20

11

Katholische
Familienbildungsstätte

Kassel

leben

sam

Familie gemeinsam leben

Jahresprogramm 2011

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

Telefon	0561/7004-111
Telefax	0561/7004-150
E-Mail	info@fbs-kassel.de
Internet	www.fbs-kassel.de
	www.bistum-fulda.de
	www.katholische-kirche-kassel.de

Bankverbindung:
Kasseler Sparkasse
BLZ 520 503 53
Kontonummer 90 463

Hauptamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Leiterin:	Maria Johannhörster
Hauswirtschaftsmeisterin:	Anne-Marie Tillmann
Verwaltungsangestellte:	Heike Knabe-Schneider
	Odette Schäfer
	Stephan Wittich
Raumpflegerinnen:	Ingrid Henke
	Andrea Scheibe

Träger der Einrichtung
Katholische Familienbildungsstätten in der Diözese Fulda e.V.

Egon Bott, Geschäftsführer
Diözesanreferent für Familienbildungsstätten
Domdechant Prälat Prof. Dr. Werner Kathrein
Vorsitzender des e.V.

Bürozeiten:

Montag bis Freitag	9.00 bis 12.00 Uhr
Montag bis Donnerstag	14.00 bis 18.00 Uhr

Unser Haus ist behindertengerecht ausgestattet und barrierefrei.

In den Schulferien ändern sich die Öffnungszeiten.
Bitte beachten Sie den Anrufbeantworter.

Sprechzeiten der Leiterin nach Vereinbarung.

Besuchen Sie uns auch im Internet

www.fbs-kassel.de

Unser Team

Maria Johannhörster
Leiterin

Anne-Marie Tillmann
Hauswirtschaftsmeisterin

Stephan Wittich, Odette Schäfer,
Heike Knabe-Schneider
Verwaltung

Ingrid Henke, Andrea Scheibe
Raumpflege

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Team der
Katholischen Familienbildungsstätte

Unsere Geschäftsbedingungen

Eine A n m e l d u n g ist zu allen Kursen und Veranstaltungen notwendig!
Wir erbitten sie telefonisch, schriftlich, per E-Mail oder persönlich an unser Büro.

Bitte beachten Sie:
Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr – auch dann, wenn Sie aus persönlichen Gründen nicht teilnehmen können.

Es erfolgen keine Kursbestätigungen.

Bitte notieren Sie sich Ihre angemeldeten Termine.
Wir benachrichtigen Sie, wenn Ihre Anmeldung nicht berücksichtigt werden kann, bzw. sobald uns bekannt ist, dass die Veranstaltung ausfällt.

Ihre Gebühren überweisen Sie bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn unter Angabe der Kursnummer.

Nur für ein- oder zweimalige Abendveranstaltungen können Sie die Gebühr bar entrichten.

Bei Kochkursen/Treffpunkten und Kinderkochkursen überweisen Sie mit der Kursgebühr auch die Lebensmittelumlage.
Fallen die Kosten höher aus, rechnet die Kursleitung den Fehlbetrag mit Ihnen ab. Eine Rückzahlung der Lebensmittelumlage bei versäumten Kursterminen ist nicht möglich.

A b m e l d u n g e n
können nur bis **8 Tage vor Kursbeginn** berücksichtigt werden.
Andernfalls muss die volle Kursgebühr gezahlt werden.
Abmeldungen erfolgen nur über unser Büro und nicht über die Kursleitung.

G e b ü h r e n e r m ä ß i g u n g
Eine Gebührenermäßigung ist bei Langzeitkursen in besonderen Fällen nach Rücksprache möglich.

T e i l n e h m e r z a h l e n
Erreicht ein Kurs nicht die notwendige Teilnehmerzahl, behalten wir uns eine Kürzung der Kursdauer vor. So kann in Ihrem und unserem Interesse der Kursausfall verhindert werden.

R ü c k z a h l u n g e n
Für belegte, aber nicht genutzte Teilnehmerplätze oder nicht wahrgenommene Kursstunden können keine Rückzahlungen geleistet werden.

Unsere Geschäftsbedingungen

Bescheinigungen
Eine Kurs- bzw. Teilnehmerbescheinigung pro Jahr ist frei. Für jede weitere Bescheinigung werden 3,- Euro erhoben.

Haftung
Für die Beschädigung oder den Verlust von persönlichem Eigentum kann keine Haftung übernommen werden.
Bei Eltern-Kind-Angeboten liegt die Aufsichtspflicht nicht bei der Kursleitung, sondern bei der das Kind begleitenden Person.

Änderungen im Programm
behalten wir uns bei der langfristigen Planung vor.

S O L I D A R I T Ä T S F O N D S !

Dieser Fonds ist gedacht für Menschen, die gerne unsere Kurse besuchen möchten, aber aufgrund von finanziellen Schwierigkeiten die Kursgebühren nicht zahlen können.
Schon in den vergangenen Jahren waren Kursermäßigungen (durch Nachweise) für arbeitslose Menschen oder Menschen, die auf Sozialhilfe angewiesen waren, möglich. Die zunehmenden Mittelkürzungen der öffentlichen Hand - so hat sich das Land Hessen vollkommen aus der Finanzierung der Familienbildungsstättenarbeit zurückgezogen - und die zurückgehenden Kirchensteuereinnahmen erschweren auch dem Bistum Fulda, die bisherige Familienbildungsstättenförderung voll aufrechtzuerhalten. Gleichzeitig fragen immer mehr Kursteilnehmer nach Gebührenermäßigungen.

Wenn **Sie** anderen Menschen die Kursteilnahme erleichtern möchten, zahlen Sie unter der Kursnummer **777**
Ihren Solidaritätsbeitrag, dessen Höhe Sie bestimmen, auf unser Konto ein. Selbstverständlich erhalten Sie auf Wunsch eine Spendenquittung.

D A N K E im Voraus für Ihre Solidarität!

Ferienzeiten 2011

Weihnachtsferien 2010/2011:	**20.12. - 07.01.2011**
Osterferien:	**18.04. - 29.04.2011**
Sommerferien:	**27.06. - 05.08.2011**
Herbstferien:	**10.10. - 21.10.2011**
Weihnachtsferien 2011/2012:	**21.12. - 06.01.2012**

Inhaltsverzeichnis

Leben mit Kindern **6**
- Seminare - Gesprächsrunden - Informationstreffen 8
- Im ersten Lebensjahr 12
  - Fitness für Mami und Baby 12
  - Eltern-Baby-Gruppen 13
- Ab dem zweiten Lebensjahr 14
  - Spielkreise 14
- Bewegung und Wahrnehmung 16
  - Kinder in Bewegung 16
  - Tanz des Lebens 17
  - Progressive Muskelrelaxation 17
  - Marburger Konzentrationstraining 18
- Kinderzeit - Märchenzeit 19
- Musik 20
  - Musikalische Spielkreise 20
  - Flötenkurse 21
- Werken 22
- Zeichnen und Aquarellieren 23
- Ferienangebote 24
- Babysitter-Lehrgang für Jugendliche 25
- In der Küche 26
  - Mütter/Väter, Omas/Opas und 4- bis 7-Jährige 26
  - 8- bis 12-jährige Kinder 27

Mensch und Gesellschaft **30**
- Seminare/Gesprächsgruppen/Vorträge 31
- Workshops 32
- In anderen Ländern 34
- Fahrten 35
- Wanderwoche 36

Gesundheit und Bewegung **38**
- Pilates 39
- Tai Chi Chuan 39
- Hatha-Yoga 40
- Gymnastik unter physiotherapeutischer Anleitung 41
- Gymnastik 43
- Am Samstag 45
  - Klassische Massage in Partnerschaftsform 45
  - Progressive Muskelrelaxation 45
  - Tanz 46

Mode, Nähen und Textilgestaltung **48**
- Nähen 49
- Textilgestaltung 52

Werken und bildnerisches Gestalten **54**
- Kalligrafie/Aquarellkurs/Malen im Spätsommer 55
- Florales Gestalten 56
- Schmuck 57
- Gestalten mit Papier 58
- Filzen 58
- Nanas und Skinnies 61
- Bildhauerei mit dem Material Metall 61
- Holzarbeiten 62

Gesundheit und Ernährung **64**
- Gesundheitsthemen und Haushaltsorganisation 65
- Kochkurse 70

Wir bieten in diesem Bereich fortlaufend im Jahr Kurse zu regionaler, europäischer und internationaler Küche, spezielle Herrenkochkurse und Treffpunkte am Vormittag sowie am Abend an.

Im 1. Semester
- Montag-Kurse 70
- Dienstag-Kurse 71
- Mittwoch-Kurse 73
- Donnerstag-Kurse 74
- Freitag-Kurs 75
- Samstag-Kurs 75

Im 2. Semester
- Montag-Kurs 78
- Dienstag-Kurse 78
- Mittwoch-Kurse 79
- Donnerstag-Kurse 81
- Samstag-Kurs 83

- Treffpunkte am Vormittag 86
- Besetzte Kochclubs und Kurse 88

Verzeichnis freier Mitarbeiter/innen **92**
Verzeichnis Regionalhaus Adolph Kolping **94**
Verzeichnis Katholischer Einrichtungen **95**

In den Schulferien finden keine Kurse statt.
Ausnahme: Ferienkurse für Kinder

Leben mit Kindern

Familien leisten in der Erfüllung ihrer Erziehungsaufgabe einen unverzichtbaren Beitrag für die Zukunft unserer Gesellschaft und unserer Kirche.
Daher sind Bildung, Stärkung und Begleitung von und für Familien unabdingbar.
Familienbildung unterstützt Familien bei dieser Aufgabe durch ein umfassendes situations- und handlungsorientiertes Kursangebot.

Den Auftrag für diese Arbeit erhält die Familienbildung durch das Evangelium selbst, durch die Kirche (Synodenpapier 1975, Sozialwort 1997) sowie durch den Staat - KJHG § 16 Allgemeine Förderung der Erziehung in der Familie - und die Ausführungsgesetze des Landes Hessen.

Familien sind für uns alle Menschen, die mit zwei oder mehreren Generationen in gegenseitiger Verantwortung in einer auf Dauer angelegten Beziehung zusammenleben. Eigenverantwortlichkeit und Lebensbejahung der einzelnen Familienmitglieder dienen dabei dem Wohl aller. Unsere Angebote sind offen für alle - gleich welcher Religion oder ethischer Anschauung - die interessiert und bereit sind, in der Begegnung und dem Austausch mit anderen ein Leben lang zu lernen.

(aus: Konzept Eltern-Kind-Gruppenarbeit
Kath. FBS Kassel, Juni 2004)

Das „Leben mit Kindern“ bringt ganz besondere Ereignisse und Veränderungen wie keine andere Zeit im Leben sonst mit sich.

Wir wollen Eltern und Kinder in dieser Lebensphase, die neben aufregenden und frohen Momenten auch Situationen beinhaltet, die schwierig sein können, begleiten und unterstützen.

Christliche Werte, die Bedeutung des „Vor-Lebens“ im Alltag, das Überdenken eigener Haltungen und das Kennen lernen neuer Sichtweisen, darauf lassen Sie sich bei uns ein.

Nur wer erwachsen wird
und Kind bleibt,
ist ein Mensch!

- Erich Kästner -

Seminare - Gesprächsrunden - Informationstreffen

Themen im ersten Lebensjahr

Stillen und Beikost

Das richtige Essen und Trinken ist ein großes Thema im ersten Lebensjahr und vor allem eins, zu dem es die widersprüchlichsten Empfehlungen gibt.
Wir klären, welche Vorteile das Stillen für Mutter und Kind hat, welche Alternativen es gibt, wie lange man stillen sollte und wie das mit dem Abstillen funktioniert.
Es gibt Antworten auf die Frage nach dem richtigen Zeitpunkt, um mit der Beikost zu starten und Tipps, wie man den schonenden Übergang zum Familientisch hinbekommt.

101 Dienstag, den 01.03.2011 - 20.00 bis 21.30 Uhr

Die motorische Entwicklung im ersten Lebensjahr

Die Entwicklung vom Säugling zum Kleinkind verläuft in einer rasanten Geschwindigkeit. Gerade noch lernt das Baby den Kopf zu halten und kurz darauf macht das Kind seine ersten Schritte. An diesem Abend wird erklärt, warum die Reihenfolge des Erlernten entscheidend für seine Entwicklung ist und dafür plädiert, jedem Kind sein eigenes Tempo zu lassen. Spielerische Bewegungsförderung und Unterstützungsmöglichkeiten in der natürlichen Entwicklung werden vorgestellt.

102 Dienstag, den 15.03.2011 - 20.00 bis 21.30 Uhr

Der Schlaf

Wo schläft mein Kind am besten? Wie viel Schlaf ist normal? Ab wann spricht man von einer Schlafstörung? Muss mein Kind schon alleine einschlafen können? Was genau ist der plötzliche Kindstod und wie schütze ich mein Kind am besten davor?
Irrtümer zum Thema Babyschlaf werden entlarvt und Ideen für ein schönes Abendritual vorgestellt.

103 Dienstag, den 29.03.2011 - 20.00 bis 21.30 Uhr

Schreit mein Kind zuviel?

Das Baby schreit und schreit und lässt sich durch nichts langfristig beruhigen. Als Eltern weiß man langsam nicht mehr weiter und fühlt sich hilflos.
Wir klären die Ursachen und Risikofaktoren von exzessivem Schreien bei einem Säugling und zeigen den betroffenen Eltern Entlastung und Hilfemöglichkeiten auf.

104 Dienstag, den 12.04.2011 - 20.00 bis 21.30 Uhr

Gebühr: jeweils 4,50 €
Leitung: Maite von Eick

Mutterschaftsgeld, Kindergeld, Elternzeit!?

Was beantrage ich wo?

Bevor das Baby kommt, besorgt man mit Freude Strampler, Bettchen, Spielzeug und alles, was die junge Familie für ein gemütliches „Nest" braucht.
Jedoch müssen im Vorfeld auch ein paar finanzielle und organisatorische Angelegenheiten geklärt werden: Mutterschaftsgeld, Kindergeld, Elterngeld und Elternzeit möchten beantragt werden. Aber was beantrage ich wo? Wann sollte ich mich darum kümmern und wie geht das vor sich?
Dieser Informationsabend möchte Sie mit Tipps, Ratschlägen und Hinweisen zu allen Geldern und Anträgen rund um Baby und Elternzeit versorgen.

105a Montag, den 31.01.2011 - 20.00 bis 21.30 Uhr
105b Montag, den 05.09.2011 - 20.00 bis 21.30 Uhr
Gebühr: 4,50 €
Leitung: Pia Schmidt

Fernsehen - Computer - Hörspiele

…welches Medium für welches Kindesalter?

Pipi Langstrumpf, Bob der Baumeister, Teletubbies - Angebote dieser Art sind kindgerecht.
Aber was muss ich im Umgang mit den Medien wissen, damit mein Kind auch davon profitiert?
An diesem Informationselternabend sprechen wir über angemessene Zeit, altersgerechte Inhalte und sinnvolle Art und Weise des Mediengebrauchs.
Ziel der Nutzung von Medien soll das angenehme Erlebnis sein. Auf der Strecke bleiben bei rechtzeitiger Vorsorge mögliche unerwünschte Nebenwirkungen!

106a Montag, den 28.02.2011 - 20.00 bis 21.30 Uhr
106b Montag, den 26.09.2011 - 20.00 bis 21.30 Uhr
Gebühr: 4,50 €
Leitung: Yvonne Ungerer

Kinder fordern uns heraus -

über Grenzen setzen und logische Konsequenzen

Kinder brauchen Grenzen?! Warum, wie und welche? Kann ich meinem Kind nicht alle Freiheiten lassen? Grenzen schützen unsere Kinder, geben ihnen Sicherheit, Verlässlichkeit und Orientierungspunkte. Aber Grenzen reizen auch und viele Eltern sind in ihrem Handeln verunsichert. Wir möchten Ihnen Handlungskompetenzen vermitteln und aufzeigen, was es mit „grenzenlosen Kindern" auf sich hat.

107a Dienstag, den 15.02.2011 - 20.00 bis 21.30 Uhr
107b Dienstag, den 20.09.2011 - 20.00 bis 21.30 Uhr
Gebühr: 4,50 €
Leitung: Sabina Klein

Stressfrei erziehen

An diesem Abend werden grundlegende Voraussetzungen für eine gelingende Erziehung erörtert. Sie sollen helfen, ein angenehmes Familienklima zu schaffen, damit unsere Kinder zu glücklichen, selbstbewussten, verantwortungsvollen Persönlichkeiten heranreifen können. Außerdem gebe ich einige Tipps, die Eltern eine entspannte Erziehung ermöglichen.

108 Dienstag, den 08.03.2011 - 20.00 bis 21.30 Uhr
Gebühr: 4,50 €
Leitung: Sabina Klein

Sprachentwicklung - Sprachförderung

Die sprachliche Kompetenz gilt als die wichtigste Fähigkeit für die Sozialisation des Menschen. In unserer modernen Gesellschaft wird es für Kinder immer schwieriger, die entsprechenden Fertigkeiten in Sprechen und Sprache zu entwickeln. Sie erfahren, wie die Sprachentwicklung in der Regel verläuft und was Sie tun können, um Ihr Kind umfassend zu fördern.
Sprachentwicklung beginnt mit der Stunde Null - dem ersten Schrei nach der Geburt. Der Abend richtet sich an alle interessierten oder besorgten Eltern von Kindern von der Geburt bis zur Einschulung.

109a Mittwoch, den 16.03.2011 - 20.00 bis 21.30 Uhr
109b Mittwoch, den 14.09.2011 - 20.00 bis 21.30 Uhr
Gebühr: 4,50 €
Leitung: Beate Petzoldt

Erste Hilfe am Kind

Erstversorgung bei Kindernotfällen

Themenschwerpunkte:

- Erkennen von Notfallsituationen bei Säuglingen und Kleinkindern
- Maßnahmen bei Verbrennungen, Vergiftungen, Knochenbrüchen
- Maßnahmen bei Bewusstlosigkeit und Atemstörung
- Herz-Lungen-Wiederbelebung bei Säuglingen und Kleinkindern
- Plötzlicher Kindstod (SIDS), Pseudokrupp, Asthma / Allergien

Zielgruppe: **Eltern, Großeltern, Erzieher, Babysitter, Lehrer, etc.**

110a Samstag, den 12.03.2011 - 9.00 bis 17.00 Uhr
110b Samstag, den 17.09.2011 - 9.00 bis 17.00 Uhr
Gebühr: 25,00 € pro Person / 35,00 € Paar
Leitung: Ausbilder/in der Malteser

- In Zusammenarbeit mit dem Malteser Hilfsdienst

Singt, Eltern, singt …

Singt schon mit den Babys. Sie freuen sich am Klang der Stimme und folgen mit großen Augen den Fingern und Händen, wenn das „Fähnchen" weht oder die „Zappelfinger" tanzen.

Singt die Lieder immer wieder, auch wenn es für Euch bald langweilig wird. Kinder lieben Wiederholungen und freuen sich bei vielen Liedern auf den gespielten Schlussgag.

Verwöhnt die Kinder mit Schmuseliedern, singt für sie Schlaflieder, erzählt ihnen selbsterfundene musikalische Geschichten.

Lasst Eure Finger zu den Kuschelliedern auf den Kindern tanzen und krabbeln.

Bewegt Euch mit den Kindern, kommt bei den Bewegungsliedern gemeinsam in Schwung.

… und liebe Eltern:

Habt Mut zum Singen, auch wenn Ihr meint, Ihr könnt es nicht.

Text von: Christian Meyn-Schwarze aus „Das Liederbuch für die ganz kleinen Leute" 100 alte und neue Lieder speziell für die Arbeit in Eltern-Kind-Gruppen, welches wir zum Preis von **5,50 €** in unserem Büro für Sie bereit halten.

Im ersten Lebensjahr

Fitness für Mami und Baby (0-6 Monate)

Kurs I

Für die Mamis umfasst das Programm 40 Minuten Problemzonengymnastik (Bauch, Beine, Po) sowie allgemeine Kräftigung und Beckenbodenkräftigung. Währenddessen können sich die Babys unter einer Spielleine beschäftigen oder mit auf die Matte genommen werden.
Danach gibt es 20 Minuten Babymassage, rückengerechtes Handling und Fingerspiele.

Fitness für Mami und Baby (6 Monate - Laufalter)

Kurs II

Für die Mamis umfasst das Programm 45 Minuten Problemzonengymnastik (Bauch, Beine, Po), allgemeine Kräftigung und Beckenbodenkräftigung. In dieser Zeit beschäftigen sich die Babys auf der Spielmatte mit altersgerechten Spielsachen wie Tunnel, Bällebad und Spiegel.
Danach gibt es für die Babys 15 Minuten Finger- und Schoßspiele.

Leitung: Jeannette Koch

Die **Kurse I** und **II** finden **dienstags** und **donnerstags** um **9.00** sowie um **10.15 Uhr** statt und umfassen 60 Minuten.

Sie beginnen
im I. Trimester:
in der 2. Kalenderwoche - **ab Dienstag, den 11.01.2011**
in der 9. Kalenderwoche - **ab Dienstag, den 01.03.2011**

im II. Trimester:
in der 18. Kalenderwoche - **ab Dienstag, den 03.05.2011**

im III. Trimester:
in der 33. Kalenderwoche - **ab Dienstag, den 16.08.2011**
in der 43. Kalenderwoche - **ab Dienstag, den 25.10.2011**

Die Kursdauer von 7 oder 8 Vormittagen berücksichtigt die Ferienzeiten.

Gebühr: 30,00 € (07x) / 34,00 € (08x)

Entsprechend dem Alter Ihres Kindes nennen wir Ihnen bei Nachfrage den nächstmöglichen Beginntermin!
Unsere Telefonnummer lautet 0561/7004-111.

Eltern-Baby-Gruppen

ab 8 Wochen bis 1 Jahr

Für die Entwicklung braucht das Baby neben liebevoller Zuwendung und Pflege vielfältige Anregungen durch seine Eltern. Dieser Kurs soll Ihnen die Möglichkeit geben, Ihr Kind in jeder Entwicklungsphase bewusster zu erleben und durch Spiel und Bewegung anzuregen. Gemeinsame Erlebnisse bereiten dabei Freude und tragen zum Wohlbefinden des Kindes bei.

Zudem ermöglichen die Kontakte in der Gruppe

- Erfahrungen auszutauschen
- wichtige Themen wie Krankheiten und Ernährung zu besprechen
- miteinander und voneinander zu lernen
- und ganz einfach Spaß miteinander zu haben

Bei neu eingerichteten Eltern-Baby-Gruppen findet nach Absprache in der Gruppe ein Informationsabend der Eltern zum besseren Kennen lernen und zu den Kursinhalten statt.

116 Beginn: Montag, den 17.01.2011 - 15.30 Uhr (12x)
Montag, den 02.05.2011 - 15.30 Uhr (06x)
Montag, den 29.08.2011 - 15.30 Uhr (11x)
Dauer: je Nachmittag 90 Minuten

117 Beginn: Donnerstag, den 20.01.2011 - 15.30 Uhr (12x)
Donnerstag, den 05.05.2011 - 15.30 Uhr (06x)
Donnerstag, den 01.09.2011 - 15.30 Uhr (12x)
Dauer: je Vormittag 90 Minuten

118 Beginn: Freitag, den 21.01.2011 - 10.00 Uhr (12x)
Freitag, den 06.05.2011 - 10.00 Uhr (06x)
Freitag, den 02.09.2011 - 10.00 Uhr (12x)
Dauer: je Vormittag 90 Minuten

Gebühr: 25,50 € (06x) / 47,00 € (11x) / 51,00 € (12x)

Leitung: Petra Oppermann-Kulle, Ulrike Petsch, Pia Schmidt, Friederike Voit-Schmidt, Yvonne Ungerer

Ab dem zweiten Lebensjahr

Spielkreise

für Eltern mit ihren Kindern im Alter von 1 bis 3 Jahren

In unseren Spielkreisen bekommen Kinder Kontakt mit Gleichaltrigen. Eltern haben die Möglichkeit, sich auszutauschen und Zeit, ihre Kinder wahrzunehmen. Die Aktivitäten sind so gewählt, dass sie den individuellen Entwicklungsstand der Kinder berücksichtigen, gezielt anregen und gleichzeitig das Gruppenerlebnis fördern.
Ziele des Beisammenseins sind unter anderem:

- gemeinsam positive Erlebnisse schaffen und erfahren
- Lernen von sozialem Miteinander
- Kennen lernen der eigenen Fähigkeiten und Grenzen
- Entdecken der Freude am Singen und Musizieren
- Konflikte erleben und lösen lernen
- Förderung der grob- und feinmotorischen Fähigkeiten sowie der geistigen, emotionalen und sprachlichen Entwicklung
- Knüpfen von Kontakten zu Menschen in ähnlichen Lebenssituationen
- Festigung der Eltern-Kind-Beziehung
- Stärkung erleben und Sicherheit gewinnen in der elterlichen Erziehungsarbeit

Die pädagogischen Fachkräfte unserer Eltern-Kind-Kurse, selbst erfahrene Mütter, freuen sich auf Euch. Dies sind in den Spielkreisen: Petra Oppermann-Kulle, Ulrike Petsch, Ellen Scheid, Pia Schmidt, Yvonne Ungerer, Friederike Voit-Schmidt

Gebührenermäßigung
Eine Gebührenermäßigung ist bei Langzeitkursen in besonderen Fällen nach Rücksprache möglich.

Ein Kind ist kein Gefäß, das gefüllt,
sondern ein Feuer, das entzündet werden will.

- François Rabelais -

Bei Interesse können Sie sich rechtzeitig vormerken lassen.

Unsere Spielkreise finden **täglich** vormittags um **9.00 Uhr** und um **10.30 Uhr** sowie nachmittags um **15.30 Uhr** statt.

Sie beginnen
im I. Trimester:
in der 3. Kalenderwoche - **ab Montag, den 17.01.2011**

im II. Trimester:
in der 18. Kalenderwoche - **ab Montag, den 02.05.2011**

im III. Trimester:
in der 35. Kalenderwoche - **ab Montag, den 29.08.2011**

Die Dauer der Kurse und die Kursgebühren entsprechen denen der Eltern-Baby-Gruppen auf Seite 13.

Nach Möglichkeit richten wir auch auf Anfrage Spielkreise für ganze Gruppen ein.

Offene Plätze in bereits bestehenden Spielkreisen können nur nach Absprache besetzt werden.

Weitergehende Informationen erhalten Sie während der Bürozeiten unter der Telefonnummer 0561/7004-111.

Bewegung und Wahrnehmung

Kinder in Bewegung

Turnen für Eltern mit Kindern ab 1 Jahr - die bereits stabil laufen - bis zu 3 Jahren. Sie werden in altersgleichen Gruppen zusammengefasst.

Mit Spiel, Spaß und Musik wollen wir gemeinsam mit dem Vater oder der Mutter auf die Bedürfnisse der Kinder eingehen. Kleine und größere Spiel- und Sportgeräte bieten in unserem großen, hellen Turnraum vielfältige Bewegungsmöglichkeiten.

Ziel dieses Kursangebotes ist, die Kinder durch fröhliche und einfühlsame Begleitung zu motivieren und mit kindgerechtem Stundenaufbau Freude an Bewegung und ihren altersgemäßen Fähigkeiten erfahren zu lassen. Motorische Fertigkeiten werden durch fortgesetzte Anwendungen erprobt und entwickelt. Die Konzentrationsfähigkeit wird geübt und kindgemäßes soziales Verhalten erlernt.

Die Eltern erleben sich genauso im Gruppengeschehen, bekommen Anregungen für Eigeninitiativen daheim, können sich austauschen und haben Zeit, sich ohne Störungen für diese Stunde mit dem eigenen Kind in der Gruppe zu beschäftigen.

Eine angenehme Gruppenatmosphäre trägt dazu bei, dass die Kinder sich sicher fühlen und Selbstvertrauen entwickeln können.

136 Beginn: Montag, den 17.01.2011 - 14.30 Uhr (12x)
Montag, den 02.05.2011 - 14.30 Uhr (06x)
Montag, den 29.08.2011 - 14.30 Uhr (11x)

137 Beginn: Montag, den 17.01.2011 - 15.30 Uhr (12x)
Montag, den 02.05.2011 - 15.30 Uhr (06x)
Montag, den 29.08.2011 - 15.30 Uhr (11x)

138 Beginn: Donnerstag, den 20.01.2011 - 15.30 Uhr (12x)
Donnerstag, den 05.05.2011 - 15.30 Uhr (06x)
Donnerstag, den 01.09.2011 - 15.30 Uhr (12x)

139 Beginn: Freitag, den 21.01.2011 - 09.00 Uhr (12x)
Freitag, den 06.05.2011 - 09.00 Uhr (06x)
Freitag, den 02.09.2011 - 09.00 Uhr (12x)

140 Beginn: Freitag, den 21.01.2011 - 10.00 Uhr (12x)
Freitag, den 06.05.2011 - 10.00 Uhr (06x)
Freitag, den 02.09.2011 - 10.00 Uhr (12x)

141 Beginn: Freitag, den 21.01.2011 - 11.00 Uhr (12x)
Freitag, den 06.05.2011 - 11.00 Uhr (06x)
Freitag, den 02.09.2011 - 11.00 Uhr (12x)

142 Beginn: Freitag, den 21.01.2011 - 14.30 Uhr (12x)
Freitag, den 06.05.2011 - 14.30 Uhr (06x)
Freitag, den 02.09.2011 - 14.30 Uhr (12x)

Dauer: je Kursstunde 60 Minuten
Gebühr: 22,50 € (06x) / 41,50 € (11x) / 45,00 € (12x)
Leitung: Inga Bock, Jeannette Koch, Silke Thielemann

Tanz des Lebens

DanseVita® für Kinder heißt:
Kinder in Bewegung bringen, sie zu Vitalität, Kreativität und Lebendigkeit, aber auch zu Entspannung und In-sich-hineinfühlen anregen.
Die Verbindung mit ausgewählten Musiken weckt die Lebens- und Bewegungsfreude von Mädchen und Jungen. Ein Richtig oder Falsch gibt es hier nicht. In einer achtsamen und beschützenden Atmosphäre kann jedes Kind zahlreiche Bewegungsmöglichkeiten kennen lernen und ausprobieren, seiner Fantasie freien Lauf lassen und die neu gewonnenen Fähigkeiten in seine Persönlichkeit integrieren. Die erste Stunde findet mit einem Elternteil statt.

Für 3- bis 4-Jährige

143 Beginn: Mittwoch, den 02.02.2011 - 15.00 Uhr (10x)
Mittwoch, den 04.05.2011 - 15.00 Uhr (07x)
Mittwoch, den 31.08.2011 - 15.00 Uhr (12x)

Für 5- bis 6-Jährige

144 Beginn: Mittwoch, den 02.02.2011 - 16.00 Uhr (10x)
Mittwoch, den 04.05.2011 - 16.00 Uhr (07x)
Mittwoch, den 31.08.2011 - 16.00 Uhr (12x)

Dauer: jeweils 60 Minuten
Gebühr: 26,50 € (07x) / 37,50 € (10x) / 45,00 € (12x)
Leitung: Antje Hohlbein

Progressive Muskelrelaxation nach Jakobson

PMR ist für Kinder ab dem Vorschulalter eine geeignete Entspannungsmethode, um sie in unserem hektischen und oft von Reizen überfluteten Alltag spielerisch über muskuläre An- und Entspannung besser zur körperlichen und mentalen Ruhe zu führen.

Für 5- bis 10-Jährige

145 Samstag, den 12.03.2011 - 10.30 bis 12.00 Uhr
Gebühr: 9,00 €
Leitung: Silke Thielemann

Martinsumzug am Sonntag, den 13.11.2011

Marburger Konzentrationstraining

Schulvorbereitungskurs

Mit dem Eintritt in die Schule stehen die Kinder vor neuen Herausforderungen.
In spielerischen Übungen werden die Wahrnehmung mit allen Sinnen und das Gedächtnis geschult. Das Ziel besteht darin, die Konzentrationsfähigkeit des Kindes zu verbessern und ein angemessenes Arbeitsverhalten einzuüben sowie das Selbstbewusstsein zu stärken.
Elternabende am 01./22./29.03. und 05.04.2011 - 20.00 Uhr

146 Beginn: Dienstag, den 01.03.2011 - 15.30 Uhr (06x)
Dauer: jeweils 90 Minuten
Gebühr: 54,00 € plus 5,00 € Materialkosten an die Leitung
Leitung: Christel Wiegand-Grätz

Kindergeburtstag in der FBS

Wir organisieren Ihren Kindergeburtstag
für Kinder ab 6 Jahren.
In unserem Werkraum arbeitet die Gruppe mit Holz, töpfert, malt und/oder gestaltet mit unterschiedlichen Materialien wie Wolle, Stoffen und Papier.
In unserer Küche wird gekocht und gebacken.

Eine Feier dauert zwei oder auch drei Stunden.

Die genauen Kosten, Teilnehmeralter und -anzahl entnehmen Sie unserer **Ideenliste**,
die wir Ihnen gerne per E-Mail zusenden.
Interesse geweckt?

Treten Sie mit uns in Kontakt unter Telefon 0561/7004-111

Kinderzeit - Märchenzeit

Es war einmal ein Entlein, das wollte in die Welt gehen…
Eine Frühlingsreise in das Märchenland

Kleinen Tier-Märchen lauschen, tanzen wie die Bären und fliegen wie die Vögel, singen und sprechen, den Frühling fühlen und riechen, einen Märchenschmaus kosten und Farben erleben…
Eltern und Kinder ab 3 Jahre sind eingeladen, den Frühling und seine Märchen mit allen Sinnen zu erleben und eine kleine Märchenkostbarkeit mit nach Hause zu nehmen.

147 Samstag, den 02.04.2011 - 15.00 bis 18.00 Uhr

Der goldene Schlüssel
Märchen-Geheimnisse in der Vorweihnachtszeit

Wie kam der Schnee zu seiner Farbe, welche Schätze könnten sich wohl in der geheimnisvollen Kiste im Schnee verbergen? Märchen der Winterzeit lauschen, Weihnachtsdüfte riechen und Wärmendes schmecken… das Winterland der Märchen mit allen Sinnen erleben.
Eine Einladung an Kinder ab 3 Jahren und Eltern, die Wärme winterlicher Märchen zu spüren und einen kleinen Schatz mit nach Hause zu nehmen.

148 Samstag, den 26.11.2011 - 15.00 bis 18.00 Uhr

Gebühr: 15,00 € pro Familie (3 bis 5 Personen)
Leitung: Hildegard von Campe

Anmeldeschluss: 18.03.2011 bzw. 11.11.2011

Musik

Musikalischer Spielkreis

für Kinder von 1 ½ bis 3 Jahren mit einem Elternteil

Wir tauchen ein „in die Welt der Musik". In diesem Spielkreis wollen wir mit Kindern und deren Eltern in fröhlichem Miteinander Musik, Spiel und Bewegung erleben.
Mit Orffschen Instrumenten, durch Kinderlieder, Kniereiter, Fingerspiele und Bewegungslieder lernen die Kinder in spielerischer Form ihren Körper kennen und ihre Motorik und ihre Sprache wird gleichfalls gefördert.
Wir orientieren uns am Jahresablauf und wollen das musikalische Erleben gelegentlich durch Mal- und Bastelarbeiten ergänzen.

149 Beginn: Mittwoch, den 19.01.2011 - 09.30 Uhr (12x)
Mittwoch, den 04.05.2011 - 09.30 Uhr (07x)
Mittwoch, den 31.08.2011 - 09.30 Uhr (12x)
Dauer: jeweils 60 Minuten
Gebühr: 30,00 € (07x) / 51,00 € (12x)
Leitung: Ulrike Petsch

Musikalischer Spielkreis

für Kinder von 3 bis 4 Jahren

Spielerisch wollen wir Musik mit allen Sinnen erfahren und altes sowie neues Liedgut an die Kinder weitergeben. Gemeinsam begleiten wir mit Orff-Instrumenten lustige Liedtexte und Melodien und schulen so die Hör- und Merkfähigkeit der Kinder. Tanz- und Bewegungsspiele fördern Fantasie und Kreativität. Mit kleinen Bastelarbeiten stellen wir einen Bezug zu den gelernten Liedern her.
Um die Selbständigkeit der Kinder zu fördern, findet dieser Kurs ohne Eltern statt.

150 Beginn: Freitag, den 21.01.2011 - 16.00 Uhr (12x)
Freitag, den 06.05.2011 - 16.00 Uhr (06x)
Freitag, den 02.09.2011 - 16.00 Uhr (12x)
Dauer: jeweils 60 Minuten
Gebühr: 25,50 € (06x) / 51,00 € (12x)
Leitung: Christiane Kretzschmar

Bitte beachten Sie:
Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr. Abmeldungen sind bis eine Woche vor Kursbeginn möglich.

Flötenkurse

Um Musik zu machen, zu hören und zu erleben, eignet sich die Blockflöte auf Grund ihrer relativ einfachen Grifftechnik als ideales Einstiegsinstrument für Groß und Klein. Der Unterricht erfolgt bei uns in Gruppen, die nicht nur Fähigkeiten wie z.B. Hinhören, Richtungshören und Wiedererkennen fördern, sondern auch das soziale Verhalten und die Freude am Zusammenspiel wecken. Neben der Handhabung der Blockflöte werden unter anderem Anblastechnik, Atemtechnik, Tongestaltung, rhythmische Sicherheit, Notenschrift und Beispiele von der Renaissance bis zu zeitgenössischer Musik vermittelt. Berücksichtigung finden auch individuelle Wünsche.

Die Gebühren errechnen wir nach Gruppengröße.
Ab 5 Kindern beträgt sie für 45 Minuten 5,00 € pro Kind.

Bringen Sie bitte vorhandene **Sopran-(C)Flöten** mit.
Neukauf erst **nach Rücksprache** mit der Kursleiterin.

Für Kinder beginnen neue **Anfängerkurse** auf der Sopranblockflöte.

151 Beginn: Dienstag, den 23.08.2011 - 14.30 Uhr (14x)

Kinder, die schon Flöte spielen, können jederzeit in laufende Kurse einsteigen.

Diese Kurse werden fortgeführt:

152 Beginn: Dienstag, den 18.01.2011 - 15.15 Uhr (19x)
Dienstag, den 23.08.2011 - 15.15 Uhr (14x)

153 Beginn: Dienstag, den 18.01.2011 - 16.00 Uhr (19x)
Dienstag, den 23.08.2011 - 16.00 Uhr (14x)

154 Beginn: Mittwoch, den 19.01.2011 - 15.00 Uhr (19x)
Mittwoch, den 24.08.2011 - 15.00 Uhr (14x)

155 Beginn: Mittwoch, den 19.01.2011 - 16.30 Uhr (19x)
Mittwoch, den 24.08.2011 - 16.30 Uhr (14x)

Flötenspielkreis

Erwachsene und Jugendliche, die Kenntnisse auf der C- oder F-Flöte besitzen und gerne im Quartett spielen, sind herzlich willkommen.

156 Beginn: Mittwoch, den 19.01.2011 - 17.30 Uhr (19x)
Mittwoch, den 24.08.2011 - 17.30 Uhr (14x)

Leitung: Beate Brunst-Sprenger

Kinder- und Jugendkantorei Kassel
Information und Anmeldung:
Regionalkantorin Gudrun Stute
Kirchweg 71 - 34119 Kassel
Telefon 8167041
E-Mail: gudrunstute@gmail.com

Werken

Filzen für Kinder ab 8 Jahren

- Nassfilzen -

Filzen ist ein sinnenreiches Handwerk mit viel Raum für Kreativität und deshalb sehr schön für Kinder. Leuchtend bunte, weiche Wollflocken sind das Ausgangsmaterial. Mit Hilfe von warmem Seifenwasser und der sanften Reibung unserer Hände entstehen daraus fantastische Objekte, wie z. B. Frühlingsblumen, kleine Schlangen, Mäuschen oder Zaubersteine.

157 Samstag, den 05.03.2011 - 10.00 bis 13.00 Uhr
Gebühr: 7,00 € plus 5,00 € Materialkosten
Leitung: Michaela Triftshäuser

Bitte mitbringen: 1 mittelgroßes Handtuch, ein Stück Seife

Engel, Schneemann, Nikolaus - es weihnachtet sehr für Mütter und/oder Väter mit Ihren Kinder ab 6 Jahren

- Trockenfilzen -

Schon bald beginnt die Zeit des Schmückens und der Vorfreude auf Weihnachten. Stimmen Sie sich zusammen mit Ihrem Kind auf die Adventszeit ein, indem Sie weihnachtliche Anhänger filzen. Aus bunter Schafwolle gestalten Sie mit Hilfe der Filznadel einen Nikolaus- oder Engelanhänger, einen kleinen Schneemann oder eine Weihnachtskugel. Pro Person können ein bis zwei Filzanhänger fertig gestellt werden.

Ort: Atelier Christ, Weidenweg 9, 34292 Ahnatal
158 Freitag, den 18.11.2011 - 15.30 bis 18.30 Uhr
Gebühr: 16,00 € plus 7,00 € pro Teilnehmerpaar
Leitung: Christina Christ, Telefon 05609/8077737

Rauscheengel

für Mütter und/oder Väter mit ihren Kindern ab 8 Jahren

Aus feinmaschigem Hasendraht wird die Grundform des Rauscheengels (ca. 20 cm hoch) gedrückt. Mit Papier wird die Figur umklebt, ausgeformt und geglättet. Nach dem Trocknen und Überarbeiten wird der Engel bemalt und mit Gold und Silber, glänzenden und glitzernden Materialien verziert.

159 Freitag, den 18.11.2011 - 16.00 bis 19.00 Uhr und
Samstag, den 19.11.2011 - 10.00 bis 13.00 Uhr
Gebühr: 32,00 € ein Elternteil und ein Kind
25,00 € Erwachsener
plus 12,00 € Materialkosten pro Engel an die KL
Leitung: Kordula Klose

Zeichnen und Aquarellieren

Hallo liebe Kinder,

willkommen im Kunstkurs Zeichnen für Anfänger. Habt Ihr Spaß am Zeichnen und möchtet vielleicht später auch Aquarellmalen, so könnt Ihr dies von Grund auf erlernen.

Winfried von Schumann

Zeichnen

Mit Bleistift und Farbstiften
für Kinder von 8 bis 10 Jahren

Los geht es mit Skizzen von eckigen und runden Gegenständen. Es folgen Blumen und Früchte, dann sind Hausmaus, Luchs, Pferd und Kuh an der Reihe. Für besondere Anlässe gestalten wir Kunstkarten und fertigen eine große Collage mit Dino in einer Fantasielandschaft. Die wichtigsten Grundtechniken und die Farbenlehre, die künftig immer gebraucht werden, erlernst Du in diesem Kurs.

160 Beginn: Donnerstag, den 27.01.2011 - 15.00 Uhr (10x)
Donnerstag, den 15.09.2011 - 15.00 Uhr (10x)
Dauer: jeweils 90 Minuten
Gebühr: 47,50 €

Am ersten Nachmittag bitte mitbringen:
1 Skizzenblock DIN A3, je 1 Bleistift HB, B2, B4, Farbstifte, Knetgummi, Spitzer

Aquarellmalerei

für Kinder und Jugendliche von 11 bis 16 Jahren

Thema: Freie Bildgestaltung
Vom Meer bis in die Berge, Landschaften und Naturobjekte sowie eigene Urlaubsimpressionen in Aquarellbilder umsetzen. Malen im Stil der Expressionisten Franz Marc und Emil Nolde. Illusionsmalerei: Techniken zur dekorativ-räumlichen Darstellung – 3D-Effekt. Vermittelt wird in diesem Kurs die erweiterte Farblehre, die verschiedenen Aquarelltechniken, der Bildaufbau/Komposition, etwas Kunstgeschichte sowie die Bildbesprechung zum Thema.

161 Beginn: Donnerstag, den 27.01.2011 - 16.45 Uhr (10x)
Donnerstag, den 15.09.2011 - 16.45 Uhr (10x)
Dauer: jeweils 90 Minuten
Gebühr: 47,50 €

Am ersten Nachmittag bitte mitbringen:
Kleiner Aquarell-Studienmalkasten (12 Farben), 1 Aquarellblock DIN A 3, (10 Blatt, mittelraues Papier), je 1 Rundpinsel Nr. 3, 6 und 12 (Kunsthaar), 2 Wassergläser, 1 kleiner Schwamm, Lappen, 1 Bleistift HB, Knetgummi

In den Osterferien… für 8- bis 12-Jährige

Kids an den Herd

Aller Anfang ist … leicht

Mit Freude und Neugierde kochen wir leckere Frühlingsgerichte und duftendes Flechtgebäck für den Ostertisch.

162 Montag, den 18.04.2011 bis Mittwoch, den 20.04.2011
Dauer: 3 Vormittage von 10.00 Uhr bis 13.00 Uhr
Gebühr: 36,00 € incl. Umlage
Leitung: Daniela Seeger

In den Sommerferien… für 6- bis 10-Jährige

Holzarbeiten

Hallo Kinder!
Habt Ihr Lust, mit Holz zu arbeiten und daraus etwas herzustellen? An drei Vormittagen in den Ferien habt Ihr die Möglichkeit, mit uns Jungen Alten in einer richtigen Holzwerkstatt, unserer Schreinerei, zu arbeiten. Wir wollen mit Euch sägen, hobeln, feilen, hämmern, schrauben, schmirgeln, leimen und aus Holz kleine Lastautos oder Murmelbahnen oder Laubsägearbeiten oder etwas anderes herstellen. Das werden wir mit Euch besprechen. Danach könnt Ihr Euch auch wie wir „Holzwürmer“ nennen. Zieht Euch nicht die besten Klamotten an! In der kurzen Pause zwischendurch gibt es eine Kleinigkeit zu essen und zu trinken.

163 Ort: Holzwerkstatt Haus Wir Jungen Alten,
Frankfurter Straße 207, 34134 Kassel
Haltestelle: Leuschnerstraße oder DEZ, Linien 5, 6 und 24
Montag, den 27.06.2011 bis Mittwoch, den 29.06.2011
Dauer: 3 Vormittage von 9.30 bis 12.00 Uhr
Gebühr: 20,00 € plus Materialkosten
Leitung: Markus Blaha-Germann

Geschenkgutschein?
Wählen Sie den gewünschten Kurs aus und sprechen Sie mit uns.

In den Sommerferien… für 8- bis 12-Jährige

Kochstudio für Kinder

An die Töpfe, fertig, los!

Kochen, backen, farbenfroh und schön garnieren, stilgerecht servieren.
Freut Euch auf leckere Gerichte aus der Sommerküche…

164 Montag, den 01.08.2011 bis Donnerstag, den 04.08.2011
Dauer: 4 Vormittage von 10.00 bis 13.00 Uhr
Gebühr: 48,00 € incl. Umlage
Leitung: Sabine Nienstedt

In den Herbstferien… für 8- bis 12-Jährige

Kleine Köche - ganz groß

Mit Fantasie und Spaß lüften wir „Küchengeheimnisse“, kochen Leckeres aus herbstlichem Obst und Gemüse mit Rezepten, die zu Hause leicht nachzukochen sind. Herzlich willkommen!

165 Montag, den 10.10.2011 bis Donnerstag, den 13.10.2011
Dauer: 4 Vormittage von 10.00 bis 13.00 Uhr
Gebühr: 48,00 € incl. Umlage
Leitung: Daniela Seeger

Babysitter-Lehrgang für Jugendliche

Hier bekommen **14- bis 18-Jährige** eine Anleitung für die Tätigkeit als zuverlässige Betreuungsperson von Kindern bis zum Alter von 7 Jahren.
Neben Rahmenbedingungen zum Babysitting und pädagogischem Hintergrundwissen vermitteln wir Grundlagen zum Verhalten im Notfall, bei Krankheit, zur Nahrungszubereitung und Körperpflege und geben Anleitungen zur altersgerechten Beschäftigung.
Abschluss: Babysitter-Zertifikat

166 samstags im März 2011 - 9.30 bis 12.30 Uhr
167 samstags im September 2011 - 9.30 bis 12.30 Uhr
Die genauen Termine gibt es jeweils einen Monat vorher!
Dauer: je Kurs 2 x 180 Minuten
Gebühr: 24,00 €
Leitung: Sabine Missler

- **Wir bieten den Kurs auch für feste Gruppen z.B. Schulklassen, Konfirmanden etc. an, Termine nach Absprache.**

In der Küche...
Mütter/Väter, Omas/Opas und 4- bis 7-Jährige

- Kursdauer: ca. 3 Stunden
- Bitte jeweils Behälter mitbringen

Köstlichkeiten aus der Osterbackstube

Plätzchen, Nester, Häschen, Lämmer…

Wir bereiten uns mit vielen Leckereien auf Ostern vor.

168 Freitag, den 08.04.2011 - 15.30 Uhr
Gebühr: 17,50 € incl. Umlage
Leitung: Sabine Nienstedt

Vater/Opa-Kind-Backstube zum Osterfest

Miteinander Teig kneten, Hefezöpfe flechten, Nester backen, Plätzchen ausstechen und in gemütlicher Runde einen herzhaften Snack verzehren, das bieten wir an.
Das wird fein und lädt zum Nachahmen zu Hause ein.

169 Samstag, den 09.04.2011 - 10.00 Uhr
Gebühr: 17,50 € incl. Umlage
Leitung: Daniela Seeger

Vater-Kind-Backstube zum Muttertag

Wir backen gemeinsam für die Mama eine tolle Überraschung…
Strahlende Gesichter sind versprochen!

170 Samstag, den 07.05.2011 - 10.00 Uhr
Gebühr: 17,50 € incl. Umlage
Leitung: Daniela Seeger

Alle Jahre wieder…

Lasst uns gemeinsam Plätzchen backen, mit Gleichgesinnten macht es doppelt Spaß! Duftendes Weihnachtsgebäck in unterschiedlichen Variationen erwarten Sie und Ihre Kinder.

171 Freitag, den 02.12.2011 - 15.30 Uhr
Gebühr: 17,50 € incl. Umlage
Leitung: Sabine Nienstedt

Vater/Opa-Kind-Backstube im Advent

mit Haselnuss und Mandelkern…

Stutenkerle zum Nikolaustag, leckere Weihnachtsplätzchen und ein kleines Hexenhaus aus der kreativen Küche stimmen uns adventlich ein.
Herzlich willkommen, die Backstube ist geöffnet!

172 Samstag, den 03.12.2011 - 10.00 Uhr
Gebühr: 17,50 € incl. Umlage
Leitung: Daniela Seeger

In der Küche… 8- bis 12-jährige Kinder

- Kursdauer: ca. 3 Stunden
- Bitte jeweils Behälter mitbringen

Wir sind heut Superköche!

Echt cool! Wir schnippeln, kochen, braten, backen, haben Spaß dabei. Komm auch Du, probier es aus. In unserer Küche ist es ein Erlebnis und ein Gaumenschmaus.

173 Samstag, den 26.03.2011 - 10.00 Uhr
Gebühr: 12,00 € incl. Umlage
Leitung: Daniela Seeger

Kürbiswerkstatt für Leckermäuler

Aushöhlen, schnitzen, das eigene Kürbislicht basteln. Suppen kochen, Brot backen und Marmelade herstellen … kommt, macht mit.
Wir laden ein, der Kurs wird ein frohes Herbstvergnügen.

174 Samstag, den 24.09.2011 - 10.00 Uhr
Gebühr: 12,00 € incl. Umlage
Leitung: Daniela Seeger

Himmlisches Backvergnügen

Unsere Backstube ist geöffnet!
Köstliche, leckere Weihnachtsplätzchen, Ministollen, Früchtepunsch… Superlecker, duftend, fein, reich gefüllt wird die Keksdose für zu Hause sein.

175 Samstag, den 26.11.2011 - 10.00 Uhr
Gebühr: 12,00 € incl. Umlage
Leitung: Daniela Seeger

KINDERSACHENMARKT
im großen Saal und Foyer des Regionalhauses

Samstag, den 5. November 2011
von 10.00 bis 12.00 Uhr

Zum Verkauf Anmeldung unter:
Sozialdienst Katholischer Frauen
0561/7004-236

Impressionen

aus unseren

Kinderkursen

Mensch und Gesellschaft

Seminare/Erfahrungsgruppen/Vorträge

Lesen heißt doppelt leben -14-tägig-

In diesem Frauengesprächskreis werden ganz unterschiedliche Bücher gemeinsam gelesen, so zum Beispiel Biographien, Literatur, ab und an ein Sachbuch.
Das Gelesene wird durch den Austausch im Gespräch intensiv erfahren, wodurch Besinnung, Bildungszuwachs und Horizonterweiterung, auch in Bezug auf das eigene Leben entstehen kann.

201 Beginn: Dienstag, den 11.01.2011 - 15.00 Uhr (11x)
Dienstag, den 23.08.2011 - 15.00 Uhr (08x)
Dauer: jeweils 90 Minuten
Gebühr: 44,00 € (08x) / 60,50 € (11x)
Leitung: Annegret Becker

Den Ernst des Alltag überlisten

- Tagesseminar -

„Erst die Arbeit, dann das Vergnügen." So finden wir immer noch etwas zu tun und haben Mühe abzuschalten, die innere Mühle zu stoppen und auch mal das Leben zu genießen. In diesem Seminar lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die eigenen Spaßbremsen zu identifizieren, ohne schlechtes Gewissen sich etwas Gutes zu erlauben und sich kreativ zu entspannen. Angewandt werden Methoden aus der Stressbewältigung nach dem ROMPC® und Übungen für Körper und Seele.

202 Samstag, den 12.03.2011 - 10.00 bis 18.00 Uhr
Gebühr: 55,00 €
Leitung: Martina Erfurt-Weil

Sehen Sie,
man kann nicht mehr
leben
von Eisschränken,
von Politik,
von Bilanzen und Kreuzworträtseln.
Man kann es nicht mehr.

Man kann nicht mehr
leben
ohne Poesie,
ohne Farbe,
ohne Liebe.

- Antoine de Saint-Exupéry -

Workshops

Digitale Kamera - Einführung

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

Voraussetzung : Digitale Kamera mit Speicherchip und geladenem Akku

203 Beginn: Freitag, den 25.02.2011 - 16.30 Uhr (03x)
204 Beginn: Freitag, den 09.09.2011 - 16.30 Uhr (03x)
Dauer: 3 Nachmittage je 180 Minuten
Gebühr: 48,00 €

Digitale Kamera - Außenaufnahmen

Dieser Kurs wird als Erweiterung des Einführungskurses angeboten. Selbstverständlich ist es auch möglich, hier direkt einzusteigen.
Sie erhalten Hilfestellung beim Einstellen Ihrer Kamera auf unterschiedliche Objekte und in unterschiedlichen Situationen. Der Blick für das Wesentliche wird geschult.

Voraussetzung: Die Funktionen Ihrer Kamera sollten Ihnen bekannt sein.

205 Ort: Rund um das Schloss Wilhelmshöhe
Treffpunkt am Eingang
Beginn: Freitag, den 25.03.2011 - 16.30 Uhr (02x)
Dauer: 2 Nachmittage je 120 Minuten
Gebühr: 22,00 €

Digitale Bilder sichern und bearbeiten

Dieser Kurs vermittelt Ihnen die Organisation, die Sicherung und die Grundlagen der elektronischen Bearbeitung Ihrer Bilder.
Fragen zu den Themen „Wie bekommt man Bilder auf den PC oder auf andere Geräte?“, das Anlegen von Fotoalben, Gestaltung von Einladungen, einfache Bildkorrekturen werden beantwortet.
Die wesentliche Voraussetzung hierfür ist der sichere Umgang mit Ihrem PC. Um die unterschiedlichen Programme zu sichten, ist Ihre Teilnahme am Vorgespräch notwendig.
Ihre Digitale Kamera mit Speicherchip und Akku sowie einen Laptop bringen Sie mit!

Vorgespräch: Freitag, den 08.04.2011 - 16.30 bis 19.30 Uhr

206 Beginn: Freitag, den 06.05.2011 - 16.30 Uhr (03x)
Dauer: 3 Nachmittage je 180 Minuten
Gebühr: 64,00 €

Leitung: Manfred Gebert

Digitale Kamera - Aufnahmetechniken

Gedankenaustausch der Teilnehmer: Wer verwendet welche Aufnahmetechnik mit welchem Ergebnis?
Wie sollte man was auf den Chip bannen, um interessante Bilder zu erhalten?
Es ist vorgesehen, dass jeder Teilnehmer selbst das Motiv oder der Fotograf ist. Selbstverständlich sind Landschaftsaufnahmen und Stillleben genauso möglich wie Detailaufnahmen.

Voraussetzung : Digitale Kamera mit Speicherchip und geladenem Akku

207 Ort: wird noch bekannt gegeben
Beginn: Freitag, den 10.06.2011 - 16.30 Uhr
Dauer: 2 Nachmittage je 120 Minuten
Gebühr: 22,00 €
Leitung: Manfred Gebert

Trebing digital OHG
www.trebing-digital.de
Werner-Hilpert-Str. 21
34117 Kassel
Fon: +49 561 70 139 85
Fax: +49 561 70 139 86
info@trebing-digital.de

Wir bieten Ihnen vor Ort Service

Auerswald Service	PC-Massanfertigung
EDV Hard & Software	Reparaturen
Netzwerke	Zubehör
USV-Anlagen	Gehäuse
Telekommunikation	Komplettsysteme
Alarmanlagen	Wunschanfertigungen
Videoüberwachung	Betriebssysteme
Sprechanlagen	Drucker & Zubehör
Antennenbau	DSL-Installationen
Rauchmeldesysteme	Netzwerkbetreuung

INDAMED ServicePartner
SSS SIEDLE Service Partner in Kassel
AAA Premium-Service-Partner Auerswald Telefonanlagen

3 Schritte zum besseren Foto

Fotografieren kann jeder. Aber wie? Drücken Sie nicht nur auf den Auslöser, verleihen Sie Ihren Bildern Ausdruck! Der Kurs, speziell für Digitalfotografie zugeschnitten, zeigt, wie man künstlerische Ausdrucksmittel der Bildgestaltung beim Fotografieren gekonnt einsetzt. Ausschnitt, Bildaufbau, Goldener Schnitt, Blickwinkel, Blickfang, Detail, Schärfe, Licht, Bewegung und Ausdruck sind einige Elemente die, von vielen sehr interessanten Foto-Beispielen unterstützt, erklärt werden.

Voraussetzung: Gute Digitalkamera, am besten Spiegelreflex Digitalkamera, (evtl. Notebook)

208 Beginn: Montag, den 15.08.2011 - 17.00 Uhr (03x)
Dauer: 3 Abende je 120 Minuten
Gebühr: 33,00 €
Leitung: Wilhelm Dusil

In anderen Ländern

Tempel, Tiger, Taj Mahal

Eine Rundreise durch den Norden Indiens führt in das Land der Könige, das farbenprächtige Rajasthan. Gewaltige Festungen, Paläste und großartige Tempel sind der Rahmen für interessante Begegnungen mit faszinierenden Menschen, geheimnisvollen Religionen und immer wieder überraschenden Formen des sozialen Lebens im Spannungsfeld zwischen Mittelalter und Neuzeit. Ein Besuch des Taj Mahals in Agra gehört zu den besonderen Höhepunkten einer jeden Indienreise. Noch aber wartet der Dschungel und die Begegnung mit den Tigern im Kanha-Naturreservat, der Heimat Mowglis aus dem berühmten Dschungelbuch.

209 Beginn: Mittwoch, den 02.11.2011 - 19.00 Uhr
Gebühr: 6,00 €
Leitung: Ursula und Henning Ringewaldt

› Sprache fördern › Kinder unterstützen › Eltern stärken
wortreich
HEIDELBERGER ELTERNTRAINING
Ein Gruppenprogramm für Eltern von Kindern mit verzögerter Sprachentwicklung
Infos und Anmeldung: Yvonne Ungerer | 0561.4070912
yvonne.ungerer@web.de | www.wortreich-kassel.de

Fahrten

Theaterfahrt nach Eisenach

West Side Story

Nach einer Idee von Jerome Robbins
Buch von Artur Laurents, Musik von Leonard Bernstein
Gesangstexte von Stephen Sondheim
Deutsche Fassung von Frank Tannhäuser und Nico Rabenald
Vor dem Theaterbesuch bieten wir eine Stadtführung mit Besichtigung der Georgenkirche an.

210 Samstag, den 09.04.2011 - 13.30 bis 23.30 Uhr
Gebühr: 50,00 € incl. Fahrt und Eintritte
Leitung: Anne-Marie Tillmann

Anmeldeschluss: 4. März 2011

Theaterfahrt im Herbst 2011 nach Erfurt

211 Terminbekanntgabe im Sommer

Fahrt nach Darmstadt

Besuch bei der ESOC - Kontrollzentrum der Europäischen Weltraumorganisation ESA

Rundgang auf dem Gelände des Überwachungszentrums (laufender Betrieb) mit Besichtigung des Hauptkontrollraumes und verschiedener Satellitenmodelle, incl. Filmbeitrag über die Aufgaben und Ziele der ESOC.

Stadtrundfahrt „Auf den Spuren des Jugendstils“

Rundgang auf der Mathildenhöhe

Rundgang im ehemaligen Wasserreservoir.
Einblick in die Räume des Hochzeitsturmes.

212 Freitag, den 20.05.2011 - 7.00 bis ca. 20.00 Uhr
Gebühr: 50,00 € incl. Fahrt und Eintritte
Leitung: Anne-Marie Tillmann

Fahrt nach Hannover

Besuch im Küchenmuseum WOK - World of Kitchen

Wir gehen auf eine Zeitreise durch die internationale Küchenkultur vom Mittelalter bis zur Gegenwart: 20 volleingerichtete Küchen samt Elektrogeräten, antiken Kühlschränken, Öfen, historischen Kaffeemaschinen und Kochbücher bis hin zu kompletten Esszimmern.

Kaffee und Kuchen „satt“ im Schlosscafé

Stadtrundfahrt

Führung in den Herrenhäuser Gärten

Die bedeutendste Gartenanlage des deutschen Frühbarocks

213 Donnerstag, den 25.08.2011 - 8.00 bis ca. 21.00 Uhr
Gebühr: 50,00 € incl. Kaffee und Kuchen
Leitung: Anne-Marie Tillmann

Fahrt auf die weihnachtliche Wartburg
mit einem Konzertbesuch im Festsaal
214 Terminbekanntgabe im Sommer
Leitung: Maria Johannhörster

Wanderwoche

Premiumwanderwege in der Rhön
Entlang des Hochrhöners auf Extratouren

„Urwüchsig, faszinierend, wunderschön, einzigartig - nur einige Attribute, mit denen man den Charakter einer fantastischen Region beschreiben kann.
Federnde grüne Matten, geheimnisvolle Halden grauer Basaltblöcke, knorrige alte Buchen, unergründliche, dunkle Moore und liebliche Flusstäler" - so wird die Landschaft der Rhön im Flyer zu seinem Premiumwanderweg beschrieben. Hier wollen wir im unvergleichlichen Frühjahr auf täglichen Wanderungen zwischen 15 und 20 Kilometern die Natur genießen, Gemeinschaft erleben und innehalten, um die Schöpfung wahrzunehmen und uns von ihr erfüllen zu lassen.

Frauen und Männer, die Wanderungen in Kleingruppen schätzen und gute Wanderschuhe besitzen, sind herzlich willkommen!

215 Unterkunft: Fuldaer Haus/Maulkuppe, Poppenhausen
Beginn: Mittwoch, den 01.06.2011 - 13.00 Uhr
Rückkehr: Montag, den 06.06.2011 - 17.00 Uhr
Gebühr: 250,00 € (Fahrt, ÜF, Lunchpaket, Transferfahrten)
Leitung: Maria Johannhörster

Anmeldeschluss: Mittwoch, den 11. Mai 2011

Geschenkgutschein?
Wählen Sie den gewünschten Kurs aus und sprechen Sie mit uns.

buchhandlung
st. elisabeth

Bücher und Medien
für die ganze Familie

- Religiöse und belletristische Literatur
- Kinder- und Jugendbücher
- Geschenkbücher in großer Auswahl
- Kerzen und Karten zu vielen Anlässen
- Kreuze und Krippen
- Schöne Geschenke
- Wir besorgen Ihnen gerne jedes lieferbare Buch

Die Freiheit 2 · 34117 Kassel
T. (05 61) 7 00 41 20
mail@elisabethbuchhandlung.de
Mo. – Fr. 9^{30} – 18^{00} · Sa 9^{30} – 13^{00}

Gesundheit und Bewegung

Pilates

Das Pilatestraining ist eine sanfte und effektive Methode zur Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung der Beweglichkeit und Koordination sowie Zunahme der Leistungsfähigkeit.
Körper und Geist werden während des Trainings gefordert und eine innere Harmonie breitet sich im Körper aus.

301 Beginn: Donnerstag, den 13.01.2011 - 18.00 Uhr (12x)
Donnerstag, den 07.04.2011 - 18.00 Uhr (08x)
Donnerstag, den 11.08.2011 - 18.00 Uhr (16x)
Dauer: je Kursstunde 60 Minuten
Gebühr: 48,00 € (08x) / 72,00 € (12x) / 96,00 € (16x)
Leitung: Jeannette Koch

Tai Chi Chuan

Für innere Ruhe, Erholung und bessere Konzentration. Tai Chi ist ein sanftes Bewegungstraining, das dem Ausgleich des inneren Gleichgewichtes dient. Beim Üben wird die ganze Aufmerksamkeit auf die Bewegungen gerichtet, die gleichmäßig fließend durchgeführt werden. Dadurch werden Koordination und Anmut entwickelt.
Wir üben bei voller Konzentration „Gelassenheit" zu bewahren. Dies wirkt sich positiv auf das zentrale Nervensystem aus, welches wichtige Prozesse im Körper anregt und steuert.

Für Fortgeschrittene:
Schwerpunkte sind die Wiederholung und Vertiefung der „Tai Chi Chuan Peking-Form" mit 24 Abfolgen, die kleinen Tai Chi Formen und der Beginn einer neuen Handform. Voraussetzung sind Kenntnisse der 24-er Pekingform oder einer anderen langen Handform.

302a Beginn: Mittwoch, den 12.01.2011 - 18.00 Uhr (12x)
Mittwoch, den 06.04.2011 - 18.00 Uhr (08x)
Mittwoch, den 10.08.2011 - 18.00 Uhr (16x)

Für Einsteiger:
Schwerpunkte sind die Vermittlung der kleinen Tai Chi Formen: „8 Brokate", „5 Elemente", „Tageslauf der Krähe" sowie Übungen zur Tai Chi Grundhaltung und dem Tai Chi Bogenschritt.

302b Beginn: Mittwoch, den 12.01.2011 – 19.30 Uhr (12x)
Mittwoch, den 06.04.2011 – 19.30 Uhr (08x)
Mittwoch, den 10.08.2011 – 19.30 Uhr (16x)

Dauer: jeweils 75 Minuten
Gebühr: 48,00 € (8x) / 72,00 € (12x) / 96,00 € (16x)
Leitung: Inge Formann

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung

Hatha-Yoga

Der Übungsweg des Yoga wendet sich an den Menschen in seiner ganzen Vielfalt. Yoga ist ein Weg zur Selbstfindung und gleichzeitig ein Mittel, um den Menschen auf der Suche nach Wandel behilflich zu sein, ihm zu mehr Gesundheit, Ruhe, Klarheit im Geist, mehr Achtsamkeit sich selbst und anderen gegenüber zu verhelfen. 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.

303 Beginn: Montag, den 10.01.2011 - 18.00 Uhr (20x)
Montag, den 08.08.2011 - 18.00 Uhr (15x)

304 Beginn: Montag, den 10.01.2011 - 19.45 Uhr (20x)
Montag, den 08.08.2011 - 19.45 Uhr (15x)

305 Beginn: Dienstag, den 11.01.2011 - 18.00 Uhr (21x)
Dienstag, den 09.08.2011 - 18.00 Uhr (16x)

306 Beginn: Dienstag, den 11.01.2011 - 19.45 Uhr (21x)
Dienstag, den 09.08.2011 - 19.45 Uhr (16x)

Dauer: jeweils 90 Minuten
Gebühr: 105,00 €(15x) / 112,00 € (16x)
140,00 € (20x) / 147,00 € (21x)
Leitung: Lisa Keuchel

Bitte mitbringen: Eine Wolldecke, warme Socken und eine Strickjacke

Präventionskurse
Die in diesem Bereich (Kurse 307 bis 324) ausgeschriebenen Kurse können von Ihrer Krankenkasse bezuschusst werden.

Gymnastik unter physiotherapeutischer Anleitung

Rückengymnastik

Schonende, funktionelle Dehn- und Kräftigungsübungen unter krankengymnastischer Anleitung zur Vorbeugung und Linderung von Wirbelsäulenbeschwerden.
Das Konzept dieser Kurse ist so ausgelegt, dass auch auf individuelle Bedürfnisse spezieller Krankheitsbilder (z.B. leichte Form von MS, Parkinson, leichte Schlaganfälle,…) eingegangen werden kann.

307 Beginn: Montag, den 10.01.2011 - 08.30 Uhr (20x)
Montag, den 08.08.2011 - 08.30 Uhr (15x)
Dauer: je Kursstunde 60 Minuten
Gebühr: 75,00 € (15x) / 100,00 € (20x)

308 Beginn: Montag, den 10.01.2011 - 09.45 Uhr (20x)
Montag, den 08.08.2011 - 09.45 Uhr (15x)
Dauer: je Kursstunde 60 Minuten
Gebühr: 60,00 € (15x) / 80,00 € (20x)

309 Beginn: Montag, den 10.01.2011 - 11.00 Uhr (20x)
Montag, den 08.08.2011 - 11.00 Uhr (15x)
Dauer: je Kursstunde 60 Minuten
Gebühr: 75,00 € (15x) / 100,00 € (20x)

310 Beginn: Mittwoch, den 12.01.2011 - 09.00 Uhr (21x)
Mittwoch, den 10.08.2011 - 09.00 Uhr (16x)
Dauer: je Kursstunde 60 Minuten
Gebühr: 64,00 € (16x) / 84,00 € (21x)

311 Beginn: Mittwoch, den 12.01.2011 - 10.15 Uhr (21x)
Mittwoch, den 10.08.2011 - 10.15 Uhr (16x)
312 Beginn: Mittwoch, den 12.01.2011 - 11.30 Uhr (21x)
Mittwoch, den 10.08.2011 - 11.30 Uhr (16x)
Dauer: je Kursstunde 75 Minuten
Gebühr: 96,00 € (16x) / 126,00 € (21x)

313 Beginn: Donnerstag, den 13.01.2011 - 08.45 Uhr (20x)
Donnerstag, den 11.08.2011 - 08.45 Uhr (16x)
Dauer: je Kursstunde 60 Minuten
Gebühr: 80,00 € (16x) / 100,00 € (20x)

314 Beginn: Donnerstag, den 13.01.2011 - 09.50 Uhr (20x)
Donnerstag, den 11.08.2011 - 09.50 Uhr (16x)
Dauer: je Kursstunde 45 Minuten
Gebühr: 56,00 € (16x) / 70,00 € (20x)

315 Beginn: Donnerstag, den 13.01.2011 - 10.40 Uhr (20x)
Donnerstag, den 11.08.2011 - 10.40 Uhr (16x)
Dauer: je Kursstunde 60 Minuten
Gebühr: 64,00 € (16x) / 80,00 € (20x)

Leitung: Heike Dunkel

Aus den Gruppengrößen und der Dauer der Kursstunden ergeben sich die unterschiedlichen Gebühren.

Wirbelsäulengymnastik

Die Wirbelsäule ist nur so stark, wie ihre Muskulatur belastbar ist. Ziel dieses Kurses ist die Entwicklung, der Erhalt und die Wiederherstellung der statischen und dynamischen Funktion der Wirbelsäule. Präventives und therapeutisches Haltungs- und Verhaltenstraining zum Schutz des Achsenorgans und der angrenzenden Gelenke sind das wesentliche Anliegen dieser funktionellen Gymnastik.

316 Beginn: Montag, den 10.01.2011 - 16.45 Uhr (20x)
Montag, den 08.08.2011 - 16.45 Uhr (15x)

317 Beginn: Dienstag, den 11.01.2011 - 09.00 Uhr (21x)
Dienstag, den 09.08.2011 - 09.00 Uhr (16x)

318 Beginn: Dienstag, den 11.01.2011 - 10.15 Uhr (21x)
Dienstag, den 09.08.2011 - 10.15 Uhr (16x)

Dauer: je Kursstunde 60 Minuten
Gebühr: 75,00 € (15x) / 80,00 € (16x)
100,00 € (20x) / 105,00 € (21x)
Leitung: Silke Thielemann

Rückengymnastik

Funktionelle Übungen aus den Bereichen Kräftigung, Dehnung, Koordination, Ausdauer und Entspannung sollen zur Vorbeugung und Linderung körperlicher Beschwerden führen und das Wohlbefinden verbessern. Ein ganzheitlicher Bewegungsansatz vermittelt das Erkennen und Korrigieren von Fehlhaltungen, extremen Belastungssituationen der Wirbelsäule und des Bewegungsapparates.
Elemente aus der Rückenschule wie Heben, Tragen und körperschonendes Verhalten werden gezeigt.

319 Beginn: Dienstag, den 11.01.2011 - 16.45 Uhr (21x)
Dienstag, den 09.08.2011 - 16.45 Uhr (16x)

320 Beginn: Dienstag, den 11.01.2011 - 17.45 Uhr (21x)
Dienstag, den 09.08.2011 - 17.45 Uhr (16x)

321 Beginn: Dienstag, den 11.01.2011 - 18.45 Uhr (21x)
Dienstag, den 09.08.2011 - 18.45 Uhr (16x)

Dauer: je Kursstunde 45 Minuten
Gebühr: 64,00 € (16x) / 84,00 € (21x)
Leitung: Angelika Scheibel

Sie als Teilnehmer/in unserer Langzeitkurse haben die Möglichkeit, Ihre Gebühr auch in 2 oder 3 Raten zu zahlen.
Sprechen Sie uns diesbezüglich an!

Prävention ist besser als Rehabilitation

Mit Hilfe vieler Kleingeräte wird die gesamte Muskulatur - besonders die Wirbelsäulenmuskulatur - gekräftigt. Aufwärmübungen, Mobilisation und Dehnungsübungen umrahmen das Programm. Durch eine kurze abschließende Entspannung lernt der Körper, Verspannungen loszulassen.

322 Beginn: Mittwoch, den 12.01.2011 - 18.00 Uhr (21x)
Mittwoch, den 10.08.2011 - 18.00 Uhr (16x)

Dauer: je Kursstunde 60 Minuten
Gebühr: 75,00 € (15x) / 110,00 € (22x)

323 Beginn: Mittwoch, den 12.01.2011 - 19.00 Uhr (21x)
Mittwoch, den 10.08.2011 - 19.00 Uhr (16x)

Dauer: je Kursstunde 60 Minuten
Gebühr: 64,00 € (16x) / 84,00 € (21x)

Leitung: Michaela Zaloha

Aus der Gruppengröße und der Dauer der Kursstunden ergeben sich die unterschiedlichen Gebühren.

Gesund und fit durch Bewegung

Regelmäßige Gymnastik sowie Kräftigung der gesamten Muskulatur zur Unterstützung der Wirbelsäule, Dehnungs- und Entspannungsübungen halten uns fit.

324 Beginn: Donnerstag, den 13.01.2011 - 17.00 Uhr (20x)
Donnerstag, den 11.08.2011 - 17.00 Uhr (16x)

Dauer: je Kursstunde 45 Minuten
Gebühr: 64,00 € (16x) / 80,00 € (20x)
Leitung: Jeannette Koch

Gymnastik

Allround-Fitness

Muskeltraining, Ausdauersport, rhythmisch fit, Entspannung für Frauen und Männer. Ein vielfältiges Fitnessprogramm, auch für Neueinsteiger.

325 Beginn: Montag, den 10.01.2011 - 18.00 Uhr (20x)
Montag, den 08.08.2011 - 18.00 Uhr (15x)

326 Beginn: Montag, den 10.01.2011 - 19.00 Uhr (20x)
Montag, den 08.08.2011 - 19.00 Uhr (15x)

Dauer: je Kursstunde 60 Minuten
Gebühr: 52,50 € (15x) / 70,00 € (20x)
Leitung: Alexandra Frotscher

Wir erschrecken über unsere eigenen Sünden, wenn wir sie an anderen erblicken.

- Johann Wolfgang von Goethe -

Schongymnastik für Frauen

Prävention - Aktiv gegen Osteoporose

Im Mittelpunkt jeder Übungsstunde stehen Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Muskelkraft. Beckenbodengymnastik oder Entspannungsübungen runden die Gymnastikstunde ab.

327 Beginn: Dienstag, den 11.01.2011 - 14.45 Uhr (21x)
Dienstag, den 09.08.2011 - 14.45 Uhr (16x)

328 Beginn: Dienstag, den 11.01.2011 - 15.45 Uhr (21x)
Dienstag, den 09.08.2011 - 15.45 Uhr (16x)

Dauer: je Kursstunde 60 Minuten
Gebühr: 72,00 € (16x) / 94,50 € (21x)
Leitung: Cornelia Baum

Rückenfit

Wirbelsäulengymnastik und Herz-Kreislauftraining

Diese präventive Wirbelsäulengymnastik mit Bewegungen für das Herz-Kreislauf-System stärkt die Muskel-Skelett-Funktionen und fördert die Beweglichkeit der Gelenke. Entspannung unterstützt die Kräftigungs- und Dehnübungen für die einzelnen Muskelgruppen.

329 Beginn: Donnerstag, den 13.01.2011 - 18.00 Uhr (19x)
Donnerstag, den 11.08.2011 - 18.00 Uhr (15x)

Joyrobic

Aerobic mit leicht erlernbaren Schrittkombinationen zu mitreißender Musik. Tänzerische- und Kräftigungselemente fließen mit ein. Step-Brett und Aerobic-Hanteln werden eingesetzt.
Auch für Männer ein Super-Fitness-Training.

330 Beginn: Donnerstag, den 13.01.2011 - 19.00 Uhr (19x)
Donnerstag, den 11.08.2011 - 19.00 Uhr (15x)

Bauch - Beine - Po

und andere Problemzonen

Dieser Kurs beinhaltet ein spezielles Muskeltraining. Nach einer Aufwärmphase werden Kurzhanteln, Therabänder und Steps eingesetzt.

331 Beginn: Donnerstag, den 13.01.2011 - 20.00 Uhr (19x)
Donnerstag, den 11.08.2011 - 20.00 Uhr (15x)

Dauer: je Kursstunde 60 Minuten
Gebühr: 52,50 € (15x) / 66,50 € (19x)
Leitung: Birgit Heinemann

Am Samstag

Klassische Massage in Partnerschaftsform
für die Anwendung daheim

Nach langen Arbeitstagen braucht unser Körper Entspannung und Ausgleich. Durch Massage werden die Durchblutung und der Stoffwechsel gefördert. Die psychische Wirkung erfolgt durch Stressabbau und durch Ihre gegenseitige Hilfestellung unterstützen Sie Ihre Beziehung.

1. Samstag: • Übungen an Rücken, Armen, Beinen
2. Samstag: • Wiederholung von Übungen
• Beantwortung von Fragen
• Triggerpunkte suchen und bearbeiten

332 Samstag, den 29.01.2011 und 05.02.2011 - 10.00 Uhr
Dauer: 2 Vormittage je 180 Minuten
Gebühr: 60,00 € pro Paar
Leitung: Dimitri Prochorow

Bitte mitbringen: Wolldecke, Handtuch, Massageöl

Progressive Muskelrelaxation
nach Jakobsen

PMR ist eine leicht erlernbare Entspannungsmethode mit raschem Erfolg auf dem Weg zur allgemeinen Entspannung von Körper, Geist und Seele.
Das effiziente Prinzip der wechselseitigen An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen fördert die Sensibilität für den Spannungszustand der Muskulatur und das eigene Körpergefühl.

333 Samstag, den 12.02.2011 und 26.02.2011 - 10.30 Uhr

334 Samstag, den 12.11.2011 und 26.11.2011 - 10.30 Uhr

Dauer: jeweils 90 Minuten
Gebühr: 24,00 €
Leitung: Silke Thielemann

Martins-Apotheke
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

Beweg Dich, dann bewegt sich was

Tanztag für Frauen bis 40 Jahre

Jeder Mensch kann tanzen, denn Leben ist Bewegung. Danse Vita® weckt die Lebensfreude und kann jeden Menschen mit seinen verschiedenen Qualitäten in Kontakt bringen. Sie sind Frau, Sie sind Mutter und bestimmt noch vieles mehr.
Tanzen schafft den Raum für Kreativität und Ausdruck, gibt die Chance, auf den eigenen inneren Rhythmus zu hören und in Kontakt zu kommen mit der eigenen Lebensfreude und Lebendigkeit.
Es öffnet neue Türen zu vorher unbekannten inneren Räumen und setzt so neue, ungeahnte Lebensenergien frei.

335 Samstag, den 19.03.2011 - 10.00 bis 17.00 Uhr

Glücksmomente

Mit den Schmetterlingen tanzen,
mit dem Wind auf Reisen geh'n,
mit den Bienen Honig sammeln,
mit der Sonne aufersteh'n,
mit den Wassern talwärts rauschen,
mit den Kindern Märchen lauschen,
mit den Wolken segelfliegen,
mit den Blättern sanft sich wiegen,
mit der Erde Regen trinken
und mit Sternen Traumversinken.

- Friedgard Seiter -

Zusammen sind wir weniger allein

Tanztag für Singles, Alleinerziehende und alle anderen Frauen bis 40 Jahre

Unser Alltag ist heutzutage oft sehr voll gestopft mit Verpflichtungen, Anforderungen und Erwartungen, die von allen Seiten an uns gestellt werden.
Wo tanken wir auf? Wo haben wir Kontakte, die uns berühren und uns Kraft schenken? Die Kraft und Energie, die wir zur Bewältigung unseres Alltags brauchen, kommt nicht von allein.
Wir wollen uns gemeinsam tanzend auf die Suche begeben, um unsere Bedürfnisse nach Kontakt und Berührung sowie unsere Kraftquellen wieder bewusster wahrzunehmen und für den Alltag nutzbar zu machen.

336 Samstag, den 18.06.2011 - 10.00 bis 17.00 Uhr

Gebühr: jeweils 40,00 €
Leitung: Antje Holbein

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch, Getränke und einen Imbiss für die Mittagspause

Meine Nummer 1
www.kasseler-sparkasse.de
Kasseler Sparkasse

Mode, Nähen, Textilgestaltung

Nähen

Anfänger/innen bringen am ersten Abend keinen Stoff mit, sondern Schreibmaterial und Lust, sich auf ein neues Lernfeld einzulassen.
Für Anfänger/innen und Fortgeschrittene:
Bitte am ersten Abend Schere, Maßband, Nähgarn, Steck- und Nähnadeln, 1 kleines Sortiment Maschinennadeln (Flachkolben) mitbringen.

Nähkurs für Anfängerinnen und Anfänger

Sie wollen Kleidung, die zeigt, dass sie von Ihnen selbst geschaffen ist und auf die Sie total stolz sein können? Möchten Sie zudem Grundkenntnisse beim Nähen von Hose, Kleid, Jacke oder Rock erwerben?
Dann herzlich willkommen!

401 Beginn: Dienstag, den 22.02.2011 - 18.00 Uhr (06x)
Dienstag, den 10.05.2011 - 18.00 Uhr (06x)
Dienstag, den 13.09.2011 - 18.00 Uhr (06x)
Dauer: jeweils 120 Minuten
Gebühr: 42,00 €
Leitung: Natalja Gardvig

- Vorbesprechungen sind vor jedem Kurs am 15.02., 03.05., 06.09.2011 jeweils um 18.00 Uhr.

Ehe-, Familien- und Lebensberatung in der Diözese Fulda e.V.
Beratungsstelle Kassel
Telefon 0561/7004-144

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

Mit neuer Mode in den Frühling

für Fortgeschrittene **- 14-tägig -**

Mode für viele Anlässe. Von der Jacke bis zum Shirt können Sie Ihr neues Kleidungsstück wählen und nach Ihren Maßen unter meiner fachkundigen Anleitung nähen.

402 Beginn: Mittwoch, den 12.01.2011 - 15.00 Uhr (07x)
Dauer: jeweils 150 Minuten
Gebühr: 52,50 €

Wetterfest gerüstet für die kalte Jahreszeit

für Fortgeschrittene **- 14-tägig -**

Passend in den Farben der Saison, zu Ihrem Typ und Ihren Maßen, können Sie Ihre Herbst-/Wintergarderobe nähen. Mit meiner Unterstützung beim Maßnehmen, Zuschneiden, der Anprobe und schwierigen Nähdetails schaffen Sie es und haben bestimmt Freude an Ihrem neuen Kleidungsstück.

403 Beginn: Mittwoch, den 21.09.2011 - 15.00 Uhr (06x)
Dauer: jeweils 150 Minuten
Gebühr: 45,00 €

Leitung: Pauline Jakob

Dem sind keine Grenzen gesetzt,
der sie nicht hinnimmt.

- Japanische Weisheit -

Mäntel und Jacken nach eigenen Entwürfen
für Fortgeschrittene

Der besondere Schnitt und die sorgfältige Verarbeitung von Taschen und Knopflöchern ergibt ein ganz persönliches Lieblingsstück.

404 Beginn: Donnerstag, den 20.01.2011 - 19.00 Uhr (10x)
Dauer: jeweils 150 Minuten
Gebühr: 75,00 €

Leichte Kostüme und Hosenanzüge
für Fortgeschrittene

Für die ersten Frühlingstage verarbeiten wir die neuen leichten Stoffe in hellen Farben. Nach Wunsch werden besondere Verarbeitungstechniken ausprobiert.

405 Beginn: Donnerstag, den 07.04.2011 - 19.00 Uhr (08x)
Dauer: jeweils 150 Minuten
Gebühr: 60,00 €

Kleider, Röcke und Blusen
für Fortgeschrittene

Aus Strick- und Walkstoffen nähen wir nach den neuen Schnittmustern kuschelige und bequeme Kleidung nach Ihren Vorstellungen.

406 Beginn: Donnerstag, den 15.09.2011 - 19.00 Uhr (10x)
Dauer: jeweils 150 Minuten
Gebühr: 75,00 €

Grundkurs Schnittzeichnen: Rock
für Fortgeschrittene

Dieser Kurs wendet sich an erfahrene Näherinnen, die gerne Schnitte entwickeln und verändern möchten. An einem Samstag von 8.00 bis 13.30 Uhr werden die Grundlagen des richtigen Messens und Zeichnens eines Rockes nach Ihrer Figur erarbeitet. Wir überprüfen das Ergebnis durch ein Modell aus Nessel.
Maximal 6 Teilnehmer!

407 Beginn: Ein Samstag im Februar nach Absprache
Gebühr: 35,00 €

Leitung: Margrit Ernst

Die Kursgebühren sind nach den Kurszeiten und der Zahl der Teilnehmer/innen berechnet. Erreicht ein Kurs nicht die notwendige Teilnehmerzahl, behalten wir uns eine Kürzung der Kursdauer vor. So verhindern wir in Ihrem und unserem Interesse den Kursausfall.

Textilgestaltung

Weißstickerei nach Schwälmer Art

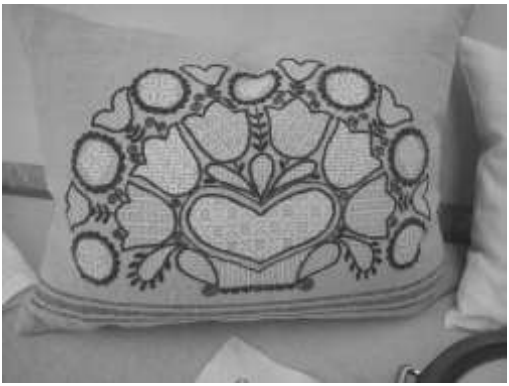
Edle Stickereien auf Leinen **- 14-tägig -**

In diesem Kurs, an dem auch Anfängerinnen teilnehmen können, werden Mitteldecken, Läufer, Tischdecken in unterschiedlichen Größen, Blusen und ähnliches durch Stickerei und prachtvolle Hohlsäume veredelt. Die Arbeiten erhalten dadurch eine ganz persönliche Note.

408 Beginn: Montag, den 17.01.2011 - 17.00 Uhr (11x)
Montag, den 15.08.2011 - 17.00 Uhr (08x)

409 Beginn: Mittwoch, den 19.01.2011 - 14.00 Uhr (11x)
Mittwoch, den 17.08.2011 - 14.00 Uhr (08x)

Gebühr: 52,00 € (08x) / 71,50 € (11x)
Dauer: jeweils 150 Minuten
Leitung: Monika Wegener



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

- Beratungsstelle für Schwangere, Familien, Familienplanung und allein Erziehende
- Information und Vermittlung von sozialer Hilfe
- anerkannter Betreuungsverein nach BtG

Hardanger Stickerei - 14-tägig -

Hardanger, eine aus Norwegen stammende Durchbruchstickerei, wird auf mittelfeinen bis groben leinenbindigen Stoffen gearbeitet. Hardanger ist eine Zählstickerei, Plattstiche und Durchbrüche folgen dem rechten Winkel von Kette und Schuss und lassen eine Vielzahl von klaren, symmetrischen Mustern entstehen, in die Stege, Pikots und „Spinnen“ als Schmuckelemente eingefügt werden.

410 Beginn: Donnerstag, den 13.01.2011 - 15.00 Uhr (06x)
Donnerstag, den 08.09.2011 - 15.00 Uhr (06x)

Handarbeitstreff - 14-tägig -

Wollen nicht auch Sie…
…wieder einmal Stricken, Sticken oder anderweitig kreativ sein?
…schon längst die angefangene Arbeit beenden?
Wäre da nur nicht…
…das komplizierte Muster
…die schwer verständliche Anleitung
Holen Sie sich Hilfe, Ideen, Tricks und Motivation!

411 Beginn: Donnerstag, den 20.01.2011 - 15.00 Uhr (06x)
Donnerstag, den 15.09.2011 - 15.00 Uhr (06x)

Dauer: jeweils 120 Minuten
Gebühr: 31,50 €
Leitung: Heike Hinz

Werken und bildnerisches Gestalten

Kalligrafie

…weitaus mehr als nur Schönschreiben

Der Kurs vermittelt die Grundlagen und Techniken der gekonnten, kunstvollen und harmonischen Handschrift. Die gemeinsamen Übungen sind eine Reise durch die Geschichte der Schriftkunst, von der Römischen Capitalis, über die Schriften des Mittelalters bis zu den Schriftzügen der Moderne. Sie haben als Ziel die stilvolle Gestaltung von dekorativen Schriftblättern, Familien-Stammbäumen, Grußkarten oder Einladungen, aber vor allem eine bessere, vollendete Handschrift.

501 Beginn: Dienstag, den 25.01.2011 - 18.00 Uhr (10x)
Dienstag, den 03.05.2011 - 18.00 Uhr (08x)
Dienstag, den 13.09.2011 - 18.00 Uhr (10x)
Dauer: jeweils 120 Minuten
Gebühr: 56,00 € (08x) / 70,00 € (10x)
Leitung: Wilhelm Dusil

Bitte mitbringen: Papier (DIN A 4), Lineal, Bleistifte und Radiergummi, weiteres Arbeitsmaterial wird am 1. Abend besprochen

Aquarellkurs

Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Entdecken Sie Ihre künstlerische Begabung! Unter individueller Anleitung werden durch experimentelle Übungen bis zum fertigen Bild die Grundlagen der Kunst der Aquarellmalerei vermittelt (Techniken, Farbenlehre, Gestaltung). Vielseitige, ausdrucksbetonte Themen: Stillleben, Landschaft, Porträt und freie moderne Komposition.

502 Beginn: Mittwoch, den 26.01.2011 - 18.00 Uhr (10x)
Mittwoch, den 04.05.2011 - 18.00 Uhr (08x)
Mittwoch, den 14.09.2011 - 18.00 Uhr (10x)
Dauer: jeweils 120 Minuten
Gebühr: 56,00 € (08x) / 70,00 € (10x)
Leitung: Wilhelm Dusil

Am ersten Abend bitte mitbringen:
Aquarellblock A3 oder größer (200 g/m², mittelrau), Studienmalkasten, Aquarellrundpinsel Nr. 6, 12, 22, 2 Wassergläser, kleiner Schwamm, Lappen, Löschblatt, Bleistift und Knetgummi

Malen im Spätsommer

Sommerakademie im Bergpark

mit Aquarell und Pastellkreide; Motivsuche, Techniken, Komposition, Licht und Ausdruck. Individuelle Anleitung für Anfänger und Fortgeschrittene.

Treffpunkt: Schloss Wilhelmshöhe, Stufen am Eingang

503 Montag, den 15.08.2011 bis Donnerstag, den 18.08.2011
Dauer: 4 Nachmittage von 17.00 bis 20.00 Uhr
Gebühr: 42,00 €

Anmeldeschluss: 22. Juni 2011

Wochenendakademie im Schlosspark Wilhelmsthal

Anfänger und Fortgeschrittene werden in kleiner Gruppe, unter individueller Anleitung, die Vielfalt und Schönheit der Landschaftsmalerei vor Ort näher kennen lernen.

Treffpunkt: Eingangsportal des Schlossparks

504 Freitag, den 09.09.2011 und Samstag, den 10.09.2011
Dauer: 2 Nachmittage von 16.00 bis 19.00 Uhr
Gebühr: 21,00 €

Leitung: Wilhelm Dusil

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

---

Florales Gestalten

Arrangements im Frühling

Mit frischen Zweigen, Blüten, Blättern gestalten Sie zwei Schalenarrangements.
Den Materialzettel erhalten Sie ab dem 10.03.2011 im Büro.

505 Mittwoch, den 30.03.2011 - 19.00 bis 21.00 Uhr

Arrangements für die Adventszeit

Sie arbeiten aus frischen Materialien zwei festliche Gestecke, z. B. aus Koniferengrün, Ilex, Eibe, Kiefer, Orchideenrispe, Weihnachtsstern und Kerzen.
Den Materialzettel erhalten Sie ab dem 10.11.2011 im Büro.

506 Mittwoch, den 23.11.2011 - 19.00 bis 21.00 Uhr

Gebühr: jeweils 8,00 €
Leitung: Gisela Völkel

Kreativ - mit uns - bei uns!

Sie finden bei uns eine große Auswahl an Edelsteinen, Silber- und Goldteilen, Süßwasserperlen und geeigneten Materialien zum Verarbeiten. Entwerfen Sie mit unserer Unterstützung Ihre persönlichen Schmuckstücke wie Ketten, Armbänder, Ohrringe und Anhänger. Selbstverständlich können Sie alte Stücke zur Umarbeitung mitbringen.

Termine ab 6 Personen werden separat abgesprochen.

507 Dienstag, den 15.03.2011 - 19.00 Uhr
508 Donnerstag, den 14.04.2011 - 19.00 Uhr
509 Donnerstag, den 15.09.2011 - 19.00 Uhr
510 Donnerstag, den 27.10.2011 - 19.00 Uhr
511 Dienstag, den 15.11.2011 - 19.00 Uhr

Ort: Rundbogen, Die Freiheit 6, 34117 Kassel
Dauer: jeweils 2 Zeitstunden
Gebühr: jeweils 7,50 € plus Materialkosten an die KL
Leitung: Christel Schwarz

Kettenkreationen aus Fimo

Fimo, eine backofenhärtende Modelliermasse, bietet durch seine Farbenvielfalt, gute Mischbarkeit und einfache Handhabe ein unglaubliches Spektrum an Möglichkeiten, individuelle Accessoires für jedes Outfit herzustellen.

512 Montag, den 21.02.2011 - 18.00 Uhr
513 Montag, den 30.05.2011 - 18.00 Uhr
Dauer: jeweils 3 Zeitstunden
Gebühr: jeweils 11,50 € plus ca. 5,00 € pro Kette

514 Montag, den 24.10.2011 - 18.00 Uhr
Dauer: 2 Abende je 3 Zeitstunden
Gebühr: 22,50 € plus ca. 5,00 € pro Kette
Materialkosten an die KL

Leitung: Edelgard Geitz

Geschenkschachteln aus stabilem farbigen Papier

Ob aus Kalenderblättern, aus 180 bis 200 g stabilem Papier oder Karton falten wir Schachteln, Tragetaschen oder kleine Büchlein für Tee oder auch Geldgeschenke in mannigfachen Formen, individuell ausgeschmückt.

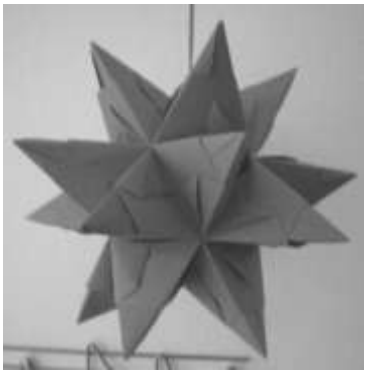
515 Beginn: Montag, den 14.03.2011 - 18.00 bis 20.00 Uhr
Dauer: 2 Abende
Gebühr: 15,00 € plus Materialkosten an die KL

Bascetta Stern

Wir stellen den dreidimensionalen Stern in den Adventsfarben rot oder grün her. Die 20 x 20 cm großen Papiere lernen wir am ersten Abend zu falten, um sie am zweiten Abend zu dem wunderschönen wirkungsvollen Stern zusammenzusetzen.

516 Beginn: Montag, den 14.11.2011 - 18.00 bis 20.00 Uhr
Dauer: 2 Abende
Gebühr: 15,00 € plus ca. 4,00 € pro Stern an die KL

Leitung: Christine Carl



Nassfilzen

Grundkurs Filzen

Begeben Sie sich auf Entdeckungsreise in die Welt des Filzens! Dieser Kurs bietet Ihnen einen guten Einstieg, auf den Sie später aufbauen können. Gefilzt wird mit Hilfe von warmem Seifenwasser und der sanften Reibung unserer Hände. Unter fachkundiger Anleitung entstehen kleine reizvolle Objekte wie z. B. Blüten, Perlen, Tischsets oder Schmuck.

517 Samstag, den 26.02.2011 - 9.30 bis 13.30 Uhr
Gebühr: 14,00 € plus 5,00 € Materialkosten an die KL
Leitung: Michaela Triftshäuser

Bitte mitbringen: 2 mittelgroße Handtücher, ein Stück Seife

Der Filzhut

Filzen Sie sich Ihren ganz individuellen Filzhut und gehen Sie damit gut behütet durch den Winter. Soll es ein eleganter Damenhut, eine freche Baskenkappe oder ein romantischer Blumenhut sein? Gekämmte Wolle, warmes Seifenwasser und ein paar gut gezeigte Kniffe, das ist schon fast alles, was Sie zur Herstellung Ihres Hutes benötigen.

518 Samstag, den 22.01.2011 - 10.00 bis 17.00 Uhr
519 Samstag, den 29.10.2011 - 10.00 bis 17.00 Uhr
Gebühr: 33,00 € plus 15,00 € Materialkosten an die KL

Blumen und Schmuck aus Filz

Dieser Kurs ist offen für Neueinsteiger sowie für Filz-Erfahrene. Sie lernen verschiedenste Techniken und Tricks für die Herstellung von Schmuck und Blüten kennen. Zaubern Sie mit warmem Wasser und Frühlingsgefühlen dekorative Blüten, leuchtend bunte Perlenketten, romantische Blumenringe oder Kreationen aus vielfarbigen Filzschnüren in Ihren Lieblingsfarben. Filzschmuck besticht durch den Charme des Materials: Er ist archaisch und modern, frech und elegant zu gleich.

520 Samstag, den 02.04.2011 - 10.00 bis 17.00 Uhr
Gebühr: 33,00 € plus 10,00 € Materialkosten an die KL

Filzpantoffeln - Nie wieder kalte Füße!

Filzen Sie sich kuschelige, warme Pantoffeln. Schicht um Schicht werden Sie mit Hilfe von warmem Wasser und Seife kunterbunt verrückt oder stilvoll elegant in Form gebracht.

521 Samstag, den 05.11.2011 - 10.00 bis 17.00 Uhr
Gebühr: 33,00 € plus 20,00 € Materialkosten an die KL

Leitung: Michaela Triftshäuser

Bitte mitbringen: 2 Handtücher, ein Stück Kernseife, Schere, Kurs **520** plus Schmuckzange und Nähzeug

Die gesündeste Turnübung ist
das rechtzeitige Aufstehen vom Esstisch.

- Giorgio Pasetti -

Trockenfilzen

„Flotte Bienen, dicke Brummer“

In diesem Trockenfilzkurs nehmen wir die Insektenwelt mit viel Humor und Liebe zum Skurrilem auf die Schippe. Aus bunter Schafwolle formen, gestalten und filzen Sie mit Hilfe der Filznadel eine „flotte Biene“, einen „dicken Brummer“, einen „drömmeligen Schmetterling“, eine „lahme Schnecke“ oder einen „frechen Moskito“. Vorkenntnisse im Trockenfilzen sind nicht erforderlich.

	Ort:	Atelier Christ, Weidenweg 9, 34292 Ahnatal
522	Beginn:	Montag, den 14.03.2011 - 18.30 bis 21.30 Uhr
	Gebühr:	11,50 € plus 3,00 € Materialkosten an die KL
	Leitung:	Christina Christ, Telefon: 05609/8077737

Wenn man nicht versucht,
etwas zu tun, was jenseits des
bereits Gemeisterten liegt,
dann wird man nicht wachsen.

- Ralph Waldo Emerson -

WOLLE RÖDEL
Kreativhaus Wolle Rödel
Königstraße/Ecke Hedwigstr. 10 in Kassel
Ihre Adresse, wenn es um Handstrickgarne, Handarbeitsartikel oder Perlenbasteln geht.
www.wolleroedel.de

Nanas und Skinnies - Auf den Spuren weiblicher Kraft

Angeregt durch die Arbeiten von Niki de Saint Phalle werden wir Frauenfiguren entwerfen und bauen, die so üppig und farbenfroh wie ihre Vorbilder sind.
Auf ein Gerüst aus dickem Draht wird Füllmaterial und Gips aufgetragen. Die dünnen Skinnies werden in etwas vereinfachter Technik mit Draht, Gipsbinden und Gips hergestellt. Zum Abschluss erhält die Figur ihre farbenfrohe Bemalung. Alternativ kann auch mit einem Styroporkern gearbeitet werden, der mit Pappmaché umklebt wird. Diese Arbeitstechnik ermöglicht eine Endbehandlung mit witterungsbeständigem Bootslack. Der Zeitrahmen ermöglicht die Fertigstellung einer Figur.

523 Freitag, den 08.04.2011 und Samstag, den 09.04.2011
Dauer: jeweils von 12.00 bis 19.00 Uhr
Gebühr: 78,00 € plus 15,00 € Materialkosten an die KL

Bildhauerei mit dem Material Metall

Nützliches und Skurriles, Metallskulpturen, figürlich oder abstrakt, ob Kunst oder Gebrauchsgegenstand, der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Die Materialien sind Fundstücke aus der Schrottkiste, Reste aus Stahl, Edelstahl, Alu und mehr, die zu reizvollen, frei gestalteten Arbeiten zusammengestellt werden. Fast wie nebenbei lernen Sie Verbindungs- und Verarbeitungstechniken, wie auch die Grenzen der Materialien. Es wird gehämmert, gesägt, geschweißt oder gelötet. Spezielle Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber durchaus nützlich. Bildhauerische Fragestellungen werden spielerisch erfahren.

524 Freitag, den 27.05.2011 und Samstag, den 28.05.2011
Dauer: jeweils von 12.00 bis 19.00 Uhr
Gebühr: 78,00 € plus 20,00 € Materialkosten an die KL

Ort: jeweils Werkstatt Klose, Fürstenwald
(Regiotram hält vor der Tür)
Leitung: Kordula Klose, Telefon 05609/2095

Rauscheengel

für Mütter und/oder Väter mit ihren Kindern ab 8 Jahren

Aus feinmaschigem Hasendraht wird die Grundform des Rauscheengels (ca. 20 cm hoch) gedrückt. Mit Papier wird die Figur umklebt, ausgeformt und geglättet. Nach dem Trocknen und Überarbeiten wird der Engel bemalt und mit Gold und Silber, glänzenden und glitzernden Materialien verziert.

(159) Freitag, den 18.11.2011 - 16.00 bis 19.00 Uhr und
Samstag, den 19.11.2011 - 10.00 bis 13.00 Uhr
Gebühr: 32,00 € ein Elternteil und ein Kind
25,00 € Erwachsener
plus 12,00 € Materialkosten pro Engel an die KL
Leitung: Kordula Klose, Telefon 05609/2095

Holzarbeiten für Erwachsene

für blutige Anfängerinnen und Anfänger

Holz ist ein warmer und „lebendiger" Werkstoff. Wer hat da nicht Lust, sich einmal an ihm zu probieren?! Wir bieten dazu die Gelegenheit. Aber keine Angst (siehe Überschrift!): Wir achten darauf, dass sich die Anfängerinnen und Anfänger keine blutigen Finger holen!
Was haben wir vor? Wir bauen unter anderem ein Vogelhaus, das zugleich Nistkasten und Futterhäuschen ist und Anderes aus Holz. Eigene Ideen sind auch willkommen.

525 Samstag, den 19.03.2011 - 9.00 Uhr bis 16.00 Uhr und
Samstag, den 26.03.2011 - 9.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Holzarbeiten für Erwachsene

für blutige Anfängerinnen und Anfänger

Holz ist ein warmer und „lebendiger" Werkstoff. Wer hat da nicht Lust, sich einmal an ihm zu probieren?! Wir bieten dazu die Gelegenheit. Aber keine Angst (siehe Überschrift!): Wir achten darauf, dass sich die Anfängerinnen und Anfänger keine blutigen Finger holen!
Was haben wir vor? Wir stellen Advents- und Weihnachtsdekoration her, z. B. Weihnachtskrippe, Krippenfiguren, Tannenbaum und Sterne aus Holz. Eigene Ideen sind auch willkommen.

526 Samstag, den 12.11.2011 - 9.00 Uhr bis 16.00 Uhr und
Samstag, den 19.11.2011 - 9.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Ort: Holzwerkstatt Haus Wir Jungen Alten,
Frankfurter Straße 207, 34134 Kassel
Haltestelle: Leuschnerstraße oder DEZ, Linien 5, 6 und 24
Gebühr: jeweils 50,00 € plus 30,00 € Materialkosten
Leitung: Markus Blaha-Germann

Maximal 8 Teilnehmer!

Mit unserer
Caritas Sozialstation
versorgen wir das gesamte
Stadtgebiet in Kassel mit ambulanter
Haus-, Familien- und Krankenpflege
...mehr als Pflege
☎ 05 61 / 57 27 60
Ansprechpartner: Herr Pape (Pflegedienstleiter)
E-Mail: sozialstation@caritas-kassel.de

Kindergeburtstag in der FBS

Wir organisieren Ihren Kindergeburtstag
für Kinder ab 6 Jahren.
In unserem Werkraum arbeitet die Gruppe mit Holz, töpfert, malt und/oder gestaltet mit unterschiedlichen Materialien wie Wolle, Stoffen und Papier.
In unserer Küche wird gekocht und gebacken.

Eine Feier dauert zwei oder auch drei Stunden.

Die genauen Kosten, Teilnehmeralter und -anzahl entnehmen Sie unserer **Ideenliste**,
die wir Ihnen gerne per E-Mail zusenden.
Interesse geweckt?

Treten Sie mit uns in Kontakt unter Telefon 0561/7004-111

Nacht der offenen Kirchen
Kassel, 17. Juni 2011
Ein Projekt der
Arbeitsgemeinschaft Christlicher Kirchen in Kassel (ACK)
Kontakt: 0561/70006-47, info@nachtderkirchenkassel.de

Angebote für Trauernde

Der **Hospizverein Kassel e. V.** bietet Begleitung für Menschen in Trauersituationen an. Dies geschieht in

- **Einzelberatung** in geschützter Atmosphäre
- **offene Trauergruppe** in der Begegnung mit anderen Trauernden
- **geschlossene Trauergruppe**

HospizVerein Kassel e.V.

Telefon: 0561/7004-126
E-Mail: info@hospizverein.de
Internet: www.hospizverein-kassel.de

Gesundheit und Ernährung

Gesundheitsthemen und Haushaltsorganisation

Fastenwoche nach Dr. Buchinger

Dieser Vortrag informiert Sie über alles, was Sie schon immer über das Fasten wissen wollten. Beeinflusst Fasten Gesundheit und Wohlbefinden? Was unterscheidet Fasten von einer Diät? Ist Fasten zum Abnehmen geeignet? Wer kann fasten? Ihre Fragen werden beantwortet und die positiven Effekte des Fastens umfassend dargestellt.

601a Dienstag, den 01.03.2011 - 18.00 bis 19.00 Uhr
Gebühr: keine

Fastenwoche nach Dr. Buchinger
- Ausstieg aus dem Alltag

Fasten ist wieder aktuell. Abgesehen davon, dass die Pfunde schwinden und der Körper „entschlackt", unterstützt das Fasten den Stressabbau und bringt Ruhe und Gelassenheit. Ihr Körper dankt es Ihnen mit neuer Energie und größerer Belastbarkeit. Die Motivation, lang gewünschte Veränderungen auch umzusetzen, ist nach einer Fastenzeit erfahrungsgemäß besonders groß.
Außer Bewegungs- und Entspannungseinheiten bietet das Programm viel Information über Fasten, Ernährung und Bewegung. Erfahrungsaustausch, Entspannungseinheiten und Meditationen bilden weitere Elemente. Das Fasten nach der Buchinger-Methode basiert auf folgender Fastenverpflegung: Kräutertee, Wasser, Obst- und Gemüsesaft, Gemüsebrühe.

601b Beginn: Freitag, den 18.03.2011 - 17.00 bis 19.00 Uhr
Samstag, den 19.03.2011 - 9.00 bis 14.00 Uhr
Sonntag, den 20.03.2011 - 9.00 bis 14.00 Uhr
Montag, den 21.03. bis Freitag, den 25.03.2011
jeweils von 17.30 bis 19.30 Uhr

601c Beginn: Freitag, den 11.11.2011 - 17.00 bis 19.00 Uhr
Samstag, den 12.11.2011 - 9.00 bis 14.00 Uhr
Sonntag, den 13.11.2011 - 9.00 bis 14.00 Uhr
Montag, den 14.11. bis Freitag, den 18.11.2011
jeweils von 17.30 bis 19.30 Uhr

Gebühr: jeweils 88,00 €
Leitung: Beate Patzig

Diese Woche ist ein Angebot für Gesunde. Haben Sie wegen der Teilnahme Bedenken, sprechen Sie bitte mit Ihrem Arzt darüber. Weitere Informationen über den Ablauf erhalten Sie entweder bei der Kursleiterin, Telefon 0561/828239 oder in unserem Büro.

Anmeldung und Zahlung bis zum 04.03. bzw. 28.10.2011.

Wer stark, gesund und jung bleiben will,
sei mäßig, übe den Körper,
atme reine Luft und heile sein Weh
eher durch Fasten als durch Medikamente.

- Hippokrates -

Aufregendes für den Stoffwechsel

Scharf- und Bitterstoffe, wie sie z. B. in Gewürzen wie Ingwer oder Gemüse wie Chicorée enthalten sind, eignen sich sehr gut dazu, Stoffwechsel und Verdauung wieder auf Trab zu bringen.
Erfahren Sie mehr darüber, in welchen Lebensmitteln diese hilfreichen Stoffe enthalten sind und in welchen schmackhaften Gerichten sich ihre Wirkungen gut kombinieren lassen.

602 Mittwoch, den 02.02.2011 - 19.00 Uhr
Gebühr: 6,00 €
Leitung: Dörte Petersen

Gesunde Ernährung im Alter

Was muss man beachten, um die Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter zu bewahren?
In diesem Vortrag mit Gespräch informieren wir Sie über die neuesten Erkenntnisse einer vollwertigen Ernährung mit Hinweisen und Tipps für eine schnelle und abwechslungsreiche Küche im Alltag. In geselliger Runde können Ihre Fragen beantwortet werden.

603 Ort: Großer Saal des Regionalhauses Adolph Kolping
Die Freiheit 2, 34117 Kassel
Donnerstag, den 03.03.2011 - 10.00 Uhr
Leitung: Anja Later

In Zusammenarbeit mit dem Referat für Altenarbeit der Stadt Kassel, Tel. 0561/787-5071

Schüssler-Salze

Mineralstoffe nach Dr. Schüssler - Hausapotheke und mehr

Mineralstoffe sind für den optimalen Ablauf der körperlichen Vorgänge unerlässlich. Bei den 12 Mineralstoffen nach Dr. Schüssler handelt es sich um homöopathisch aufbereitete Mineralstoffe, die als Funktionsmittel regulierend in den Körperzellen wirken. Sie eignen sich hervorragend als Hausapotheke für die ganze Familie. Dieser Vortrag informiert Sie über die verschiedenen Einsatzmöglichkeiten im Alltag.

604 Dienstag, den 15.03.2011 - 18.00 Uhr
Gebühr: 6,00 €
Leitung: Beate Patzig

Gesunde Ernährung heute:

Viele Lebensmitteluntersuchungen liefern verunsichernde Informationen. Was steckt in Bioprodukten? Wie kann man seriöse Informationen erhalten? Was sind die Fakten? Wir informieren umfassend zu den aktuellen Ernährungsfragen.

605 Montag, den 04.04.2011 - 19.00 Uhr
Gebühr: 6,00 €
Leitung: Anja Later

Imkerin oder Imker für einen Tag

Haben Sie sich immer schon gewünscht den Bienen so nahe zu sein, wie es der Imker bei seiner Arbeit ist? Wir, zwei Imker und eine Imkerin, laden herzlich dazu ein, zu uns in die Natur zu kommen… Sie erfahren alles aus der Welt der Bienen, lernen den Unterschied zwischen Brut-, Pollen- und Honigzelle kennen. Wie verständigen sich Bienen, was hat es mit der Fütterung auf sich und was ist Gelée Royale? Wir informieren über das Leben der Arbeiterin, Königin und womit sich Winterbienen beschäftigen. Wenn das Wetter es zulässt, werden wir den ersten Honig schleudern.
Herzlich Willkommen in der wunderbaren Bienenwelt!

606 Ort: Edeka Parkplatz am Ortseingang in Bad Emstal
Samstag, den 18.06.2011 - 11.00 bis 14.00 Uhr
Gebühr: 25,00 €
Leitung: Adrian Tyroll,
Lisa Bischoff

Maximal 8 Teilnehmer!

Die Furcht des Herrn ist rein, sie besteht für immer.
Die Urteile des Herrn sind wahr, gerecht sind sie alle.
Sie sind kostbarer als Gold, als Feingold in Menge.
Sie sind süßer als Honig, als Honig aus Waben.

- Ps. 19,10-11 -

Teeseminar:
Die Welt des Tees

Eine einmalige Gelegenheit, mit den renommierten Tee-Sommelieren Hessens in die Welt des Tees zu reisen. Vergleichen Sie mit den Profis internationale Spitzentees, Spezialitäten, Blattgrade, Infusionen…

607 Mittwoch, den 21.09.2011 - 19.00 Uhr
Dauer: 120 Minuten
Gebühr: kostenfrei
Leitung: Benjamin Warminsky,
Klaus Frawley

Tee Gschwendner

Einkaufen mit FAIRnunft

Ökologisches Handeln liegt im Trend. Was kann man als Verbraucher tun, um die Umwelt zu schonen? Wie können wir in Haushalt und Küche Ressourcen einsparen? Wir informieren zu diesen Themen, aber auch über Gütesiegel, Kennzeichnungen, Anbauverbände, FAIR gekaufte Lebensmittel und gehen der Frage nach, ob Bio gleich besser und gesünder ist?

608 Montag, den 26.09.2011 - 19.00 Uhr
Gebühr: 6,00 €
Leitung: Anja Later

Brainfood - Das richtige „Futter“ fürs Gehirn

Unkonzentriert und schlapp? Das muss nicht sein! Wir können durch ausgewählte Ernährung bewusst Einfluss auf unsere Leistungsfähigkeit nehmen. Was unser Gehirn und unsere Nerven brauchen, mit welchen Lebensmitteln und welchen leckeren Gerichten wir diese Nährstoffe zu uns nehmen können, erfahren Sie an diesem Abend.

609 Mittwoch, den 02.11.2011 - 19.00 Uhr
Gebühr: 6,00 €
Leitung: Dörte Petersen

10 Regeln für eine gesunde Lebensweise

1. Vielseitig essen

2. Reichlich Getreideprodukte und Kartoffeln

3. Fünfmal täglich Gemüse und Obst

4. Täglich Milch oder Milchprodukte; ein- bis zweimal pro Woche Fisch; Fleisch, Wurstwaren und Eier nur in Maßen

5. Zucker und Salz in Maßen

6. Wenig Fett und fettreiche Lebensmittel

7. Reichlich trinken

8. Mahlzeiten schmackhaft und schonend zubereiten

9. Essen ist Genuss - nehmen Sie sich Zeit zum Essen

10. Achten Sie auf Ihr Gewicht und bleiben Sie in Bewegung

Quelle: Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt e.V.
nach: Deutsche Gesellschaft für Ernährung

aus unseren Kochkursen

„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“

Das wichtigste Kommunikationszentrum in jedem Haushalt ist und bleibt die Küche.

In unseren Kursen bewahren Sie sich die Lust und Freude für die tägliche und besondere Küche. Entdecken und erlernen Sie dabei neue Zubereitungstechniken, Tricks, Kniffe und Rezeptideen, die Ihren Speiseplan noch liebenswerter machen und Freude, Genuss und Wohlbefinden in den Alltag bringen.
Ob saisonale, regionale, internationale oder Cross-over-Küche, bei uns finden Sie zu fast allen Themen zeitgemäße und neue Anregungen für den Alltag oder für Festlichkeiten…

Dauer: 180 Minuten pro Kurstag

Montag-Kurse im 1. Semester

Menükreationen, köstlich, einfach, schnell!
Herrenkochkurs für alle Altersstufen
mit Anregungen aus der internationalen Küche.

610 Beginn: Montag, den 28.02.2011 - 18.00 Uhr
Dauer: 3 Abende
Gebühr: 57,00 € incl. Umlage
Leitung: Sabine Nienstedt

Man(n) nehme… - Herrenkochkurs
Feinschmecker-Treff
Kochen nach internationalen sowie bodenständigen Rezepten, zeitgemäß, kreativ mit Produkten der Saison.

611 Montag, den 11.04.2011 - 18.30 Uhr
Montag, den 23.05.2011 - 18.30 Uhr
Montag, den 20.06.2011 - 18.30 Uhr
Montag, den 12.09.2011 - 18.30 Uhr
Montag, den 07.11.2011 - 18.30 Uhr
Montag, den 05.12.2011 - 18.30 Uhr
Dauer: 6 Abende
Gebühr: 114,00 € incl. Umlage
Leitung: Anne-Marie Tillmann

Streifzug durch die Indianer-Küche Nordamerikas
Nicht nur Bohnen, Mais und Kürbisspeisen, leckere Fleischgerichte und köstliches süßes und herzhaftes Gebäck warten auf Sie.

612 Montag, den 21.03.2011 - 18.00 Uhr
Gebühr: 19,00 € incl. Umlage
Leitung: Anne-Marie Tillmann

Küchenschätze aus Nordafrika

Spezialitäten aus Marokko, Algerien, Tunesien mit Fisch, Lammfleisch, Datteln, Mandeln, Oliven, vielfältigem Gemüse, Couscous, arabischen Gewürzen, Minze und Koriander.

613 Beginn: Montag, den 28.03.2011 - 18.00 Uhr
Gebühr: 19,00 € incl. Umlage
Leitung: Anne-Marie Tillmann

Streifzug durch die südafrikanische Küche

Mit neuen Rezepten aus dem kulinarischen Schmelztiegel am Cape. Freuen Sie sich auf Erdnusssuppe, Baba Ganoush, Breyani-Hühnchen, Fisch, Bobotie und anderes mehr.

614 Beginn: Montag, den 06.06.2011 - 18.00 Uhr
Gebühr: 19,00 € incl. Umlage
Leitung: Anne-Marie Tillmann

Dienstag-Kurse im 1. Semester

Lovefood

Das Liebesmenü zum Valentinstag

Lassen Sie sich begeistern von unseren Rezeptanregungen, die Sie zu Hause schnell, leicht und zu zweit nachkochen können. Wir bereiten ein würziges und scharfes Menü mit aphrodisierenden Ingredienzien zu, das alle Sinne ansprechen wird. Seien Sie willkommen!

615 Dienstag, den 08.02.2011 - 19.00 Uhr
Gebühr: 19,00 € incl. Umlage
Leitung: Anja Later

Herrenkochkurs für Anfänger

Kann ich nicht, gibt es nicht! Selbst ist der Mann! Mit leckeren, einfachen Gerichten zum Nachkochen überzeugen wir Sie. Ob Nudeln, Kartoffeln, Gemüse, Fisch, Fleisch, Suppe und Dessert, in geselliger Runde kann man(n) kochen und genießen. Alle Altersstufen sind angesprochen. Ran an den Herd!

616 Dienstag, den 15.02.2011 -18.00 Uhr
Gebühr: 19.00 € incl. Umlage
Leitung: Sabine Nienstedt

Dieser Kurs kann fortgesetzt werden.

Mit der Kursgebühr überweisen Sie bis eine Woche vor Kursbeginn auch die Lebensmittelumlage. Das erleichtert der Kursleitung die Planung und schafft Ausgleich bei kurzfristigen Abmeldungen.

Wir feiern eine Party

Für Einladungen im kleinen und im großen Kreis mit leckeren, schnellen einfachen und raffinierten Rezepten zum Mitmachen. Lernen Sie pfiffige Dipps, Fingerfood, Antipasti, Salate, köstliche Nachspeisen und anderes mehr kennen.

617 Dienstag, den 08.03.2011 - 18.00 Uhr
Gebühr: 19,00 € incl. Umlage
Leitung: Sabine Nienstedt

Cuisine française du printemps

Ostern in Frankreich ist wie überall auf der Welt nicht nur ein religiöses, sondern auch ein kulinarisches Fest.
Ich lade Sie zu einer „Koch-Tour de France" zum Thema Ostern ein.

618 Dienstag, den 29.03.2011 - 18.00 Uhr
Gebühr: 19,00 € incl. Umlage
Leitung: Olivia Erger

Italienische Frühlingsküche

Ostern mit der ganzen Familie oder dem Freundeskreis feiern. Lassen Sie sich von unseren Rezepten inspirieren. Diese lassen sich gut vorbereiten und eignen sich sowohl zum Brunch als auch zum Gängemenü. Benvenuti e buon appetito!

619 Dienstag, den 05.04.2011 - 19.00 Uhr
Gebühr: 19,00 € incl. Umlage
Leitung: Anja Later

Kulinarischer Streifzug durch die Bretagne

Das knusprige Baguette, die gesalzene Butter und der kir breton stillen den ersten Hunger und machen Lust auf mehr… Die Nahrungsmittel des Meeres, die Crêpes, entdecken Sie die verschiedenen Geschmäcker der Bretagne.

620 Dienstag, den 17.05.2011 - 18.00 Uhr
Gebühr: 19,00 € incl. Umlage
Leitung: Olivia Erger

Bischöfliches Kirchenmusikinstitut - Außenstelle Kassel
im Regionalhaus Adolph Kolping
Die Freiheit 2 - 34117 Kassel
Telefon 0561/7004-159
Fax 0561/7004-127
E-Mail regionalkantor-kassel@kirchenmusik.bistum-fulda.de

- Regional- und Stadtkantorat
- Ausbildung zum nebenamtlichen Kirchenmusiker (C-Kurs)

Verantwortlich: Regionalkantor Thomas Pieper

Mittwoch-Kurse im 1. Semester

Herrenkochkurs

für Anfänger und Fortgeschrittene

In ungezwungener Atmosphäre bereiten wir einfache, aber auch raffinierte Gerichte zu. Die Palette reicht von Salaten, Suppen, Snacks, Fleisch- und Fischgerichten, Beilagen bis hin zu leckeren Desserts. Dabei werden die Küchentechniken demonstriert, so dass die Rezepte zu Hause leicht nachgekocht werden können.

621 Beginn: Mittwoch, den 19.01.2011 - 18.00 Uhr
Mittwoch, den 23.02.2011 - 18.00 Uhr
Mittwoch, den 25.05.2011 - 18.00 Uhr
Mittwoch, den 24.08.2011 - 18.00 Uhr
Mittwoch, den 05.10.2011 - 18.00 Uhr
Mittwoch, den 23.11.2011 - 18.00 Uhr
Dauer: 6 Abende
Gebühr: 114,00 € incl. Umlage
Leitung: Bärbel Schaake

Kochen und Backen

für Menschen mit Zöliakie

Die Diagnose Glutenunverträglichkeit macht die meisten Menschen erstmal ratlos. Schließlich sind wir es gewohnt, viel Brot, Nudeln und Gebäck zu essen. Das soll nun alles wegfallen? Nach einiger Zeit weiß man zwar besser Bescheid über die Alternativen und Ersatzprodukte, die es zu kaufen gibt. Doch auch in der eigenen Küche kann man vielfältige Gerichte mit glutenfreiem Getreide herstellen und z. B. schmackhafte Brote backen. Mit vielen Zubereitungstipps und Produktinformationen.

622 Mittwoch, den 09.03.2011 - 18.00 Uhr
Gebühr: 19,00 € incl. Umlage
Leitung: Dörte Petersen

Kochen im Wok

köstlich, schnell und gesund

Mit dem Wok und der Pfanne wollen wir eine Cross-over-Küche genießen. Ob asiatische oder deutsche Küche, wir bereiten Fisch, Fleisch und auch Spargel mit dem Wok zu und genießen in gemütlicher Runde die Vielfalt.

623 Mittwoch, den 18.05.2011 - 19.00 Uhr
Gebühr: 19,00 € incl. Umlage
Leitung: Anja Later

Vergesst die Gastfreundschaft nicht; denn durch sie haben einige, ohne es zu ahnen, Engel beherbergt.

- Hebr. 13, 2 -

Donnerstag-Kurse im 1. Semester

Vegetarische Küche

Immer öfter fleischlos ist voll im Trend

Sie wollen auf Fleisch verzichten, aber weiterhin kulinarisch genießen? Dann zaubern wir doch gemeinsam ein vegetarisches Menü, z. B. Halloumi-Spieße auf Couscous oder ein Rote-Bete-Crumble mit Fenchel.

624 Donnerstag, den 10.02.2011 - 18.00 Uhr
Gebühr: 19,00 € incl. Umlage
Leitung: Monika Heinemann

Alles Käse?

Ob Kuh-, Schaf- oder Ziegenkäse, pur oder gemischt, wir stellen Ihnen eine breite Auswahl vor. Sie dürfen probieren und kochen damit leckere Vor-, Haupt- und Nachspeisen. Lassen Sie sich von der Vielfalt und den Rezeptideen überraschen!

625 Donnerstag, den 24.02.2011 - 18.00 Uhr
Gebühr: 19,00 € incl. Umlage
Leitung: Monika Heinemann

Die edle Kaffee- und Kuchentafel

Köstliches Konfekt, Gebäck und Getränke für die Einladung mit Stil. Ein Kurs für alle, die Süßes lieben und die kleinen und größeren Genüsse zu Kaffee und Tee schätzen.

626 Donnerstag, den 24.03.2011 - 18.00 Uhr
Gebühr: 19,00 € incl. Umlage
Leitung: Edelgard Geitz

Freitag-Kurs im 1. Semester

Wie die Profis:
Kochen mit Cocktails

Kennen Sie Hühnchen mit Piña Colada oder Rippchen mit Sangría Salsa?
Dies und einiges mehr werden wir mit Ihnen kochen, mixen und genießen. Lassen Sie sich überraschen von köstlichen Speisen und raffinierten Cocktails mit und ohne Alkohol.

627 Freitag, den 13.05.2011 - 16.00 Uhr
Gebühr: 36,50 € incl. Umlage
Leitung: Adrian Tyroll
Lisa Bischoff

Samstag-Kurs im 1. Semester

Wir laden ein zu einem Gourmet 3-Gänge-Menü

Bisque vom Hummer
mit Safranschmand

Gebratene Jakobsmuschel auf
Pulposalat und Trüffelöl

Fruchtiges Sorbet
mit Champagner aufgegossen

Lassen Sie sich begeistern von frischem Hummer (zwei Teilnehmer bereiten jeweils einen Hummer zu), Muscheln und einem süßen Finale. Sie genießen mit korrespondierenden Getränken, einem Aperitif, dem passenden Wein und prickelndem Champagner. Besonderes Augenmerk legen wir auf perfekte Tischkultur, das Eindecken der Tafel und das Servieren von A bis Z.

628 Samstag, den 19.03.2011 - 9.30 Uhr
Gebühr: 56,00 € incl. Umlage
Leitung: Adrian Tyroll
Lisa Bischoff

So viel Fett steckt drin!!

Lebensmittel	Packungs-/ Portionsgröße	Fett-gehalt
Blätterteiggebäck	70 g	13 g
Bratwurst vom Schwein	100 g	29 g
Camembert, 60 % F.i.Tr.	100 g	34 g
geröstete Erdnüsse	200 g	99 g
Gouda, 48 % F.i.Tr.	100 g	28 g
Hefeobstkuchen vom Blech	100 g	4 g
Langnese Magnum Classic Eis	86 g	16 g
Leberkässemmel mit 125 g Kalbskäse	170 g	35 g
Mars Schokoriegel	51 g	9 g
McDonald´s Hamburger Royal mit Käse	205 g	27 g
McDonald´s Pommes frites	160 g	23 g
Milchspeiseeis	100 g	3 g
Nutella	400 g	124 g
Parmesan, 37 % F.i.Tr.	100 g	27 g
Pringles Kartoffelchips, Classic	165 g	56 g
Sahneeis	100 g	17 g
Salami	50 g	17 g
Schokolade, Vollmilch	100 g	30 g
1 Paar Wiener Würstchen	70 g	20 g

Quellen: Gräfe Unzer Verlag: Die große GU Nährwerttabelle 2010/2011
Herstellerangaben
Umschau Buchverlag: Kalorien mundgerecht, 13.Auflage 2006

Weitere Informationen erhalten Sie bei unseren Beratungsstellen oder im Internet. Hier finden Sie auch die Adressen aller Verbraucherzentralen.

www.verbraucherzentrale.de

Gefördert vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz.
Impressum: Verbraucherzentrale Bayern e.V., Mozartstr. 9, 80336 München / Stand 03/10

gesund abnehmen

Normale Lebensmittel
Familienfreundlich
nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft f. Ernährung (DGE)
Erfolgreich durch wöchentliche Gruppentreffen

Adolph Kolping-Haus
Kassel, Die Freiheit 2
großer Kolpingraum

jeden Dienstag **10:00 Uhr**
16:30 Uhr
18.30 Uhr

u.a.finden Sie uns in: **Vellmar**
Landwehrhagen

Anmeldung: **Christa Bernhardt**

Tel. 0561 – 825346

www.gemeinsam-leichter.de

gl - gemeinsam leichter

Ihre regionale Abnahmegruppe
seit 20 Jahren

Montag-Kurs im 2. Semester

Noch mehr Trattoria-Geheimnisse

Die Toskanische Küche ist eine weitere Reise wert. Wir stellen Ihnen traditionelle und neue Gerichte vor mit Rezepten, die schon beim Lesen Appetit machen und leicht nachzukochen sind. Antipasti zur Einstimmung und Dolci als süßen Abschluss.

629 Montag, den 19.09.2011 - 18.00 Uhr
Gebühr: 19,00 € incl. Umlage
Leitung: Monika Heinemann

Dienstag-Kurse im 2. Semester

Indische Gaumenfreuden

Lassen Sie sich entführen in die Welt der Currys, Dals, Raitas, Chutneys und köstlichen Desserts. Entdecken Sie dabei das besondere Merkmal indischer Küche: Den Umgang mit Gewürzen, Gewürzmischungen und Aromen.

630 Dienstag, den 06.09.2011 - 19.00 Uhr
Gebühr: 19,00 € incl. Umlage
Leitung: Anja Later

SchmankerIn aus der Bayrischen Küche

Topfenstrudel, Kaiserschmarrn, Obatzter, Käsespätzle, Krustenbraten mit Semmelknödeln… Nach traditionellen Rezepten und Anregungen aus Schubecks neuer Küche. Willkommen zum Oktoberfest!

631 Dienstag, den 13.09.2011 - 18.00 Uhr
Gebühr: 19,00 € incl. Umlage
Leitung: Sabine Nienstedt

Bei allen Kochkursen überweisen Sie mit der Kursgebühr auch die Lebensmittelumlage. Fallen die Kosten höher aus, rechnet die Kursleitung den Fehlbetrag mit Ihnen ab. Eine Rückzahlung der Lebensmittelumlage bei versäumten Kursterminen ist nicht möglich.

Le sud - la Provence

"C`est si bon!" (Soooo lecker!). Ein Potpourri, bestehend aus mediterranem Gemüse, Fisch, Fleisch, Kräuter und dem Lebensgenuss der Provence aus der Pfanne serviert. Kommen Sie kochen und genießen Sie wie in Südfrankreich.

632 Dienstag, den 27.09.2011 - 18.00 Uhr
Gebühr: 19,00 € incl. Umlage
Leitung: Olivia Erger

Mediterranes Büffet

Kulinarische Erinnerungen an den Urlaub

Genießen Sie mit uns Antipasti, Tapas, Fisch- und Fleischgerichte mit duftenden Kräutern, Gemüsevielfalt und köstlichen Süßspeisen vom Büffet.

633 Dienstag, den 25.10.2011 - 18.00 Uhr
Gebühr: 19,00 € incl. Umlage
Leitung: Margit Hildebrandt

Weihnachtsbäckerei von A bis Z

Neben Klassikern wie Florentinern und Lebkuchen finden Sie viele neue, würzig-aromatische oder exotisch-fruchtige Rezepte, wie z. B. Ananas-Maracuja-Kekse und Limetten-Hafer-Wölkchen. Ein schnell bereitetes Konfekt sowie ein herzhafter Snack für zwischendurch werden auch nicht fehlen.

634 Dienstag, den 29.11.2011 - 18.00 Uhr
Gebühr: 19,00 € incl. Umlage
Leitung: Monika Heinemann

Ile de France et ses menus de fête.

Rot! Blau! Gelb!…
Um das Jahr bunt zu beenden und das Fest vorzubereiten. Ich lade Sie ein, mit mir ein "Pariser Feuerwerk" zu kochen. Tarte, Terrine, Ragoût, Charlotte,… Bon appétit!

635 Dienstag, den 06.12.2011 - 18.00 Uhr
Gebühr: 19,00 € incl. Umlage
Leitung: Olivia Erger

Mittwoch-Kurse im 2. Semester

Fünf-Elemente-Küche:

Wir brauen Kraftsuppen

In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) sind Suppen wichtige Energiespender und Heilmittel, die den Körper und das Immunsystem stärken, Kraft geben und auch beim Abnehmen unterstützen können.
Wir kochen wohltuende Cremesuppen, Eintöpfe und Kraftbrühen und nutzen dabei die Prinzipien der TCM für unsere westliche Küche.

636 Mittwoch, den 07.09.2011 - 18.00 Uhr
Gebühr: 19,00 € incl. Umlage
Leitung: Dörte Petersen

Dann legte Gott, der Herr, in Eden, im Osten, einen Garten an und setzte dorthin den Menschen, den er geformt hatte.

- Gen. 2, 8 -

Kochen und Backen

für Menschen mit Laktose-Intoleranz

Wenn die Diagnose Milchzucker-Unverträglichkeit ausgesprochen wurde, dann tauchen viele Fragen auf. Muss ich ganz auf Milchprodukte verzichten, und was esse oder koche ich bloß, wenn ich auf Milch, Sahne etc. verzichten muss? Wie kann gerade bei Kindern der Kalziumbedarf gedeckt werden? Wir kochen leckere Gerichte mit schmackhaften Alternativen wie z. B. Mandelmus, Kokosmilch und Hafersahne. Mit nützlichen Zubereitungs- und Einkaufstipps sowie Produktinformationen.

637 Mittwoch, den 14.09.2011 - 18.00 Uhr
Gebühr: 19,00 € incl. Umlage
Leitung: Dörte Petersen

Exquisites aus Küche und Weinkeller

Das mediterrane Genießermenü

An diesem Abend werden anspruchsvolle Gaumen verwöhnt. Wir kochen ein Vier-Gänge-Menü mit Rezepten aus der Mittelmeerregion, begleitet von ausgewählten Spitzenweinen unseres Hobby-Sommeliers Manfred Springer. Lassen Sie sich inspirieren von der geschmacklichen Vielfalt und Harmonie der Speisen und Getränke. Zum Menü werden ein Aperitif und vier Weine verkostet.

638 Mittwoch, den 28.09.2011 - 18.00 Uhr
Gebühr: 40,00 € incl. Umlage
Leitung: Anja Later
Manfred Springer

Fünf-Elemente-Küche:

Hülsenfrüchte - Kleine Powerpakete wiederentdeckt

In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) gelten Hülsenfrüchte als nahrhafte Lebensmittel, die u. a. auch dabei helfen, den Körper zu entschlacken und zu entgiften. In unseren Küchen sind sie leider etwas aus der Mode gekommen, werden aber von vielen Spitzenköchen geschätzt. Entdecken Sie die kleinen Powerpakete wieder z. B. als Dipp, Burger, Suppe, Salat oder wohlschmeckende Beilage. Mit Tipps zur besseren Bekömmlichkeit.

639 Mittwoch, den 26.10.2011 - 18.00 Uhr
Gebühr: 19,00 € incl. Umlage
Leitung: Dörte Petersen

Herr: Es ist an der Zeit.
Der Sommer war sehr groß.
Leg Deinen Schatten auf die Sonnenuhren
und auf den Fluren lass die Winde los.

- Rainer Maria Rilke -

Homemade - kulinarische Geschenke

Sie möchten sich bedanken, entschuldigen, Freunde beglücken oder Trostpflaster verteilen? Es gibt viele Anlässe für kleine Geschenke aus der eigenen Küche in schöner Verpackung. Unsere Rezeptideen für süße und pikante Köstlichkeiten werden Sie begeistern und zum Nachmachen inspirieren.

640 Mittwoch, den 16.11.2011 - 18.00 Uhr
Gebühr: 19,00 € incl. Umlage
Leitung: Edelgard Geitz

Bitte mitbringen: Einige kleine Flaschen und Schraubgläser

Spezialitäten aus dem Wald

Genussvolle Wildgerichte

Neue Rezepte mit Reh, Hirsch und Wildschwein für die tägliche sowie die Gourmetküche. Schnell und einfach, ohne Marinieren zubereitet, mit leckeren und raffinierten Beilagen. Lassen Sie sich begeistern von diesen Geschmackserlebnissen.

641 Mittwoch, den 30.11.2011 - 18.00 Uhr
Gebühr: 19,00 € incl. Umlage
Leitung: Margit Hildebrandt

Donnerstag-Kurse im 2. Semester

Vietnamesische Küche

Eine Vielfalt an Gewürzen, chinesische Einflüsse und ein guter Wok und schon sind die Grundlagen für ein vietnamesisches Menü gelegt. Zu Beginn genießen wir einen Cocktail und starten dann mit einer Nudelsuppe zum scharfen Hauptgericht.

642 Donnerstag, den 08.09.2011 - 18.00 Uhr
Gebühr: 19,00 € incl. Umlage
Leitung: Anja Later

Griechische Inselküche

Neue Rezepte, leicht und oft vegetarisch, aus der Inselwelt der Kykladen. Genießen Sie einen leckeren Rote-Bete-Walnuss-Salat von Naxos und frittierte Tomaten-Käse-Bällchen von Santorin u. a. m. Ein passender Wein und ein Dessert runden das mediterrane Menü ab.

643 Donnerstag, den 22.09.2011 - 18.00 Uhr
Gebühr: 19,00 € incl. Umlage
Leitung: Monika Heinemann

Essen ist ein Bedürfnis, Genießen eine Kunst.

- François Duc de La Rochefoucauld -

Fingerfood und Cocktails

Für Einladungen im kleinen Kreis oder viele Gäste stellen wir Ihnen pfiffige Rezeptideen vor, mit denen Sie einfach und für jede Gelegenheit die perfekten Häppchen auf das Tablett zaubern. Dazu servieren wir phantasievolle Cocktails mit und ohne Promille.

644 Donnerstag, den 06.10.2011 - 18.00 Uhr
Gebühr: 19,00 € incl. Umlage
Leitung: Edelgard Geitz

Neue Küche vom Land

Rustikale und raffinierte Rezeptideen aus den Schätzen des Herbstes. Eine scharfe Apfelsuppe oder eine Tarte mit Schwarzwurzeln geben einen Vorgeschmack auf viele Leckereien der ländlichen Küche.

645 Donnerstag, den 03.11.2011 - 18.00 Uhr
Gebühr: 19,00 € incl. Umlage
Leitung: Monika Heinemann

Kartoffelglück

traditionell und international

Kartoffeln sind in der Bauernküche wie in der Sterneküche zu Hause. Sie harmonieren mit fast jedem Gewürz, sind Raritäten in vielen Farben und Sorten und liegen voll im Trend. Überzeugen Sie sich von einem Kartoffelschnee japanischer Art oder Kartoffeltarte mit Kürbis-Apfel-Püree…

646 Donnerstag, den 10.11.2011 - 18.00 Uhr
Gebühr: 19,00 € incl. Umlage
Leitung: Monika Heinemann

Sterneküche am eigenen Herd

Kreativ wie Jamie Oliver, fein wie Johann Lafer oder deftig wie Alfons Schubeck. Entdecken Sie die Möglichkeiten für Ihre Küche daheim. Ein feines saisonales Menü nach Profirezepten erwartet den ambitionierten Hobbykoch.

647 Donnerstag, den 17.11.2011 - 18.00 Uhr
Gebühr: 19,00 € incl. Umlage
Leitung: Monika Heinemann

Das feine Weihnachtsmenü

An diesem Abend präsentieren wir, wie Sie Ihre Familie und/ oder Freunde mit einem festlichen Menü überraschen und verwöhnen können. Die Tipps zur Organisation und Auswahl der Speisen lassen auch ungeübte Hobbyköchinnen und -köche erfolgreich sein.

648 Donnerstag, den 08.12.2011 - 18.00 Uhr
Gebühr: 19,00 € incl. Umlage
Leitung: Monika Heinemann

Samstag-Kurs im 2. Semester

Kochen mit dem Küchenmeister:
Marinierte Fleischgerichte und leckere Beilagen

Sie stellen Ihre eigenen Marinaden her, die von Fleisch zu Fleisch variieren. In der Küche verwenden wir vorher eingelegtes Fleisch und kochen verschiedene Gemüse, Klöße und andere passende Beilagen. Freuen Sie sich auf ein besonderes Geschmackserlebnis!

649 Samstag, den 05.11.2011 - 10.00 Uhr
Gebühr: 19,00 € incl. Umlage
Leitung: Adrian Tyroll

Wir können teilen:

Brot und Zeit,

Not und Leid,

unser kleines Glück,

gute Worte,

die Ewigkeit,

den Augenblick.

- aus: Tischgebete:
Herr, segne diese Gaben, Benno-Verlag -

Ich brauche
Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
Gelassenheit, Dinge hinzunehmen,
die ich nicht ändern kann,
Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.
(nach: Reinhold Niebuhr, Philosoph)

Wir unterstützen Sie
in beruflichen und privaten Engpässen,
in denen Ängste und alte Gewohnheiten
den Blick für Lösungen verstellen.
Selbstakzeptanz ist die Voraussetzung
für Neues, das zuerst in uns selbst beginnt.

ROMPC®-Institut-Kassel

Beratung - Supervision - Fortbildung
Tel. 0561-9309970 - www.rompc-institut.de

So viel Zucker steckt drin!!

Lebensmittel	Packungsgröße	Stück Würfelzucker*
Actimel Vanilla	100 g	4
Bounty Riegel	28,5 g	5
Capri Sonne Multivitamin	200 ml	6
Coca Cola	1 l	35
Dr. Oetker Vitalis Knuspermüsli	600 g	48
Haribo Troppifrutti	300 g	63
Heinz Tomato Ketchup	750 ml	59
Kinder Maxi King Riegel	35 g	4
Kinderriegel	21 g	4
Mars Schokoriegel	51 g	11
Müller Froop Zitrone	150 g	9
Müller Joghurt mit der Ecke (Schoko Balls)	150 g	9
Nestea Eistee Zitrone	1,5 l	46
Nestlé LC1 Vanille Joghurt	125 g	6
Nestlé Nesquik Kakao, trinkfertig	330 ml	12
Nestlé Nesquik Knusperfrühstück	375 g	44
Nutella	400 g	74
Schokolade, Vollmilch	100 g	19
Zott Monte Kinder-Dessert	330 g	17

* ein Zuckerwürfel entspricht 3 g
Quellen: Herstellerangaben

Weitere Informationen erhalten Sie bei unseren Beratungsstellen oder im Internet. Hier finden Sie auch die Adressen aller Verbraucherzentralen.

www.verbraucherzentrale.de

Gefördert vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz.
Impressum: Verbraucherzentrale Bayern e.V., Mozartstr. 9, 80336 München / Stand 03/10

Kindergeburtstag in der FBS

Wir organisieren Ihren Kindergeburtstag für Kinder ab 6 Jahren.
In unserem Werkraum arbeitet die Gruppe mit Holz, töpfert, malt und gestaltet mit unterschiedlichen Materialien wie Wolle, Stoffen und Papier.
In unserer Küche wird gebacken und gekocht.

Eine Feier dauert zwei bzw. drei Stunden.

Die genauen Kosten, Teilnehmeralter und -anzahl entnehmen Sie unserer Ideenliste, die wir Ihnen gerne per E-Mail zusenden.
Interesse geweckt?

Treten Sie mit uns in Kontakt unter Telefon 0561/7004-111

Treffpunkte 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.

Treffpunkt am Donnerstag I

650 Beginn: Donnerstag, den 13.01.2011 - 10.00 Uhr
Donnerstag, den 03.03.2011 - 10.00 Uhr
Donnerstag, den 07.04.2011 - 10.00 Uhr
Donnerstag, den 19.05.2011 - 10.00 Uhr
Donnerstag, den 01.09.2011 - 10.00 Uhr
Donnerstag, den 27.10.2011 - 10.00 Uhr
Donnerstag, den 01.12.2011 - 10.00 Uhr

Dauer: 7 Vormittage
Gebühr: 133,00 € incl. Umlage
Leitung: Bärbel Schaake

Treffpunkt am Donnerstag II

651 Beginn: Donnerstag, den 20.01.2011 - 09.30 Uhr
Donnerstag, den 17.02.2011 - 09.30 Uhr
Donnerstag, den 14.04.2011 - 09.30 Uhr
Donnerstag, den 26.05.2011 - 09.30 Uhr
Donnerstag, den 22.09.2011 - 09.30 Uhr
Donnerstag, den 03.11.2011 - 09.30 Uhr
Donnerstag, den 08.12.2011 - 09.30 Uhr

Dauer: 7 Vormittage
Gebühr: 133,00 € incl. Umlage
Leitung: Anne-Marie Tillmann

Sie als Teilnehmer/in unserer Langzeitkurse haben die Möglichkeit, Ihre Gebühr auch in zwei Raten zu zahlen. Sprechen Sie uns diesbezüglich an.

Kochevents für Gruppen in der FBS

Kocherlebnisse der besonderen Art mit zeitgemäßer Wissensvermittlung, ausgewählten Zutaten und freundlicher, kompetenter Kursleitung in hellen, ansprechenden Räumen und einer gut ausgestatteten Lehrküche! Ob für Anfänger, Feinschmecker oder Hobbykoch - wir schaffen ein aktives Miteinander, das verbindet, anregt und begeistert.

Zum Geburtstag, Familientreffen, Jubiläum, Vereins-, Abteilungs- oder Betriebsfest - bis zu 16 Personen können bei uns in angenehmer Atmosphäre kochen und genießen.

Kochen ist Kult(ur)
Erleben Sie bei uns
Gaumenfreuden pur

Nordhessische Spezialitäten - Deutsche Länderküche - Rezepte von Spitzenköchen - Genussvolle Wildgerichte - Exquisites aus der Mittelmeerregion - Küche der griechischen Inseln - Spezialitäten aus Frankreichs Provinzen - Indische Gaumenfreuden - Vietnamesische Küche… oder schauen Sie auf unserer Homepage unter www.fbs-kassel.de.

Sprechen Sie Tag, Thema und Kosten mit mir ab. Ich berate Sie gerne und organisiere Ihnen ein „maßgeschneidertes“ Kochevent!

Anne-Marie Tillmann, Leiterin Hauswirtschaft

Liebe/r Kursteilnehmer/in!

Aus der Zusammenarbeit mit Gruppen, Gemeinden, Verbänden haben sich viele **besetzte Kochclubs** und **-kurse** entwickelt, die jedes Jahr in unserem Programm erscheinen. Sie werden u. a. belegt von:

- Arbeitskreis Down-Syndrom Kassel
- Jugendamt der Stadt Kassel
- Hessenforst
- KKV Kassel
- Kolpingfamilie Kassel
- Lehrer der Engelsburg
- Männergruppe der Pfarrgemeinde Hl. Geist, Vellmar
- Referat für Altenarbeit der Stadt Kassel

Hier schreiben wir die „besetzten“ Angebote auf den nachfolgenden vier Seiten gebündelt aus.

Besetzte Kochclubs und -kurse

Schlemmertreff für Genießer

Knusprig, duftend und auch süß

Selbsthergestelltes ist doch immer das Beste.
Wir probieren und experimentieren mit bekannten und weniger bekannten Rezepten und lassen uns von Ungewöhnlichem überraschen.

652 *Beginn:* *Dienstag, den 18.01.2011 - 19.00 Uhr*
Dienstag, den 01.03.2011 - 19.00 Uhr
Dienstag, den 24.05.2011 - 19.00 Uhr
Dienstag, den 16.08.2011 - 19.00 Uhr
Dienstag, den 20.09.2011 - 19.00 Uhr
Dienstag, den 15.11.2011 - 19.00 Uhr
Dauer: *6 Abende*
Gebühr: *114,00 € incl. Umlage*
Leitung: *Anja Later*

Männerkochstudio

Hier sind Sie unter sich und können Ihren handwerklichen Fähigkeiten freien Lauf lassen. Am ersten Abend wird die Menüfolge vorgegeben, danach sind Ihre Wünsche gefragt. Nach dem Kurs können Sie zu Hause überraschen oder auch in der Männerrunde weiter kochen.

653 *Beginn:* *Donnerstag, den 20.01.2011 - 18.00 Uhr*
Donnerstag, den 03.03.2011 - 18.00 Uhr
Donnerstag, den 27.10.2011 - 18.00 Uhr
Donnerstag, den 01.12.2011 - 18.00 Uhr
Dauer: *4 Abende*
Gebühr: *76,00 € incl. Umlage*
Leitung: *Monika Heinemann*

Lecker, gesund und kalorienreduziert kochen und genießen

Kochkurs für Jugendliche und junge Erwachsene mit ihren Eltern

654 *Beginn:* *Freitag, den 21.01.2011 - 16.00 Uhr*
Freitag, den 01.04.2011 - 16.00 Uhr
Freitag, den 06.05.2011 - 16.00 Uhr
Freitag, den 19.08.2011 - 16.00 Uhr
Freitag, den 18.11.2011 - 16.00 Uhr
Dauer: *5 Nachmittage*
Leitung: *Daniela Seeger*

- ***In Zusammenarbeit mit dem Arbeitskreis Down-Syndrom Kassel***

Ich möchte Ihnen alle Vorbehalte gegenüber kulinarischen Experimenten nehmen und Ihre Lust am Ausprobieren wecken. Denn erst dann macht Kochen richtig Spaß!

- Tim Mälzer -

Menükreationen - köstlich, einfach, schnell!

Herrenkochkurs für alle Altersstufen

mit Anregungen aus der internationalen Küche

655 *Beginn: Montag, den 24.01.2011 - 18.00 Uhr*
Dauer: 3 Abende
Gebühr: 57,00 € incl. Umlage
Leitung: Anne-Marie Tillmann

Der Mann als Hobbykoch

Koch mal wieder, Schatz!

Kreative Menüs und pfiffige Snacks, einfach in der Zubereitung und ein Genuss auf dem Teller.

656 *Beginn: Mittwoch, den 02.02.2011 - 18.00 Uhr*
Dauer: 3 Abende
Gebühr: 54,00 € incl. Umlage
Leitung: Margit Hildebrandt

Menükreationen - köstlich, einfach, schnell!

mit Anregungen aus der internationalen Küche

657 *Beginn: Mittwoch, den 16.03.2011 - 18.00 Uhr*
Dauer: 4 Abende
Gebühr: 76,00 € incl. Umlage
Leitung: Anne-Marie Tillmann

Leckere Gerichte mit Rezepten von Promiköchen

Wir wollen uns von den schnellen Rezepten der Fernsehköche verwöhnen lassen. Ob Tim Mälzer, Johann Lafer oder Jamie Oliver - wir kochen und probieren.

658 *Beginn: Freitag, den 25.03.2011 - 19.00 Uhr*
Gebühr: 19,00 € incl. Umlage
Leitung: Anja Later

Mann kocht…

…probiert aus, erweitert seine Fähigkeiten und genießt mit Gleichgesinnten.

Kulinarische Rundreise durch den Mittelmeerraum:
Ob italienische, spanische oder französische Küche - die verschiedenen regionalen Küchen werden wir kombinieren zu jeweils einem herrlichen Menü. Freuen Sie sich auf leckere und leichte Gerichte mit korrespondierenden Weinen

659 *Beginn: Montag, den 02.05.2011 - 19.00 Uhr*
Dauer: 3 Abende
Gebühr: 57,00 € incl. Umlage
Leitung: Anja Later

Herbstklassiker
Wild - Kürbis - Pilze
Einfach, kreativ in vielfältigen Rezepturen

660 *Mittwoch, den 02.11.2011 - 18.00 Uhr*
Gebühr: 19,00 € incl. Umlage
Leitung: Margit Hildebrandt

Feierabendsnacks
Schnelle, vollwertige Rezeptanregungen vom Salat bis zur Süßspeise

661 *Mittwoch, den 09.11.2011 - 18.00 Uhr*
Gebühr: 19,00 € incl. Umlage
Leitung: Margit Hildebrandt

Menükreationen - köstlich, einfach, schnell!
Herrenkochkurs für alle Altersstufen
mit Anregungen aus der internationalen Küche

662 *Beginn: Montag, den 14.11.2011 - 18.30 Uhr*
Dauer: 3 Abende
Gebühr: 57,00 € incl. Umlage
Leitung: Anne-Marie Tillmann

Statt zu klagen,
dass wir nicht alles haben,
was wir wollen,
sollen wir lieber dankbar sein,
dass wir nicht alles bekommen,
was wir verdienen.

- Dieter Hildebrandt -

"Zum Ritter"
Restaurant – Konoba
Mediterrane Küche und mehr...
Regionalhaus Adolph Kolping
Die Freiheit 2 – 34117 Kassel
Tel.: +49(0)561-104350
Fax: +49(0)561-774296
E-Mail: zumritter@t-online.de

Ernährungscoaching für Tagesmütter I

Was muss, was kann, was soll ich für die lieben Kleinen und die Familie kochen? Was benötigen Säuglinge und Kinder? Kuhmilch, Ziegenmilch, Mandelmilch - was sagt uns die Wissenschaft bei allergiegefährdeten Kindern? Wir versuchen Lösungen aufzuzeigen.

663 *Termine werden nach Anfrage abgesprochen*

Ernährungscoaching für Tagesmütter II

Fortsetzungskurs

Für die Zusammenstellung einer ausgewogenen Ernährung hat die Deutsche Gesellschaft für Ernähung Empfehlungen für die Speiseplangestaltung ausgearbeitet. Anhand dieser werden wir unsere eigenen Pläne überarbeiten und optimieren. Anschließend werden wir in der Küche schnelle Kinderlieblingsrezepte ausprobieren.

664 *Termine werden nach Anfrage abgesprochen*

Leitung: Anja Later

- ***In Zusammenarbeit mit dem Jugendamt der Stadt Kassel/Qualifizierung für Tagesmütter***

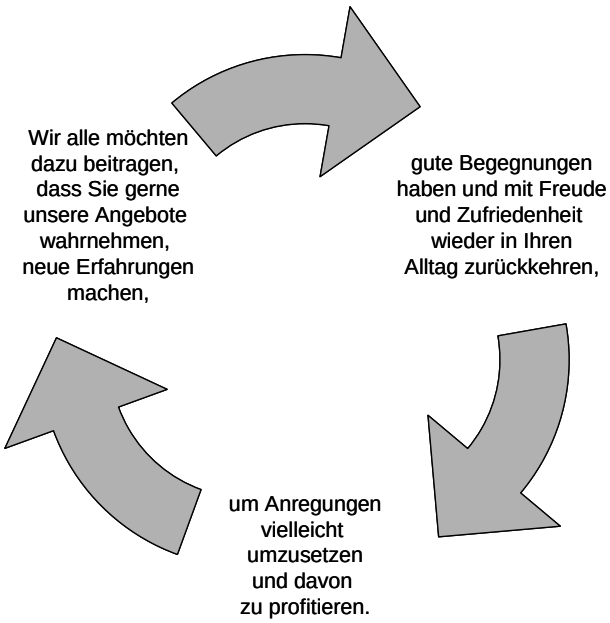
**Wenn Sie dieses Heft ausgelesen haben,
bitte werfen Sie es nicht einfach fort.
Es ist mit hohem Kostenaufwand verbunden,
vielleicht hat jemand aus Ihrem Freundes- oder
Bekanntenkreis noch Interesse daran.**

**Danke für das Weiterreichen…
… und Vielen Dank für Ihr Interesse!**

Verzeichnis freier Mitarbeiter

Baum, Cornelia	Übungsleiterin, Rückenschule
Becker, Annegret	Sozialpädagogin
Bischoff, Lisa	Restaurantmeisterin
Bock, Inga	Übungsleiterin
Brunst-Sprenger, Beate	Musiklehrerin
Campe, Hildegard von	Märchenpädagogin
Carl, Christine	Autodidaktin Gestalten
Christ, Christina	Gestalterin im Handwerk
Dunkel, Heike	Physiotherapeutin, Rückenschule
Dusil, Wilhelm	Künstler
Eick, Maite von	Dipl. Pädagogin
Erfurt-Weil, Martina	Supervisorin, Psychotherapeutische Praxis
Erger, Olivia	Dipl. Cuisinière
Ernst, Margrit	Schneidermeisterin
Formann, Inge	Tai Chi Kursleiterin
Frotscher, Alexandra	Übungsleiterin
Gardvig, Natalja	Damenschneiderin
Gebert, Manfred	Techniker
Geitz, Edelgard	Diätassistentin
Heinemann, Birgit	Übungsleiterin, Fitness-Trainerin
Heinemann, Monika	Fachlehrerin
Hildebrandt, Margit	Staatl. gepr. Wirtschafterin, Hauswirschaftsmeisterin
Hinz, Heike	Autodidaktin Handarbeiten
Holbein, Antje	Dipl. Sozialpädagogin, Danse ®-Vita i. A.
Jakob, Pauline	Schneidermeisterin
Keuchel, Lisa	Yoga-Lehrerin, BDY
Klein, Sabina	Dipl.-Sozialpädagogin
Klose, Kordula	Bildhauerin
Koch, Jeannette	Physiotherapeutin
Later, Anja	Dipl.-Ökotrophologin
Missler, Sabine	Übungsleiterin, Krankenschwester
Nienstedt, Sabine	Hauswirtschaftliche Betriebsleiterin
Oppermann-Kulle, Petra	Sozialpädagogin
Patzig, Beate	Fastenleiterin UGB, Verwaltungsangestellte
Petersen, Dörte	Dipl.-Ökonomin, Gesundheitstrainerin UGB Ernährung
Petsch, Ulrike	Erzieherin
Petzoldt, Beate	Logopädin, Familientherapeutin
Prochorow, Dimitri	Physiotherapeut

Ringewaldt, Henning	Lehrer
Ringewaldt, Ursula	Erzieherin
Sandri, Stefanie	Grundschullehrerin
Schaake, Bärbel	Hauswirtschaftsleiterin
Scheibel, Angelika	Physiotherapeutin, Rückenschule
Scheid, Ellen	Erzieherin
Schmidt, Pia	Erzieherin, Dipl. Sozialarbeiterin
Schumann, Winfried von	Freischaffender Künstler
Schwarz, Christel	Kauffrau
Seeger, Daniela	Diätassistentin
Thielemann, Silke	Physiotherapeutin, Rückenschule
Triftshäuser, Michaela	Textildesignerin
Tyroll, Adrian	Koch
Ungerer, Yvonne	Logopädin
Voit-Schmidt, Friederike	Dipl. Sozialpädagogin
Völkel, Gisela	Bibliothekarin
Wegener, Monika	kfm. Angestellte
Weingarten, Ute	Dipl.-Sozialpädagogin, Klinische Kunsttherapeutin
Wick, Ilka-Maria	Kunst- und Museumspädagogin
Wiegand-Grätz, Christel	Dipl. Sozialpädagogin, Trainerin Marburger Konzentrationstraining
Zaloha, Michaela	Physiotherapeutin, Rückenschule



Regionalhaus Adolph Kolping
Die Freiheit 2, 34117 Kassel

Verwaltung Regionalhaus
Telefon 7004-0
E-Mail regionalhaus.kassel@bistum-fulda.de

Katholische Ehe-, Familien- und Lebensberatung
Telefon 7004-144
E-Mail efl-beratung.kassel@bistum-fulda.de

Sozialdienst Katholischer Frauen Kassel e.V.
(Beratung für Schwangere in Konfliktsituationen, anerkannter Betreuungsverein nach BtG)
Telefon 7004-236
E-Mail skf-kassel@t-online.de

Caritasverband Nordhessen-Kassel e.V.
(allgemeine Sozialberatung, Hauskrankenpflege, Spätaussiedler)
Telefon 7004-211
E-Mail info@caritas-kassel.de

Jugendmigrationsdienst
Telefon 7004-130 - Fax 7004-137

Hospiz-Verein Kassel e. V.
Telefon 7004-161/162
E-Mail info@hospizverein-kassel.de

Beauftragte für Sekten und Weltanschauungen
Telefon 7004-123
E-Mail dagmar.denker@bistum-fulda.de

Katholisches Jugendbildungsreferat Kassel
Telefon 7004-158
E-Mail jugendreferat.kassel@bistum-fulda.de

Katholische Regionalstelle für Erwachsenenbildung
(Kursangebote zur Ehevorbereitung und Ehebegleitung)
Telefon 7004-153
E-Mail erwachsenenbildung.kassel@bistum-fulda.de

Bischöfliches Kirchenmusikinstitut, Außenstelle Kassel
Telefon 7004-159
Fax 7004-127
E-Mail regionalkantor-kassel@kirchenmusik.bistum-fulda.de

Buchhandlung St. Elisabeth
Telefon 7004-120
E-Mail elisabethbuchhandlung@t-online.de

In Kassel

Kolpingfamilie Kassel-Zentral
Ahnabreite 27e - Telefon 898472

Katholischer Deutscher Frauenbund (KDFB)
Viehbergweg 35 - Telefon 522488

Katholische Arbeitnehmer Bewegung (KAB)
Fuhrmannsbreite 30 - Telefon 874400

Katholiken in Wirtschaft und Verwaltung (KKV)
Die Freiheit 2 - Telefon 7004-212

Wir Jungen Alten - Caritasverband
Frankfurter Straße 207 - Telefon 471852

Engelsburg Gymnasium
Richardweg 3 - Telefon 78967-0

Elisabeth-Krankenhaus Kassel gGmbH
Weinbergstraße 7 - Telefon 72010

Marienkrankenhaus
Marburger Straße 85 - Telefon 80730

Seniorenhaus St. Bonifatius
Bürgistraße 28 - Telefon 879860

Dechant Harald Fischer
St. Familia, Kölnische Straße 55 - Telefon 15470
www.katholische-kirche-kassel.de

Katholische Pfarrgemeinde im Stadtzentrum
St. Elisabeth, Friedrichsplatz 13 - Telefon 16746

Bildungshaus St. Michael
Ludwig-Mond-Straße 127 - Telefon 23123 - Fax 285911
E-Mail info@haus-st-michael-kassel.de
Internet www.haus-st-michael-kassel.de

Katholische Hochschulgemeinde
Mönchebergstraße 29 - Telefon 80757-87 - Fax 80757-90

Malteser Hilfsdienst e. V.
Kreisgeschäftsstelle
Holländische Str. 207b - Telefon 8619660

In Fulda

Generalvikariat der Diözese Fulda
Paulustor 5, 36037 Fulda
Telefon 0661/87-0

Katholische Familienbildungsstätten in der Diözese Fulda e.V.
-Geschäftsstelle-
Paulustor 5, 36037 Fulda
Telefon 0661/25061840

Bonifatiushaus - Haus der Weiterbildung der Diözese Fulda
Neuenberger Straße 3-5, 34041 Fulda
Telefon 0661/83980

Ihr Partner für

- Prospekte
- Broschüren
- Kataloge

DRUCK & VERLAG
BADEN

Druckvorstufe • Buch- und Offsetdruck • Buchbinderei

Theodor-Haubach-Straße 15
34132 Kassel-Oberzwehren
Telefon (0561) 40049-0 / 403132
Telefax (0561) 402887 / 4001640
E-Mail info@druckerei-baden.de
Internet www.druckerei-baden.de

BISTUM FULDA

...mehr als Pflege

Caritas Sozialstationen

Kassel-Ost
Ochshäuser Str.1
34123 Kassel
☎ 05 61 / 57 27 60

Kassel-West
Virchowstr. 2
34121 Kassel
☎ 05 61 / 3 10 97 34

Naumburg
Burgstr. 15
34311 Naumburg
☎ 0 56 25 / 79 09 28

Die Adresse der Sozialstation Naumburg gilt bis zum Umzug in die Seniorenwohnanlage St. Josef, Elbener Pfad 4, 34311 Naumburg, (voraussichtlich Januar 2011).

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!

Wir sind für Sie da:

* Krankenpflege-Altenpflege-Hauswirtschaft
* 7 Tage in der Woche!
* Beratung in Ihrer eigenen Wohnung
* Ambulante häusliche Pflege

In den eigenen Wohnungen betreuen wir qualifiziert und liebevoll alte, kranke und behinderte Menschen. Dadurch können viele von ihnen in ihrer vertrauten häuslichen Umgebung bleiben.
Darüber hinaus haben wir immer ein offenes Ohr für die Belange und Sorgen der Betroffenen sowie deren Angehörigen.

Katholische Familienbildungsstätte
KASSEL

Die Freiheit 2
34117 Kassel

Telefon 0561/7004-111
Fax 0561/7004-150
E-Mail info@fbs-kassel.de
Internet www.fbs-kassel.de

Familie gemein