139	Dienstag	25.01.2022	21 Kurstage
	Dienstag	13.09.2022	12 Kurstage
	Dauer	30 bis 45 Minuten	
	Gebühr	abhängig von Kurslänge und Gruppengröße	
140 A bis B 144	Mittwoch	26.01.2022	21 Kurstage
	Mittwoch	14.09.2022	12 Kurstage
	Dauer	30 bis 45 Minuten	
	Gebühr	abhängig von Kurslänge und Gruppengröße	
	Leitung	Beate Brunst-Sprenger	

I 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 A	Donnerstag	10.03.2022	Vorbesprechung und 2 Kurstage
	Samstag	19.03.2022 und Sonntag 20.03.2022	
B	Mittwoch	28.09.2022	Vorbesprechung und 2 Kurstage
	Samstag	15.10.2022 und Sonntag 16.10.2022	
	Dauer	Mittwoch: 18:30 bis 20:30 Uhr Samstag und Sonntag: 10:00 bis 15:00 Uhr	
	Gebühr	A, B: 87,00 Euro für 1 Erwachsenen und 1 Kind	
	Leitung	Wagma Haqmal-Sediqi	

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

Sport

► Spaziergang in den Zauberwald – Yoga für 8- bis 12-jährige

Das Ziel des eher körperorientierten Hatha-Yogas ist es, sich beweglich und frei von Verspannungen zu halten. Da bei Kindern im Grundschulalter im Verlauf einer Yoga-Einheit der ganze Körper bewegt, gedehnt und gestreckt wird, lösen sich fast von alleine auch die inneren Verspannungen. Die Kinder lernen mit viel Freude, wie sich ihre Stimmung verbessert, wenn sie einmal richtig kräftig prusten oder schnaufen können. Auf der körperlichen Ebene verbessert sich die Motorik, das Körpergefühl und die Körperwahrnehmung.

Die Kinderyoga-Praxis verbessert die Fähigkeit zur Konzentration, schult die allgemeine sinnliche Wahrnehmung und führt dadurch u. a. zu einer besseren Lernfähigkeit. In dokumentierten Einzelfällen konnte auch ein deutlicher Anstieg des Selbstbewusstseins und der Selbstsicherheit festgestellt werden. Bei Migräne-anfälligen Kindern konnte die Stärke der Anfälle deutlich gesenkt werden – teilweise bis zum völligen Ausbleiben. Der Umgang mit Neurodermitis und Allergien kann hilfreich unterstützt werden.

Der Stundenablauf richtet sich nach den aktuellen Bedürfnissen der Kinder und der Gruppe, ist also umfeld- und gruppenorientiert. Die Annäherung an die Übungen und Prinzipien des Kinderyoga erfolgt eher spielerisch. Denn der Spaß an der Bewegung und die grundsätzliche Haltungs-Erfahrung stehen im Vordergrund und eben nicht Leistung oder gar Perfektion.

155	A	Montag	24.01.2022	10 Kurstage
	B	Montag	02.05.2022	10 Kurstage
	C	Montag	12.09.2022	11 Kurstage
		Dauer	16:45 bis 17:45 Uhr	
		Gebühr	A, B: 65,00 Euro / C: 71,50 Euro	
		Leitung	Duygu Mock	

! **Bitte mitbringen:** Leggings oder lange Trainingshose, T-Shirt, Wolldecke, Lieblingskuscheltier



22 gemeinsam wachsen

Vorfreude auf ...

► Ostern – für 6- bis 10-jährige

Wir machen uns auf den Weg, um mit Hilfe der biblischen Geschichten herauszufinden, was an Ostern gefeiert wird. Es wird gespielt und gebastelt.

160	Dienstag	04.04.2022	1 Kurstag
	Dauer	16:00 bis 17:30 Uhr	
	Gebühr	6,00 Euro	
	Leitung	Sandra Bonenkamp	

► Weihnachten – für 6- bis 10-jährige

Spielend und bastelnd finden wir mit Hilfe der biblischen Geschichten heraus, was an Weihnachten gefeiert wird.

161	Montag	21.11.2022	1 Kurstag
	Dauer	16:00 bis 17:30 Uhr	
	Gebühr	6,00 Euro	
	Leitung	Sandra Bonenkamp	



Kochen und Backen

➤ In der Osterbäckerei – für 7- bis 10-jährige

Ostern ist ein wunderbarer Anlass, neue Backrezepte auszuprobieren. Von Häschen im Tontopf, leckeren Kokos-Lämmchen, Nutella-Hörnchen, Quarkhasen bis traditionellen Struwen ist für jeden etwas dabei.

170	Samstag	09.04.2022	1 Kurstag
	Dauer	10:00 bis 13:00 Uhr	
	Gebühr	18,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Edelgard Geitz und Elisa Sohns	



➤ Wir bauen uns ein Hexenhäuschen - für Kinder ab 4 Jahren

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

171	Samstag	03.12.2022	1 Kurstag
	Dauer	10:00 bis 13:00 Uhr	
	Gebühr	22,50 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Edelgard Geitz und Elisa Sohns	

- ❗ **Kinder unter 8 Jahren** nehmen bitte mit Begleitung teil.
- ❗ **Maximal 8 Kinder mit Begleitung** können teilnehmen.
- ❗ **Weitere Hexenhäuschen** kosten jeweils 9,00 Euro.

🚫 Allergien und Unverträglichkeiten

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

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

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 Eltern nach Herzenslust gezaubert werden darf.

180	Montag	11.04.2022 bis Donnerstag, 14.04.2022
	Dauer	10:00 bis 13:00 Uhr
	Gebühr	72,00 Euro inkl. Umlage
	Leitung	Yael Vieira

➤ **Großeltern und Enkelkind, wir bauen was aus Holz geschwind!**

Zwei Tage schrauben, hämmern, schleifen und bauen Oma oder Opa mit dem Enkelkind kleine Spiel- oder Werkzeuge in der Holzwerkstatt von „Wir jungen Alten“. Mit Spaß am Tischlern entstehen Wunderwerke, die einen neben ihrem Nutzen gerne an die gemeinsame Zeit erinnern. Der Kurs beinhaltet neben dem Material auch die Begleitung durch ehren- und hauptamtliche Mitarbeitende des Vereins.

181	Dienstag	12.04.2022 bis Mittwoch, 13.04.2022
	Dauer	10:00 bis 16:00 Uhr
	Gebühr	48,00 Euro inkl. Materialkosten
	Leitung	Peter Freund

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

➤ Wir machen Theater – für 6- bis 10-jährige

Ihr kennt bestimmt einige Märchen, aber habt ihr auch schon eines selbst entwickelt? Genau das wollen wir in unserer gemeinsamen Ferienwoche machen! Aus euren märchenhaften Wünschen und euren Lieblingsmärchenhelden entsteht mit unserer Fantasie eine eigene Erzählung. Dann schlüpfen wir in die Rollen und spielen gemeinsam eure Geschichte.

182	Dienstag	19.04.2022 bis Freitag, 22.04.2022
	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 *Milke Kuise*

schöner • spielen
Kindgerechtes Spielzeug
Kassel • Treppenstr. 15 • Tel. 1 72 06

In den Sommerferien

➤ **Endlich Ferien – Kochspaß für 7- bis 12-Jährige**

Wir schnippeln, kochen, braten und brutzeln. Und das im Team.

183	Montag	25.07.2022 bis Donnerstag, 28.07.2022
	Dauer	10:00 bis 13:00 Uhr
	Gebühr	72,00 Euro inkl. Umlage
	Leitung	Dagmar Götz-Weidel

➤ **Der Holzwurm ist drin – für 8- bis 12-Jährige**

Holz kann fliegen, schwimmen, klingen – Mit Spaß am Werken wird's gelingen! Wir bieten den Kindern eine Woche Werken in unserer Holzwerkstatt an, um die Welt des Holzes und des Tischlerns zu entdecken.

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

184	Montag	25.07.2022 bis Freitag, 29.07.2022
	Dauer	8:30 bis 13:00 Uhr
	Gebühr	90,00 Euro inkl. Materialkosten
	Leitung	Peter Freund

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

➤ Wir machen Theater – für 6- bis 10-jährige

Ihr kennt bestimmt einige Märchen, aber habt ihr auch schon eines selbst entwickelt? Genau das wollen wir in unserer gemeinsamen Ferienwoche machen! Aus euren märchenhaften Wünschen und euren Lieblingsmärchenhelden entsteht mit unserer Fantasie eine eigene Erzählung. Dann schlüpfen wir in die Rollen und spielen gemeinsam eure Geschichte.

185	Montag	25.07.2022 bis Freitag, 29.07.2022
	Dauer	10:00 bis 13:00 Uhr
	Gebühr	60,00 Euro
	Leitung	Karin Freund

- ! **Höchstens 10 Kinder** können teilnehmen.
- ! **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.

186	Dienstag	01.08.2022 bis Donnerstag, 04.08.2022
	Dauer	10:00 bis 14:00 Uhr
	Gebühr	48,00 Euro plus Materialkosten
	Leitung	Yael Vieira

- ! **Höchstens 10 Kinder** können teilnehmen.
- ! **Bitte mitbringen:** Imbiss und Getränk



In den Herbstferien

➤ **Kinderkochstudio – für 7- bis 12-jährige**

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

187	Montag	24.10.2022 bis Donnerstag, 27.10.2022
	Dauer	10:00 bis 13:00 Uhr
	Gebühr	72,00 Euro inkl. Umlage
	Leitung	Yael Vieira

➤ **Wir machen Theater – für 6- bis 10-jährige**

Ihr kennt bestimmt einige Märchen, aber habt ihr auch schon eines selbst entwickelt? Genau das wollen wir in unserer gemeinsamen Ferienwoche machen! Aus euren märchenhaften Wünschen und euren Lieblingsmärchenhelden entsteht mit unserer Fantasie eine eigene Erzählung. Dann schlüpfen wir in die Rollen und spielen gemeinsam eure Geschichte.

188	Montag	24.10.2022 bis Freitag, 28.10.2022
	Dauer	10:00 bis 13:00 Uhr
	Gebühr	60,00 Euro
	Leitung	Karin Freund

! **Höchstens 10 Kinder** können teilnehmen.

! **Bitte mitbringen:** Imbiss und Getränk

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

Holz kann fliegen, schwimmen, klingen – Mit Spaß am Werken wird's gelingen! Wir bieten den Kindern eine Woche Werken in unserer Holzwerkstatt an, um die Welt des Holzes und des Tischlerns zu entdecken.

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

189	Montag	24.10.2022 bis Freitag, 28.10.2022
	Dauer	8:30 bis 13:00 Uhr
	Gebühr	90,00 Euro inkl. Materialkosten
	Leitung	Peter Freund

- ! **Höchstens 6 Kinder** können teilnehmen.
- ! **Ort:** „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	07.02.2022	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	07.03.2022	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	09.05.2022	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	13.06.2022	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	26.09.2022	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	14.11.2022	1 Kurstag
	Dauer	20:00 bis 21:30 Uhr	
	Gebühr	5,00 Euro	
	Leitung	Sabina Klein	



In Kooperation mit
Evangelische Familienbildungsstätte Kassel

Weitere Angebote finden Sie im Internet unter <https://evfbs-ks.de>

gemeinsam leben



Pastoralreferentin **Sarah Benkner** ist im Bildungsforum Sankt Michael und in der Seelsorge der JVA Kassel 1 tätig. Bei uns möchte sie den Menschen die christlichen Feiertage näher bringen. | 550 – 552



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, 201

Den Partner/die Partnerin zu verstehen und sich verstanden zu fühlen, ist wichtig in einer Beziehung, weiß Sozialpädagogin **Kathrin Drescher-Mattern**. Daher bieten sie und ihr Mann 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 Fotografie und gibt seit 2010 bei uns Kurse zum Thema. Er weiß nicht nur, dass es auf den Blickwinkel ankommt, sondern auch, was für ein Potenzial in Ihrer Kamera steckt. | 210 – 212



gemeinsam leben

„NICHTS TUT DER SEELE BESSER,
ALS JEMANDEM SEINE
TRAURIGKEIT ABZUNEHMEN.“

Paul Verlaine



Marco Kosziollek beschäftigt sich seit 2005 mit dem Biblio- und vor allem dem Psychodrama, die er in Seminaren, Seelsorge und Supervision einsetzt. Im Verfahren Psychodrama gibt er auch Ausbildungskurse. | 206

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. | 207



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

Mit offenem Ohr und Herz begleitet **Britta Müller**, Heilpraktikerin Psychotherapie und qualifizierte Trauerbegleiterin, Menschen, die einen Verlust erlitten haben. Mit dem Schmerz nicht allein zu sein, ist ihr ein wichtiges Anliegen. | 553



Gemeindereferent **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 Welt der Bibel und durchkreuzt die Karlsaue. Als Begleitung hat er Sie ausgewählt. | 204, 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 Horizonterweiterung entstehen.

200	A	Dienstag	18.01.2022	12 Kurstage (14-tägig)
	B	Dienstag	06.09.2022	7 Kurstage (14-tägig)
		Dauer	14:30 bis 16:00 Uhr	
		Gebühr	A: 72,00 Euro / B: 42,00 Euro	
		Leitung	N. N.	

▶ **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.

201	A	Mittwoch	26.01.2022	22 Kurstage
	B	Mittwoch	14.09.2022	12 Kurstage
		Dauer	17:30 bis 18:30 Uhr	
		Gebühr	A: 126,00 Euro / B: 72,00 Euro	
		Leitung	Beate Brunst-Sprenger	





**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

Heute machen wir es uns nett! – Offener Treff

Die Pandemie hat gezeigt, wie wichtig soziale Kontakte für uns alle sind. Wir wollen miteinander ins Gespräch kommen, uns austauschen, ab und zu etwas spielen, entspannen, den Alltag ausblenden und es uns einfach mal gutgehen lassen. Frei nach dem Motto: Lieber achtsam statt einsam. Eingeladen sind die Kursteilnehmerinnen aus allen Fachbereichen.

Die Termine für die sechs bzw. fünf Kurstage:

A: 09.02.2022, 23.02.2022, 09.03.2022, 23.03.2022, 04.05.2022 und 18.05.2022

B: 19.10.2022, 02.11.2022, 16.11.2022, 30.11.2022 und 14.12.2022

202	A	Mittwoch	09.02.2022	6 Kurstage
	B	Mittwoch	19.10.2022	5 Kurstage
		Dauer	14:00 bis 15:30 Uhr	
		Gebühr	kostenfrei	
		Leitung	Heike Knabe-Schneider	

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

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



➤ 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.

203	Mittwoch	16.03.2022	1 Kurstag
	Dauer	18:30 bis 20:00 Uhr	
	Gebühr	kostenfrei	
	Leitung	Salome Möhrer-Nolte	

I 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.

204	Dienstag	29.03.2022	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.

205	Samstag	19.03.2022	1 Kurstag
	Dauer	10:00 bis 14:00 Uhr	
	Gebühr	16,00 Euro	
	Leitung	Karin Freund	

! Bitte mitbringen: Imbiss und Getränk

➤ Mittendrin statt nur davor – Begegnung IN Kunst

Vor einem Bild stehen und die Schönheit eines Kunstwerks in sich aufnehmen. Sich wünschen, Teil des Bildes zu sein: Den Duft der Umgebung zu riechen, die Geräusche zu hören, mittendrin zu sein in dem Geschehen.

Das Seminar regt an, sich in ein Kunstwerk hineinzubegeben. Mit handlungsorientierten Methoden erleben die Teilnehmenden ein Bild oder eine Skulptur auf eine neue Art und Weise – und sie erleben sich im Miteinander.

206	Samstag	16.07.2022	1 Kurstag
	Dauer	10:00 bis 16:00 Uhr	
	Gebühr	20,00 Euro	
	Leitung	Marco Kosziollek	

! Eine etwa **einstündige Mittagspause** steht allen Teilnehmenden zur freien Verfügung.

➤ Einführung in das Matthäusevangelium (Lesejahr A)

Am 27. November 2022 beginnt in den Gottesdiensten das Lesejahr A. Dann werden ein Jahr lang Texte aus dem Matthäusevangelium 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 in den kommenden Wochen und Monaten Texte aus dem Matthäusevangelium vorlesen werden.

207	Dienstag	08.11.2022	1 Kurstag
	Dauer	19:30 bis 21:30 Uhr	
	Gebühr	8,00 Euro	
	Leitung	Marcus Leitschuh	

Küchengespräche

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

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

550	Mittwoch	06.04.2022	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	26,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Edelgard Geitz und Sarah Benkner	

➤ **Kochen an christlichen Feiertagen, Teil 2: Christi Himmelfahrt**

Zu Christi Himmelfahrt ist der Frühling auf dem Höhepunkt und bietet allerlei Köstlichkeiten, die wir heute auf den Tisch bringen wollen.

551	Dienstag	18.05.2022	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	26,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Edelgard Geitz und Sarah Benkner	

➤ **Kochen an christlichen Feiertagen, Teil 3: Pfingsten**

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

552	Mittwoch	01.06.2022	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	26,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Edelgard Geitz und Sarah Benkner	





➤ Angebot für Trauernde: Es ist okay, wenn Du traurig bist.

Immer wieder sonntags kommt die Erinnerung: An eine gemeinsame Zeit, die es so nicht mehr gibt, an einen geliebten Menschen, die oder der nicht mehr da ist, an die schönen und auch die weniger schönen Momente, die man geteilt hat. Das Alleinsein hat viele Gesichter: Man hat kein Gegenüber, keinen Ansprechpartner, keine Bezugsperson mehr. Oft verspürt man in der Trauer keinen Appetit, hat keine Lust mehr am Kochen und sitzt allein am Tisch. Dies kann den Schmerz noch verstärken.

Dem wollen wir mit neuen, einfachen Rezepten für den kleinen Haushalt entgegenwirken. Gemeinsam wieder Freude am zubereiten, sich austauschen und genießen lernen. Wir stärken uns gegenseitig auf unserem Weg zurück ins Leben!

In diesen Kochkursen am Sonntagmittag bietet die Trauerbegleiterin Britta Müller einen kurzen Impuls vor der gemeinsamen Arbeit in der Küche und steht bis zum süßen Abschluss für Gespräche zur Verfügung. Denn Trauer ist Liebe und Liebe geht durch den Magen.

565	A	Sonntag	13.03.2022	1 Kurstag
	B	Sonntag	26.06.2022	1 Kurstag
	C	Sonntag	09.10.2022	1 Kurstag
		Dauer	11:00 bis 14:30 Uhr	
		Gebühr	A-C: 20,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Edelgard Geitz und Britta Müller	

Technik

Digitale Bilder – ein Info-Abend

An diesem Abend gehen wir der Frage nach, was man alles aus seinen digitalen Bildern machen kann. Egal ob es um mit dem Smartphone oder mit der Digicam aufgenommene Bilder geht, heute bekommen Sie viele Tipps und Tricks für tolle Geschenkideen: Kartenspiele, Memorys, Tassen, Puzzles, Einladungskarten oder Kalender.

210	Freitag	25.02.2022	1 Kurstag
	Dauer	17:00 bis 18:30 Uhr	
	Gebühr	6,00 Euro	
	Leitung	Manfred Gebert	



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.

211	A	Freitag	04.03.2022	2 Kurstage
	B	Freitag	09.09.2022	2 Kurstage
		Dauer	17:00 bis 20:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 28,00 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.

212	A	Freitag	18.03.2022	2 Kurstage
	B	Freitag	23.09.2022	2 Kurstage
		Dauer	17:00 bis 20:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 28,00 Euro	
		Leitung	Manfred Gebert	

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

caritas

Wir sind
für Sie da!



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

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


www.caritas-kassel.de

Auf gemeinsamen Pfaden

Wandern, aber nicht allein! (Tour 1)

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

220	Samstag	12.03.2022	1 Kurstag
	Dauer	9:30 bis ca. 11:30 Uhr	
	Gebühr	kostenfrei	
	Leitung	Elisa Sohns und Daniel Löber	

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

! Ort: Wanderparkplatz Bilstein

Wandern, aber nicht allein! (Tour 2)

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

221	Samstag	17.09.2022	1 Kurstag
	Dauer	9:30 bis ca. 11:00 Uhr	
	Gebühr	kostenfrei	
	Leitung	Elisa Sohns und Daniel Löber	

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

! Ort: Wanderparkplatz Bilsteinblick zwischen den Ortschaften Niedenstein-Ermetheis und Baunatal-Großenritte

Ihre Anmeldung zu unseren Kursen

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

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



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	07.10.2022	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	kostenfrei
	Leitung	Sandra Bonenkamp

44 gemeinsam leben

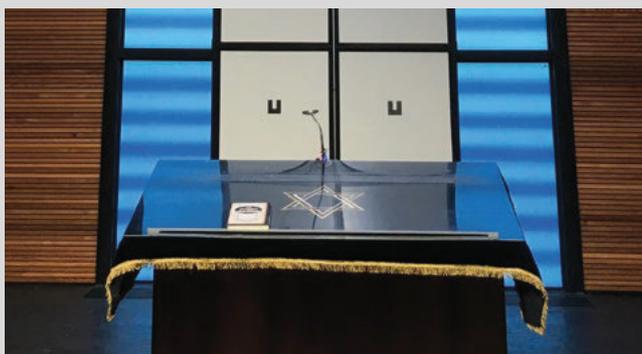
Führungen

► 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	Stephan Wittich

! Termine und Details auf Anfrage



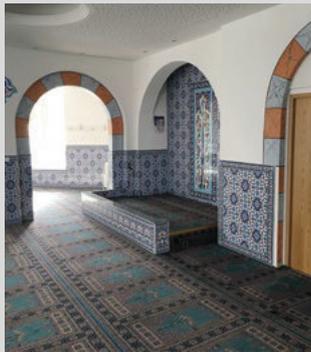
► Die Kasseler Synagoge

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	07.04.2022	1 Kurstag
	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.

! Ort: 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	Mittwoch	09.03.2022	1 Kurstag
	Dauer	16:00 bis 17:30 Uhr	
	Gebühr	6,00 Euro	
	Leitung	Deniz Aydemir und Stephan Wittich	

! Ort: 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	11.05.2022	1 Kurstag
	B	Donnerstag	12.05.2022	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	

I Ort: 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	

! Ort: 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

Friedrichsplatz 13 · 34117 Kassel
www.kirchenmusik.bistum-fulda.de

Partnerschaft

➤ EPL – Kommunikationstraining für Paare

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

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

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

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

Sie können lernen:

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

Meinungsverschiedenheiten und Probleme können dadurch fairer ausgetragen werden, neue Erfahrungen im Gespräch werden möglich. Entwickelt und evaluiert wurde das EPL-Training vom „Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie e. V.“, München. Wissenschaftliche Begleitstudien zeigen, dass Paare auch noch Jahre nach dem Kurs von der Teilnahme profitieren.

240	Freitag	01.04.2022 bis Sonntag, 03.04.2022
	Dauer	Freitag 17:00 bis Sonntag 13:00 Uhr
	Gebühr	250,00 Euro pro Paar inkl. Verpflegung
	Leitung	Kathrin Drescher-Mattern und Marcus Drescher

! **Ort:** Ehe-, Lebens- und Familienberatung, Die Freiheit 2

! **Höchstens 4 Paare** können teilnehmen.

! **Der Kurs findet im September** auch im Bonifatiuskloster in der Klosterstraße 5 in Hünfeld statt.

➤ APL – Auffrischkurs zum EPL

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

APL führt in drei Einheiten zu einer verbesserten Kommunikation:

- Gesprächsregeln – „Aha, so ging's!“ Die Gesprächsregeln von EPL werden wiederholt.
- Konfliktlösung – „Es muss etwas geschehen!“ Einen Konflikt verstehen und nach Lösungen suchen.
- Notfallstrategien – „Hilfe, schon wieder das alte Streitmuster!“ Das Streitverhalten betrachten und Notfallstrategien entwickeln.

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

241	Samstag	05.11.2022	1 Kurstag
	Dauer	9:00 bis 18:00 Uhr	
	Gebühr	100,00 Euro pro Paar inkl. Pausengetränke	
	Leitung	Kathrin Drescher-Mattern und Marcus Drescher	

! **Ort:** Ehe-, Lebens- und Familienberatung, Die Freiheit 2

! **Höchstens 4 Paare** können teilnehmen.

! **Das Mittagessen** organisieren die Teilnehmenden eigenständig.

! **Fragen zu diesen beiden Angeboten** stellen Sie bitte unter Telefon 0561 7004-144 oder per E-Mail an efl-beratung.kassel@bistum-fulda.de.



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	04.03.2022 und Samstag 05.03.2022
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 2022
- !** **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 entspannten 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.

Samstag	22.10.2022 bis Samstag, 29.10.2022
Dauer	Samstag 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 Kolpinghaus Kassel
Die Freiheit 2
34117 Kassel
Telefon 0561 7004-144

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

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



▼ **Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung**

An drei aufeinander folgenden Abenden wollen wir Sie umfassend zum Thema **Vorsorge** informieren.

Am ersten Abend befassen wir uns mit der **Vorsorgevollmacht (V)**. Alle Volljährigen haben damit die Möglichkeit, im Vorfeld festzulegen, wie im Falle ihrer Entscheidungsunfähigkeit im eigenen Sinne von einer zu benennenden Person Entscheidungen getroffen werden sollen.

Eine andere Art der Vorsorge ist die **Betreuungsverfügung (B)**, die vor allem dann sinnvoll erscheint, wenn ich Niemanden habe, der oder dem ich eine Vorsorgevollmacht erteilen kann oder will. Dabei habe ich die Möglichkeit, der betreuenden Person konkrete Wünsche mitzuteilen und Vorgaben zu machen, damit diese in meinem Sinne entscheidet. Diese Option beleuchten wir am zweiten Termin.

Der dritte Abend widmet sich der vielleicht bekanntesten Vorsorge: Der **Patientenverfügung (P)**. Wir erläutern die Möglichkeiten und auch die Risiken, die bei der Abfassung auf uns zukommen. Sowohl die rechtlichen Vorgaben als auch das Für und Wider nehmen wir in den Blick und wollen mit Ihnen darüber ins Gespräch kommen.

V	A	Donnerstag	10.03.2022	1 Kurstag
	B	Donnerstag	03.11.2022	1 Kurstag
B	A	Donnerstag	17.03.2022	1 Kurstag
	B	Donnerstag	10.11.2022	1 Kurstag
P	A	Donnerstag	31.03.2022	1 Kurstag
	B	Donnerstag	17.11.2022	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 19:30 Uhr	
		Gebühr	kostenfrei	
		Leitung	Birgit Branß und Claudia Rott	

! Ihre Fragen und Ihre Anmeldung zu diesem Angebot richten Sie bitte an den Caritasverband unter Telefon 0561 7004-218 oder per E-Mail an birgit.branss@caritas-kassel.de bzw. den Sozialdienst katholischer Frauen unter Telefon 0561 7004-236 oder per E-Mail an claudia.rott@skf-kassel.de.

Kooperation mit dem Psychodrama-Institut für Europa, Landesverband Deutschland

➤ Schnupper- und Orientierungstag zur Ausbildung zur Psychodrama-Leitung

Psychodrama mit seiner Vielfalt der Methoden ermöglicht Auseinandersetzungen und Reflexion verschiedener Situationen durch eine szenische Begegnung. Der Schnupper- und Orientierungstag bietet Einblicke in die Anwendungsmöglichkeiten, die von Seelsorge und Pädagogik, über Beratung, Coaching und Supervision bis hin zu therapeutischem Arbeiten reichen. Angesprochen sind interessierte Studierende z. B. der Studiengänge Theologie, Religionspädagogik, Sozialpädagogik und Psychologie sowie Interessierte aus anderen Berufsfeldern. Vorkenntnisse sind keine notwendig.

Der Tag dient dem Kennenlernen der Methode sowie weiterer Interessierter und gibt Informationen über Ausbildung und Finanzierungsmöglichkeiten für Studierende. Ansprechpartner vor Ort sind Psychodrama-Leiterin (DAGG/DFP), Mediatorin und Pädagogin Angela Winderlich sowie der evangelische Pfarrer, Psychodramaleiter (DGfP), Supervisor (DGfP) und Psychotherapeut (HPG) Marco Kosziollek.

	Samstag	29.01.2022	1 Kurstag
	Dauer	10:00 bis 17:00 Uhr	
	Gebühr	15,00 Euro inkl. Pausenverpflegung	
	Leitung	Angela Winderlich und Marco Kosziollek	

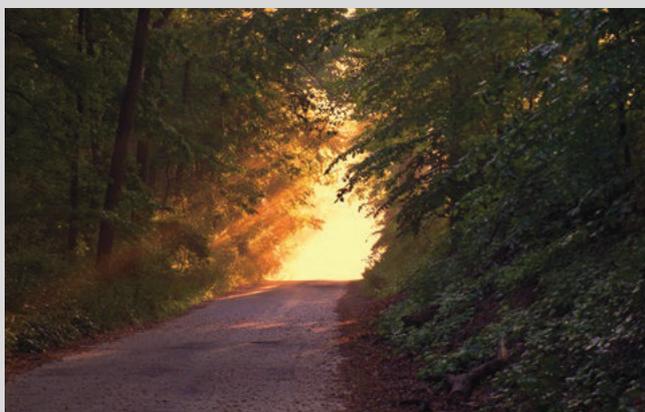
! Ihre Fragen und Ihre Anmeldung zu diesem Angebot richten Sie bitte an das Psychodrama-Institut für Europa LV Deutschland e.V. unter Telefon 040 74321642 oder 0173 1949892 oder per E-Mail an geschaeftsstelle@psychodramainstitut.de.



Kooperation mit dem HospizVerein Kassel

Einladung zur ehrenamtlichen Mitarbeit

Der HospizVerein Kassel e.V. bietet ab Mitte 2022 einen neuen Vorbereitungskurs für Menschen an, die sich ehrenamtlich in der Hospizarbeit engagieren möchten. Mit unserer Arbeit wollen wir dazu beitragen, dass schwerkranke und sterbende Menschen und deren Zugehörige in dieser schweren Zeit Begleitung und mitmenschliche Zuwendung erfahren.



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.

Mittwoch	22.06.2022	1 Kurstag
Dauer	16:00 bis 20:00 Uhr	
Gebühr	kostenfrei, 10,00 Euro für die Verpflegung	
Leitung	Merete Longfors	

I 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.



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.

gemeinsam bewegen



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



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

„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



gemeinsam bewegen

„DER HÄRTESTE SCHRITT
ZUR FITNESS IST DER ERSTE.
NIMM IHN JETZT!“

Heather Montgomery



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. | **155, 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**

Fachtrainerin **Monika Zhang** leitet bereits seit 2015 Kurse im orthopädischen Bereich. Ihr medizinisches Wissen über diverse Krankheitsbilder kombiniert sie ab diesem Jahr auch bei uns mit praktischen Übungen für Sie. | **320 – 322**



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	17.01.2022	22 Kurstage
	B	Montag	05.09.2022	12 Kurstage
		Dauer	18:00 bis 19:00 Uhr	
		Gebühr	A: 99,00 Euro / B: 54,00 Euro	
		Leitung	Alexandra Frotscher	

➤ Fit-Mix

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

301	A	Montag	17.01.2022	22 Kurstage
	B	Montag	05.09.2022	12 Kurstage
		Dauer	19:00 bis 20:00 Uhr	
		Gebühr	A: 99,00 Euro / B: 54,00 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. Alltagsnahe 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	18.01.2022	23 Kurstage
	B	Dienstag	06.09.2022	13 Kurstage
		Dauer	18:00 bis 19:00 Uhr	
		Gebühr	A: 103,50 Euro / B: 58,50 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	18.01.2022	23 Kurstage
	B	Dienstag	06.09.2022	13 Kurstage
		Dauer	19:00 bis 20:00 Uhr	
		Gebühr	A: 103,50 Euro / B: 58,50 Euro	
		Leitung	Sandra Bauer	

📌 Für alle Sportkurse gilt

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

60 gemeinsam bewegen



➤ Rückenfit!

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

304	A	Donnerstag	20.01.2022	21 Kurstage
	B	Donnerstag	08.09.2022	13 Kurstage
		Dauer	18:00 bis 19:00 Uhr	
		Gebühr	A: 94,50 Euro / B: 58,50 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	20.01.2022	21 Kurstage
	B	Donnerstag	08.09.2022	13 Kurstage
		Dauer	19:00 bis 19:30 Uhr	
		Gebühr	A: 47,50 Euro / B: 29,50 Euro	
		Leitung	Sandra Lazzara	

➤ Bauch – Beine – Po

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

306	A	Donnerstag	20.01.2022	21 Kurstage
	B	Donnerstag	08.09.2022	13 Kurstage
		Dauer	19:30 bis 20:30 Uhr	
		Gebühr	A: 94,50 Euro / B: 58,50 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	Mittwoch	09.03.2022	13 Kurstage
	B	Mittwoch	14.09.2022	10 Kurstage
		Dauer	15:15 bis 16:30 Uhr	
		Gebühr	A: 78,00 Euro / B: 60,00 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	Mittwoch	09.03.2022	13 Kurstage
	B	Mittwoch	14.09.2022	10 Kurstage
		Dauer	16:45 bis 18:00 Uhr	
		Gebühr	A: 78,00 Euro / B: 60,00 Euro	
		Leitung	Inge Formann	

! **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung

! **Ort:** Orangerie (hinter dem Marmorbad), Karlsau



▀ 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	03.03.2022	1 Kurstag
	B	Donnerstag	15.09.2022	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	17.03.2022	10 Kurstage
	B	Donnerstag	29.09.2022	10 Kurstage
		Dauer	18:00 bis 19:00 Uhr	
		Gebühr	A, 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	17.03.2022	10 Kurstage
	B	Donnerstag	29.09.2022	10 Kurstage
		Dauer	19:00 bis 20:00 Uhr	
		Gebühr	A, 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.



<ul style="list-style-type: none">  • Aktiv- u. Komfortschuhe • Orthopädische Maßschuhe • Individuelle Schuhkorrekturen • Schuhreparaturen aus Meisterhand • Orthopädische Arbeitssicherheitsschuhe <ul style="list-style-type: none">  • Einlagen für Alltag und Sport • Schuh- u. Einlagenkonzepte für Diabetiker und Rheumatiker • movecontrol Sporeinlagen • Computergesteuerte Einlagenherstellung • Sensomotorische Einlagenversorgung • Innenschuhe und Orthesen <ul style="list-style-type: none">  • Haltungs- und Bewegungsanalyse • Laufbandanalyse • Digitale Fußdruckmessung • Druckverteilungsmessung im Schuh <ul style="list-style-type: none">  • Kompressionsstrümpfe • Fußpflegeprodukte <ul style="list-style-type: none">  • Bandagen und Orthesen von Kopf bis Fuß 	<div style="background-color: #800000; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> MARKERT GESUNDE SCHUHE </div> <p style="text-align: center; font-weight: bold; font-size: small;">ORTHOPÄDIE-SCHUHECHNIK</p>  <p style="text-align: center; font-size: x-small;"> Die Freiheit 11 · 34117 Kassel · Tel. 0561 / 770613 Friedhofstr. 9 · 34212 Melsungen · Tel. 05661 / 48 89 orthopaedie-markert.de · melsungen@orthopaedie-markert.de </p>
---	---

64 gemeinsam bewegen

➤ Midlife Care Yoga – Gelassen durch die Wechseljahre.

Nur wenn es uns gut geht, haben wir die Kraft, anderen etwas zu geben. Dieser Midlife Care Yoga Kurs ist für Frauen gedacht, die in der Mitte ihres Lebens stehen und mit den großen Veränderungen der Wechseljahre sowohl hormonell, körperlich als auch mental konfrontiert sind. Yoga kann Sie unterstützen, die Wechseljahre als wunderbare Lebensphase zu definieren, um sich in Ihrer Haut wohlfühlen und selbstbewusst durch die Menopause zu gehen.

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

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

Wirkung auf physischer Ebene

- Kräftigung der Muskulatur
- Haltungskorrektur
- Erhöhung der Flexibilität und Bewegungsfreiheit

Wirkung auf physiologischer Ebene

- Aktivierung der Hormonerzeugung
- Verringerung der Intensität der Wechseljahrsymptome
- Vorbeugung gegen Krankheiten, die durch den Hormonrückgang verursacht werden

Wirkung auf psychischer Ebene

- Bekämpfung von Stress, Depressionen und Schlaflosigkeit und anderen Problemen in den Wechseljahren

Wirkung auf energetischer Ebene

- Aktivierung der individuellen Energie
- Steigerung der Vitalität und des Wohlbefindens

315	A	Montag	17.01.2022	22 Kurstage	
	B	Montag	05.09.2022	12 Kurstage	
		Dauer	16:15 bis 17:45 Uhr		
		Gebühr	A: 165,00 Euro / B: 90,00 Euro		
316	A	Montag	17.01.2022	22 Kurstage	
	B	Montag	05.09.2022	12 Kurstage	
		Dauer	19:45 bis 21:15 Uhr		
		Gebühr	A: 165,00 Euro / B: 90,00 Euro		
		Leitung	Duygu Mock		

! Bitte mitbringen: Wolldecke, warme Socken und Strickjacke

Yoga 50 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 50 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	17.01.2022	22 Kurstage	
	B	Montag	05.09.2022	12 Kurstage	
		Dauer	18:00 bis 19:30 Uhr		
		Gebühr	A: 165,00 Euro / B: 90,00 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	19.01.2022	23 Kurstage	
	B	Mittwoch	07.09.2022	13 Kurstage	
		Dauer	17:00 bis 18:00 Uhr		
		Gebühr	A: 115,00 Euro / B: 65,00 Euro		
319	A	Freitag	21.01.2022	21 Kurstage	
	B	Freitag	09.09.2022	13 Kurstage	
		Dauer	12:15 bis 13:45 Uhr		
		Gebühr	A: 157,50 Euro / B: 97,50 Euro		
		Leitung	Michaela Zaloha		

Bitte mitbringen: Wolldecke, 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	Dienstag	01.03.2022	17 Kurstage
	B	Dienstag	06.09.2022	13 Kurstage
		Dauer	9:00 bis 10:00 Uhr	
		Gebühr	A: 76,50 Euro / B: 58,50 Euro	
321	A	Dienstag	01.03.2022	17 Kurstage
	B	Dienstag	06.09.2022	13 Kurstage
		Dauer	10:00 bis 11:00 Uhr	
		Gebühr	A: 76,50 Euro / B: 58,50 Euro	
322	A	Dienstag	01.03.2022	17 Kurstage
	B	Dienstag	06.09.2022	13 Kurstage
		Dauer	11:00 bis 12:00 Uhr	
		Gebühr	A: 76,50 Euro / B: 58,50 Euro	
		Leitung	Monika Zhang	

! 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	17.01.2022	22 Kurstage
	B	Montag	05.09.2022	12 Kurstage
		Dauer	8:30 bis 9:30 Uhr	
		Gebühr	A: 121,00 Euro / B: 66,00 Euro	
331	A	Montag	17.01.2022	22 Kurstage
	B	Montag	05.09.2022	12 Kurstage
		Dauer	9:45 bis 10:45 Uhr	
		Gebühr	A: 121,00 Euro / B: 66,00 Euro	
332	A	Montag	17.01.2022	22 Kurstage
	B	Montag	05.09.2022	12 Kurstage
		Dauer	11:00 bis 12:00 Uhr	
		Gebühr	A: 121,00 Euro / B: 66,00 Euro	
		Leitung	Heike Dunkel	





► Mittwoch-Kurse

333	A	Mittwoch	19.01.2022	23 Kurstage
	B	Mittwoch	07.09.2022	13 Kurstage
		Dauer	9:00 bis 10:00 Uhr	
		Gebühr	A: 126,50 Euro / B: 71,50 Euro	
334	A	Mittwoch	19.01.2022	23 Kurstage
	B	Mittwoch	07.09.2022	13 Kurstage
		Dauer	10:15 bis 11:30 Uhr	
		Gebühr	A: 149,50 Euro / B: 84,50 Euro	
335	A	Mittwoch	19.01.2022	23 Kurstage
	B	Mittwoch	07.09.2022	13 Kurstage
		Dauer	11:30 bis 12:45 Uhr	
		Gebühr	A: 149,50 Euro / B: 84,50 Euro (Männergruppe)	
		Leitung	Heike Dunkel	
336	A	Mittwoch	19.01.2022	23 Kurstage
	B	Mittwoch	07.09.2022	13 Kurstage
		Dauer	15:50 bis 16:50 Uhr	
		Gebühr	A: 126,50 Euro / B: 71,50 Euro	
337	A	Mittwoch	19.01.2022	23 Kurstage
	B	Mittwoch	07.09.2022	13 Kurstage
		Dauer	18:00 bis 19:00 Uhr	
		Gebühr	A: 126,50 Euro / B: 71,50 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.

gemeinsam gestalten



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. | 404

Maßanfertigung, individuelle Beratung, Professionalität, Genauigkeit und jahrelange Erfahrung zeichnen die gelernte Damenschneiderin **Wagma Haqmal-Sediqi** aus. Die erfahrene Kursleiterin startet 2022 bei uns. | 150, 400, 402



Damenmaßschneiderin und Modedesignerin **Angela Helm** führte jahrelang ihr eigenes Mode-Atelier und gibt seit 2013 ihr Fachwissen in der Damenmaßschneiderei als Praxislehrerin an der Elisabeth-Knipping-Schule weiter. | 403

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



gemeinsam gestalten

„PRAHLE NICHT HEUTE: MORGEN
WILL DIESES ODER JENES ICH TUN.
SCHWEIGE DOCH BIS MORGEN,
SAGE DANN: DIES TAT ICH NUN.“

Friedrich Rückert



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.



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	18.01.2022	6 Kurstage
	B	Dienstag	01.03.2022	6 Kurstage
	C	Dienstag	26.04.2022	6 Kurstage
	D	Dienstag	07.06.2022	6 Kurstage
	E	Dienstag	06.09.2022	6 Kurstage
	F	Dienstag	01.11.2022	6 Kurstage
		Dauer	18:00 bis 20:30 Uhr	
	Gebühr	A-F: 60,00 Euro		
	Leitung	Wagma Haqmal-Sediqi		

401	A	Mittwoch	19.01.2022	6 Kurstage
	B	Mittwoch	02.03.2022	6 Kurstage
	C	Mittwoch	27.04.2022	6 Kurstage
	D	Mittwoch	08.06.2022	6 Kurstage
	E	Mittwoch	07.09.2022	6 Kurstage
	F	Mittwoch	02.11.2022	6 Kurstage
		Dauer	18:00 bis 20:30 Uhr	
	Gebühr	A-F: 60,00 Euro		
	Leitung	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. 0561-983508 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 am Vormittag

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

402	A	Donnerstag	20.01.2022	6 Kurstage
	B	Donnerstag	03.03.2022	6 Kurstage
	C	Donnerstag	28.04.2022	6 Kurstage
	D	Donnerstag	23.06.2022	4 Kurstage
	E	Donnerstag	08.09.2022	6 Kurstage
	F	Donnerstag	20.10.2022	6 Kurstage
		Dauer	9:30 bis 12:00 Uhr	
	Gebühr	A-C, E-F: 60,00 Euro / D: 40,00 Euro		
	Leitung	Wagma Haqmal-Sedqi		



➤ Nähkurs für Fortgeschrittene

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

403	A	Donnerstag	27.01.2022	10 Kurstage	
	B	Donnerstag	28.04.2022	10 Kurstage	
	C	Donnerstag	15.09.2022	10 Kurstage	
		Dauer	19:00 bis 21:30 Uhr		
		Gebühr	A-C: 100,00 Euro		
	Leitung	Angela Helm			

📌 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.

404 A	Mittwoch	09.02.2022	Vorbesprechung und 2 Kurstage
	Samstag	26.02.2022 und Sonntag, 27.02.2022	
B	Mittwoch	27.04.2022	Vorbesprechung und 2 Kurstage
	Samstag	14.05.2022 und Sonntag, 15.05.2022	
C	Mittwoch	02.11.2022	Vorbesprechung und 2 Kurstage
	Samstag	12.11.2022 und Sonntag, 13.11.2022	
	Dauer	Mittwoch 18:30 bis 20:30 Uhr Samstag und Sonntag 10:00 bis 15:00 Uhr	
	Gebühr	A, B: 60,00 Euro	
	Leitung	Natalja Gardvig	

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

Handarbeiten

Weißstickerei nach Schwälmer Art

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

410	A	Mittwoch	19.01.2022	12 Kurstage (14-tägig)
	B	Mittwoch	14.09.2022	7 Kurstage (14-tägig)
		Dauer	14:00 bis 16:30 Uhr	
		Gebühr	A: 78,00 Euro / B: 45,50 Euro	
411	A	Montag	24.01.2022	12 Kurstage (14-tägig)
	B	Montag	05.09.2022	7 Kurstage (14-tägig)
		Dauer	17:00 bis 19:30 Uhr	
		Gebühr	A: 78,00 Euro / B: 45,50 Euro	
		Leitung	Monika Wegener	

Gemeinsam sticken, stricken, häkeln

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

412	A	Donnerstag	20.01.2022	6 Kurstage (14-tägig)
	B	Donnerstag	28.04.2022	6 Kurstage (14-tägig)
	C	Donnerstag	08.09.2022	7 Kurstage (14-tägig)
		Dauer	15:00 bis 17:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 33,00 Euro / C: 38,50 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.

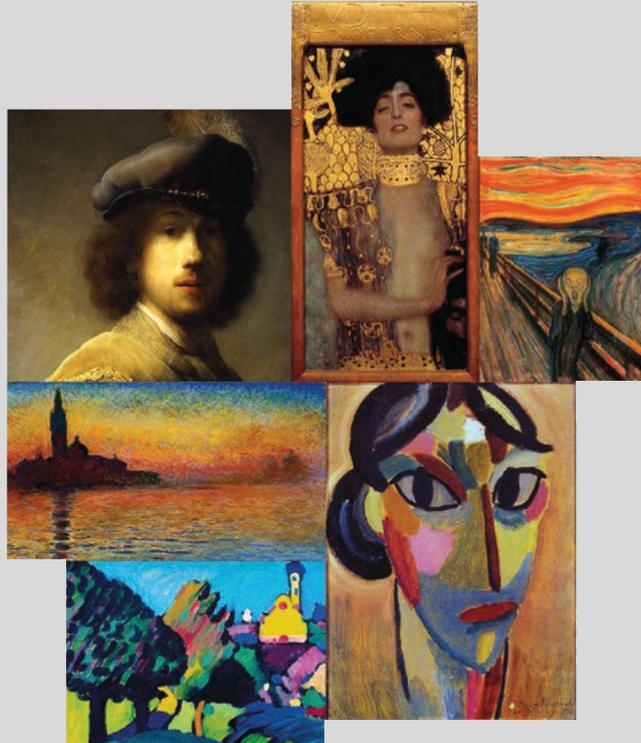
420	A	Mittwoch	19.01.2022	12 Kurstage
	B	Mittwoch	04.05.2022	12 Kurstage
	C	Mittwoch	07.09.2022	13 Kurstage
		Dauer	17:45 bis 19:45 Uhr	
		Gebühr	A-B: 84,00 Euro / C: 91,00 Euro	
		Leitung	Wilhelm Dusil	



➤ **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	20.01.2022	12 Kurstage
	B	Donnerstag	05.05.2022	10 Kurstage
	C	Donnerstag	08.09.2022	13 Kurstage
		Dauer	18:00 bis 20:00 Uhr	
		Gebühr	A: 84,00 Euro / B: 70,00 Euro / C: 91,00 Euro	
		Leitung	Wilhelm Dusil	



► Kunstgeschichte

Wir begeben uns auf eine mit reichlich Bildmaterial unterstützte Zeitreise durch alle Epochen, Stilrichtungen. Wir begegnen berühmten Künstlern und ihren wichtigsten Werken. Freuen Sie sich auf interessante und faszinierende Abende.

422	Dienstag	10.05.2022	11 Kurstage
	Dauer	18:00 bis 20:00 Uhr	
	Gebühr	77,00 Euro	
	Leitung	Wilhelm Dusil	



➤ **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	Termin	Bekanntgabe im Juni 2022
	Dauer	17:00 bis 20:00 Uhr
	Gebühr	42,00 Euro
	Leitung	Wilhelm Dusil

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



*Grabstätten-
vorsorge
zu Lebzeiten*

*Wir
informieren
Sie gerne*

Tannenheckerweg 6 · 34127 Kassel · 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	15.11.2022	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	18.11.2022	1 Kurstag
	Dauer	15:00 bis 17:00 Uhr	
	Gebühr	8,00 Euro plus Materialkosten	
	Leitung	Edelgard Geitz	

gemeinsam kochen



Küchenmeister **Roland Drückler** serviert uns seit 2012 kreative, entspannte Abende mit tollen Menschen und leckeren Köstlichkeiten aus aller Welt. | 510, 554, 560 – 561, 564, 567 – 569, 571, 575, 577, 581



Die hauswirtschaftliche Betriebsleiterin **Dagmar Götz-Weidel** zaubert seit 2010 leckere Gerichte und lässt sie dann gemäß dem Motto „Essen ist ein Bedürfnis, Genießen ist eine Kunst“ mit Ihnen wieder verschwinden. | 183, 521, 563, 573, 580

Hauswirtschaftsmeisterin **Margit Hildebrandt** findet, „man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“ Dass dies ohne hohen Aufwand variantenreich möglich ist, zeigt sie seit über 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. | 500 – 501, 511, 546, 548, 578

gemeinsam kochen

„KEIN GENUSS IST VORÜBERGEHEND,
DENN DER EINDRUCK, DEN
ER ZURÜCKLÄSST, IST BLEIBEND.“

Johann Wolfgang von Goethe



Für die gelernte Hauswirtschaftsleiterin **Sabine Nienstedt** ist Kochen eine Leidenschaft. Seit 11 Jahren bietet sie einen 3-stündigen Mix aus Kochkurs und Küchenparty, zu dem auch Sie eingeladen sind. | **530, 562, 566, 570, 572, 574**

Die Aufmerksamkeit nach innen richten und den Körper seine Arbeit machen lassen. Mit über 30 Jahren Erfahrung im Fasten und seit 15 Jahren bei uns, bietet **Beate Patzig**, Fastenleiterin und Achtsamkeitslehrerin, Fastenkurse an. | **505**



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. | **180, 186 – 187, 540 – 545, 547**

Ernährungsvorträge und -kurse

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 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:

27.04.2022, 04.05.2022, 18.05.2022, 01.06.2022, 22.06.2022, 13.07.2022, 07.09.2022, 21.09.2022, 05.10.2022, 02.11.2022, 16.11.2022 und 30.11.2022

500	Mittwoch	27.04.2022	12 Kurstage
	Dauer	18:30 bis 20:00 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.

501	Donnerstag	17.03.2022	1 Kurstag
	Dauer	11:00 bis 12:30 Uhr	
	Gebühr	kostenfrei	
	Leitung	Anja Later	

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

Fasten

Fastenwoche nach Dr. Buchinger

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

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

Die Termine für die sieben Kurstage:

Freitag, 11.03.2022 von 17:00 bis 19:00 Uhr,

Samstag, 12.03. und Sonntag, 13.03.2022 von 9:00 bis 14:00 Uhr sowie

Montag, 14.03. bis Freitag, 18.03.2022 (ausgenommen Mittwoch, 16.03.2022) 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	11.03.2022	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 28.02.2022** 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
- Geschenkkideen
- Praktisches Zubehör

Familie Frawley & Team freuen sich auf Ihren Besuch!

Tee Gschwendner

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

Regelmäßige Kochtreffs

➤ **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 zwölf Kurstage:

20.01.2022, 10.02.2022, 17.03.2022, 07.04.2022, 12.05.2022, 02.06.2022, 14.07.2022, 15.09.2022, 13.10.2022, 20.10.2022, 24.11.2022 und 15.12.2022

510	Donnerstag	20.01.2022	12 Kurstage
	Dauer	10:00 bis 13:00 Uhr	
	Gebühr	312,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Roland Drückler	

➤ **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:

08.02.2022, 08.03.2022, 10.05.2022, 28.06.2022, 27.09.2022 und 22.11.2022

511	Dienstag	08.02.2022	6 Kurstage
	Dauer	18:30 bis 21:30 Uhr	
	Gebühr	156,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Anja Later	

Frauen unter sich

➤ Mädelsabend

Dieser Kurs beschert Frauen drei schöne Stunden. Mit leckerem Essen, spritzigen Cocktails und viel guter Laune. Freuen Sie sich auf tolle neue Rezepte für einen perfekten Mädelsabend.

520	A	Freitag	11.02.2022	1 Kurstag
	B	Freitag	29.04.2022	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 28,00 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		Freitag	20.05.2022	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	28,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Dagmar Götz-Weidel	



Männer unter sich

Menükreationen für Herren – köstlich, einfach, schnell!

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

Die Termine für die sechs Kurstage:

17.01.2022, 28.02.2022, 28.03.2022, 02.05.2022, 13.06.2022 und 05.09.2022

530	Montag	17.01.2022	6 Kurstage
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	156,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Sabine Nienstedt	

Herrenkochkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

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

Die Termine für die sechs Kurstage:

19.01.2022, 16.03.2022, 22.06.2022, 07.09.2022, 19.10.2022 und 16.11.2022

531	Mittwoch	19.01.2022	6 Kurstage
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	156,00 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	24.01., 31.01. und 07.02.2022	3 Kurstage
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	78,00 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 Tafel.

Die Termine für die vier Kurstage:
14.03.2022, 21.03.2022, 07.11.2022 und 14.11.2022

533	Montag	14.03.2022	4 Kurstage
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	104,00 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:
17.03.2022, 24.03.2022, 10.11.2022 und 17.11.2022

534	Donnerstag	17.03.2022	4 Kurstage
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	104,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Edelgard Geitz	

Internationale Küche

► Eine Reise in den Orient

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

540	Donnerstag	18.01.2022	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	28,00 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.

541	A	Donnerstag	10.02.2022	1 Kurstag
	B	Montag	28.11.2022	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 30,00 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.

542	A	Freitag	04.03.2022	1 Kurstag
	B	Freitag	21.10.2022	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 29,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Yael Vieira	

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.

543	Dienstag	03.05.2022	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	28,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Yael Vieira	

Entlang der Seidenstraße – Eritrea

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

544	Dienstag	24.05.2022	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	26,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Yael Vieira und Nishan Negassi	

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.

545	Donnerstag	09.06.2022	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	28,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Yael Vieira	

Indische Küche

Die indische Küche ist unglaublich lecker und schnell zuzubereiten. Lassen Sie sich von den unterschiedlichen exotischen Düften dieser Küche inspirieren.

546	Dienstag	21.06.2022	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	26,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Anja Later	

Entlang der Seidenstraße – Ferner Osten

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

547	Dienstag	14.07.2022	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	28,00 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.

548	Freitag	07.10.2022	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 22:00 Uhr	
	Gebühr	50,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Anja Later und Lena Brendler	

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

Festtage

➤ Kochen an christlichen Feiertagen, Teil 1: Ostern

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

550	Mittwoch	06.04.2022	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	26,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Edelgard Geitz und Sarah Benkner	

➤ Kochen an christlichen Feiertagen, Teil 2: Christi Himmelfahrt

Zu Christi Himmelfahrt ist der Frühling auf dem Höhepunkt und bietet allerlei Köstlichkeiten, die wir heute auf den Tisch bringen wollen.

551	Dienstag	18.05.2022	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	26,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Edelgard Geitz und Sarah Benkner	

➤ Kochen an christlichen Feiertagen, Teil 3: Pfingsten

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

552	Mittwoch	01.06.2022	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	26,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Edelgard Geitz und Sarah Benkner	



📌 Weihnachtsbrunch

Ein Brunch ist eine wunderbare Gelegenheit, Zeit mit seinen Lieben zu verbringen. Gut vorbereitet kann man mit vielen Gerichten einen entspannten Morgen genießen.

553	Samstag	05.11.2022	1 Kurstag
	Dauer	10:00 bis 13:00 Uhr	
	Gebühr	28,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Edelgard Geitz	



📌 Gerichte für die Weihnachtszeit

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

554	A	Donnerstag	01.12.2022	1 Kurstag
	B	Mittwoch	07.12.2022	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 35,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Roland Drückler	

📌 Allergien und Unverträglichkeiten

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



➤ **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.

555	A	Montag	05.12.2022	1 Kurstag
	B	Mittwoch	14.12.2022	1 Kurstag
		Dauer	A: 18:00 bis 21:00 Uhr, B: 11:00 bis 14:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 30,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Edelgard Geitz	



👨 **Kochkurs zu verschenken?**

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

Geschenkgutscheine erhalten Sie bei uns im Büro!

Themenküche



Früchte des Meeres

Krusten- und Schalentiere, Sepia und Co. wollen wir zum Jahresbeginn für uns entdecken.

560	A	Freitag	21.01.2022	1 Kurstag
	B	Donnerstag	27.01.2022	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 36,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Roland Drückler	

Jetzt hat der Fischfang Hochsaison

Wir wollen ganze Fische zerlegen und köstliche Gerichte daraus zaubern.

561	A	Donnerstag	03.02.2022	1 Kurstag
	B	Freitag	18.02.2022	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 34,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Roland Drückler	





► Pärchen-Abend – hier wird mit Liebe gekocht und zubereitet

Liebe geht durch den Magen. Gemeinsam etwas Leckereres 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.

562	A	Montag	14.02.2022	1 Kurstag
	B	Montag	21.02.2022	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 52,00 Euro pro Paar inkl. Umlage	
		Leitung	Sabine Nienstedt	

► After-Work-Cooking

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

563		Dienstag	15.02.2022	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	26,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Dagmar Götz-Weidel	

► Dry age

Mit dem besonders gereiften Fleisch wollen wir Leckereres zubereiten.

564	A	Freitag	11.03.2022	1 Kurstag
	B	Freitag	18.03.2022	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 38,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Roland Drückler	

➤ Angebot für Trauernde: Es ist okay, wenn Du traurig bist.

Immer wieder sonntags kommt die Erinnerung: An eine gemeinsame Zeit, die es so nicht mehr gibt, an einen geliebten Menschen, die oder der nicht mehr da ist, an die schönen und auch die weniger schönen Momente, die man geteilt hat. Das Alleinsein hat viele Gesichter: Man hat kein Gegenüber, keinen Ansprechpartner, keine Bezugsperson mehr. Oft verspürt man in der Trauer keinen Appetit, hat keine Lust mehr am Kochen und sitzt allein am Tisch. Dies kann den Schmerz noch verstärken.

Dem wollen wir mit neuen, einfachen Rezepten für den kleinen Haushalt entgegenwirken. Gemeinsam wieder Freude am zubereiten, sich austauschen und genießen lernen. Wir stärken uns gegenseitig auf unserem Weg zurück ins Leben!

In diesen Kochkursen am Sonntagmittag bietet die Trauerbegleiterin Britta Müller einen kurzen Impuls vor der gemeinsamen Arbeit in der Küche und steht bis zum süßen Abschluss für Gespräche zur Verfügung. Denn Trauer ist Liebe und Liebe geht durch den Magen.

565	A	Sonntag	13.03.2022	1 Kurstag
	B	Sonntag	26.06.2022	1 Kurstag
	C	Sonntag	09.10.2022	1 Kurstag
		Dauer	11:00 bis 14:30 Uhr	
		Gebühr	A-C: 20,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Edelgard Geitz und Britta Müller	



➤ Salate für Feste und Gäste

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

566	A	Freitag	25.03.2022	1 Kurstag
	B	Freitag	13.05.2022	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 26,00 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	31.03.2022	1 Kurstag
	B	Freitag	08.04.2022	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 34,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Roland Drückler	

➤ **Spargel und Matjes haben jetzt Saison**

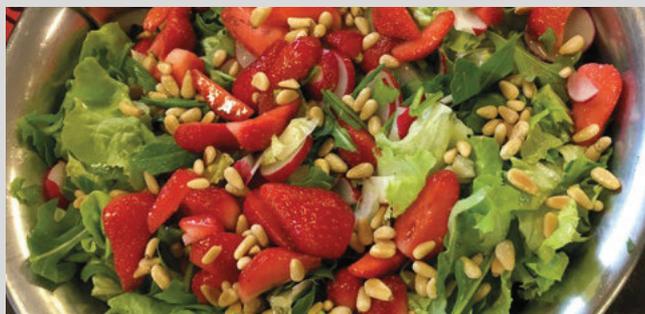
Aus diesen beiden saisonalen Zutaten bereiten wir ein schmackhaftes Menü.

568	A	Donnerstag	05.05.2022	1 Kurstag
	B	Donnerstag	19.05.2022	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 32,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Roland Drückler	

➤ **Erdbeeren und frische Kräuter ...**

... wollen wir uns an diesem Abend schmecken lassen. Haben Sie schon mal heiße Erdbeeren probiert?

569	A	Donnerstag	23.06.2022	1 Kurstag
	B	Donnerstag	30.06.2022	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 30,00 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?

570	Freitag	24.06.2022	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	26,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Sabine Nienstedt	



Sommergerichte

Frische Früchte wie Kirschen und Pfifferlinge stehen auf dem Speisezettel. Schwelgen wir gemeinsam darin...

571	A	Freitag	01.07.2022	1 Kurstag
	B	Donnerstag	21.07.2022	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 32,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Roland Drückler	

Fingerfood

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

572	A	Freitag	08.07.2022	1 Kurstag
	B	Freitag	09.09.2022	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 26,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Sabine Nienstedt	

100 gemeinsam kochen

Das schmeckt nach Mittsommer

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

573	Freitag	22.07.2022	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	26,00 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.

574	A	Freitag	16.09.2022	1 Kurstag
	B	Freitag	30.09.2022	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 26,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Sabine Nienstedt	

Herbstbeginn

Freuen wir uns auf eine interessante Mischung vom Markt: Pilze, Zwetschgen und Miesmuscheln.

575	A	Donnerstag	08.09.2022	1 Kurstag
	B	Donnerstag	22.09.2022	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 33,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Roland Drückler	



➤ Zitronen

Diese besondere Zutat bietet unzählige Einsatzmöglichkeiten, zum Beispiel an/ in Fisch, Fleisch, Cremes, Kuchen u. v. m. Das Aromawunder Zitrone macht nicht nur lustig, sondern ist durch seinen hohen Anteil an Vitamin C und Kalium auch noch sehr gesund.

576	Mittwoch	05.10.2022	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	26,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Edelgard Geitz	

➤ Die Jagdsaison ist eröffnet

Wildschwein, Kaninchen, Kürbis, Birnen und Quitten. Was will man mehr?

577	A	Donnerstag	06.10.2022	1 Kurstag
	B	Freitag	14.10.2022	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 35,00 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.

578	Dienstag	11.10.2022	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	26,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Anja Later	

➤ 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.

579	Mittwoch	12.10.2022	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	26,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Edelgard Geitz	

➤ Hessisch, deftig und lecker

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

580	Donnerstag	20.10.2022	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	26,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Dagmar Götz-Weidel	

➤ Geflügel: Ente, Gans und Co.

Schnelle Gerichte vom Hausgeflügel...

581	A	Donnerstag	03.11.2022	1 Kurstag
	B	Freitag	11.11.2022	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 32,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Roland Drückler	





Kochen verbindet!

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

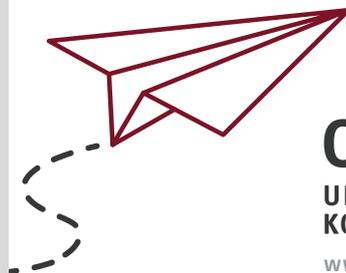
Unsere Kochevents sind lehrreich, lustig und lecker. Wir bieten den Raum für bis zu 16 (angehende) Hobbyköchinnen und -köche. Und Sie bestimmen, was auf dem Speiseplan steht!

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

Die Botschaft kommt an!

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

Auf dem Papier, dem Bildschirm und dem Event.



OSSA 
**UNTERNEHMENS
 KOMMUNIKATION**

www.ossa-partner.de



Katholische Familien
bildungsstätte
 Kassel



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