



**JAHRES  
PROGRAMM  
2018**



**FAMILIE  
GEMEINSAM  
LEBEN**

**DEN MUT HAT ER  
VON SEINEM OPA.**

---

**DIE UNTERSTÜTZUNG  
VON UNS.**

---



# Rückenwind ist einfach.

Wenn Hilfsbereitschaft zur Lebenseinstellung wird.

➔ **Katholische Familienbildungsstätte Kassel**  
 im Regionalhaus Adolph Kolping  
 Die Freiheit 2, 34117 Kassel

Telefon	<b>(0561) 7004-111</b>
Telefax	<b>(0561) 7004-150</b>
E-Mail	<b>info@fbs-kassel.de</b>
Internet	<b>www.fbs-kassel.de</b>

➔ **Hauptamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter**



**Stephan Wittich**  
Leiter



**Heike Knabe-Schneider**  
Verwaltung



**Odette Schäfer**  
Verwaltung



**Elisa Sohns**  
Verwaltung



**Edelgard Geitz**  
Fachleitung Ernährung



**Andrea Scheibe**  
Raumpflege



**Ingrid Stielow**  
Raumpflege

➔ **Bürozeiten**

Montag bis Donnerstag	<b>9:00 bis 12:00 Uhr und 14:00 bis 17:00 Uhr</b>
Freitag	<b>9:00 bis 12:00 Uhr</b>

In den Schulferien ändern sich die Bürozeiten. Bitte beachten Sie die Ansage unseres Anrufbeantworters.

**Unser Haus ist behindertengerecht ausgestattet und barrierefrei.**

Wir	3
Wissenswertes	6

8



### gemeinsam wachsen

Im ersten Lebensjahr	10
Ab dem zweiten Lebensjahr	12
Musik machen	14
Kreativ sein	16
Kochen und Backen	20
Sportfreunde	22
Vorfreude auf ...	23
Ferienprogramm	24
Erziehungsfragen und -antworten	28
Kooperation mit dem Katholischen Jugendreferat Kassel	30
Kooperation mit dem Bildungsforum Sankt Michael	31

32



### gemeinsam leben

Informativ und unterhaltsam	34
Meditatives ...	38
Technik	40
Führungen	43
Wanderung	48
Präventionsschulungen	49
Kooperation mit dem HospizVerein Kassel e.V.	50
Kooperation mit der Erwachsenenbildung	51

52



### gemeinsam bewegen

Fitness und Workouts	54
Gut für Körper und Seele	57
Für unsere Junggebliebenen	60
Gymnastik unter physiotherapeutischer Anleitung	62

64



## gemeinsam gestalten

Nähen	66
Handarbeiten	69
Kunst	71

74



## gemeinsam kochen

Ernährungsvorträge und -kurse	76
Fasten	78
Internationale Küche	79
Saisonale Küche	84
Themenabende	87
Frauen und Männer unter sich	92
Fünf-Elemente-Küche	96
Backkurse	98

### **📅 Programmänderungen und -ergänzungen**

Unterjährig kommen häufig neue Kurse hinzu oder es ergeben sich Terminverschiebungen oder -streichungen, die bei der Erstellung des Programmhefts noch nicht bekannt waren. Stets auf dem aktuellen Stand ist das Kursprogramm auf unserer Homepage. **Schauen Sie daher gern regelmäßig bei uns – unter [www.fbs-kassel.de](http://www.fbs-kassel.de) – vorbei!**

## → Unsere Geschäftsbedingungen

**Anmeldungen** sind zu allen Kursen und Veranstaltungen notwendig! Richten Sie diese bitte an unser Büro unter der **Rufnummer (0561) 7004-111**, per **E-Mail an [info@fbs-kassel.de](mailto:info@fbs-kassel.de)** oder **persönlich vor Ort**.

Eine **Teilnahmebestätigung** erfolgt nicht. Wir benachrichtigen Sie jedoch, wenn Ihre Anmeldung nicht berücksichtigt werden kann oder die Veranstaltung ausfällt.

Werden notwendige **Teilnehmerzahlen** nicht erreicht, behalten wir uns eine Kürzung der Kursdauer vor, um den Kursausfall zu verhindern.

**Abmeldungen** können bis **acht Tage vor Kursbeginn** berücksichtigt werden. Andernfalls muss die volle Kursgebühr gezahlt werden. **Abmeldungen erfolgen nur über unser Büro** und **nicht** über die Kursleitung.

**Kursgebühren** überweisen Sie bis **spätestens eine Woche vor Kursbeginn** unter Angabe der Kursnummer und des Teilnehmernamens auf unser Konto oder zahlen sie bar vor Ort. **Kartenzahlung ist nicht möglich**.

**Bei Fahrten und Wanderungen** muss die Bezahlung spätestens zum Anmeldeabschluss erfolgt sein! **Abmeldungen sind nach diesem Termin nicht mehr möglich**.

**Bei Kochkursen** überweisen Sie mit der Kursgebühr auch die **Lebensmittelumlage**.

**Ratenzahlungen** und **Gebührenermäßigungen** sind in Einzelfällen nach Rücksprache möglich.

Gern stellen wir Ihnen eine **Bescheinigung für die Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben in der Gemeinschaft** aus.

**Rückzahlungen** für gebuchte, aber nicht genutzte Teilnehmerplätze oder Kursstunden **können nicht geleistet werden**.

Eine **Haftung** für die Beschädigung oder den Verlust von persönlichem Eigentum kann nicht übernommen werden. Die **Aufsichtspflicht** liegt bei Eltern-Kind-Angeboten nicht bei der Kursleitung, sondern bei der begleitenden Person.

**Programmänderungen** behalten wir uns bei der langfristigen Planung vor.

Für die **Öffentlichkeitsarbeit** unserer Einrichtung verwenden wir Fotografien eigener Veranstaltungen, auf denen Sie oder Ihr Kind zu sehen sein können. Wenn Sie **nicht** damit einverstanden sind, dass Bilder z. B. für Zeitungsartikel, Programme etc. sowie zur internen Dokumentation verwendet werden, dann teilen Sie uns dies bitte **in unserem Büro** mit.

## → Unsere Bankverbindung

Bank	<b>Kasseler Sparkasse</b>
IBAN	<b>DE15 5205 0353 0000 0904 63</b>
SWIFT-BIC	<b>HELADEF1KAS</b>



### ➔ Ihre Kindergeburtstage bei uns

Richten Sie doch mal die Geburtstagsfeier für Ihr Kind bei uns aus. Hier können das Geburtstagskind und seine Gäste spielen, turnen, basteln, werken, kochen oder backen.

**Unser Programm dauert zwei bis drei Stunden.**

**Kosten, Teilnehmeralter und -anzahl entnehmen Sie bitte der Ideenliste, die Sie unter [www.fbs-kassel.de](http://www.fbs-kassel.de) finden oder die wir Ihnen per E-Mail zusenden.**

### ➔ Ihr Kochevent bei uns

Zum Geburtstag, Familientreffen oder Vereins-, Abteilungs- oder Betriebsfest können bis zu 16 Anfänger, Feinschmecker oder Hobbyköche bei uns aktiv miteinander kochen und genießen. **Denn Kochen ist Kult(ur), Teamwork, Kommunikation und Koordination auf engstem Raum.**

Wir bieten ein Kocherlebnis der besonderen Art mit zeitgemäßer Wissensvermittlung, ausgewählten Zutaten und kompetenter Kursleitung in unserer gut ausgestatteten Lehrküche! Was dabei auf dem Speiseplan steht, entscheiden Sie!

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

### ➔ Ferienzeiten

Weihnachten 2017/2018	<b>25.12.2017 bis 12.01.2018</b>
Ostern	<b>26.03.2018 bis 06.04.2018</b>
Sommer	<b>25.06.2018 bis 03.08.2018</b>
Herbst	<b>01.10.2018 bis 12.10.2018</b>
Weihnachten 2018/2019	<b>24.12.2018 bis 11.01.2019</b>



**Inga Bock** findet es auch noch nach 22 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. (➔ 121 – 122)



**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)

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



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

Diplom-Sozialarbeiterin **Sylva Lauerwald** leitet seit 2012 Spielkreise und Eltern-Baby-Gruppen in unserer Familienbildungsstätte. Ihr Motto lautet: Akzeptiere andere so, wie du es von ihnen erwartest. (➔ 100 – 104, 110 – 119)



# gemeinsam wachsen

„KEIN ZEITVERTREIB TRÄGT  
SO KOSTBARE FRÜCHTE WIE  
DIE ZEIT, DIE DU DIR NIMMST,  
DEINEM KIND ZUZUHÖREN.“

Ursula Schachschneider

Diplom-Markendesignerin und Ideenberaterin **Duygu Mock** findet, dass in einer Welt voller Möglichkeiten die Kreativität die wichtigste Währung ist. Sie bietet erstmals bei uns einige kreativitätsfördernde Kurse an. (➔ 150 – 151, 170)



Erzieherin **Ulrike Petsch** bietet seit über 30 Jahren Kurse für Kinder bei uns an. Dass besonders die musikalischen Spielkreise sehr beliebt sind, freut sie sehr, denn sie findet, „Musik ist Lebensfreude“. (➔ 110 – 119, 130 – 134)

**Kerstin Schnitger** leitet seit 2013 verschiedene Eltern-Kind-Kurse. Dabei hat die Grundschullehrerin immer dieses Zitat von Henry David Thoreau im Kopf: „Kinder brauchen Liebe – besonders, wenn sie sie nicht verdienen.“ (➔ 106)



Physiotherapeutin **Dolores Schönebach** leitet seit 2012 Fitnesskurse für Mütter mit ihren Babys und schafft dabei die Balance zwischen dem liebevollen Umgang mit den Kindern und der Sorge um das Wohlbefinden der Mütter. (➔ 105)

## Im ersten Lebensjahr

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

Babys brauchen neben liebevoller Zuwendung und Pflege 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 der Gruppe 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.**

<b>100</b>	<b>A</b>	Täglich ab	<b>29.01.2018</b>	bis zu den Osterferien
<b>bis</b>	<b>B</b>	Täglich ab	<b>16.04.2018</b>	bis zu den Sommerferien
<b>104</b>	<b>C</b>	Täglich ab	<b>13.08.2018</b>	bis zu den Weihnachtsferien
		Dauer	<b>90 Minuten (wöchentlich)</b>	
		Gebühr	<b>ab 35,00 Euro (abhängig von der Kurslänge)</b>	
		Leitung	<b>Sylva Lauerwald</b>	

**!** Die Kurslänge variiert zwischen 7 und 15 Kurstagen.



### ➔ Fitness für Mami und Baby

Für die Mamis umfasst das Programm 45 Minuten Problemzonen-gymnastik (Bauch, Beine und Po), allgemeine Kräftigung sowie Beckenbodenkräftigung. Für die Babys gibt es im Anschluss 15 Minuten Finger- und Schößspiele.

<b>105</b>	<b>A</b>	Mittwoch	<b>31.01.2018</b>	7 Kurstage
	<b>B</b>	Mittwoch	<b>18.04.2018</b>	9 Kurstage
	<b>C</b>	Mittwoch	<b>15.08.2018</b>	15 Kurstage
		Dauer	<b>10:15 bis 11:15 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 35,00 Euro / B: 45,00 Euro / C: 75,00 Euro</b>	
		Leitung	<b>Dolores Schönebach</b>	

## ➔ 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.

<b>106 A</b>	Donnerstag	<b>01.02.2018</b>	5 Kurstage
<b>B</b>	Donnerstag	<b>19.04.2018</b>	5 Kurstage
<b>C</b>	Donnerstag	<b>16.08.2018</b>	5 Kurstage
<b>D</b>	Donnerstag	<b>25.10.2018</b>	5 Kurstage
	Dauer	<b>10:30 bis 11:15 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>A-D: 22,50 Euro plus 2,00 Euro für Skripte</b>	
	Leitung	<b>Kerstin Schnitger</b>	

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



## Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Kassel

Schwangerenberatung 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

## Ab dem zweiten Lebensjahr



### ➔ Spielkreise für Eltern und Kinder ab 1 Jahr

Die Kinder können mit Gleichaltrigen spielen 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!

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

<b>110</b>	<b>A</b>	Täglich ab	<b>29.01.2018</b>	bis zu den Osterferien
<b>bis</b>	<b>B</b>	Täglich ab	<b>16.04.2018</b>	bis zu den Sommerferien
<b>119</b>	<b>C</b>	Täglich ab	<b>13.08.2018</b>	bis zu den Weihnachtsferien
		Dauer	<b>90 Minuten (wöchentlich)</b>	
		Gebühr	<b>ab 35,00 Euro (abhängig von der Kurslänge)</b>	
		Leitung	<b>Angelika Langlotz, Sylva Lauerwald, Ulrike Petsch</b>	

**!** Die Kurslänge variiert zwischen 7 und 15 Kurstagen.

### **H** Passende Gruppen

Bei allen Eltern-Kind-Kursen stellen wir die Gruppen soweit wie möglich nach dem Alter der Kinder zusammen.

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

## ➔ Kinder in Bewegung – Turnen für 1- bis 4½-jährige

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 entwickelt und soziales Verhalten wird erlernt. Die Eltern bekommen Anregungen für daheim, können sich austauschen und verbringen wertvolle Zeit mit ihrem Kind.

<b>120</b>	<b>A</b>	Montag	<b>29.01.2018</b>	7 Kurstage
	<b>B</b>	Montag	<b>16.04.2018</b>	7 Kurstage
	<b>C</b>	Montag	<b>13.08.2018</b>	15 Kurstage
		Dauer	<b>15:30 bis 16:30 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 31,50 Euro / C: 67,50 Euro</b>	
		Leitung	<b>Odette Schäfer</b>	

<b>121</b>	<b>A</b>	Freitag	<b>02.02.2018</b>	7 Kurstage
	<b>B</b>	Freitag	<b>20.04.2018</b>	7 Kurstage
	<b>C</b>	Freitag	<b>17.08.2018</b>	15 Kurstage
		Dauer	<b>9:30 bis 10:30 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 31,50 Euro / C: 67,50 Euro</b>	
		Leitung	<b>Inga Bock</b>	

**!** Von 10:30 bis 11:30 Uhr läuft dieser Kurs unter Kursnummer 122.

<b>123</b>	<b>A</b>	Freitag	<b>02.02.2018</b>	7 Kurstage
	<b>B</b>	Freitag	<b>20.04.2018</b>	7 Kurstage
	<b>C</b>	Freitag	<b>17.08.2018</b>	15 Kurstage
		Dauer	<b>15:30 bis 16:30 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 31,50 Euro / C: 67,50 Euro</b>	
		Leitung	<b>Odette Schäfer</b>	

**!** Von 16:45 bis 17:45 Uhr läuft dieser Kurs unter Kursnummer 124.



## Musik machen



### ➔ Musik für kleine Leute (und ein Elternteil)

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

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

<b>130</b>	<b>A</b>	Täglich ab	<b>29.01.2018</b>	bis zu den Osterferien
<b>bis</b>	<b>B</b>	Täglich ab	<b>16.04.2018</b>	bis zu den Sommerferien
<b>134</b>	<b>C</b>	Täglich ab	<b>13.08.2018</b>	bis zu den Weihnachtsferien
		Dauer	<b>60 Minuten (wöchentlich)</b>	
		Gebühr	<b>ab 35,00 Euro (abhängig von der Kurslänge)</b>	
		Leitung	<b>Ulrike Petsch</b>	

**!** Die Kurslänge variiert zwischen 7 und 15 Kurstagen.

## ➔ Flötenkurse

Auf Grund ihrer recht einfachen Grifftechnik eignet sich die Blockflöte als Einstiegsinstrument für Groß und Klein. Der Unterricht erfolgt in Gruppen, die nicht nur Fähigkeiten wie Hin- und Richtungshören oder Wiedererkennen fördern, sondern auch das soziale Verhalten und die Freude am Zusammenspiel. Neben der Handhabung der Blockflöte werden u. a. Anblas- und Atemtechnik, Tongestaltung, rhythmische Sicherheit, Notenschrift sowie Beispiele von der Renaissance bis zur zeitgenössischen Musik vermittelt. Berücksichtigt werden auch individuelle Wünsche.

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

Unsere Flötenkurse finden dienstags und mittwochs am Nachmittag statt. Da sich die Zeiten gelegentlich geringfügig verschieben können, haben wir auf eine genaue Zeitangabe verzichtet. Sie können diese jedoch bei uns erfragen.

<b>135</b>	<b>A</b>	Dienstag	<b>30.01.2018</b>	17 Kurstage
<b>bis</b>	<b>B</b>	Dienstag	<b>14.08.2018</b>	15 Kurstage
<b>139</b>		Dauer	<b>30 bis 45 Minuten</b>	
		Gebühr	<b>abhängig von Kurslänge und Gruppengröße</b>	
<b>140</b>	<b>A</b>	Mittwoch	<b>31.01.2018</b>	18 Kurstage
<b>bis</b>	<b>B</b>	Mittwoch	<b>15.08.2018</b>	15 Kurstage
<b>144</b>		Dauer	<b>30 bis 45 Minuten</b>	
		Gebühr	<b>abhängig von Kurslänge und Gruppengröße</b>	
		Leitung	<b>Beate Brunst-Sprenger</b>	

- !** Kinder, die bereits Vorkenntnisse im Flötenspiel haben, können jederzeit **in laufende Kurse einsteigen.**



## 🏠 Dabeisein

ist bekanntermaßen 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.

## Kreativ sein

### ➔ Zeichnen für 8- bis 10-Jährige

Zu Beginn zeichnen wir Gegenstände aus dem Alltag. Malen aus der Natur, Blumen, Früchte und Tiere. Für einen besonderen Anlass gestalten wir eine Kunstkarte oder Collage. Alle wichtigen Grundtechniken und die kleine Farbenlehre erlernst Du in diesem Kurs.

<b>150</b>	<b>A</b>	Donnerstag	<b>01.02.2018</b>	8 Kurstage
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>18.10.2018</b>	8 Kurstage
		Dauer	<b>15:00 bis 16:30 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 44,00 Euro</b>	
		Leitung	<b>Duygu Mock</b>	

**!** Bitte am ersten Nachmittag mitbringen: 1 Skizzenblock (DIN A3), Bleistifte (HB, B2, B4), Farbstifte, Knetgummi, Spitzer

# Gute Konzepte

... fallen nicht vom Himmel. Deshalb gibt es uns. Und Sie. Gemeinsam mit Ihnen entwickeln wir maßgeschneiderte Lösungen für Ihre Unternehmenskommunikation und setzen sie professionell und medienspezifisch um. Engagiert, zuverlässig, schnell.

**Mit uns – Immer ein gutes Konzept**

**OSSA+PARTNER** UNTERNEHMENSKOMMUNIKATION  
 Philosophenweg 37 · 34121 Kassel  
 Telefon (0561) 705550-30 · Telefax (0561) 2888269  
[www.ossa-partner.de](http://www.ossa-partner.de) · [info@ossa-partner.de](mailto:info@ossa-partner.de)

## 🏠 Ihre Kindergeburtstage bei uns

Richten Sie doch mal die Geburtstagsfeier für Ihr Kind bei uns aus. Hier können das Geburtstagskind und seine Gäste spielen, turnen, basteln, werken, kochen oder backen. Unser Programm dauert zwei bis drei Stunden.

**Kosten, Teilnehmeralter und -anzahl entnehmen Sie bitte der Ideenliste, die Sie unter [www.fbs-kassel.de](http://www.fbs-kassel.de) finden oder die wir Ihnen per E-Mail zusenden.**



## ➔ Aquarellmalerei für 11- bis 16-jährige

Naturobjekte, Urlaubsimpressionen, abstrakte Bilddarstellung inklusive Besprechungen zum jeweiligen Thema. Malen im Stil der Impressionisten oder Expressionisten (etwas Theorie und Kunstgeschichte). Vermittelt werden in diesem Kurs die erweiterte Farbenlehre, die wichtigsten Aquarelltechniken sowie Bildaufbau und Bildkomposition.

<b>151</b>	<b>A</b>	Donnerstag	<b>01.02.2018</b>	8 Kurstage
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>18.10.2018</b>	8 Kurstage
		Dauer	<b>16:30 bis 18:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 44,00 Euro</b>	
		Leitung	<b>Duygu Mock</b>	

- 📌 Bitte am ersten Nachmittag mitbringen:** 1 Aquarellblock (DIN A3, 10 Blatt, mittelraues Papier), je 1 Rundpinsel Nr. 3, 6, 12 (Kunsthaar), 2 Wassergläser, 1 kleiner Schwamm, Lappen, 1 Bleistift (HB), Knetgummi sowie 1 kleiner Aquarell-Malkasten (12 Farben)

## ➔ **Komm, wir gehen kneten!**

Salzteig kneten, Fantasiegebilde schaffen, erste Tiere oder Figuren formen – hier dürfen Kinder ihrer Kreativität und Knetfreude freien Lauf lassen. Wer mag, kann einen Bilderrahmen z. B. mit einem Handabdruck gestalten, den Salzteig marmorieren oder färben, bekommt Tipps für das Modellieren von Figuren und vieles mehr.

Die selbst gemachten Kunstwerke können direkt in Transportbehältnissen mitgenommen werden oder ein paar Tage später getrocknet in der FBS abgeholt werden.

<b>152</b>	Samstag	<b>24.02.2018</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>10:00 bis 12:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>7,00 Euro plus 1,50 Euro Materialkosten</b>	
	Leitung	<b>Ruth Reinbold</b>	

**!** Dieser Kurs ist geeignet für Kinder ab 2 Jahren mit Begleitung oder für Kinder ab 6 Jahren auch ohne Begleitung.

## ➔ **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.

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

<b>153 A</b>	Montag	<b>05.03.2018</b>	3 Kurstage
	Samstag	<b>17.03.2018 und Sonntag 18.03.2018</b>	
<b>B</b>	Mittwoch	<b>06.06.2018</b>	3 Kurstage
	Samstag	<b>16.06.2018 und Sonntag 17.06.2018</b>	
<b>C</b>	Mittwoch	<b>07.11.2018</b>	3 Kurstage
	Samstag	<b>17.11.2018 und Sonntag 18.11.2018</b>	
	Dauer	<b>Montag bzw. Mittwoch: 18:00 bis 20:00 Uhr Samstag/Sonntag: 10:00 bis 15:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>A-C: 69,00 Euro für 1 Erwachsenen und 1 Kind</b>	
	Leitung	<b>Christiane Rotter-Liebrecht</b>	

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

## ➔ Basteln im Frühling für 6- bis 10-jährige

Wir basteln aus verschiedenen Materialien schöne Dinge für den Frühling und das Osterfest.

<b>154</b>	Freitag	<b>16.03.2018</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>16:00 bis 18:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>7,00 Euro plus Materialkosten</b>	
	Leitung	<b>Sandra Bonenkamp</b>	

**!** Bei der Anmeldung erfährst Du, was wir vorhaben und was Du **eventuell mitbringen** solltest.

## ➔ Basteln im Herbst für 6- bis 10-jährige

Wir basteln aus gesammelten Naturmaterialien (Blätter, Stöcke, Eicheln, Kastanien, Hagebutten etc.) und anderen Dingen Männchen, Bilderrahmen, Stiftboxen, Kränze und mehr. Unserer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

<b>155</b>	Freitag	<b>21.09.2018</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>16:00 bis 18:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>7,00 Euro plus Materialkosten</b>	
	Leitung	<b>Sandra Bonenkamp</b>	

**!** Bei der Anmeldung erfährst Du, was wir vorhaben und was Du **eventuell mitbringen** solltest.



## Kochen und Backen



### ➔ Fröhliche Osterbäckerei für Eltern und Kinder ab 3 Jahren

Habt Ihr Lust zu kneten? Heute dürft Ihr das nach Herzenslust! Gemeinsam backen wir lustig-leckere Tiere aus Hefeteig, schauen, wie die Hefe unseren Teig immer größer werden lässt, genießen den Duft in unserer Backstube und lassen es uns am Ende richtig gut schmecken!

<b>160</b>	Samstag	<b>17.03.2018</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>10:00 bis 13:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>18,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Ruth Reinbold</b>	

### ➔ Pfannkuchen, Waffeln & Co. für 7- bis 12-jährige

Kinderleichte Rezepte rund um Waffel, Pfannkuchen und Crêpes. Ob süß oder herzhaft, gerollt, gestapelt, mit Früchten oder Käse, Kräutern und mehr, jetzt wird es so richtig lecker!

<b>161</b>	Donnerstag	<b>03.05.2018</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>16:00 bis 19:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>18,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Edelgard Geitz</b>	

## ➔ Heute gehört die Küche uns! Für 7- bis 12-jährige

Alle Kinder ran an den Herd! Wir machen uns Popcorn, Muffins, Schokoladenfondue und noch mehr Leckereien.

<b>162</b>	Samstag	<b>29.09.2018</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>10:00 bis 13:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>18,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Ruth Reinbold</b>	

**!** Jüngere Kinder auf Anfrage

## ➔ Schmackofatz für 7- bis 12-jährige

Kinderleichte süße und herzhafte Rezepte aus Topf und Ofen.

<b>163</b>	Donnerstag	<b>15.11.2018</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>16:00 bis 19:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>18,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Edelgard Geitz</b>	

## ➔ Knusper, knusper, knäuschen ... für Kinder ab 3 Jahren

Aus leckerem Honigkuchenteig backen wir für jeden ein Hexenhaus (ca. 20 cm hoch), verzieren es mit leckeren Naschereien, dicken Eiszapfen und Schnee – und natürlich mit Hänsel und Gretel, der Hexe und ihrer Katze!

<b>164</b>	<b>A</b>	Samstag	<b>24.11.2018</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Samstag	<b>01.12.2018</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>10:00 bis 13:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 18,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Ruth Reinbold</b>	

- !** Zutaten für Honigkuchen etc. sowie Figuren werden gestellt, Naschwerk zum Verzieren **bitte nach eigenem Geschmack mitbringen!**
- !** Kinder ab 3 Jahren **mit Begleitung**, Kinder ab 7 Jahren auch **ohne Begleitung**.
- !** Weitere Hexenhäuschen kosten jeweils 9,00 Euro.

## **H** 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 Kinder-Backkursen Transportbehältnisse mitzubringen, damit die Backwaren sicher nach Hause kommen.**

## Sportfreunde



### ➔ Spaziergang in den Zauberwald – Yoga für 6- bis 10-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.

<b>170</b>	<b>A</b>	Mittwoch	<b>31.01.2018</b>	7 Kurstage
	<b>B</b>	Mittwoch	<b>18.04.2018</b>	9 Kurstage
	<b>C</b>	Mittwoch	<b>15.08.2018</b>	15 Kurstage
		Dauer	<b>16:00 bis 16:45 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 35,00 Euro / B: 45,00 Euro / C: 75,00 Euro</b>	
		Leitung	<b>Duygu Mock</b>	

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

## 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.

<b>175</b>	Dienstag	<b>20.03.2018</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>15:00 bis 16:30 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>6,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Sandra Bonenkamp</b>	

### ➔ Weihnachten für 6- bis 10-jährige

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

<b>176</b>	Montag	<b>26.11.2018</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>15:00 bis 16:30 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>6,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Sandra Bonenkamp</b>	

**Krankenkasse?  
BKK HERKULES!**

**BKK HERKULES**  
...da bin ich sicher!

**ICH BIN EIN  
HERKULES**  
...aktiv und leistungsstark in der Region  
[www.bkk-herkules.de](http://www.bkk-herkules.de)

**Wir bezuschussen  
den Sport Ihres Kindes**

- + **100 Euro** für Baby- & Kinderkurse / Jahr\*
- + **120 Euro** Babybonus\*

**Nutzen Sie Ihre Vorteile – Wir beraten Sie gerne!**  
**[www.bkk-herkules.de](http://www.bkk-herkules.de) | 0561.208 55 600**

\* Im Rahmen der Satzungsmehrlleistungen der BKK-Herkules. Stand: November 2017

## Ferienprogramm

### In den Osterferien

#### ➔ **Leckerschmecker Kochentdecker für 7- bis 12-Jährige**

Kinderleichte Rezepte für Kochentdeckerinnen und Kochentdecker mit viel Spaß an Herd und Pfanne.

<b>180</b>	Montag	<b>26.03.2018 bis Donnerstag, 29.03.2018</b>
	Dauer	<b>10:00 bis 13:00 Uhr</b>
	Gebühr	<b>64,00 Euro inkl. Umlage</b>
	Leitung	<b>Edelgard Geitz</b>



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



**HABA®** *Milke Kruse®*

**schöner • spielen**  
Kindgerechtes Spielzeug

Kassel • Treppenstr. 15 • Tel. 1 72 06

## In den Sommerferien

### ➔ Holzarbeiten für 6- bis 14-Jährige

Habt Ihr Lust, aus Holz etwas herzustellen? Eine Woche lang wollen wir mit Euch in unserer Holzwerkstatt werkeln. Am ersten Tag besprechen wir, was wir uns für die fünf Tage vornehmen, und Ihr lernt das Material kennen: Wie es sich anfühlt, riecht, welche Holzarten es gibt, welche härter oder weicher sind, wofür sie sich eignen und wie sie sich mit verschiedenen Werkzeugen bearbeiten lassen. Dann geht es an die Arbeit! Wir fertigen mit Euch z. B. Bilderrahmen, Messlatten, Stifthalter, Vogelhäuschen, Lastautos, Puppenbetten, Spiele (Solitär, Jenga, Würfel- oder Murrspiele) etc. Natürlich könnt Ihr auch eigene Vorschläge machen. Zieht Euch nicht die besten Klamotten an! In der Pause gibt es jeden Tag ein gemeinsames Frühstück.

<b>181</b>	<b>A</b>	Montag	<b>25.06.2018 bis Freitag, 29.06.2018</b>
	<b>B</b>	Montag	<b>30.07.2018 bis Freitag, 03.08.2018</b>
		Dauer	<b>8:00 bis 13:00 Uhr</b>
		Gebühr	<b>85,00 Euro inkl. Frühstück und Materialkosten</b>
		Leitung	<b>Markus Blaha-Germann</b>

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



### ➔ Endlich Ferien – Kochspaß für 7- bis 12-Jährige

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

<b>182</b>		Montag	<b>25.06.2018 bis Donnerstag, 28.06.2018</b>
		Dauer	<b>10:00 bis 13:00 Uhr</b>
		Gebühr	<b>64,00 Euro inkl. Umlage</b>
		Leitung	<b>Dagmar Götz-Weidel</b>

**In den Herbstferien**

### ➔ **Nähmaschinenführerschein für 8- bis 14-Jährige**

Mit einer elektrischen Nähmaschine kann man viele tolle Sachen herstellen. In unserem Ferien-Kompaktkurs lernst Du, wie sie funktioniert, wie man nach einem Papierschnitt zuschneidet und wie Du eigene kreative Ideen umsetzen kannst. In kleinen Projekten entstehen dann Deine ersten, eigenen Werke.

<b>183</b>	Montag	<b>17.09.2018</b>	Vorbesprechung
	Montag	<b>01.10.2018 bis Freitag, 05.10.2018</b>	
	Dauer	<b>Vorbesprechung: 18:00 bis 20:00 Uhr Kurs: 9:00 bis 12:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>69,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Christiane Rotter-Liebrecht</b>	

- !** Bei der Vorbesprechung erfährst Du, was Du zum Kurs **mitbringen** solltest. Erst danach sollten Stoffe etc. gekauft werden.
- !** **Am 03.10.2018** findet kein Kurs statt.

### ➔ **Holzarbeiten für 6- bis 14-Jährige**

Auch im Herbst wollen wir mit Euch eine Woche lang in unserer Holzwerkstatt werkeln. Am ersten Tag lernst ihr das Material kennen und wir besprechen, was wir uns für die fünf Tage vornehmen. Dann geht es an die Arbeit! Wir fertigen mit Euch, worauf ihr Lust habt – von der Holzschale bis zum Insektenhotel. In der Pause gibt es jeden Tag ein gemeinsames Frühstück.

<b>184</b>	Montag	<b>08.10.2018 bis Freitag, 12.10.2018</b>
	Dauer	<b>8:00 bis 13:00 Uhr</b>
	Gebühr	<b>85,00 Euro inkl. Frühstück und Materialkosten</b>
	Leitung	<b>Markus Blaha-Germann</b>

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



### ➔ Kinderkochstudio für 7- bis 12-jährige

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

<b>185</b>	Montag	<b>08.10.2018 bis Donnerstag, 11.10.2018</b>
	Dauer	<b>10:00 bis 13:00 Uhr</b>
	Gebühr	<b>64,00 Euro inkl. Umlage</b>
	Leitung	<b>Edelgard Geitz</b>



### ➔ Malkurs im Museum für Kinder und Jugendliche ab 8 Jahren

In der Neuen Galerie holen wir uns Inspirationen für eigene Kunstwerke, die wir dann im Werkraum der Familienbildungsstätte kolorieren werden.

<b>186</b>	Montag	<b>08.10.2018 bis Freitag, 12.10.2018</b>
	Dauer	<b>10:00 bis 13:00 Uhr</b>
	Gebühr	<b>60,00 Euro inkl. Eintritte</b>
	Leitung	<b>Winfried von Schumann</b>

**!** Bitte mitbringen: Zeichen- oder Aquarellblock (DIN A4), Bleistifte HB, Radierer, Farbstifte und Aquarellfarben mit Pinsel

## Erziehungsfragen und -antworten



### ➔ Erziehen in der Konsumgesellschaft

Haben, haben – mehr, mehr! Diese Einstellung unserer Konsumgesellschaft dringt bis in unsere Kinderzimmer vor. Wie wirkt sich das Leben in der Wohlstandsgesellschaft auf unsere Kinder aus? Warum ist „weniger oft mehr“ und Verzicht wichtig? Unerfüllte Wünsche machen Kinder stark und festigen unsere Beziehung zu ihnen. Wie gelingt der Umgang mit maßvollem Konsum?

<b>190</b>	Montag	<b>29.01.2018</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>20:00 bis 21:30 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>5,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Sabina Klein</b>	

### ➔ Mit Kindern über Gott sprechen

Kinder haben ein natürliches Interesse an Spiritualität, Übernatürlichem und Glauben. Sie sind offen dafür und wir haben viele Chancen, sie bei ihren ersten Glaubenserfahrungen zu begleiten. Wir zeigen Ihnen Wege auf, über Gott zu sprechen und Glaube, eigene Erfahrungen und Werte zu vermitteln.

<b>191</b>	Montag	<b>12.03.2018</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>20:00 bis 21:30 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>5,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Sabina Klein</b>	

### ➔ Stressfrei erziehen

Ich erörtere grundlegende Voraussetzungen für eine gelungene Erziehung. Sie sollen helfen, ein angenehmes Familienklima zu schaffen, damit Kinder zu glücklichen, selbstbewussten, verantwortungsvollen Persönlichkeiten heranreifen. Außerdem gebe ich Tipps für eine entspannte Erziehung.

<b>192</b>	Montag	<b>07.05.2018</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>20:00 bis 21:30 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>5,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Sabina Klein</b>	

## ➔ Kinder brauchen Grenzen?!

Warum (nicht)?! Wie kann ich Grenzen setzen? Welche? Ist es nicht besser, meinem Kind alle Freiheit zu lassen? Grenzen schützen Kinder, geben ihnen Sicherheit, Verlässlichkeit und Orientierungspunkte. Aber Grenzen reizen auch, Kinder möchten sie nicht immer akzeptieren. Viele Eltern sind unsicher – ich gebe Ihnen eine Handlungsorientierung und zeige auf, was mit „grenzenlosen“ Kindern passiert ...

<b>193</b>	Montag	<b>10.09.2018</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>20:00 bis 21:30 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>5,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Sabina Klein</b>	

## ➔ Das kindliche Spiel

Spielen ist ein Grundbedürfnis von Kindern und nicht bloß Zeitvertreib. Denn sie sammeln dabei grundlegende Erfahrungen und es ist ihr Weg, sich die Welt vertraut zu machen. Spielen ist ihr Zugang zur Welt. Wir können unsere Kinder dabei begleiten, unterstützen, anleiten und selbst wunderbare Erfahrungen und gemeinsame Zeit erleben.

<b>194</b>	Montag	<b>22.10.2018</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>20:00 bis 21:30 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>5,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Sabina Klein</b>	

## ➔ Rituale in der Familie

Rituale geben Halt, stärken das Zusammengehörigkeitsgefühl, sie vermitteln Kindern Geborgenheit und Sicherheit. Rituale unterstützen die soziale Orientierung und sie prägen Familienleben, Kindergartenablauf und Beziehungen. Ich möchte dazu einladen, über Rituale nachzudenken und zu ergründen, welche bei Ihnen bestehen, sinnvoll sind und vielleicht ergänzt werden können.

<b>195</b>	Montag	<b>12.11.2018</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>20:00 bis 21:30 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>5,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Sabina Klein</b>	



In Kooperation mit der  
**Evangelischen Familienbildungsstätte Kassel**

Weitere Angebote finden Sie in deren Programm ab Seite 33.

## Kooperation mit dem Katholischen Jugendreferat Kassel

### ➤ **Gruppenleiterkurs für Jugendliche ab 15 Jahren**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lernen das nötige Handwerkszeug, um eine Gruppe erfolgreich zu leiten. Mit praktischen Elementen versehen, werden in dem Kurs abwechslungsreich und kreativ wichtige Themenfelder wie Recht, Führungsstile, Rollen in Gruppen, aber auch Methoden und Spielvorschläge vermittelt. Abgeschlossen wird der Kurs an Fronleichnam durch einen Praxistag.

**Im Anschluss kann man die Jugendleiter-Card (Juleica) beantragen.** Die Juleica ist ein bundesweit einheitliches amtliches Ausweisdokument für alle Jugendleiterinnen und Jugendleiter. Sie ist eine Anerkennung für das ehrenamtlich-freiwillige Engagement und berechtigt zur Inanspruchnahme vieler Vergünstigungen.

Samstag	<b>17.03.2018</b>	10:00 bis 19:00 Uhr
Sonntag	<b>18.03.2018</b>	10:00 bis 17:00 Uhr
Freitag	<b>20.04.2018</b>	16:00 bis 20:00 Uhr
Samstag	<b>21.04.2018</b>	10:00 bis 19:00 Uhr
Freitag	<b>25.05.2018</b>	16:00 bis 20:00 Uhr
Samstag	<b>26.05.2018</b>	10:00 bis 19:00 Uhr
Donnerstag	<b>31.05.2018 (Praxistag)</b>	8:00 bis 17:00 Uhr
Gebühr	<b>50,00 Euro</b>	
Leitung	<b>Rebecca Herud und Michaela Tünnemann</b>	

**! Ihre Fragen und Ihre Anmeldung** zu diesem Angebot richten Sie bitte an die Kollegen vom Katholischen Jugendreferat Kassel.

## Katholisches Jugendreferat Kassel



Die Freiheit 2  
(Regionalhaus Adolph Kolping)  
34117 Kassel

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

[www.katholische-jugend-kassel.de](http://www.katholische-jugend-kassel.de)

## Kooperation mit dem Bildungsforum Sankt Michael



### ➔ Märchenseminar: Die Reise in die Anderswelt

#### Irish-keltische Märchen als Ermutigung zu einem anderen Leben!

Die keltische Lebenssicht hat eine eigene Poesie und Spiritualität. Dr. Heinrich Dickerhoff erzählt Märchen. Er möchte beim Erzählen seine eigene Erfahrung mit diesen Geschichten weitergeben: Die keltische Lebensbejahung, den selbstironischen Humor und das Gespür für das Geheimnis der Welt, für die Anderswelt, die immer sehr viel näher ist, als wir denken.

Samstag	<b>10.03.2018</b>	1 Kurstag
Dauer	<b>10:00 bis 16:30 Uhr</b>	
Gebühr	<b>23,00 Euro inkl. Stehkafee</b>	
Leitung	<b>Dr. Heinrich Dickerhoff und Marianne Hartung</b>	

**!** Ihre Fragen und Ihre Anmeldung zu diesem Angebot richten Sie bitte an die Kollegen vom Bildungsforum Sankt Michael.



**Bildungsforum  
Sankt Michael  
Kassel**

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



Sozialpädagogin **Annegret Becker** liest seit ihrer Kindheit gern, denn für sie ist Lesen wie Wasser in der Wüste. Bereits 2006 hat sie in unserer Familienbildungsstätte eine Oase errichtet, in der gemeinsam gelesen und diskutiert wird. (➔ 200)



Gemeindereferentin **Sandra Bonenkamp** möchte allen Menschen die frohe Botschaft bringen, im Sinne des biblischen Verses: „Damit sie das Leben in Fülle haben.“ Daher bietet sie Kurse für Klein und Groß an. (➔ 154 – 155, 175 – 176, ➔ 220, 222)

**Manfred Gebert** beschäftigt sich seit 1970 mit der Fotografie und gibt seit 2010 bei uns Kurse zum Thema. Er weiß nicht nur, dass es auf den Blickwinkel ankommt, sondern auch, was für ein Potenzial in Ihrer Kamera steckt. (➔ 232 – 234)



Krankenhausdirektorin **Marieluise Labrie** findet es schön, dass sie seit 2015 bei uns nebenberuflich ihre Leidenschaft für die Germanistik pflegen kann, und hofft darauf, möglichst Viele damit anstecken zu können. (➔ 207 – 208)

# gemeinsam leben

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

Kurt Tucholsky

**Wolfgang Langer** hat immer noch nicht ausgelernt und will es auch nicht, denn er weiß: „Wer rastet, der rostet!“ Was man über sein Android-Smartphone lernen sollte, wird er Ihnen in seinem Kurs gerne sagen. (➔ 230 – 231)



Aus der Feder von dem Religions- und Deutschlehrer **Marcus Leitschuh** stammen zahlreiche spirituelle und religionspädagogische Bücher. Bei uns bringt er das Buch der Bücher wieder ins Gespräch. (➔ 203 – 204)

**Angela Saalfeld** unterstützt Sie gerne mit ihren Erfahrungen in Ernährung und meditativer Begegnung. Sie bietet seit 2017 Kurse für eine gluten-, laktose- und zuckerfreie Ernährung sowie Wahrnehmungsübungen an. (➔ 221, ➔ 544)



Gemeindereferent **Timo Sachs** bietet zum ersten Mal bei uns Kurse an. Darin folgt er dem Trend zu Pilgern, beginnt aber vor der Haustür. So reist er in die Bibel und durchkreuzt die Döner. Als Begleitung hat er Sie ausgewählt. (➔ 205, 223)

## Informativ und unterhaltsam

### ➤ Lesen heißt doppelt leben

In diesem Frauengesprächskreis werden unterschiedliche Bücher gemeinsam gelesen und durch den Austausch im Gespräch intensiv erfahren.

<b>200</b>	<b>A</b>	Dienstag	<b>16.01.2018</b>	8 Kurstage (21-tägig)
	<b>B</b>	Dienstag	<b>07.08.2018</b>	8 Kurstage (14-tägig)
		Dauer	<b>14:30 bis 16:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 44,00 Euro</b>	
		Leitung	<b>Annegret Becker</b>	

### ➤ Flötenspielkreis

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

<b>201</b>	<b>A</b>	Mittwoch	<b>31.01.2018</b>	18 Kurstage
	<b>B</b>	Mittwoch	<b>15.08.2018</b>	15 Kurstage
		Dauer	<b>17:30 bis 18:30 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 108,00 Euro / B: 90,00 Euro</b>	
		Leitung	<b>Beate Brunst-Sprenger</b>	

### ➤ Leinen los und Meer erleben

Kreuzfahrten boomen! Deutschland ist mit über 2 Millionen Passagieren der zweitgrößte Markt für Kreuzfahrten, weltweit sind jährlich über 22 Millionen Passagiere unterwegs – Tendenz steigend. Doch wo und was soll man buchen? Im Reisebüro vor Ort oder im Internet, aus dem Katalog oder eines der vielen Discounter-Schnäppchen?

Wir sprechen in geselliger Runde, beruhend auf persönlichen Erfahrungen und ohne kommerzielles Interesse, über Anreise, Kabinenkategorie, Nebenkosten, Bordsprache, Landausflüge und alles, was Sie über Urlaub auf einem schwimmenden Hotel wissen wollen. Vielleicht sagen auch Sie dann bald: Leinen los und Alltag über Bord!

<b>202</b>		Mittwoch	<b>07.02.2018</b>	1 Kurstag
	<b>A</b>	Dauer	<b>15:30 bis 17:00 Uhr</b>	
	<b>B</b>	Dauer	<b>18:30 bis 20:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 6,00 Euro bzw. 10,00 Euro für Paare</b>	
		Leitung	<b>Heike Knabe-Schneider</b>	



## ➔ Den Glauben verstehen?

Wunder, Auferstehung, Gott... Wie soll man das verstehen oder gar erklären? Der Abend bringt die für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wichtigen Glaubens-themen ins Gespräch und will sprachfähig über den Glauben machen.

<b>203</b>	Donnerstag	<b>08.02.2018</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>19:30 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>6,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Marcus Leitschuh</b>	

## ➔ Erklär mir mal die Bibel – Einführung für (Wieder-)Einsteiger

Alle reden von der Bibel, aber was genau ist das für ein Buch? Lernen Sie das Wichtigste über den Aufbau, die Entstehung und die unterschiedlichen Geschichten der Bibel kennen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

<b>204</b>	Donnerstag	<b>15.02.2018</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>19:30 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>6,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Marcus Leitschuh</b>	

## ➔ Eine Reise in die Welt der Bibel

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

<b>205</b>	<b>A</b>	Mittwoch	<b>21.03.2018</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Dienstag	<b>23.10.2018</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 19:30 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>9,00 Euro</b>	
		Leitung	<b>Timo Sachs</b>	

### ➔ Zuhören lernen wie Momo

Wie kann ich eine gute ZuhörerIn/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.

<b>206</b>	Mittwoch	<b>14.03.2018</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:30 bis 20:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>Kostenfrei</b>	
	Leitung	<b>Salome Möhrer-Nolte</b>	

**!** In Kooperation mit  
TelefonSeelsorge  
Nordhessen e.V.



**TelefonSeelsorge**

Anonym. Kompetent. Rund um die Uhr.

### ➔ Loreley und ihre Schwestern – Frauenbilder in der Literatur

In der Literatur seit der Romantik werden in Mythos und Bibel vorgeprägte Frauenbilder aufgegriffen und entfaltet. Loreley oder Lulu, Käthchen oder Lene, Mutter Courage oder die Mutter als junge Frau: In die Rollenzuschreibungen fließen Tradition und Zeitgebundenheit ein. Exemplarisch werden einige dieser beeindruckenden Frauenfiguren vorgestellt.

<b>207</b>	Donnerstag	<b>07.06.2018</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>19:00 bis 20:30 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>6,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Marieluise Labrie</b>	

### ➔ Ingeborg Bachmann und Max Frisch – Frauen- und Männerbilder

Ingeborg Bachmann und Max Frisch haben ihre Beziehung in sehr unterschiedlicher Weise in Literatur verwandelt. In ihre Texte flossen die Ortsgebundenheit historischer Erfahrungen (Österreich und Schweiz), die Lebenserfahrung als Frau oder Mann und der Wunsch nach Entblößung oder Verstecken in Literatur auf je eigene Weise ein und sind zu sehr konturierten Frauen- und Männerbildern geronnen.

<b>208</b>	Donnerstag	<b>25.10.2018</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>19:00 bis 20:30 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>6,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Marieluise Labrie</b>	

## ➔ Auf den Spuren der Berggorillas

Uganda, das Land direkt am Äquator, das Winston Churchill als „Perle Afrikas“ bezeichnet hat, ist erst seit 1962 unabhängig. Politische Unruhen und Bürgerkriege haben die Entwicklung erheblich erschwert, aber das Land wird wirtschaftlich und sozial immer stabiler. Die Höhenlage des Landes mit vielen Gebieten um ca. 1.000 m bringt auch für Europäer angenehme Temperaturen. In Uganda entspringt der „Weiße Nil“, der Hauptquellfluss des gewaltigen Nils. Kaffee-, Bananen- und Teeplantagen bestimmen die Landwirtschaft. Die Bevölkerung ist sehr jung, die Hälfte der Menschen ist jünger als 15 Jahre. Ihre Gastfreundschaft ist bemerkenswert.

Uganda ist die Heimat und letzte Zuflucht der Berggorillas. Nur in den Nachbarstaaten Ruanda und Kongo leben noch kleinere Gruppen. Die Begegnung mit diesen Tieren ist überragend. Strengste Vorschriften regeln den Besuch im Dschungel des Bwindi Nationalparks. Die Amerikanerin Dian Fossey hat mit ihren Forschungen das Bild der Berggorillas neu geschrieben und ihre Arbeit gegen alle Widerstände viele Jahre erfolgreich fortgeführt. Bis heute ist nicht geklärt, wer sie 1985 ermordet hat.



Natürlich trifft man in Uganda in den Nationalparks auch Elefanten, Nashörner, Giraffen oder Zebras. Löwen entdeckt man mit viel Glück sogar oben auf den Bäumen. Ob wir auch den Schuhschnabel sehen werden? Der Vogelreichtum ist beachtlich und der Tanz der Kronenkränche auf einer Sandbank im Nil einfach zauberhaft.

**Karibu sana, willkommen in Uganda!**

<b>209</b>	Donnerstag	<b>08.11.2018</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>19:00 bis 20:30 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>6,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Ursula und Henning Ringewaldt</b>	

## Meditatives ...

### ➤ Meditativer Spaziergang im Frühling

Die Natur erwacht zu neuem Leben und es grünt und blüht wieder. Wir nutzen diesen Spaziergang, um auch für unseren Alltag diese neue Lebenskraft zu entdecken und neue Energie zu schöpfen.

<b>220</b>	Montag	<b>23.04.2018</b>	<b>1 Kurstag</b>
	Dauer	<b>16:30 bis 18:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>6,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Sandra Bonenkamp</b>	

**! Treffpunkt:** Staatspark Karlsau vor der Orangerie

### ➤ Wahrnehmungsübung: Natur genießen und bei sich ankommen

Wir gehen schweigend vom Parkplatz „Am Steinbruch“, Druseltalstraße, zum „Asch“. Dort spüren wir unseren Körper, unsere Gedanken und Gefühle. Nacheinander setzen wir unsere Sinne des Hörens, Sehens, Riechens, Schmeckens und Tastens ein. Über das Spüren des Körpers, der Gedanken und Gefühle stellen wir fest, was sich positiv verändert hat. Bevor wir schweigend zum Parkplatz zurück gehen, werden Sie und ihr Lebensweg gesegnet. Bitte trinken Sie ausreichend gutes stilles Wasser. Ziehen Sie gute Laufschuhe, am besten Wanderschuhe an. Die Veranstaltung findet auch bei Regen statt.

<b>221</b>	Samstag	<b>18.08.2018</b>	<b>1 Kurstag</b>
	Dauer	<b>10:00 bis 12:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>9,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Angela Saalfeld</b>	

**! Treffpunkt:** Parkplatz „Am Steinbruch“, Druseltalstr. stadtauswärts





**buchhandlung  
st. elisabeth**

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

T.: (05 61) 7 00 41 20  
mail@elisabethbuchhandlung.de  
Die Freiheit 2 · 34117 Kassel

### ➔ Meditativer Spaziergang im Herbst

Wenn die Farben der Natur sich von grün zu gelb und rot verändern, machen wir gemeinsam einen gewöhnlichen Herbstspaziergang zu etwas ganz Besonderem. Die herbstlichen Farben schenken unseren Augen das Gefühl von Wärme, obwohl die tatsächlichen Temperaturen schon merklich kühler sind. Auf dem Weg durch die Karlsaue heißt es, einmal bewusst darauf zu achten, wie diese besonderen Farben der Natur mit der eigenen Stimmung zusammenspielen.

<b>222</b>	Donnerstag	<b>27.09.2018</b>	<b>1 Kurstag</b>
	Dauer	<b>16:30 bis 18:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>6,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Sandra Bonenkamp</b>	

**! Treffpunkt:** Staatspark Karlsaue vor der Orangerie

### ➔ Herbstliche Wanderung durch die Dönche mit biblischen Impulsen

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

<b>223</b>	Samstag	<b>20.10.2018</b>	<b>1 Kurstag</b>
	Dauer	<b>14:00 bis 17:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>12,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Timo Sachs</b>	

**! Treffpunkt:** Straßenbahnhaltestelle Korbacher Straße/Universität

**! Bitte mitbringen:** Rucksack mit Verpflegung

## Technik

### ➔ Grundlagen: Android-Smartphone/-Tablet

Das Smartphone ist eine Weiterentwicklung des klassischen Handys mit einer Vielzahl neuer Funktionen. Der Kurs richtet sich an Einsteiger und Nutzer von Android-Smartphones bzw. -Tablets, die ihre Kenntnisse auffrischen oder vervollkommen möchten. Unter anderem werden folgende Themen behandelt:

- ▶ Gerätekauf, Ersteinrichtung und Registrierung
- ▶ Vorstellung der wichtigsten Grundfunktionen
- ▶ Versenden von Nachrichten
- ▶ Verbindungsaufbau mit einem WLAN-Netzwerk
- ▶ Sicherheit und Einstellungen
- ▶ Individuelle Einrichtung der Oberfläche
- ▶ Nutzung des Google Play Stores
- ▶ Installieren und Entfernen von Apps

230	A	Donnerstag	25.01.2018	6 Kurstage
	B	Donnerstag	25.10.2018	6 Kurstage
		Dauer	10:30 bis 12:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 42,00 Euro	
		Leitung	Wolfgang Langer	

! Von 18:00 bis 19:30 Uhr läuft dieser Kurs unter Kursnummer 231.

! Bitte mitbringen: Aufgeladenes Android-Gerät und Ladekabel

**AKKU POWER.  
MADE BY STIHL.**  
Der Aufgabe gewachsen.

Nehmen Sie die wachsenden Herausforderungen Ihres Gartens gelassen an – mit dem neuen STIHL AkkuSystem COMPACT. Im Inneren gibt ein leistungsstarker Lithium-Ionen-Akku den Takt vor. Damit geht Ihnen wahrscheinlich eher das Grün aus als Ihrem neuen STIHL Gerät der Akku. Überzeugen Sie sich selbst!

**Lithium-Ion  
COMPACT**

**Scheuch**  
Baumaschinen · Baugeräte · GaLa-Bau-Technik

Louis Scheuch GmbH · Fiedlerstraße 2 · 34127 Kassel  
Tel: (05 61) 87 91-0 · Fax: (05 61) 87 91-177  
Internet: [www.scheuch-baumaschinen.de](http://www.scheuch-baumaschinen.de)  
E-Mail: [info@scheuch-baumaschinen.de](mailto:info@scheuch-baumaschinen.de)

## ➔ Digitale Kompaktkamera

Dieser Kurs richtet sich an fotografische Einsteiger, die mit den Einstellungsmöglichkeiten Ihrer Kamera noch nicht vertraut sind und fast ausschließlich Aufnahmen mit der Automateinstellung machen. Lassen Sie sich überraschen welches Potenzial in Ihrer Kamera steckt.

232	A	Freitag	19.01.2018	3 Kurstage
	B	Freitag	10.08.2018	3 Kurstage
		Dauer	17:00 bis 20:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 36,00 Euro	
		Leitung	Manfred Gebert	

**!** **Voraussetzung:** 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. Hier können Ihre Wünsche entsprechend eingearbeitet werden. 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.

233	A	Freitag	16.02.2018	3 Kurstage
	B	Freitag	07.09.2018	3 Kurstage
		Dauer	17:00 bis 20:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 36,00 Euro	
		Leitung	Manfred Gebert	

**!** **Voraussetzung:** Digitale Kamera mit leerem Speicherchip und geladenem Akku



### ➔ **Digitale Bilder verarbeiten**

Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie Sie Ihre digitalen Bilder organisieren und sichern können. Darüber hinaus bearbeiten Sie Ihre Bilder elektronisch. Es entstehen daraus Einladungen, Kalender, Flyer, Collagen etc.

<b>234</b>	<b>A</b>	Freitag	<b>08.06.2018</b>	3 Kurstage
	<b>B</b>	Freitag	<b>09.11.2018</b>	3 Kurstage
		Dauer	<b>17:00 bis 20:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 36,00 Euro</b>	
		Leitung	<b>Manfred Gebert</b>	

**!** **Voraussetzung:** Digitale Kamera mit Speicherchip und geladenem Akku sowie einen Laptop mit Bildbearbeitungsprogramm, welches normalerweise beim Kauf einer Kamera mit dabei ist

### ➔ **Kompaktkurs PC – Hardware und Software immer im Griff**

Wenn Du Dich für das Innenleben eines Computers interessierst, einen defekten Rechner reparieren, einen alten aufrüsten oder einen neuen leistungsstarken PC zusammenbauen und konfigurieren möchtest, gerne an der „Kiste“ herumschraubst und mit Software experimentierst, dann solltest Du hier mitmachen. Dieser Kompaktkurs richtet sich an alle, die mehr wissen möchten!

<b>235</b>	Donnerstag	<b>19.04.2018</b>	7 Kurstage
	Dauer	<b>18:00 bis 20:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>56,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Wilhelm Dusil</b>	

### **H Ihre Anmeldung zu unseren Kursen**

ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr. Kostenfreie Abmeldungen sind jedoch bis eine Woche vor Kursbeginn möglich.

**Schriftliche Teilnahmebestätigungen erfolgen in der Regel nicht!**

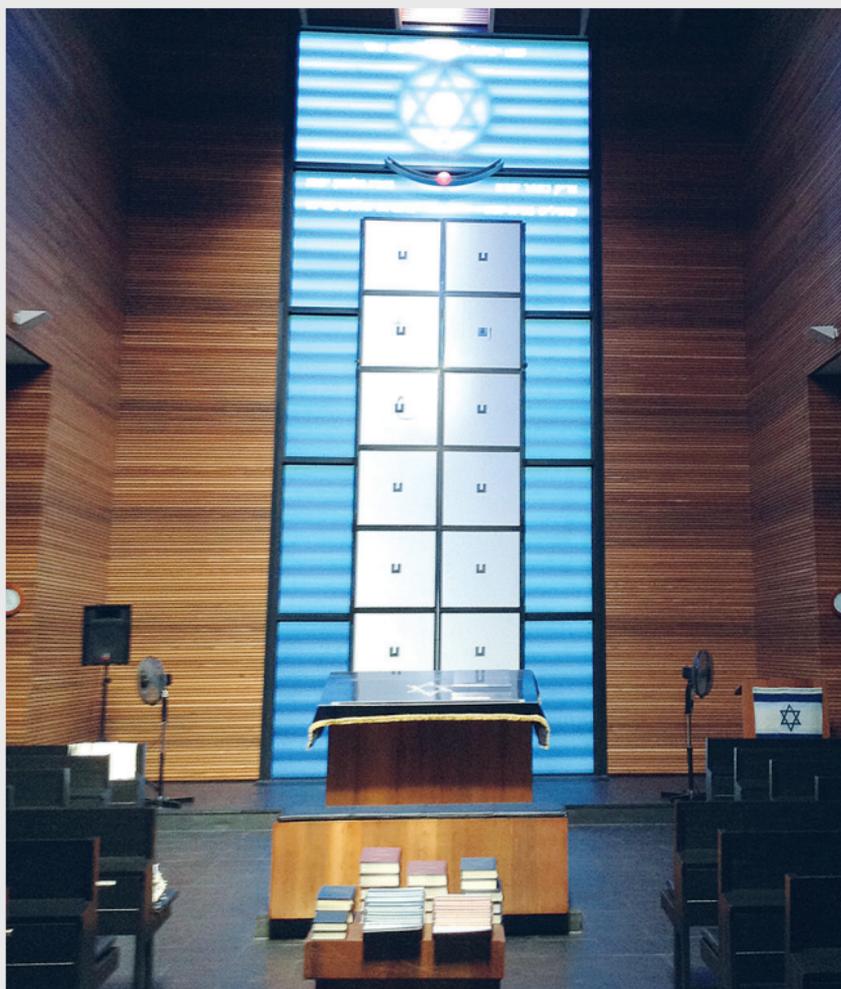
## Führungen

### ➤ Die Kasseler Synagoge

Wer sind die Juden, unsere älteren Brüder und Schwestern im Glauben an den einen Gott? An was 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.

240	Mittwoch	18.04.2018	1 Kurstag
	Dauer	16:30 bis 18:00 Uhr	
	Gebühr	6,00 Euro	
	Leitung	Esther Hass und Stephan Wittich	

- ! **Bitte beachten:** Herren tragen bitte eine Kopfbedeckung.
- ! **Treffpunkt:** Jüdische Gemeinde Kassel, Bremer Straße 3





## ➤ **Die Moschee am Mattenberg**

Wie sieht es in einer Moschee aus? Warum muss man seine 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!

<b>241</b>	Donnerstag	<b>15.03.2018</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>15:30 bis 17:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>6,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Frau Güdek und Stephan Wittich</b>	

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

## ➔ Ein gläsernes Bilderbuch - Die Kirchenfenster in Herz Jesu

Die vom Glaskünstler Alois Plum gestalteten großformatigen Fensterflächen der Pfarrkirche Herz Jesu in Niederzwehren sind Ziel der Exkursion. Plum hat die „Wände“ dieser 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.

<b>242 A</b>	Mittwoch	<b>16.05.2018</b>	1 Kurstag
<b>B</b>	Donnerstag	<b>17.05.2018</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>A: 10:30 bis 12:00 Uhr / B: 15:30 bis 17:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>A, B: 6,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Stephan Wittich</b>	

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



# Ehe | Familie | Leben

## Beratungsstelle Kassel | Diözese Fulda

im **Regionalhaus Adolph Kolping**  
**Die Freiheit 2**  
**34117 Kassel**  
**Telefon (0561) 7004-144**

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



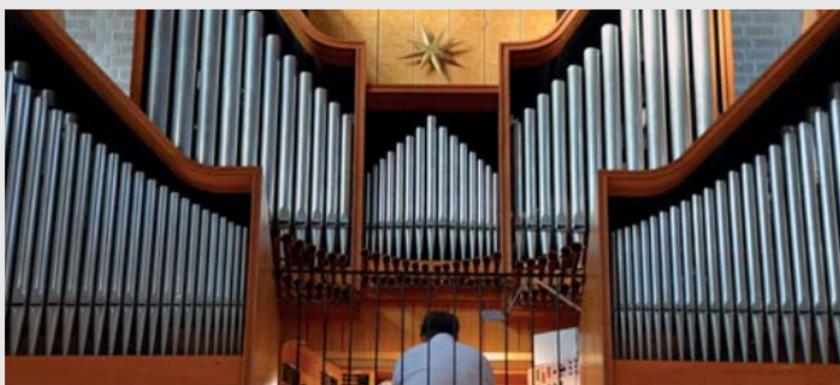
### ➤ **Friedel Deventer – Public Art oder Kunst im öffentlichen Raum**

Was bedeutet der Begriff „Kunst im öffentlichen Raum“? Wie kommt ein Mensch, der Graphik-Design, Kunstpädagogik und Philosophie – aber weder Malerei noch Bildhauerei – studiert hat, dazu, große Wandbilder zu malen oder kinetische Objekte zu entwerfen? Wie kam es zu den ersten Aufträgen für Wandbilder? Welche Resonanz findet der Künstler in der Öffentlichkeit? Welche Probleme ergeben sich durch bisweilen notwendige Genehmigungsverfahren mit dem Denkmalschutz?

Im bequemen Reisebus fahren wir zu ausgewählten Objekten im Kasseler Stadtgebiet und finden dabei Antworten auf alle Fragen.

<b>243</b>	Montag	<b>11.06.2018</b>	<b>1 Kurstag</b>
	Dauer	<b>10:00 bis 12:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>14,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Friedel Deventer</b>	

**!** **Anmeldeschluss:** Dienstag, 8. Mai 2018



## ➔ Bosch-Bornefeld-Orgel in St. Elisabeth

Die große Bosch-Bornefeld-Orgel in der Pfarrkirche St. Elisabeth begeistert zahlreiche Orgelliebhaber 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.

<b>244</b>	Mittwoch	<b>26.09.2018</b>	1 Kurstag
<b>A</b>	Dauer	<b>16:00 bis 16:45 Uhr</b>	für Kinder
<b>B</b>	Dauer	<b>18:00 bis 18:45 Uhr</b>	für Erwachsene
	Gebühr	<b>Kostenfrei</b>	
	Leitung	<b>Thomas Pieper</b>	

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



KIRCHENMUSIK  
FULDA

## 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

Die Freiheit 2 (im Regionalhaus Adolph Kolping) · 34117 Kassel  
[www.kirchenmusik.bistum-fulda.de](http://www.kirchenmusik.bistum-fulda.de)

## Wanderung



### ➔ Wandern in Bayern rund „um den heiligen Berg der Franken“

Im Land der fernen Weiten erhebt sich das gewaltige Kreuzbergmassiv (928 m) mit seinem Sender, Gipfelkreuzen, Kreuzweg, herrlicher Weitsicht und seinem Klosterkomplex. Seit dem 17. Jahrhundert heißen hier Franziskaner Pilger willkommen und mit ihrer Gastlichkeit schaffen sie einen Ort, der Geborgenheit, Heimat, Spiritualität und Glauben zusammenfügt.

An dieser Stätte wollen wir Quartier beziehen, das Kloster mit seiner besonderen Atmosphäre kennenlernen und vor allem Wandern. Bergab, wir sind ja schon oben, und bergauf wollen wir unsere Wanderschuhe auf die Extratour Kreuzberg und den Basaltweg zum Hochrhöner, zur Osterburg und nach Bischofsheim setzen und natürlich das Einkehren in den Gasthäusern wie Kissinger Hütte und Neustädter Haus genießen! Die täglichen Wanderungen sind bis zu 15 km lang und fordern mittlere Belastbarkeit.

Auf dem Klostergelände besuchen wir das Franziskushaus mit seiner Ausstellung, nehmen uns Zeit zum Verweilen an schönen Plätzen, für den Gottesdienst und zur privaten Nutzung. Und wir lassen es uns bei Franziskaner Bräu und Bayerischen Schmankerln auch wohl ergehen zwischen Hessen und Franken!

250	Sonntag	09.09.2018 bis Donnerstag, 13.09.2018
	Dauer	Sonntag 11:00 bis Donnerstag ca. 17:00 Uhr
	Gebühr	295,00 Euro im EZ (WC/Dusche auf dem Flur)
	Leitung	Maria Johannhörster

- ! **Anmeldeschluss:** Donnerstag, 21. Juni 2018
- ! **Unterkunft:** Kloster Kreuzberg, 97653 Bischofsheim (Rhön)
- ! **In der Gebühr enthalten:** Fahrt mit Zug und Taxi bis zur Unterkunft, Übernachtung, Frühstück, Lunchpakete, Eintritte
- ! **Bitte beachten Sie:** Die Bezahlung muss bis zum Anmeldeschluss erfolgen! Abmeldungen sind dann nicht mehr möglich.

---

## 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, 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.

---

### H Interesse?

Beide Veranstaltungen sind kostenfrei und finden an einem Abend bzw. an einem Tag statt. **Bei Interesse sprechen Sie uns bitte vor Ort oder telefonisch unter (0561) 7004-111 an, damit wir den Kontakt zur Präventionsstelle herstellen können.**

---

---

## Kooperation mit dem HospizVerein Kassel e.V.

---



### ➔ Frühstück für Trauernde mit anschließendem Gesprächskreis

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

**Wir treffen uns i.d.R. jeden letzten Freitag im Monat von 9:30 bis 11:30 Uhr im Gruppenraum des HospizVereins im Regionalhaus Adolph Kolping.**

Die genauen Termine erfragen Sie bitte telefonisch unter (0561) 7004-162. Dort können Sie sich auch zu anderen Angeboten für Trauernde anmelden.

### ➔ Einladung zur ehrenamtlichen Mitarbeit

Der HospizVerein Kassel e.V. bietet ab Mitte 2018 einen neuen Vorbereitungskurs an für Menschen, die sich ehrenamtlich in der Hospizarbeit engagieren möchten. Mit unserer Arbeit wollen wir dazu beitragen, dass schwerkranke und sterbende Menschen und deren Angehörige in dieser schweren Zeit Begleitung und mitmenschliche Zuwendung erfahren.

**Ihre Fragen und Ihre Anmeldung richten Sie bitte an den HospizVerein unter Telefon (0561) 7004-162 oder per E-Mail an [info@hospizverein-kassel.de](mailto:info@hospizverein-kassel.de).**



## Kooperation mit der Erwachsenenbildung



### Wir trauen uns – Seminar über Liebe, Partnerschaft und Ehe für Paare, die heiraten wollen

Bevor man den heiligen Bund der Ehe eingeht, hat man häufig Fragen an sich selbst und/oder an den Partner. Was sind unsere Erwartungen an die Ehe? Wie kann Partnerschaft in der Ehe gelingen? Wie können wir wertschätzend miteinander reden? Wie steht es um Zärtlichkeit und Sexualität in der Ehe?

Aber auch die Entscheidung für eine kirchliche Trauung wirft Fragen auf: Was hat Gott mit unserer Ehe zu tun? Warum heiraten wir kirchlich? Was ist das Sakrament der Ehe? Wie kann die Feier der kirchlichen Trauung gestaltet werden? Wie schließt man eine konfessionsverschiedene Ehe?

Über diese und andere Themen von Liebe, Partnerschaft, Ehe und Familie können wir in dem Seminar sprechen. Gemeinsam mit anderen Paaren versuchen wir, Antworten auf die für jede Ehe entscheidenden Fragen zu finden.

Samstag	<b>03.03.2018</b>	<b>1 Kurstag</b>
Dauer	<b>9:00 bis 17:30 Uhr</b>	
Gebühr	<b>40,00 Euro pro Paar</b>	
Leitung	<b>Thomas Hartung</b>	

- !** **Anmeldeschluss:** Mittwoch, 14. Februar 2018
- !** **In der Gebühr enthalten:** Mittagessen, Kaffee und Materialien
- !** **Ihre Fragen und Ihre Anmeldung** zu diesem Angebot richten Sie bitte an die Kollegen der Regionalstelle für Erwachsenenbildung.



**Katholische Regionalstelle für Erwachsenenbildung**  
 im Regionalhaus Adolph Kolping  
 Die Freiheit 2 | 34117 Kassel  
 Telefon (0561) 7004-153  
 E-Mail erwachsenenbildung.kassel@bistum-fulda.de



Übungsleiter **Bernd Dickel** findet, dass Sport vor allem auch Spaß machen muss. Wenn man sich beim Training wohlfühlt, dann bleibt der Erfolg nicht aus. Seit 2013 sorgt er bei uns mit viel Freude für Ihre körperliche Fitness. (☎ 322 - 324)



Physiotherapeutin **Heike Dunkel** ist zertifizierte Rückenschullehrerin. Getreu ihrem Motto „Wer sich nicht bewegt, verklebt“ verbindet sie seit 14 Jahren in unserer Familienbildungsstätte Beruf und Hobby. (☎ 330 - 332, 336 - 338)

Physiotherapeutin **Christiane Fischer** sorgt seit 5 Jahren dafür, dass man beweglich bis ins hohe Alter bleibt. Sie selbst hält sich fit und fröhlich mit Radfahren und Spazierengehen, denn sie weiß, „wer rastet, der rostet“. (☎ 302)



**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, 317)

„Von der Wiege bis zur Urne – Turne, turne, turne!“ sagen Joachim Ringelnatz und Trainerin **Alexandra Frotscher**. Sie selbst hält sich mit Geräte-/Faszientraining und Kampfsport fit und gibt seit 2011 bei uns Fitnesskurse. (☎ 300 - 301)



# gemeinsam bewegen

„HEITERKEIT, KÖRPERLICHE  
BEWEGUNG UND MÄSSIGKEIT  
SIND DIE BESTEN ÄRZTE.“

Friedrich Melchior Grimm

**Lisa Keuchel** ist Fachtrainerin für medizinische Rehabilitation in einem Zentrum für Rückenschmerzpatienten und gibt Rehasportkurse im Wasser. In der FBS bietet sie seit 26 Jahren erfolgreich Yogakurse an. (➔ 312 – 314)



Seit etwa 20 Jahren ist Übungsleiterin **Sandra Lazzara** im Fitnessbereich tätig. Ihr ist es wichtig, den Körper stets ganzheitlich zu trainieren. Deswegen finden in ihren Kursen immer alle Muskelgruppen Berücksichtigung. (➔ 303 – 305)

Physiotherapeut **Alexej Michelson** sorgt seit 2014 für Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele mit Kursen zur Verbesserung des Herzkreislaufsystems, des Stoffwechsels sowie des Stütz- und Bewegungsapparats. (➔ 333 – 335)



Übungsleiterin **Gabriele Seim** wollte immer Sportlehrerin werden, hat sich dann aber für ein Ingenieursstudium entschieden. Ihrem ursprünglichen Wunschberuf geht sie nun nebenberuflich seit 2009 und bei uns seit 2013 nach. (➔ 320 – 321)

Physiotherapeutin **Michaela Zaloha** bietet seit 2003 Kurse für Wirbelsäulengymnastik und Hatha-Yoga an, weil es ihr Freude macht, Menschen in Bewegung zu bringen und sie dafür zu begeistern. (➔ 315 – 317, 339 – 340)



## Fitness und Workouts

### ➔ Fit für den Alltag – Ideal für Einsteiger

Ein Ganzkörpertraining, bei dem Sie gefordert, aber nicht überfordert werden. Es beinhaltet zum Beispiel Gehirntraining durch Bewegung, Rückengymnastik, Koordinationstraining, Stretching und leichtes Herz-Kreislauf-Training. Halten Sie sich fit, um die Hindernisse des Alltages weiterhin zu bewältigen.

<b>300</b>	<b>A</b>	Montag	<b>22.01.2018</b>	17 Kurstage
	<b>B</b>	Montag	<b>06.08.2018</b>	16 Kurstage
		Dauer	<b>18:00 bis 19:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 68,00 Euro / B: 64,00 Euro</b>	
		Leitung	<b>Alexandra Frotscher</b>	



### ➔ Faszientraining

Faszientraining ist ein ganzheitliches Training, das leistungs- und gesundheitsfördernd wirkt. Es ist der ideale Weg, körperliche Dysbalancen (Ungleichgewichte) zu erkennen und auszugleichen. Faszientraining ist leicht und nahezu immer und überall durchzuführen. Probieren Sie es aus und trainieren Sie das Bindegewebenetzwerk Ihres Körpers, zum Beispiel durch federnde und schwingende Bewegungen, langkettige Dehnübungen (Stretchingübungen), lösende Selbstmassage oder Mobilisationsübungen für eine bewegliche Faszie.

<b>301</b>	<b>A</b>	Montag	<b>22.01.2018</b>	17 Kurstage
	<b>B</b>	Montag	<b>06.08.2018</b>	16 Kurstage
		Dauer	<b>19:00 bis 20:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 68,00 Euro / B: 64,00 Euro</b>	
		Leitung	<b>Alexandra Frotscher</b>	



## ➔ Fit in den Feierabend

Lassen Sie den Arbeitsalltag hinter sich und tun Sie etwas für Ihr persönliches Wohlbefinden und Ihre Fitness: Ausdauer steigern, dabei Spaß haben und am Ende entspannt den Abend beginnen.

302	A	Donnerstag	25.01.2018	17 Kurstage
	B	Donnerstag	09.08.2018	16 Kurstage
		Dauer	16:45 bis 17:45 Uhr	
		Gebühr	A: 93,50 Euro / B: 88,00 Euro	
		Leitung	Christiane Fischer	

**Krankenkasse?  
BKK HERKULES!**

**BKK HERKULES**  
...da bin ich sicher!



**ICH BIN EIN  
HERKULES**

...aktiv und leistungsstark in der Region

[www.bkk-herkules.de](http://www.bkk-herkules.de)

**Wir bezuschussen Ihre  
sportlichen Aktivitäten!**

**+ 70 Euro**

für Fitnessstudio oder einen nicht-zertifizierten Kurs/Jahr\*

**+ 200 Euro**

für 2 zertifizierte Präventionskurse (je bis zu 100 Euro/Jahr)\*

**Nutzen Sie Ihre Vorteile – Wir beraten Sie gerne!**

**[www.bkk-herkules.de](http://www.bkk-herkules.de) | 0561.208 55 600**

\* Im Rahmen der Satzungsmehrleistungen der BKK-Herkules. Stand: November 2017



### ➔ **Rückenfit!**

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

<b>303</b>	<b>A</b>	Donnerstag	<b>25.01.2018</b>	17 Kurstage
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>09.08.2018</b>	16 Kurstage
		Dauer	<b>18:00 bis 19:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 68,00 Euro / B: 64,00 Euro</b>	
		Leitung	<b>Sandra Lazzara</b>	

### ➔ **Beweglichkeits- und Faszientraining**

Mit gezielten Dehn-, Balance- und Faszienübungen arbeiten wir an unserer Körperwahrnehmung und -haltung und fördern Beweglichkeit und Bindegewebe. Der Kurs kann auch ergänzend zu [➔ 303](#) oder [➔ 305](#) belegt werden.

<b>304</b>	<b>A</b>	Donnerstag	<b>25.01.2018</b>	17 Kurstage
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>09.08.2018</b>	16 Kurstage
		Dauer	<b>19:00 bis 19:30 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 34,00 Euro / B: 32,00 Euro</b>	
		Leitung	<b>Sandra Lazzara</b>	

### ➔ **Bauch – Beine – Po**

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

<b>305</b>	<b>A</b>	Donnerstag	<b>25.01.2018</b>	17 Kurstage
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>09.08.2018</b>	16 Kurstage
		Dauer	<b>19:30 bis 20:30 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 68,00 Euro / B: 64,00 Euro</b>	
		Leitung	<b>Sandra Lazzara</b>	

## Gut für Körper und Seele

### ➔ Tai Chi Chuan – Level I

Das sanfte Bewegungstraining ist für jedes Alter geeignet. Die ganze Aufmerksamkeit beim Üben liegt bei den Bewegungen, die gleichmäßig fließend durchgeführt werden. So werden Anmut, Koordination und Kondition entwickelt. Wir lernen, bei voller Konzentration Gelassenheit zu bewahren. „Das Geheimnis liegt darin, loszulassen, Vertrauen zu haben und die Ansicht aufzugeben, wir müssten uns anstrengen, damit etwas geschieht.“ (Wolfe Lowenthal)

Schwerpunkte von Level I sind die kleinen Tai Chi Formen „8 Brokate“, „5 Elemente“, „Tageslauf der Krähe“ sowie Übungen zur Grundhaltung und dem Bogenschritt. **Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.**

310	A	Mittwoch	24.01.2018	17 Kurstage
	B	Mittwoch	08.08.2018	14 Kurstage
		Dauer	16:45 bis 18:00 Uhr	
		Gebühr	A: 102,00 Euro / B: 84,00 Euro	
		Leitung	Inge Formann	

### ➔ Tai Chi Chuan – Level II

Im Mittelpunkt von Level II steht das Erlernen und Verfeinern der „Tai Chi Chuan Peking-Form“ mit 24 Abfolgen. **Vorkenntnisse sind erforderlich.**

311	A	Mittwoch	24.01.2018	17 Kurstage
	C	Mittwoch	08.08.2018	14 Kurstage
		Dauer	18:15 bis 19:30 Uhr	
		Gebühr	A: 102,00 Euro / B: 84,00 Euro	
		Leitung	Inge Formann	

! Bitte mitbringen für die Kurse 310 und 311: Bequeme Kleidung

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



### ➔ Hatha-Yoga für Fortgeschrittene

Yoga besteht aus Körperhaltungen, Atemübungen und Übungen zur Konzentration. Auf diesen drei Übungsebenen lernen wir, eine Verbindung von Körper, Atem und Geist herzustellen. Der Weg ist das Ziel.

<b>312</b>	<b>A</b>	Montag	<b>22.01.2018</b>	17 Kurstage
	<b>B</b>	Montag	<b>06.08.2018</b>	16 Kurstage
		Dauer	<b>16:15 bis 17:45 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 127,50 Euro / B: 120,00 Euro</b>	
		Leitung	<b>Lisa Keuchel</b>	

**!** Von 18:00 bis 19:30 Uhr läuft dieser Kurs unter **Kursnummer 313** und von 19:45 bis 21:15 Uhr unter **Kursnummer 314**.

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



### ➔ Hatha-Yoga für Anfängerinnen und Anfänger

<b>315</b>	<b>A</b>	Mittwoch	<b>24.01.2018</b>	19 Kurstage
	<b>B</b>	Mittwoch	<b>08.08.2018</b>	16 Kurstage
		Dauer	<b>17:00 bis 18:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 95,00 Euro / B: 80,00 Euro</b>	
<b>316</b>	<b>A</b>	Freitag	<b>26.01.2018</b>	17 Kurstage
	<b>B</b>	Freitag	<b>10.08.2018</b>	16 Kurstage
		Dauer	<b>13:15 bis 14:45 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 127,50 Euro / B: 120,00 Euro</b>	
		Leitung	<b>Michaela Zaloha</b>	

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



### ➔ Tun Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes!

Sie haben schon viel von Tai Chi Chuan und Hatha-Yoga gehört, wissen aber nicht, ob es das Richtige für Sie ist? Nehmen Sie sich einen Vormittag Zeit und schnuppern Sie in die Kurse hinein! Wir bieten Ihnen eine Stunde Tai Chi Chuan, eine gesunde Vitaminpause und einen leckeren Snack und anschließend noch eine Stunde Hatha-Yoga an diesem Schnuppertag an.

<b>317</b>	<b>A</b>	Samstag	<b>21.04.2018</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Samstag	<b>03.11.2018</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>10:00 bis 13:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 19,00 Euro</b>	
		Leitung	<b>Inge Formann, Edelgard Geitz, Michaela Zaloha</b>	

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



Anke Stephan  
- Apothekerin -

#### Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 8.00 - 18.00 Uhr

Sa. 8.00 - 13.00 Uhr

Entenanger 7a · 34117 Kassel

fon 0561-17559

fax 0561-17560

[martins-apotheke@web.de](mailto:martins-apotheke@web.de)

## Für unsere Junggebliebenen



### ➔ Schongymnastik für Frauen – Osteoporoseprävention

Um der Osteoporose vorbeugend entgegenzuwirken, sind Maßnahmen wie Bewegungstherapie sehr wichtig. Gleichgewichts- und Koordinationsübungen helfen, das Risiko für Knochenbrüche durch Stürze zu verringern. Die drei Hauptblöcke des Kurses – Aufwärmen, Kraft und Entspannung – werden mit Übungen aus den Bereichen Koordination, Gleichgewicht, Ausdauer, Beweglichkeit und Körperhaltung ergänzt.

<b>320 A</b>	Dienstag	<b>23.01.2018</b>	18 Kurstage
<b>B</b>	Dienstag	<b>07.08.2018</b>	16 Kurstage
	Dauer	<b>15:45 bis 16:45 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>A: 81,00 Euro / B: 72,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Gabriele Seim</b>	

### ➔ Rückenbewegung mit Freude

Mobilisieren, Kräftigen und Entspannen: Wir trainieren den Gleichgewichtssinn, stärken den Rücken, aber auch alle anderen Muskeln abwechslungsreich mit verschiedenen Geräten. Das Training ist geeignet, die Beweglichkeit zu erhalten und auszubauen. Denn ein trainierter Körper ist widerstandsfähig und weniger anfällig. Erhalten Sie Ihr Wohlbefinden, indem Sie sich vorbeugend fit halten. Das Programm richtet sich an Damen und Herren jeden Alters.

<b>321 A</b>	Dienstag	<b>23.01.2018</b>	18 Kurstage
<b>B</b>	Dienstag	<b>07.08.2018</b>	16 Kurstage
	Dauer	<b>17:00 bis 18:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>A: 81,00 Euro / B: 72,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Gabriele Seim</b>	

## ➔ Mut zum Mitmachen

Es ist so einfach! Sie werden in diesem Kurs feststellen, dass Sport nicht nur Bewegung ist, sondern Ihnen und Ihrem Körper große Freude bereiten kann. Es werden alle Muskeln, Bänder und auch die Gelenke wieder in Form gebracht. Die Prioritäten liegen dabei auf Atmung, Gleichgewicht und Koordination. Wichtig für Sie ist: Es besteht kein Gruppenzwang! Das heißt, Sie machen nur das, was Ihnen keinen Schmerz bereitet und Ihrem Körper gut tut.

<b>322 A</b>	Donnerstag	<b>25.01.2018</b>	17 Kurstage
<b>B</b>	Donnerstag	<b>09.08.2018</b>	16 Kurstage
	Dauer	<b>8:45 bis 9:45 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>A: 76,50 Euro / B: 72,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Bernd Dickel</b>	

! Von 9:50 bis 10:50 Uhr läuft dieser Kurs unter **Kursnummer 323** und von 10:55 bis 11:55 Uhr unter **Kursnummer 324**.

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



## 🏠 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.**



„Entdecken und nutzen auch Sie  
die **Kraft der Sprache**“

Aktuelle Termine: [www.lioba-stoecklein.de](http://www.lioba-stoecklein.de)

**Lioba Stöcklein LINGVA ETERNA®**

IN DER SPRACHE

LIEGT DIE KRAFT

FACHDOZENTIN UND COACH

Ahnatalstr. 18 | 34128 Kassel

Telefon: 0561 - 6027734

Handy: 0151 - 58877734 | Mail: [lioba.stoecklein@gmx.de](mailto:lioba.stoecklein@gmx.de)

## Gymnastik unter physiotherapeutischer Anleitung

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

### ➔ Montag-Kurse

<b>330</b>	<b>A</b>	Montag	<b>22.01.2018</b>	17 Kurstage
	<b>B</b>	Montag	<b>06.08.2018</b>	16 Kurstage
		Dauer	<b>8:30 bis 9:30 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 93,50 Euro / B: 88,00 Euro</b>	
<b>331</b>	<b>A</b>	Montag	<b>22.01.2018</b>	17 Kurstage
	<b>B</b>	Montag	<b>06.08.2018</b>	16 Kurstage
		Dauer	<b>9:45 bis 10:45 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 76,50 Euro / B: 72,00 Euro (große Gruppe)</b>	
<b>332</b>	<b>A</b>	Montag	<b>22.01.2018</b>	17 Kurstage
	<b>B</b>	Montag	<b>06.08.2018</b>	16 Kurstage
		Dauer	<b>11:00 bis 12:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 93,50 Euro / B: 88,00 Euro</b>	
		Leitung	<b>Heike Dunkel</b>	
<b>333</b>	<b>A</b>	Montag	<b>22.01.2018</b>	17 Kurstage
	<b>B</b>	Montag	<b>06.08.2018</b>	16 Kurstage
		Dauer	<b>16:45 bis 17:45 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 93,50 Euro / B: 88,00 Euro</b>	
		Leitung	<b>Alexej Michelson</b>	



## ➔ Dienstag-Kurse

334	A	Dienstag	23.01.2018	18 Kurstage
	B	Dienstag	07.08.2018	16 Kurstage
		Dauer	9:00 bis 10:00 Uhr	
		Gebühr	A: 99,00 Euro / B: 88,00 Euro	
		Leitung	Alexej Michelson	

**!** Von 10:15 bis 11:15 Uhr läuft dieser Kurs unter Kursnummer 335.

## ➔ Mittwoch-Kurse

336	A	Mittwoch	24.01.2018	19 Kurstage
	B	Mittwoch	08.08.2018	16 Kurstage
		Dauer	9:00 bis 10:00 Uhr	
		Gebühr	A: 85,50 Euro / B: 72,00 Euro (große Gruppe)	
337	A	Mittwoch	24.01.2018	19 Kurstage
	B	Mittwoch	08.08.2018	16 Kurstage
		Dauer	10:15 bis 11:30 Uhr	
		Gebühr	A: 123,50 Euro / B: 104,00 Euro	
		Leitung	Heike Dunkel	

## ➔ Männergruppe

338	A	Mittwoch	24.01.2018	19 Kurstage
	B	Mittwoch	08.08.2018	16 Kurstage
		Dauer	11:30 bis 12:45 Uhr	
		Gebühr	A: 123,50 Euro / B: 104,00 Euro	
		Leitung	Heike Dunkel	

339	A	Mittwoch	24.01.2018	19 Kurstage
	B	Mittwoch	08.08.2018	16 Kurstage
		Dauer	18:00 bis 19:00 Uhr	
		Gebühr	A: 104,50 Euro / B: 88,00 Euro	

340	A	Mittwoch	24.01.2018	19 Kurstage
	B	Mittwoch	08.08.2018	16 Kurstage
		Dauer	19:00 bis 20:00 Uhr	
		Gebühr	A: 85,50 Euro / B: 72,00 Euro (große Gruppe)	
		Leitung	Michaela Zaloha	



Grafiker, Maler und Kunstpädagoge **Wilhelm Dusil** lädt seit 15 Jahren erfolgreich dazu ein, in seinen Aquarell- und anderen Kursen im künstlerischen Bereich zu lernen, die Welt mit den Augen des Künstlers zu sehen. (➔ 235, 📞 420 - 424)



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. (📞 401 - 402)

**Sonja Munsch** möchte ihre langjährigen Erfahrungen an der Nähmaschine bei uns an Interessierte weitergeben. Sie freut sich schon darauf, mit Ihnen kreativ zu werden und Ihre Ideen unterstützend und zielführend zu begleiten. (📞 405)



Im Mittelpunkt der Kurse für große und kleine Nähbegeisterte von Damenschneiderin und Dipl.-Designerin **Christiane Rotter-Liebrecht** stehen seit 2011 Begeisterung, Experimentierfreude und Individualität. (➔ 153, 183, 📞 400)

# gemeinsam gestalten

„FANTASIE HABEN HEISST NICHT,  
SICH ETWAS AUSZUDENKEN,  
ES HEISST, SICH AUS DEN DINGEN  
ETWAS ZU MACHEN.“

Thomas Mann

**Jutta Siebert** verfügt über Kenntnisse im Stricken, Häkeln und Sticken in den Techniken Ajour, Hardanger, Myreschka und Kreuzstich. Seit 2014 gibt die pensionierte Beamtin ihr Handarbeitswissen bei uns weiter. (➔ 410 – 411)



**Marlen Smolenicki** leitet seit 2014 Nähkurse für Anfänger und Fortgeschrittene. Die gelernte Damenmaßschneiderin freut sich über jeden, der seiner Kreativität freien Lauf lassen möchte und steht unterstützend zur Seite. (➔ 403 – 404)

**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! (➔ 412 – 413)



## Nähen

### ➔ 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.

<b>400 A</b>	Mittwoch	<b>17.01.2018</b>	3 Kurstage
	Samstag	<b>27.01.2018 und Sonntag 28.01.2018</b>	
<b>B</b>	Mittwoch	<b>17.10.2018</b>	3 Kurstage
	Samstag	<b>27.10.2018 und Sonntag 28.10.2018</b>	
	Dauer	<b>Mittwoch: 18:00 bis 20:00 Uhr Samstag/Sonntag: 10:00 bis 15:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>A, B: 48,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Christiane Rotter-Liebrecht</b>	

**!** Bei der Vorbesprechung am Mittwoch erfahren Sie, was Sie **mitbringen** sollten. Erst danach sollten Stoffe etc. gekauft werden.

### ➔ Nähkurs für Fortgeschrittene

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

<b>401</b>	<b>A</b>	Donnerstag	<b>18.01.2018</b>	10 Kurstage
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>12.04.2018</b>	10 Kurstage
	<b>C</b>	Donnerstag	<b>06.09.2018</b>	10 Kurstage
	Dauer	<b>19:00 bis 21:30 Uhr</b>		
	Gebühr	<b>A-C: 80,00 Euro</b>		
	Leitung	<b>Natalja Gardvig</b>		





## 👉 Nähkurse für Anfänger und Fortgeschrittene

Lust auf ein individuelles, selbst genähtes Outfit, eine coole Tasche oder bunte Kindersachen? In gemütlicher Atmosphäre mit maximal acht Personen kann jeder nähen, was er möchte! Anfänger erhalten eine fachkundige Anleitung.

<b>402</b>	<b>A</b>	Dienstag	<b>23.01.2018</b>	6 Kurstage
	<b>B</b>	Dienstag	<b>06.03.2018</b>	6 Kurstage
	<b>C</b>	Dienstag	<b>08.05.2018</b>	6 Kurstage
	<b>D</b>	Dienstag	<b>14.08.2018</b>	6 Kurstage
	<b>E</b>	Dienstag	<b>23.10.2018</b>	6 Kurstage
		Dauer	<b>18:00 bis 20:30 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>A-E: 48,00 Euro</b>		
	Leitung	<b>Natalja Gardvig</b>		

<b>403</b>	<b>A</b>	Freitag	<b>09.03.2018</b>	6 Kurstage
	<b>B</b>	Freitag	<b>04.05.2018</b>	6 Kurstage
	<b>C</b>	Freitag	<b>17.08.2018</b>	6 Kurstage
	<b>D</b>	Freitag	<b>26.10.2018</b>	6 Kurstage
		Dauer	<b>16:30 bis 19:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>A-D: 48,00 Euro</b>		
	Leitung	<b>Marlen Smolenicki</b>		

**!** Von 19:00 bis 21:30 Uhr läuft dieser Kurs unter Kursnummer 404.



## ➤ **Nähen am Vormittag**

In diesem Kurs werden an der Nähmaschine Interessierte unterstützt und angeleitet. Dabei werden vor allem Kleidung und Utensilien für Kinder vom Säuglings- bis zum Kleinkindalter gemeinsam genäht und gegebenenfalls entworfen. Denkbar sind zum Beispiel Wickel- und Windeltaschen, Bodys, T-Shirts, Pump-hosen oder auch Mützen und Schals. Bei Bedarf nehmen wir auch zusammen Änderungen wie beispielsweise Kürzungen oder Konfektionsgrößenanpassungen vor.

<b>405 A</b>	Donnerstag	<b>16.08.2018</b>	6 Kurstage
<b>B</b>	Donnerstag	<b>25.10.2018</b>	6 Kurstage
	Dauer	<b>9:30 bis 12:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>A, B: 48,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Sonja Munsch</b>	

## 👤 **Für alle Nähkurse gilt**

Anfänger bekommen eine Einweisung in den Umgang mit der Nähmaschine. An den jeweils ersten Terminen findet eine individuelle Schnitt- und Materialbesprechung statt. **Anfängerinnen und Anfänger kaufen daher bitte noch keine Stoffe, sondern bringen nur Stoffschere, Papierschere, Stecknadeln, Maßband, Schneiderkreide, Schnittmuster und Ideen mit.**

## Handarbeiten

### ➤ Let's stitch, knit and crochet

Haben Sie Lust in netter Runde ein Paar Socken, einen Loop oder ein Kissen für Ihre Kuschelecke zu arbeiten oder möchten Sie sich im Sticken einer Decke, eines Läufers oder einer Kissenhülle in Hardanger-, Myreschka-, Ajour- oder Kreuzstichtchnik versuchen?

Dann sind Sie in unseren beiden Handarbeitstreffs herzlich willkommen. Lassen Sie sich inspirieren, unterstützen und in kniffligen Fragen beraten.

<b>410</b>	<b>A</b>	Montag	<b>15.01.2018</b>	5 Kurstage (14-tägig)
	<b>B</b>	Montag	<b>09.04.2018</b>	5 Kurstage (14-tägig)
	<b>C</b>	Montag	<b>13.08.2018</b>	8 Kurstage (14-tägig)
		Dauer	<b>18:00 bis 20:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 27,50 Euro / C: 44,00 Euro</b>	
<b>411</b>	<b>A</b>	Donnerstag	<b>18.01.2018</b>	5 Kurstage (14-tägig)
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>12.04.2018</b>	5 Kurstage (14-tägig)
	<b>C</b>	Donnerstag	<b>16.08.2018</b>	8 Kurstage (14-tägig)
		Dauer	<b>15:00 bis 17:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 27,50 Euro / C: 44,00 Euro</b>	
		Leitung	<b>Jutta Siebert</b>	





### ➔ **Weißstickerei nach Schwälmer Art**

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

<b>412 A</b>	Mittwoch	<b>17.01.2018</b>	11 Kurstage (14-tägig)
	<b>B</b>	Mittwoch	<b>15.08.2018</b>
	Dauer	<b>14:00 bis 16:30 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>A: 71,50 Euro / B: 52,00 Euro</b>	
<b>413 A</b>	Montag	<b>22.01.2018</b>	10 Kurstage (14-tägig)
	<b>B</b>	Montag	<b>06.08.2018</b>
	Dauer	<b>17:00 bis 19:30 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>A: 65,00 Euro / B: 58,50 Euro</b>	
	Leitung	<b>Monika Wegener</b>	

## **Beherrscht Sie das Chaos?** Sie suchen jemanden, der mit Ihnen aufräumt?



### **Der Ordnungskoach hilft ihnen!**

Web: [www.ordnungskoach-kassel.de](http://www.ordnungskoach-kassel.de)  
Email: [info@ordnungskoach-kassel.de](mailto:info@ordnungskoach-kassel.de)

**Tel.: 0151 4121 1270**



## Kunst

### ➤ Pastell-Malkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

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

420	A	Dienstag	23.01.2018	9 Kurstage
	B	Dienstag	17.04.2018	8 Kurstage
	C	Dienstag	28.08.2018	13 Kurstage
		Dauer	18:00 bis 20:00 Uhr	
		Gebühr	A: 63,00 Euro / B: 56,00 Euro / C: 91,00 Euro	
		Leitung	Wilhelm Dusil	

📌 Bitte mitbringen: Pastellkreiden und Papier

### ➤ Aquarell-Malkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Lernen Sie die Grundlagen und die Technik der Aquarellmalerei durch kreative Übungen und individuelle Anleitung. Materialbesprechung beim ersten Treffen.

421	A	Donnerstag	25.01.2018	9 Kurstage
	B	Donnerstag	30.08.2018	13 Kurstage
		Dauer	18:15 bis 20:15 Uhr	
		Gebühr	A: 63,00 Euro / B: 91,00 Euro	
		Leitung	Wilhelm Dusil	





## ➤ **Aquarell-Malkurs für Fortgeschrittene**

Entdecke Deine künstlerische Begabung! Unter individueller Anleitung werden durch experimentelle Übungen bis zum fertigen Bild die Grundlagen der faszinierenden Kunst der Aquarellmalerei vermittelt (Materialien, Techniken, Farbenlehre, Gestaltung). Vielseitige, ausdrucksvolle Themen: Stilleben, Landschaft, Portrait und freie moderne Komposition. Auch viele theoretische Einblicke in die Welt der schönen Künste werden gemeinsam gesucht...

<b>422</b>	<b>A</b>	Mittwoch	<b>24.01.2018</b>	9 Kurstage
	<b>B</b>	Mittwoch	<b>18.04.2018</b>	9 Kurstage
	<b>C</b>	Mittwoch	<b>29.08.2018</b>	13 Kurstage
		Dauer	<b>17:45 bis 19:45 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 63,00 Euro / C: 91,00 Euro</b>	
		Leitung	<b>Wilhelm Dusil</b>	



## ➔ Kunst am Wochenende – Schnupperkurs

Zeichnen oder malen, über Kunst diskutieren, wichtige Momente der Kunstgeschichte kennenlernen und so vielleicht eigene kreative Interessen entdecken und wecken. Dies sind nur einige Vorhaben unseres Treffens in anregender, musikuntermalter Atmosphäre. Der Schnupperkurs wendet sich an Menschen jeden Alters, die Kunst lieben. **Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.**

423	A	Samstag	<b>17.03.2018 und Sonntag 18.03.2018</b>
	B	Samstag	<b>20.10.2018 und Sonntag 21.10.2018</b>
		Dauer	<b>10:00 bis 12:00 Uhr</b>
		Gebühr	<b>A, B: 14,00 Euro</b>
		Leitung	<b>Wilhelm Dusil</b>



## ➔ Malen im Spätsommer – Sommerakademie in der Natur

Mit Aquarell und Pastellkreide zur Hand gehen wir im Bergpark Wilhelmshöhe auf Motivsuche und lernen in malerischer Kulisse Techniken, Komposition, Licht und Ausdruck. Individuelle Anleitungen für Anfänger und Fortgeschrittene.

424	Montag	<b>20.08.2018 bis Donnerstag 23.08.2018</b>
	Dauer	<b>17:00 bis 20:00 Uhr</b>
	Gebühr	<b>42,00 Euro</b>
	Leitung	<b>Wilhelm Dusil</b>

**!** **Anmeldeschluss:** Freitag, 6. August 2018

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

**!** **Bitte mitbringen:** Malunterlage und -utensilien, Lappen, Aquarellpapier DIN A3, Klappstuhl, Regenschirm



Küchenmeister **Roland Drückler** bereitet seit 2012 bei uns kreative und entspannte Abende mit tollen Menschen und leckeren Köstlichkeiten aus aller Welt zu. (👉 510, 514, 516, 518, 530, 532, 533, 536, 540, 542, 543, 550, 553)



Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin **Dagmar Götz-Weidel** zaubert seit 2010 mit Ihnen im Team leckere Gerichte und lässt sie dann getreu dem Motto „Essen ist ein Bedürfnis, genießen ist eine Kunst“ wieder verschwinden. (👉 182, 👉 548, 566)

Hauswirtschaftsmeisterin **Margit Hildebrandt** findet, „Man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.“ Dass dies ohne großen Aufwand variantenreich möglich ist, zeigt sie seit über 30 Jahren bei uns. (👉 561)



Die koreanische Künstlerin **Joong-Hee Kim** bringt Ihnen seit 2013 bei uns die Küche ihrer Heimat näher. „Gesundheit, Freude und Dankbarkeit“ ist nicht nur ihr Lebensmotto, sondern auch das Ergebnis ihrer Kochkunst. (👉 512, 515, 517, 534)

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 – 502, 511, 513, 521, 523, 537)



# gemeinsam kochen

„WENN EIN MANN FÜR DICH KOCHT  
UND DER SALAT ENTHÄLT  
MEHR ALS DREI ZUTATEN,  
MEINT ER ES ERNST.“

Penelope Cruz

Für die gelernte Hauswirtschaftsleiterin **Sabine Nienstedt** ist Kochen eine Leidenschaft. Seit über 7 Jahren bietet sie einen 3-stündigen Mix aus Kochkurs und Küchenparty, zu der auch Sie eingeladen sind. (➔ 519, 522, 541, 546, 565)



Die Aufmerksamkeit nach innen richten und den Körper seine Arbeit machen lassen. Mit über 30 Jahren eigener Erfahrung im Fasten und seit 12 Jahren bei uns, bietet **Beate Patzig**, Fastenleiterin und Achtsamkeitslehrerin, Fastenurse an. (➔ 505)

Lieblingsschwerpunkt von Gesundheitstrainerin für Ernährung **Dörte Petersen** ist das Essen in der traditionellen chinesischen Medizin. Unter dem Motto „Leichter leben – gerne genießen“ bietet sie seit über 10 Jahren Kurse an. (➔ 520, 551, 570 - 574)



**Ruth Reinbold** ist Konditormeisterin und sorgt seit 2012 für Kuchenduft in unserem Haus. Sie gibt Backkurse für Kinder und Erwachsene, Anfänger und Fortgeschrittene, weil Backen einfach Freude macht! (➔ 152, 160, 162, 164, ➔ 580 - 582)

## Ernährungsvorträge und -kurse

### ➔ Jetzt schon wieder eine neue Diät? Muss das sein?

Wie kann man wirksam sein Gewicht reduzieren oder halten? Im Vortrag werden die Möglichkeiten einer Veränderung des Essverhaltens dargestellt. Außerdem bietet der kostenfreie Infoabend einen Einblick in den Ernährungskurs „Ich nehme ab“ (➔ 502).

<b>500</b>	Mittwoch	<b>11.04.2018</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 19:30 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>Kostenfrei</b>	
	Leitung	<b>Anja Later</b>	

### ➔ Gesunde Ernährung im Alter

Im höheren Lebensalter ist eine ausgewogene Ernährung besonders wichtig. Was heißt aber ausgewogen? Was ist wichtig zu beachten? Muss ich Nahrungsergänzungsmittel nehmen? In diesem Vortrag mit Diskussionsmöglichkeiten beantwortet Anja Later, Ernährungsberaterin/DGE, diese Fragen aus Sicht der Ernährungswissenschaft.

<b>501</b>	Donnerstag	<b>01.03.2018</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>11:00 bis 12:30 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>Kostenfrei</b>	
	Leitung	<b>Anja Later</b>	

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

Reformhaus

# Kräuterhilfe

Kräuter & Gewürze aus aller Welt

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



## ➔ 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 liefert kein spektakuläres Diätkonzept, bei dem die Pfunde nur so purzeln, sondern hilft bei einer schrittweisen Umstellung des Ernährungsverhaltens und dem damit verbundenen Gewichtsverlust.

Ernährungsphysiologische Aspekte werden mit psychologischen Fragen verknüpft, wie zum Beispiel: Warum esse ich bestimmte Nahrungsmittel? Wie begegne ich Stresssituationen?

Die einzelnen Programmschritte bauen aufeinander auf und bereiten auch auf Rückschläge wie Gewichtszunahme oder Stillstand auf der Waage vor. Am Ende stehen Tipps, um das geänderte Essverhalten langfristig umzusetzen – damit die Gewichtsabnahme nicht in den gefürchteten Jojo-Effekt umschlägt.

### Die Termine für die zehn Kurstage:

**18.04.2018, 02.05.2018, 23.05.2018, 13.06.2018, 08.08.2018, 29.08.2018, 19.09.2018, 17.10.2018, 07.11.2018 und 28.11.2018.**

Zu dieser Veranstaltung gibt es auch einen kostenfreien Infoabend (➔ 500).

<b>502</b>	Mittwoch	<b>18.04.2018</b>	10 Kurstage
	Dauer	<b>18:00 bis 19:30 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>190,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Anja Later</b>	

**!** 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.

## 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, 09.03.2018 von 17:00 bis 19:00 Uhr,**

**Samstag, 10.03. und Sonntag, 11.03.2018 von 9:00 bis 14:00 Uhr sowie**

**Montag, 12.03. bis Freitag, 16.03.2018 (ausgenommen Mittwoch, 14.03.2018) jeweils von 17:30 bis 19:30 Uhr.**

Weitere Informationen über den Ablauf erhalten Sie bei der Kursleiterin unter der Telefonnummer (0561) 828239 oder in unserem Büro.

<b>505</b>	Freitag	<b>09.03.2018</b>	7 Kurstage (täglich)
	Dauer	<b>17:00 bis 19:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>85,00 Euro</b>	
	Leitung	<b>Beate Patzig</b>	

**!** **Bitte beachten Sie:** Die Anmeldung und Bezahlung muss **spätestens am 23.02.2018** erfolgen!

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



**TAUCHEN SIE EIN IN DIE WELT DES TEES**

**Te** Gschwendner

FRAWLEY GMBH · OBERE KÖNIGSTR. 39 · 34117 KASSEL

## Internationale Küche



### ➤ 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:**

**18.01.2018, 08.02.2018, 08.03.2018, 12.04.2018, 03.05.2018, 24.05.2018, 14.06.2018, 09.08.2018, 13.09.2018, 25.10.2018, 15.11.2018 und 13.12.2018.**

<b>510</b>	Donnerstag	<b>18.01.2018</b>	12 Kurstage
	Dauer	<b>10:00 bis 13:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>252,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Roland Drückler</b>	

### ➤ Schlemmertreff für Genießer

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:**

**23.01.2018, 10.04.2018, 05.06.2018, 07.08.2018, 18.09.2018 und 13.11.2018.**

<b>511</b>	Dienstag	<b>23.01.2018</b>	6 Kurstage
	Dauer	<b>18:30 bis 21:30 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>126,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Anja Later</b>	



### 👉 Koreanische Küche

Jeder kann koreanisch kochen lernen, z. B. Kimchi (scharf eingelegter China-kohl), Japchae (Glasnudelsalat), Bulgogi (gegrilltes Rindfleisch), Bibimbap (Reis mit Gemüse, Rindfleisch und Ei), Mandu (koreanische Maultasche) usw.

<b>512</b>	<b>A</b>	Dienstag	<b>20.02.2018</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Dienstag	<b>11.09.2018</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 23,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Joong-Hee Kim</b>	

### 👉 Das Beste aus 20 Jahren „Schlemmertreff für Genießer“

Seit über 20 Jahren findet der „Schlemmertreff für Genießer“ (👉 511) sechsmal jährlich statt. Dabei wurden saisonale, ungewöhnliche und spannende Menüs zusammengestellt. Lassen Sie sich überraschen, denn jetzt gibt es ein „Best of“ der Lieblingsrezepte der Kursteilnehmer.

<b>513</b>	<b>A</b>	Mittwoch	<b>14.03.2018</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Mittwoch	<b>06.06.2018</b>	1 Kurstag
	<b>C</b>	Mittwoch	<b>24.10.2018</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>A-C: 18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A-C: 21,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Anja Later</b>	

### 👉 Thaiändische Küche

Gemeinsam kochen wir leckere Gerichte aus Thailand.

<b>514</b>		Donnerstag	<b>15.03.2018</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>28,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Roland Drückler</b>	

## ➔ Sushi-Kochkurs für jedermann

Sushi selber zubereiten ist viel einfacher als man denkt!

<b>515</b>	Dienstag	<b>17.04.2018</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>23,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Joong-Hee Kim</b>	



## ➔ Persische Küche

Wir werden gemeinsam raffinierte Köstlichkeiten aus tausendundeiner Nacht zubereiten und genießen.

<b>516</b>	Donnerstag	<b>19.04.2018</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>28,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Roland Drückler</b>	

## ➔ Vegetarische Küche in Korea

Die kulinarische Reise beginnt zum Beispiel mit vegetarischen koreanischen Pfannkuchen, reicht über Kimchi, Bibimbap zu Glasnudelsalat, Maultaschen, Eintopf und vielem mehr.

<b>517</b>	Dienstag	<b>29.05.2018</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>23,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Joong-Hee Kim</b>	



### ➔ **Die Leichtigkeit Italiens**

Frische Zutaten ergeben schmackhafte Gerichte aus der italienischen Küche.

<b>518</b>	Donnerstag	<b>07.06.2018</b>	<b>1 Kurstag</b>
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>28,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Roland Drückler</b>	

### ➔ **Alle lieben die italienische Küche**

Hier finden Sie Ideen zu den Klassikern aus Italien.

<b>519</b>	<b>A</b>	Freitag	<b>17.08.2018</b>	<b>1 Kurstag</b>
	<b>B</b>	Freitag	<b>24.08.2018</b>	<b>1 Kurstag</b>
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 23,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Sabine Nienstedt</b>	

### ➔ **Französische Landküche**

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

<b>520</b>	Dienstag	<b>21.08.2018</b>	<b>1 Kurstag</b>
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>21,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Dörte Petersen</b>	

## ➔ Indische Küche

Diese Gerichte sind einfach unglaublich lecker und schnell zuzubereiten. Lassen Sie sich von den unterschiedlichen exotischen Düften und Aromen der indischen Küche inspirieren.

<b>521</b>	Mittwoch	<b>22.08.2018</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>21,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Anja Later</b>	

## ➔ Mittelmeer-Küche

Holen Sie sich das Urlaubsfeeling nach Hause und lassen Sie sich von der Vielseitigkeit der mediterranen Küche inspirieren.

<b>522</b>	<b>A</b>	Freitag	<b>07.09.2018</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Freitag	<b>14.09.2018</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 23,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Sabine Nienstedt</b>	

## ➔ Exquisites aus Italien

Wir bereiten ein anspruchsvolles Vier-Gänge-Menü zu, wie es in Italien typisch ist. Anschließend genießen wir es in geselliger Runde mit dem jeweils passenden Wein. Lena Brendler von der Weinhandlung Schluckspecht wird uns über die edlen Tropfen viel erzählen.

<b>523</b>	Donnerstag	<b>25.10.2018</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 22:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>44,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Anja Later und Lena Brendler</b>	



## Saisonale Küche

### ➔ Der Mai ist gekommen ...

... und beschert uns ein Angebot aus frischen Kräutern, Salaten, Spargel und Maischolle.

<b>530</b>	Donnerstag	<b>17.05.2018</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>28,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Roland Drückler</b>	



### ➔ Spargel und Erdbeeren

Wer liebt sie die Königinnen des Obstes und Gemüses nicht? Hier treten sie gemeinsam oder allein in neuen, ungewöhnlichen, raffinierten und auch einfachen Konstellationen auf.

<b>531</b>	Mittwoch	<b>23.05.2018</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>21,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Edelgard Geitz</b>	

### ➔ Herzhafte, frische Sommerküche

Gartenfrisches Obst und Gemüse und dazu ein gutes Stück Fleisch – so kann man den Sommer genießen.

<b>532</b>	Donnerstag	<b>16.08.2018</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>28,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Roland Drückler</b>	

## ➔ Die Oktoberküche

Nicht nur die Saison von Kohl und Wild hat begonnen. Der Oktober bietet auch ein tolles Angebot an Muscheln.

<b>533</b>	Donnerstag	<b>18.10.2018</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>28,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Roland Drückler</b>	

## ➔ Koreanisches Festtagsmenü

Die koreanische Küche bietet eine ganze Reihe gesunder, festlicher Speisen, die nicht nur den Gaumen erfreuen, sondern auch das Auge. „Je mehr, desto besser“ gilt sowohl für die Anzahl der Gerichte, als auch für die Zahl der Menschen, die diese genießen. Unter diesem Motto stellen wir ein umfangreiches koreanisches Festessen zusammen.

<b>534</b>	Dienstag	<b>20.11.2018</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>23,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Joong-Hee Kim</b>	



## ➔ Winterzeit

Die schönste und gemütlichste Zeit im Jahr bietet viel Raum für neue Genießerrezepte. Ob süß oder pikant, für jeden ist etwas dabei.

<b>535</b>	Donnerstag	<b>22.11.2018</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>21,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Edelgard Geitz</b>	

### ➔ **Das etwas andere Weihnachtsmenü**

Im ereignisreichsten Monat des Jahres genießen wir winterliche Köstlichkeiten.

<b>536</b>	Donnerstag	<b>06.12.2018</b>	<b>1 Kurstag</b>
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>35,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Roland Drückler</b>	

### ➔ **Festliches Weihnachtsmenü**

Ein gut vorzubereitendes Weihnachtsmenü werden wir zubereiten. Diese Anregungen können für ein entspanntes kulinarisches Weihnachtsfest sorgen.

<b>537</b>	Freitag	<b>07.12.2018</b>	<b>1 Kurstag</b>
	Dauer	<b>10:00 bis 13:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>21,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Anja Later</b>	

### ➔ **Raffiniertes Weihnachtsmenü**

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

<b>538</b>	Montag	<b>10.12.2018</b>	<b>1 Kurstag</b>
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>21,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Edelgard Geitz</b>	



### **H Kochkurs zu verschenken?**

Sie haben noch keine Idee, was Sie Ihrer Partnerin, Ihrem Partner, Ihrem Kind oder lieben Freunden zum Geburtstag oder einem anderen schönen Anlass schenken könnten? Wie wäre es mit einem Kochkurs?

**Geschenkgutscheine erhalten Sie bei uns im Büro!**

## Themenabende

### King Krab und andere Schalentiere

Ein kleiner kulinarischer Spaziergang durch die Welt der Krustentiere.

<b>540</b>	Donnerstag	<b>25.01.2018</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>39,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Roland Drückler</b>	



### Nudelglück

Nudeln machen glücklich. Genießen Sie dieses Glück mit neuen Rezepten und verschiedenen Nudelsorten.

<b>541</b>	<b>A</b>	Freitag	<b>26.01.2018</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Freitag	<b>18.05.2018</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 23,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Sabine Nienstedt</b>	

### Skrei – Der norwegische Winterkabeljau

Ein ganzer Fisch auf dem Küchentisch – und nun?

<b>542</b>	Donnerstag	<b>15.02.2018</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>28,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Roland Drückler</b>	



### ➔ Die Kunst Fleisch richtig zu braten

Wir finden den richtigen Garpunkt und die optimale Würze für diese Köstlichkeiten: Dry Aged Rinderrücken, Rinderfiletmedaillons und Lammrücken.

<b>543</b>	Donnerstag	<b>22.02.2018</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>35,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Roland Drückler</b>	

### ➔ Verträgliche Menükreationen – ohne Gluten, ohne Laktose, ohne Industriezucker und fast vegetarisch

Wir stellen Suppen, Salate, Hauptspeisen und Nachspeisen her und verwenden dabei glutenfreie Getreide, andere Milchsorten als Tiermilch oder laktosefreie Tierprodukte. Gesüßt wird mit Agavendicksaft, Dattelsüße oder Ahornsirup. Ein Produkt für Fleischesser ist mit dabei, alles andere ist vegetarisch.

<b>544</b>	<b>A</b>	Freitag	<b>23.03.2018</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Dienstag	<b>25.09.2018</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 21,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Angela Saalfeld</b>	

### ➔ Start cooking

Keine Ahnung wie? Das kann man ändern. Superleichte Blitzrezepte für Kochanfänger sowie viele praktische Tipps rund um den Einkauf, die Lebensmittelauswahl, -lagerung und -zubereitung.

<b>545</b>	<b>A</b>	Montag	<b>07.05.2018</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Montag	<b>03.09.2018</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 21,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Edelgard Geitz</b>	



### ➔ Pärchen-Abend – hier wird mit Liebe gekocht

In schöner Atmosphäre wollen wir ein 4-Gänge-Menü zubereiten und es mit den passenden Weinen abrunden.

<b>546</b>	Freitag	<b>08.06.2018</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>45,00 Euro pro Paar inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Sabine Nienstedt</b>	

### ➔ Fußball-Koch-WM 2018

Nicht nur auf dem Rasen, sondern auch am Herd, haben die Teilnehmer der Fußball-Weltmeisterschaft Einiges zu bieten. Lassen Sie sich durch ungewöhnliche Kombinationen und Zubereitungsarten in die Küchen unserer Spielgegner entführen.

<b>547</b>	Dienstag	<b>12.06.2018</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>21,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Edelgard Geitz</b>	



### ➔ **After-Work-Cooking**

Mit neuen, leichten Rezepten den Arbeitstag lecker ausklingen lassen.

<b>548</b>	<b>A</b>	Montag	<b>18.06.2018</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Montag	<b>10.09.2018</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 21,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Dagmar Götz-Weidel</b>	

### ➔ **Dolle Knolle**

Modern kochen mit der Kartoffel. Kaum ein Lebensmittel ist so vielseitig wie unsere Kartoffel. Von Suppe über Dessert bis hin zu leckerem Kuchen bleiben hier keine Wünsche offen.

<b>549</b>	Montag	<b>27.08.2018</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>21,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Edelgard Geitz</b>	

### ➔ **Vergessene Gerichte aus Kindertagen**

Hier werden die Rezeptbücher unserer Mütter und Großmütter abgestaubt.

<b>550</b>	Donnerstag	<b>06.09.2018</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>26,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Roland Drückler</b>	





## ➔ Fix Food: 20 Minuten-Küche für den Alltag

Wenig Zeit im Alltag und der Wunsch, trotzdem etwas Schmackhaftes und Selbstgekochtes auf den Tisch zu bringen, müssen sich nicht widersprechen! Nach neuen Rezepten kochen wir eine bunte Palette einfacher Gerichte, die in der Zubereitung nur 20 Minuten benötigen. Dazu gibt es Zeitspartipps für Einkauf und Vorratshaltung sowie Tricks, wie man Fertiggerichte mit frischen Zutaten abwechslungsreich aufpeppen kann. Fix anmelden, Kocheinsteiger sind willkommen!

<b>551</b>	Montag	<b>15.10.2018</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>21,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Dörte Petersen</b>	

## ➔ One Pot

Schnell soll es gehen? Lecker soll es sein? Dann sind Sie hier richtig. Einfache Rezepte, lecker und unkompliziert – alles aus einem Topf.

<b>552</b>	Mittwoch	<b>31.10.2018</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>21,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Edelgard Geitz</b>	

## ➔ Kulinarische Zeitreise

Wer kennt noch die legendären russischen Eier? Wir bereiten diese und andere Köstlichkeiten, die man nur noch selten auf Speisekarten findet, zu.

<b>553</b>	Donnerstag	<b>08.11.2018</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>28,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Roland Drückler</b>	

## Frauen und Männer unter sich

### ➔ Deutschlandreise – Kochkurs für Männer aller Altersklassen

Wir reisen quer durch die Küchen der Republik und kochen typische Spezialitäten aus den verschiedenen Bundesländern.

<b>560</b>	Montag	<b>22.01., 05.02. und 05.03.2018</b>	3 Kurstage
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>63,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Edelgard Geitz</b>	



### ➔ Herrenkochkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

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

**Die Termine für die sechs Kurstage:**

**24.01.2018, 21.03.2018, 16.05.2018, 15.08.2018, 26.09.2018 und 21.11.2018.**

<b>561</b>	Mittwoch	<b>24.01.2018</b>	6 Kurstage
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>126,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Margit Hildebrandt</b>	



### ➔ Man(n) nehme ... Feinschmecker-Treff

Kochen nach internationalen und bodenständigen Rezepten, zeitgemäß und kreativ mit Produkten der Saison.

**Die Termine für die fünf Kurstage:**

**29.01.2018, 26.02.2018, 17.09.2018, 29.10.2018 und 26.11.2018.**

<b>562</b>	Montag	<b>29.01.2018</b>	5 Kurstage
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>105,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Monika Heinemann</b>	

### ➔ Männerkochstudio

Hier können Sie Ihren handwerklichen Fähigkeiten freien Lauf lassen. Am ersten Abend wird die Menüfolge vorgegeben, danach sind Ihre Wünsche gefragt.

<b>563</b>	<b>A</b>	Donnerstag	<b>01.02. und 01.03.2018</b>	2 Kurstage
	<b>B</b>	Donnerstag	<b>20.09., 01.11. und 29.11.2018</b>	3 Kurstage
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A: 42,00 Euro / B: 63,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Monika Heinemann</b>	



## ➔ Mädelsabend

Zu einem unvergesslichen Mädelsabend gehören beste Freundinnen, gute Laune und tolle Musik! Aber auch leckeres Essen und spritzige Getränke. Wir haben neue Rezepte für den perfekten, männerlosen Abend zusammengestellt.

564	A	Freitag	09.02.2018	1 Kurstag
	B	Freitag	13.04.2018	1 Kurstag
		Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
		Gebühr	A, B: 21,00 Euro inkl. Umlage	
		Leitung	Edelgard Geitz	



BISTUM FULDA

**...mehr als Pflege**

## Caritas Sozialstationen

### Kassel-Ost

Ochshäuser Straße 1  
34123 Kassel  
Tel.: 0561/572760

### Kassel-West

Virchowstraße 2  
34121 Kassel  
Tel.: 0561/3109734

### Naumburg

Elbener Pfad 4  
34311 Naumburg  
Tel.: 05625/3799275

## Rufen Sie uns an!

Wir beantworten Ihre Fragen persönlich und helfen Ihnen gern.

Unsere Angebote kann jeder in Anspruch nehmen, unabhängig von Alter, Konfession und Nationalität!

## ➔ Menükreationen für Herren – köstlich, einfach, schnell!

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

**Die Termine für die fünf Kurstage:**

**12.02.2018, 16.04.2018, 11.06.2018, 13.08.2018 und 22.10.2018.**

<b>565</b>	Montag	<b>12.02.2018</b>	5 Kurstage
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>110,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Sabine Nienstedt</b>	



## ➔ Ladies Night

Frau braucht nicht viel, um glücklich zu sein. Ein leckeres Dinner mit schokoladigem Dessert und einem guten Glas Wein.

<b>566</b>	<b>A</b>	Freitag	<b>22.06.2018</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Freitag	<b>21.09.2018</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 21,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Dagmar Götz-Weidel</b>	

## 👨 Koch- und Backkurse für Kinder

Für Jungköchinnen und -köche sowie Nachwuchsbäckerinnen und -bäcker gibt es bei uns Kurse – auch in den Ferien – für verschiedene Altersstufen. **Sie finden das Angebot im Bereich gemeinsam wachsen ab Seite 20 und ab Seite 24.**

## Fünf-Elemente-Küche

### ➤ Frische Frühlingsküche (Jahreszeiten-Menü I)

Mit Lebensmitteln, die energetisch und von ihrer Gesundheitswirkung gut zum Frühling passen, kochen wir ein schmackhaftes Jahreszeiten-Menü. Es wirkt harmonisierend und unterstützt die Bekömmlichkeit nach den Empfehlungen der traditionellen chinesischen Medizin (TCM).

<b>570</b>	Dienstag	<b>13.02.2018</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>21,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Dörte Petersen</b>	

### ➤ Kochen mit Wildkräutern und Wildgemüse V

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

<b>571</b>	Montag	<b>23.04.2018</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>21,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Dörte Petersen</b>	





### ➔ Leichte Sommergerichte (Jahreszeiten-Menü II)

Dieses Mal nutzen wir Lebensmittel, die energetisch und von ihrer Gesundheitswirkung gut zum Sommer passen, für unser Jahreszeiten-Menü.

<b>572</b>	Montag	<b>14.05.2018</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>21,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Dörte Petersen</b>	

### ➔ Herbstliche Genüsse (Jahreszeiten-Menü III)

Im Herbst setzen wir unser Jahreszeiten-Menü, das harmonisierend wirkt und die Bekömmlichkeit nach den Empfehlungen der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) unterstützt, fort.

<b>573</b>	Mittwoch	<b>12.09.2018</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>21,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Dörte Petersen</b>	

### ➔ Winterliche Aufläufe (Jahreszeiten-Menü IV)

Der vierte Teil des Jahreszeiten-Menüs nutzt Lebensmittel, die energetisch und von ihrer Gesundheitswirkung gut zum Winter passen.

<b>574</b>	Mittwoch	<b>28.11.2018</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>21,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Dörte Petersen</b>	

**!** Bitte beachten Sie: Alle vier Jahreszeiten-Menü-Kurse können Sie auch **im Paket für 76,00 Euro** buchen.

## Backkurse

### ➔ Wer will guten Kuchen backen?

Leckere Rezepte aus Büchern, Zeitschriften und dem Internet gibt es zur Genüge ... Jetzt müssten sie nur noch gelingen!

Gemeinsam besprechen wir die wichtigsten Dinge, die man bei der Herstellung von Hefeteig, Rührteig, Mürbeteig, Streusel und Biskuit (Kurs 580 A) bzw. Sahnefüllungen, Gelatine, Buttercreme und Mousse au chocolat (Kurs 580 B) beachten sollte und stellen diese Leckereien dann gemeinsam her.

Anhand von Rezepten, die hervorragend schmecken und zu Hause auch noch vielfach variiert werden können, werden wir guten Kuchen backen, der garantiert gelingt.

<b>580</b>	<b>A</b>	Dienstag	<b>24.04.2018</b>	1 Kurstag
	<b>B</b>	Mittwoch	<b>25.04.2018</b>	1 Kurstag
		Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
		Gebühr	<b>A, B: 21,00 Euro / A+B: 38,00 Euro inkl. Umlage</b>	
		Leitung	<b>Ruth Reinbold</b>	

- !** **1. Kurstag:** Hefeteig, Rührteig, Mürbeteig, Streusel und Biskuit
- !** **2. Kurstag:** Sahnefüllungen, Gelatine, Buttercreme und Mousse au chocolat
- !** **Bitte mitbringen:** Transportbehältnisse

### ➔ Festtagstorten selbst gemacht

Lernen Sie, wie man Torten für Geburtstage, Jubiläen, Hochzeiten etc. eindrucksvoll verziert. Wir werden Fondant selbst herstellen, Rosen modellieren, Blüten kandieren, Dekore besprechen und ausprobieren.

Außerdem ein wichtiges Basic: Das Einstreichen einer Torte, Eindecken mit Marzipan oder Fondant, sowie das Überziehen mit Canache oder anderen Glasuren. Um dies unter fachkundiger Leitung auszuprobieren, bitte einen Tortenboden (Ø 28 cm) mitbringen, gefüllt und eingestrichen mit Marmelade oder Buttercreme. Diesen werden wir nach Wunsch mit Marzipan, Fondant oder einer Glasur überziehen und anschließend ausgarnieren.

<b>581</b>	Dienstag	<b>15.05.2018</b>	1 Kurstag
	Dauer	<b>18:00 bis 21:00 Uhr</b>	
	Gebühr	<b>21,00 Euro inkl. Umlage</b>	
	Leitung	<b>Ruth Reinbold</b>	

- !** **Anmeldeschluss:** Dienstag, 8. Mai 2018
- !** **Bitte bei der Anmeldung angeben,** ob Sie Fondant, Marzipan oder Glasur verwenden wollen.



## ➤ Schokoladenträume

Verwöhnen Sie sich und Ihre Lieben mit selbst hergestellten Schokoladenleckereien: Zartschmelzende Trüffel und Pralinen, hauchdünne Täfelchen, Schokololli's für die Großen und Kleinen und vieles mehr.

582	Dienstag	27.11.2018	1 Kurstag
	Dauer	18:00 bis 21:00 Uhr	
	Gebühr	21,00 Euro inkl. Umlage	
	Leitung	Ruth Reinbold	

📌 **Anmeldeschluss:** Dienstag, 20. November 2018

📌 **Bitte mitbringen:** Transportbehältnisse

## 👨‍🍳 Ihr Kochevent bei uns

Zum Geburtstag, Familientreffen oder Vereins-, Abteilungs- oder Betriebsfest können bis zu 16 Anfänger, Feinschmecker oder Hobbyköche bei uns aktiv miteinander kochen und genießen. **Denn Kochen ist Kult(ur), Teamwork, Kommunikation und Koordination auf engstem Raum.**

Wir bieten ein Kocherlebnis der besonderen Art mit zeitgemäßer Wissensvermittlung, ausgewählten Zutaten und kompetenter Kursleitung in unserer gut ausgestatteten Lehrküche! Was dabei auf dem Speiseplan steht, entscheiden Sie! **Sprechen Sie Tag, Thema und Kosten mit uns ab. Wir beraten Sie gerne und organisieren Ihnen ein maßgeschneidertes Kochevent!**



Katholische **Familien  
bildungsstätte**  
Kassel



Die Freiheit 2  
34117 Kassel

Telefon (0561) 7004-111  
Telefax (0561) 7004-150

E-Mail [info@fbs-kassel.de](mailto:info@fbs-kassel.de)  
Internet [www.fbs-kassel.de](http://www.fbs-kassel.de)