



**KATHOLISCHE
KIRCHE**

BISTUM FULDA



Katholische
Familien-

Bildungsstätte Hanau

**Jahresprogramm
2023/2024**



Im Bangert 4 · 63450 Hanau

Bürozeiten:

Montag bis 9.00 – 12.00 Uhr
Donnerstag: 15.00 – 17.00 Uhr
Freitag: 9.00 – 11.00 Uhr

In den Schulferien ändern sich die Bürozeiten. Bitte beachten Sie hierzu auch die Ansage auf unserem Anrufbeantworter.

Unser Haus ist behindertengerecht ausgestattet und barrierefrei.

Bitte beachten Sie:

Bescheinigungen für die Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben in der Gemeinschaft stellen wir Ihnen gern aus.

Für Personen- oder Sachschäden,

die Teilnehmenden im Zusammenhang mit dem Veranstaltungsbesuch oder der Teilnahme an Exkursionen entstehen (zum Beispiel durch Unfall oder Diebstahl), wird **keine Haftung** übernommen. Dieser Haftungsausschluss gilt nicht für Schäden aus der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit, die auf einer fahrlässigen Pflichtverletzung durch uns oder einer vorsätzlichen oder fahrlässigen Pflichtverletzung unserer gesetzlichen Vertreter oder Erfüllungsgehilfen beruhen sowie für sonstige Schäden, die auf einer grob fahrlässigen Pflichtverletzung durch uns oder auf einer vorsätzlichen oder grob fahrlässigen Pflichtverletzung unserer gesetzlichen Vertreter oder Erfüllungsgehilfen beruhen.

Die Aufsichtspflicht bei Eltern-Kind-Angeboten

liegt nicht bei der Kursleitung, sondern bei der begleitenden Person.

Es besteht **kein Anspruch auf die Durchführung** von Veranstaltungen.

Ferienzeiten

Herbst 2023	23.10.2023 bis 27.10.2023
Weihnachten 2023/2024	27.12.2023 bis 12.01.2024
Ostern	25.03.2024 bis 12.04.2024
Sommer	15.07.2024 bis 23.08.2024

Anfertigung und Verwendung von Fotos

Für die Öffentlichkeitsarbeit unserer Einrichtung verwenden wir Bilder von Veranstaltungen. Auf diesen Bildern könnten Sie oder Ihr Kind zu sehen sein. Die Bilder werden ausschließlich dazu verwendet, um die Aktivitäten unserer Einrichtung darzustellen. Die Teilnehmer erklären sich damit einverstanden, dass die Kath. Familienbildungsstätte, Bilder der Veranstaltung für ihre Öffentlichkeitsarbeit, z. B. für Zeitungsartikel, Schaukasten, Internet etc. sowie zur verbandsinternen Dokumentation verwenden dürfen. Wenn sie nicht damit einverstanden sind, dass Fotografien verwendet werden, auf denen Sie oder Ihr Kind zu sehen sind, dann teilen Sie uns dies bitte im Sekretariat der Kath. Familienbildungsstätte mit.

Beachten Sie bitte die Hinweise in der Tageszeitung.

Im Hanauer Anzeiger finden Sie regelmäßig Kursangebote unserer Einrichtung.

Bankverbindung: Sparkasse Hanau
IBAN: DE65 5065 0023 0000 0279 87
BIC: HELADEF1HAN



Katholische Familienbildungsstätte

Im Bangert 4
63450 Hanau

Telefon: 06181 92323-0
Telefax: 06181 92323-11
E-Mail: info@fbs-hanau.de
Homepage: www.fbs-hanau.de
Bistum Fulda
Dezernat Familie
und Beziehung: 0661 87-0

 Find us on
Facebook
@fbshana



Hauptamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Leiterin

Petra Krahwinkel

Mitarbeiterinnen

Stephanie Ohnewald
Michael Schäfer
Ruth Schwarz

Träger

Bistum Fulda
Abteilung Pastoral-Bildung-Kultur
Domkapitular Thomas Renze
Dezernat Familie und Beziehung
Sebastian Pilz
Am Paulustor 5
36037 Fulda

Katholische
Familien-
Bildungsstätte Hanau



1**Glaube und Leben**

Religion im Alltag – Exerzitien	6
Erziehung – Unterstützung und Anregungen	12
Generationsübergreifende Themen	17
Sprachkurse	19
Singen für alle Generationen	21
Kommunikation in der Partnerschaft	22
Präventionsschulungen gegen sexualisierte Gewalt	23
Wo finde ich Hilfe?	24

2**Babyfitness**

Babyfitness – Babymassage	26
Yoga für Mütter/Väter mit Kindern	29

3**Kurse für Familien/Alleinerziehende mit Kindern**

Eltern-Kind-Spielkreise	30
Bewegungskurse für Kinder	31
Vorschulkurse – Kreativkurse für Kinder	33
Nähen – Töpfern für Kinder, Jugendliche und alle Menschen, die sich jubg fühlen	36

4**Bewegung, Gesundheit, Entspannung**

Präventive Gymnastikkurse	37
Entspannung, Tanzen, Qigong, Yoga	40
Workshops	45

Kreativkurse

Acrylmalerei	47
Stricken und Häkeln	48
Töpfern	48
Nähen als Hobby	49
Floristik	51

5**6****Ernährung**

Spezialitätenküche	52
--------------------	----

7**Hinweise und Links**

Seite 62

8**Kursleitungen**

Seite 64

Unsere Geschäftsbedingungen

Anmeldungen

sind zu allen Kursen und Veranstaltungen notwendig! Rufen Sie uns hierfür bitte unter **Telefon 06181-92323-0** an, senden Sie uns eine **E-Mail an info@fbs-hanau.de** oder **kommen Sie einfach zu uns ins Büro** im Erdgeschoss des Dechant-Diel-Hauses. Ihre Anmeldung **ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr** – auch wenn Sie aus persönlichen Gründen nicht teilnehmen können (z. B. Krankheit, sonstige Verhinderung).

Die Verpflichtung zur Zahlung der Kursgebühr entfällt nur dann, wenn Ihre Anmeldung acht Tage vor Kursbeginn zurückgezogen wird.

Teilnahmebestätigungen

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

Programmänderungen und Absagen

(insbesondere bei zu geringer Anzahl an Teilnehmenden oder Verhinderung von Kursleitenden) bleiben vorbehalten. Für daraus entstehende Vermögensschäden wird **keine Haftung** übernommen.

Abmeldungen

können bis **acht Tage vor Kursbeginn** berücksichtigt werden. Andernfalls muss die volle Kursgebühr gezahlt werden. **Bitte melden Sie sich ausschließlich über unser Büro und nicht über die Kursleitung ab.** Bei Kursen mit **Anmeldeschluss** gilt dieser auch als letztmöglicher Termin für eine Abmeldung.

Kursgebühren werden mit der Anmeldung fällig.

Bitte überweisen Sie die Gebühr umgehend unter **Angabe der Kursnummer und des Namens des Teilnehmenden** auf unser Konto oder zahlen Sie bei uns im Büro bar.

Ratenzahlungen und Gebührenermäßigungen sind in Einzelfällen nach Rücksprache möglich.

Melden Sie sich mit **zwei Kindern zu Eltern-Kind-Kursen** bei uns an, zahlen Sie bei uns statt der doppelten Gebühr **nur den anderthalbfachen Preis**.

Rückzahlungen

für gebuchte, aber nicht genutzte Kurse oder Kursstunden können nicht geleistet werden (außer bei fristgerechten Abmeldungen, siehe oben).

Tiergestützte Interventionen

Der Einsatz des Hundes Aska (Border-Collie-Mischung) findet stets in Begleitung der Halterin und Pastoralreferentin Anna Hartmann statt. Beide haben eine Pädagogik-Begleithunde-Ausbildung absolviert. Beim Einsatz wird immer auf das Wohl von Mensch und Hund geachtet.

Hinweise zum Datenschutz

nach § 14 Kirchliches Datenschutzgesetz (KDG) Verantwortlich für die Erhebung und Verarbeitung personenbezogener Daten ist die Katholische Familienbildungsstätte Hanau des Bischöflichen Generalvikariats Fulda, Im Bangert 4, 63450 Hanau, info@fbs-hanau.de.

Betrieblicher Datenschutzbeauftragter

ist Herr Patric Rudtke, Paulustor 5, 36037 Fulda, datschutz-bistum@bistum-fulda.de.

Wir verwenden Ihre Daten

(Name, Anschrift, Identifikations- und Kontaktdaten) in einem automatisierten System ausschließlich zur Abwicklung, Verwaltung und Organisation der gebuchten Veranstaltungen und Seminare. Ohne die zur Verfügungsstellung dieser Informationen ist eine Teilnahme an anmeldepflichtigen Veranstaltungen nicht möglich. Soweit es für die Organisation und Durchführung dieser Veranstaltungen und Seminare erforderlich ist, geben wir Teilnehmendenlisten an Tagungshäuser, Referierende und zuschussgebende Institutionen weiter. Rechtsgrundlage dazu ist § 6, Abs. 1 lit. c KDG zur Erfüllung des mit Ihnen geschlossenen Vertrages sowie das berechnete Interesse zur Einholung von Fördermitteln bei zuschussgebenden Institutionen nach § 6, Abs. 1 lit. g KDG. Diesem berechtigten Interesse zur Weitergabe an zuschussgebende Institutionen können Sie jederzeit widersprechen, den entgangenen Zuschuss müssten wir Ihnen jedoch in Rechnung stellen.

Die Daten von Veranstaltungen werden in der Regel 10 Jahre aufbewahrt

zur Erfüllung gesetzlicher Vorgaben sowie zum Schutz vor und zur Geltendmachung von Ansprüchen.

Gemäß KDG § 14 ff, haben Sie das **Recht auf Auskunft** seitens der Verantwortlichen über die betreffenden personenbezogenen Daten sowie auf Berichtigung, Löschung oder auf Einschränkung der Verarbeitung oder eines Widerspruchsrechts gegen die Verarbeitung sowie des Rechts auf Datenübertragbarkeit.

Wenden Sie sich bitte hierfür an die Verwaltung der Katholischen Familienbildungsstätte Hanau.

Sie haben das Recht auf Beschwerde bei der Datenschutzaufsichtsbehörde:

Diözesanbeauftragte für den Datenschutz, Frau Ursula Becker-Rathmair, Katholisches Datenschutzzentrum Frankfurt am Main, Domplatz 3, Haus am Dom, 60311 Frankfurt am Main, info@kdsz-ffm.de. **Weitere Informationen zum Datenschutz im Bistum Fulda finden Sie unter:** https://www.bistum-fulda.de/bistum_fulda/datschutz.

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

Glaube und Leben

1

Religion im Alltag – Exerzitien
Erziehung – Unterstützung und Anregungen
Perspektiven in Lebenskrisen
Unterstützung in der Trauer
Generationsübergreifende Themen
Kommunikation in der Partnerschaft
Entdeckungen in der näheren Umgebung von Hanau



Kinder brauchen Vorbilder
nötiger als Kritiker

Joseph Joubert

Religion im Alltag

1

Gottesdienste für Kinder und Familien in Mariae Namen

Die Kindermessen finden an mehreren Sonntagen im Jahr um 10:45 Uhr statt. Die Kindermesse ist ein katholischer Gottesdienst für und mit Kindern. Kinder sind an vielen Stellen einbezogen, lesen selbst aus der Bibel oder machen Musik. Es gibt tolle Kinderlieder mit Bewegungen und die Kleinen dürfen ganz vorne in der ersten Reihe auf gemütlichen Turnmatten sitzen. Jedes Mal gibt es ein kindgerechtes Thema mit tollen Aktionen, die jährlich wechseln. Danach treffen sich die Familien zum Reden und Spielen bei einem Getränk und einem kleinen Imbiss im Pfarrsaal.

- Termin: Sonntag, 15.10.2023 –
Vorstellung der Erstkommunionkinder
- Termin: Freitag, 10.11.2023 –
Martinsfeier der Kath. Kitas auf dem Marktplatz
- Termin: Sonntag, 03.12.2023 –
1. Advent mit Segnung der Adventskränze
(Bringt eure Adventskränze, Gestecke oder
Kerzen mit)
- Termin: Samstag, 06.01.2024 –
Kindergottesdienst mit Aussendung der Sternsinger
- Termin: Sonntag, 04.02.2024 – kommt verkleidet –
anschließend feiern wir Kinderfasching
- Termin: Sonntag, 03.03.2024 –
Weltgebetstag der Kinder in Großauheim
- Termin: Sonntag, 24.03.2024 – Palmsonntag
(parallel zum Gottesdienst der Erwachsenen im
Pfarrsaal)
- Termin: Sonntag, 16.06.2024 – Fußballeuropameisterschaft
- Termin: Sonntag, 07.07.2024 – Kindermesse mit Reisesegen
Zeit: 10.45 Uhr
- <https://www.katholische-kirche-hanau-grosskrotzenburg.de>
Informationen bei Maurice.Radauscher@bistum-fulda.de
Schauen Sie für genaue Infos und Uhrzeiten der besonderen
Gottesdienste und zusätzliche Termine für Kindermessen 2024
auf <https://www.katholische-kirche-hanau-grosskrotzenburg.de>
oder abonnieren Sie dort auf der Startseite den Newsletter für
Familien und verpassen Sie keine Kinder- und Familiengottes-
dienste mehr.

Kinder-Krippenfeier an Hl. Abend in Mariae Namen, Hanau-Innenstadt

Sonntag, 24. Dezember 2023 um 15.00 Uhr die Krippenfeier für
Kinder statt.

Geistliche Gassirunde mit dem heiligen Franziskus

Nr. 1

Social Walk gibt es in den Hundeschulen. Waldbaden mit Hund gibt es auch schon. Wir als Kirche in Hanau möchten den christlichen Blick auf den Menschen mit seinem Hund mit der ganzen Schöpfung in den Mittelpunkt stellen.

Wir gehen mit Ihnen und Ihrem Hund auf Spurensuche. Der Ökumenische Franziskusweg Hanau greift den Sonnengesang in 10 Stationen auf. Er führt etwa 4 km von der evangelischen Kirche Großauheim-Waldsiedlung durch den Wald bis zum Franziskaner-Gymnasium, Großkrotzenburg. Der Rückweg kann als Gruppe oder jeder für sich gegangen werden.

An jeder Station gibt es einen Impuls durch eine Seelsorgerin oder Seelsorger. Auch die Hunde bekommen an jeder Station eine Leckerli-Runde und dürfen Ihre Nase einsetzen. Diese bitte selber mitbringen.

Voraussetzung:

- Damit es auch für die Hunde eine entspannte „geistliche“ Gassirunde werden kann, ist der Hundekontakt an der Leine zu vermeiden.
- Um Stürzen vorzubeugen, nehmen Sie eine Alltagsleine (2–3 Meter) mit.
- Läufige Hündinnen bleiben bitte zu Hause. Halter darf trotzdem kommen.
- Auf Grund der Kilometer und möglicher Überforderung bei Mensch und Hund ist es ratsam (Klein-)Kinder und Welpen nicht mitzunehmen.
- Wir weisen darauf hin, dass die Veranstalter für etwaige Schäden an Menschen, Hunden und Gegenständen keine Haftung übernimmt. Jedes Mensch-Hund-Team muss dementsprechend versichert sein (Tierhaftpflichtversicherung).

Wir bitten um die Berücksichtigung und Einhaltung unserer Vorgaben.

Anmeldung: Katholische Familienbildungsstätte Hanau
info@fbs-hanau.de, 06181 923230

Wann: Sonntag, 15. Oktober 2023, 10.00 bis 13.00 Uhr

Wichtig für die Anmeldung: Geschlecht des Hundes
Treffpunkt: Hof des evangelischen Gemeindezentrum
Waldsiedlung, Theodor-Heuss-Straße 1,
63457 Hanau-Großauheim

Leitung: Anna Hartmann, Pastoralreferentin
Familienbildungsstätte Hanau
Inaki Blanco Perez, Citypastoral Hanau

Achtsam im Advent

Nr. 2

Am Ende der ersten Adventswoche ist die Gelegenheit, neue Impulse für eine achtsame Adventszeit zu erhalten, sich miteinander auszutauschen und diese besondere Zeit zu gestalten. Anregungen und Übungen zur Achtsamkeit gibt es natürlich ebenfalls.

Termin: Freitag, 08.12.2023

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 15.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: 6,00 Euro

Leitung: Ute Baumeister, Petra Krahwinkel

Nr. 3

Achtsam ins neue Jahr

Das Seminar möchte dazu einladen die eigenen Kraftquellen neu zu entdecken, die eigenen Ressourcen zu aktivieren, um stärker in Krisenzeiten zu sein. Das neue Jahr beginnt für viele mit guten Vorsätzen.

Diese setzen voraus, sich mit sich selbst zu beschäftigen.

Was möchte ich ändern? Was hilft mir dabei?

Mit meditativen Übungen, inhaltlichen Informationen und Achtsamkeitsübungen kann es gelingen, den alltäglichen Belastungen etwas entgegenzusetzen und gestärkt ins Neue Jahr zu gehen.

Termin: Freitag, 19.01.2024

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 15.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: 6,00 Euro

Leitung: Ute Baumeister, Petra Krahwinkel

Wenn du bei einem Streit unbedingt
das letzte Wort haben musst,
dann sag doch mal:
„Ich glaube, du hast recht“

Thomas Hobbes

Seminar: „Maria und Martha – die sogenannten ‚ungleichen‘ Schwestern...“

Nr.

7

An diesem Wochenende sind wir mit den Schwestern Maria und Martha unterwegs.

Maria, die von Jesus begeistert ist, sich zu seinen Füßen setzt und zuhört.

Martha, die mit ihren hausfraulichen Künsten Jesus bewirbt und wie Petrus, Jesus als den Messias bekennt.

Beiden Schwestern möchten wir an diesem Wochenende näherkommen und überlegen, welche spirituellen Anregungen sie uns heute mit auf den Weg geben können.

Termin: Freitag-Abend bis Sonntag, Mittagessen, 01.03.2024 bis 03.03.2024

Dauer: 1 Wochenende

Geamtkosten pro Person incl. 4 Mahlzeiten

Gebühr: Stand bei Drucklegung noch nicht fest.

Anmeldung im Gästehaus der Abtei Engelthal, Altstadt, Tel. 06047 9636-305

Leitung: Sr. Caterina Görgen, OSB, Petra Krahwinkel



Nr.

8

Ein Tag im Kloster Engelthal – Einkehrtag zur Adventszeit

Termin: Montag, 04.12.2023

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 10.00 – 17.00 Uhr

Gebühr: 40,00 Euro

Leitung: Sr. Caterina Görgen, OSB

Bei einer Absage nach dem 23.11.2023 müssen die Kursgebühren bezahlt werden. Wir fahren mit dem eigenen PkV und bilden Fahrgemeinschaften.



Nr.

9

Ein Tag im Kloster Engelthal-Einkehrtag mit Gestaltung von Osterkerzen

Oster-Licht. Ein Einkehrtag zum Thema „Licht“ mit Gestaltung einer eigenen Osterkerze.



Termin: Dienstag, 19.03.2024

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 10.00 – 17.00 Uhr

Gebühr: 50,00 Euro (inkl. Kerze)

Leitung: Sr. Maria Magdalena Hörter OSB, Sr. Hannah Wichmann OSB

Bei einer Absage nach dem 05.03.2024 müssen die Kursgebühren bezahlt werden. Wir fahren mit dem eigenen PKW und bilden Fahrgemeinschaften.

Nr.

12

Adventskaffee für Kursleiter/Innen

An diesem Nachmittag wollen wir Dankeschön sagen und gemeinsam feiern. Eine herzliche Einladung an unsere Kursleiterinnen und Kursleiter!

Termin: Montag, 18.12.2023

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 15.00 – 17.30 Uhr

Nr.

14

Bibelabend für Frauen – Eine Frau zeigt Mut (Mk 5,25-34)

In der Verbindung mit der Bibel soll an diesem Abend der Frage nachgegangen werden: Hat der Glaube an Gott geholfen (m) eine Krisenzeit zu bewältigen? Inhalte des Seminars: u. a. Bibel teilen, Reflexion eigener Lebenserfahrungen durch Einzelbesinnung und durch Gespräch, Lieder, Gebet und Austausch (max. 12 Teilnehmerinnen)

Termin: Mittwoch, 22.05.2024

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: 6,00 Euro

Leitung: Petra Krahwinkel

Bitte geben Sie das Programm auch in Ihrem Bekanntenkreis weiter.

**Erziehung braucht Know-how KESS –
erziehen.....damit Familienalltag noch
besser gelingt Kooperativ, ermutigend,
sozial, situationsorientiert**

Nr.
21

Unsere heutige Zeit stellt große Anforderungen an Eltern. Die bekannten Erziehungsmethoden wie Schimpfen, Drohen, Strafen oder Belohnen zeigen bei Kindern/Jugendlichen oft nicht die erwünschte Wirkung. Im Kurs wird ein demokratischer Erziehungsansatz vorgestellt, der auf der Arbeit von Rudolf Dreikurs basiert. Dadurch werden typische, eingefahrene Verhaltensmuster bewusster, und durch das Lernen und Reflektieren von konkreten Verhaltenweisen ist ein respektvoller und friedlicher Familienalltag möglich.

Termin: Donnerstag, 15.02. bis 07.03.2024
Dauer: 4 Treffen
Zeit: 19.00 – 21.15 Uhr
Gebühr: 30,00 Euro inkl. Kosten für das Elternhandbuch
Leitung: Michaela Kress

„wir2 – Bindungstraining“

Nr.
22

Das Bindungstraining WIR2 ist ein Angebot für alleinerziehende Mütter und Väter, die sich in einer belastenden Situation Unterstützung wünschen. 20 Sitzungen können Ihnen dabei helfen, Balance herzustellen, Bindung aufzubauen und Beziehung zu stärken.

www.wir2-bindungstraining.de

Termin: Donnerstag, 21.09.2023 bis 07.03.2024
Dauer: 20 Treffen
Zeit: 15.00 – 16.30 Uhr
Gebühr: kostenfrei
Anmeldung und Veranstaltungsort:
fjb-Familienberatung, Sandeldamm 21, 63450 Hanau
(06181 187530)
Leitung: Ruth Franke, Petra Krahwinkel
In Kooperation mit der fjb-Familienberatung,
Sandeldamm 21, 63450 Hanau (06181 187530) und
der Kath. Familienbildungsstätte Hanau

Kontaktstelle der VAMV, Bereich Hanau ist Petra Krahwinkel
(Verband der alleinerziehenden Mütter und Väter)
www.vamv.de

**Wege aus der Brüllfalle –
Elternseminar mit Filmvorführung:
Wenn Eltern sich durchsetzen müssen**

Nr.
23

„Wege aus der Brüllfalle“ handelt von den Schwierigkeiten, die Eltern immer dann bekommen, wenn sie sich gegenüber ihren Kindern durchsetzen wollen bzw. müssen. In solchen Situationen verlieren Eltern schnell die Geduld ... sie werden lauter ... böser ... ungehalten ... „Wege aus der Brüllfalle“ vermittelt in einfachen, nachvollziehbaren Schritten ein Konzept, mit dessen Hilfe Eltern sich ohne Brüllerei und Androhung von Strafe durchsetzen können.

Termin: Dienstag, 14.11.2023
Termin: Dienstag, 12.03.2024
Dauer: 1 Treffen
Zeit: 15.00 – 17.00 Uhr
Gebühr: 6,00 Euro
Leitung: Sabine Kollmeier

ErzieherInnen-Treff

Nr.
19

ErzieherInnen treffen sich zum Klönen, fachliche Kontaktpflege, kollegialer Austausch ... in der Kath. Familienbildungsstätte.

Termin: auf Anfrage
Zeit: 18.00 – 20.00 Uhr
Gebühr: Kochumlage für Fingerfood und Getränke
Leitung: Michaela Kress

**Babysitterkurs für Jugendliche
ab 15 Jahren**

Nr.
26

Babysitterkurs:
– wie beschäftige ich mich mit einem Kind
– wie reagiere ich in schwierigen Situationen
– Unfallverhütung und Erste Hilfe
– Säuglingspflege
– Rechtliche Fragen, Voraussetzungen, Verdienst ... und mehr
Termin: Freitag und Samstag, 10.11.2023 bis 11.11.2023
Termin: Freitag und Samstag, 19.04.2024 bis 20.04.2024
Dauer: 2 Treffen
Zeit: Freitag: 16.00 – 18.30 Uhr – Samstag: 10.00 – 15.30 Uhr
Gebühr: 10,00 Euro
Leitung: Anja Hausner, Lina Wunderwald

AUFATMEN – Offener Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Nr.

1

Wir beginnen mit einer achtsamen Zeit zum Ankommen und Aufatmen. Im Anschluss ist viel Raum für Begegnung und Austausch beim gemeinsamen (zweiten) Frühstück.

Termin: Mittwoch, 04.10. / 01.11. und 06.12.2023

Termin: 2024 per Anfrage

Dauer: 3 Treffen

Zeit: 10.00 – 11.30 Uhr

Gebühr: gebührenfrei / Anmeldung erwünscht

Leitung: Stephanie Ohnewald

jeden 1. Mittwoch im Monat

Trauernde Eltern – geschlossene Gruppe

Nr.

30

Termin: Mittwoch, 06.12.2023

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: keine

Leitung: Petra Krahwinkel

Trauergruppe

Nr.

31

Ein geliebter Mensch ist gestorben und Sie trauern um den Verlust ...

In einer Trauergruppe können Sie Unterstützung erfahren, durch persönlichen Austausch, Informationen über den Trauerprozess, gegenseitigen Beistand und Hilfe. Dies ermöglicht das Entdecken neuer Perspektiven.

Die Trauergruppe trifft sich dienstags an 8 Terminen. Es wird vorausgesetzt, dass Sie an den Treffen regelmäßig teilnehmen. Nähere Informationen erhalten Sie über die Referentinnen.

Termin: Dienstag, 07.11.2023 bis 05.03.2024

Dauer: 8 Treffen

Zeit: 15.00 – 17.00 Uhr

Gebühr: keine

Leitung: Petra Krahwinkel, Astrid Heide

Diese Veranstaltung ist eine Kooperation mit dem Trauerzentrum Rhönstraße, Hanau

Wenn Kinder vor den Eltern sterben – Gesprächskreis (offene Gruppe)

Nr.

32

Im schützenden Raum einer Gruppe, in der sich trauernde Mütter und Väter treffen, können Sie Ihre Gefühle und Ihre Trauer zulassen. Sie werden Menschen finden, die gelernt haben, mit ihrem Verlust und ihrem Schmerz weiterzuleben.

Termin: nach Vereinbarung

Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: keine

Leitung: Petra Krahwinkel

i.d.R. am 1. Mittwoch im Monat

Vor Aufnahme in die Gruppe wird ein Einzelgespräch mit Frau Krahwinkel vereinbart

Wie ist das mit der Trauer? Mit Kindern über den Tod und das Sterben sprechen

Nr.

33

Kinder nehmen intensiv an ihrer Umwelt teil. Und so stellen sie uns Erwachsenen Fragen nach dem Sterben und dem Tod. Wie können diese Fragen beantwortet werden? Was gilt es zu beachten? Wie trauern Kinder? Dieser Gesprächsabend will dazu ermutigen, die persönlichen Fragen und Ängste ernst zu nehmen, um die Fragen der Kinder beantworten zu können.

Termin: Mittwoch, 20.03.2024

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: keine

Leitung: Petra Krahwinkel

Einladung zum ökumenischen Gedenkgottesdienst

Nr.

35

Am 26.11.2023 findet um 17.00 Uhr in Hanau ein ökumenischer Gedenkgottesdienst für alle, die um ein Kind trauern, statt. Bitte beachten Sie die Hinweise in der Tagespresse

Termin: Sonntag, 26.11.2023

Zeit: 17.00 Uhr

Informationen: Evangelische und Katholische Klinikseelsorge im Klinikum Stadt Hanau. Ambulanter Kinder- und Jugendhospizdienst Hanau (Tel. 06181 9526960)

Informationen über das Hospiz Louise de Marillac

Nr.
10

Was ist ein Hospiz? Wie lebt es sich im Hospiz Louise de Marillac in Hanau? Wie gestaltet sich der Alltag der Gäste? Wie ist der Alltag des im Hospiz tätigen Personals? Wie sieht die ärztliche Versorgung aus? Wie lebt es sich angesichts des Sterbens? Für diese und ähnliche Fragen, die Sie bewegen, bieten wir einen Informationsnachmittag an. Neben der Information besteht auch die Möglichkeit zu einer Führung durch die Räumlichkeiten.

Termin: Mittwoch, 04.10.2023

Termin: Mittwoch, 13.03.2024

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 15.00 – 17.00 Uhr

Gebühr: Um eine Spende für das Hospiz wird gebeten

Leitung: Jeannette Marquardt

Treffpunkt ist vor dem Hospiz, Am Frankfurter Tor/Nußallee.
Anmeldeschluß ist jeweils eine Woche vor dem Termin am 27.09.2023 bzw. 06.03.2024

Nr.
11

Der „Letzte Hilfe“ – Kurs: Das Grundwissen der Sterbebegleitung

Die Normalität des Sterbens als Teil des Lebens. Ein Seminar, das sich lebendig und leicht einem schweren Thema widmet. Was wollten Sie immer schon wissen? Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern durchaus praktizierte Mitmenschlichkeit durch Familie, Freunde und Nachbarn.

Wir reden über:

Sterben als Teil des Lebens

Patientenverfügung/Vorsorgevollmacht

Leid und Linderung im Sterbeprozesses

Abschied

Wir machen Ihnen Mut, das Sterben zu begleiten.

Termin: Freitag, 23.02.2024

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 16.00 – 20.00 Uhr

Gebühr: Spende für die AGH

Leitung: Annette Böhmer, N.N.

Ein Mensch ohne Phantasie
ist wie ein Vogel ohne Flügel

Wilhelm Raabe

Generationsübergreifende Themen

Nr.
40

Vorlesetag

Wie im Vorjahr sind wir auch in diesem Jahr beim bundesweiten Vorlesetag wieder mit dabei! Am Nachmittag lesen wir in den Räumen der Familienbildungsstätte entsprechend dem diesjährigen Motto „Vorlesen verbindet“ im Zeitraum zwischen 15.00 – 17.00 Uhr.

Und warum? Weil ...

„Vorlesen ist die wichtigste Voraussetzung, um selbst gut lesen zu lernen; bestärkt Kinder darin, neugierig die Welt zu entdecken!

Vorlesen schafft Nähe und verbindet, es überwindet Grenzen!“

Konkrete Informationen finden Sie ab Oktober 2023 auf unserer Homepage.

Anmeldungen für kleine und große ZuhörerInnen oder ehrenamtliche VorleserInnen ebenfalls ab Oktober 2023.

Termin: Freitag, 17.11.2023

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 15.00 – 17.00 Uhr

Leitung: Stephanie Ohnewald, Maurice Radauscher



Nr.
41

Literaturkreis

Wir, die begeisterten Leserinnen aus dem Literaturkreis, lesen nicht nur gern, sondern möchten uns über das Gelesene auch mit andern austauschen.

Dazu treffen wir uns einmal im Monat, um neuen Lesestoff auszuwählen und vor allem, um die gelesenen Bücher zu besprechen: Romane, Sachbücher, Biographien – alles, was uns interessiert und bewegt, und das müssen nicht immer aktuelle Bestseller sein. Herzlich willkommen zu lebhaften und interessanten Lesegesprächen!

Termin: Montag, 18.09.2023 bis 11.12.2023

Termin: Montag, 22.01.2024 bis 08.07.2024

Dauer: 4 – 7 Treffen, einmal im Monat

Zeit: 10.00 – 11.30 Uhr

Gebühr: 5,00 Euro pro Treffen

Leitung: Eva-Maria Thimm

Erben und Vererben

Nr.
42

Wer erbt, wenn ich sterbe? Soll ich ein Testament machen? Was tue ich, wenn ein naher Angehöriger stirbt? Diese Fragen stellt sich jeder von uns gelegentlich. Gern möchte ich Ihnen helfen, diese in rechtlicher Hinsicht zu beantworten und Ihnen erklären, was von Ihnen im Falle eines Falles zu veranlassen ist.

Termin: Mittwoch, 27.09.2023
 Termin: im Frühjahr 2024
 Dauer: 1 Treffen
 Zeit: 18.00 – 20.00 Uhr
 Gebühr: 6,00 Euro
 Leitung: Cigdem Bayrak,, Dr. Nina Stickler
 für evtl. Notizen bitte Schreibunterlagen mitbringen

Patientenverfügung – Betreuungsverfügung – Vorsorgevollmacht

Nr.
43

Informationen zu den Fragen der medizinischen und pflegerischen Absicherung in Krankheit und Alter. Im Jahr 2023 ergaben sich Änderungen im Vorsorgerecht, u. a. werden diese erläutert. Neben den juristischen Informationen wird Zeit für Fragen sein.

Termin: Mittwoch, 08.11.2023
 Termin: Donnerstag, 18.04.2024
 Dauer: 1 Treffen
 Zeit: 19.00 – 21.15 Uhr
 Gebühr: 6,00 Euro
 Leitung: H. Michael Roth



www.kess-erziehen.de
 Onlinekurse

kooperativ | ermutigend | sozial | situationsorientiert

erziehen[®]

Weniger Stress.
 Mehr Freude.

Wenn wir aufhören zu lernen, hören wir auf, sinnvoll zu leben

Eleanor Roosevelt

Sprachkurse

Auffrischkurs Französisch: Für Erwachsene und Jugendliche mit Vorkenntnissen

Nr.
50

Selbst wenn es viele Jahre her ist, dass Sie sich mit Französisch beschäftigt haben, ist meist genug Grundwissen da, worauf Sie aufbauen können. Wir werden über verschiedene Themen in französischer Sprache sprechen und die Grammatik in kleinen Schritten in entspannter Arbeitsatmosphäre erklären und üben.

Termin: Dienstag, 19.09.2023 bis 05.12.2023
 Termin: Dienstag, 30.01.2024 bis 19.03.2024
 Termin: Dienstag, 16.04.2024 bis 25.06.2024
 Dauer: 8 bis 10 Treffen
 Zeit: 09.30 – 11.00 Uhr
 Gebühr: 55,00 – 70,00 Euro / 44,00 – 56,00 Euro 2024
 Leitung: Genevieve Breyer

Gebühr abhängig von der Teilnehmerzahl, 7,00 Euro pro Treffen bei 5 Teilnehmern, 5,50 Euro pro Treffen bei 8 Teilnehmern.

Auffrischkurs Englisch: Ein Kurs für Erwachsene und Jugendliche mit Englisch-Vorkenntnissen

Nr.
51

Selbst wenn es viele Jahre her ist, dass Sie sich mit Englisch beschäftigt haben, ist meist genug Grundwissen da, worauf Sie aufbauen können. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch „A NEW START“ für Wiedereinsteiger vom Cornelsen Verlag, ein Lehrwerk der Erwachsenenbildung, das uns genug interessante Gesprächsstoff bietet. Die Grammatik wird in kleinen Schritten in entspannter Arbeitsatmosphäre erklärt und geübt.

Termin: Mittwoch, 20.09.2023 bis 06.12.2023
 Termin: Mittwoch, 31.01.2024 bis 20.03.2024
 Dauer: 8 bis 11 Treffen
 Zeit: 9.45 – 10.45 Uhr
 Gebühr: 60,50 – 77,00 Euro / 44,00 – 56,00 Euro 2024
 Leitung: Walter Blum

Gebühr abhängig von der Teilnehmerzahl, 7,00 Euro pro Treffen bei 5 Teilnehmern, 5,50 Euro pro Treffen bei 8 Teilnehmern.

www.fbs-hanau.de
 info@fbs-hanau.de

Konversationskurs „Leben in Deutschland“ – für Mütter mit Kindern

Nr.
53

Termin: Dienstag und Donnerstag, 12.09.2023 bis 21.12.2023
Dauer: 27 Treffen
Zeit: 9.30 – 11.00 Uhr
Gebühr: gebührenfrei
Leitung: Dr. Ulrike Angert, Fahima Obied, Betül Koyuncu

Konversationskurs „Leben in Deutschland“ – für Mütter mit Kindern

Nr.
54

Termin: Montag und Mittwoch, 11.09.2023 bis 20.12.2023
Dauer: 28 Treffen
Zeit: 17.00 – 18.30 Uhr
Gebühr: gebührenfrei
Leitung: Narges Aryafar



Singen für alle Generationen

Nr.
60

Singschule für Jung und Alt

Es hat sich mittlerweile herumgesprochen, dass Singen, verbunden mit der richtigen Atmung, die Gesundheit fördert. Die Kursteilnehmer/innen lernen unter professioneller Anleitung den gesunden Umgang mit der Stimme, verbunden mit einer richtigen Atemtechnik und guter Körperhaltung. Die Chorliteratur umfasst einstimmiges und mehrstimmiges Singen und beinhaltet geistliche und weltliche Literatur. Am Ende des Kurses ist ein kleiner musikalischer Vortrag geplant.

Termin: Dienstag, 19.09.2023 bis 05.12.2023
Termin: Dienstag, 30.01.2024 bis 25.06.2024
Dauer: 10 – 18 Treffen
Zeit: 17.00 – 18.00 Uhr
Gebühr: 60,00 Euro (6,00 Euro pro Treff ab 8 TN,
9,00 Euro bei 4 bis 7 TN) / 90 Euro 2024
Leitung: Beate Mockenhaupt
Faschingsdienstag entfällt

Wir haben unsere Umwelt so radikal
verändert, dass wir uns jetzt selber
ändern müssen, um in dieser neuen
Umwelt existieren zu können

Norbert Wiener

KOMKOM-Paarseminar

Glückliche Paare haben ein Geheimnis. Sie können „gut“ miteinander reden. Das klingt einfach. Doch bei heiklen Themen oder unter Stress kochen die Emotionen schnell hoch. „Wir möchten wieder besser miteinander reden können.“ Diesen Wunsch haben viele Paare, wenn in ihrer Partnerschaft Konflikte, Auseinandersetzungen und emotionale Spannungen so zugenommen haben, dass ein konstruktives Gespräch nicht mehr möglich scheint. KOMKOM ist ein Gruppenangebot für Paare zur Verbesserung der Paarkommunikation und der Beziehungsqualität. KOMKOM ist ein zeitlich begrenztes, strukturiertes Programm für Paare, denen es oft schwer fällt, ein gutes Gespräch zu führen. KOMKOM ist ein Kommunikationstraining für Paare in mehrjähriger Beziehung und eine spezielle Ergänzung unseres Paarberatungsangebotes. Paare können lernen, Probleme fair zu lösen und wohlwollend und versöhnlich miteinander umzugehen. Jedes Paar bespricht persönliche Themen im Zweigespräch, räumlich getrennt von den anderen Paaren und wird dabei von den Trainer:innen unterstützt.

Termin: Freitag und Samstag 06.10.2023 und 07.10.2023, 03.11.2023 und 04.11.2023
Zeit: Freitag, 15.00-21.000 Uhr, am Samstag von 9.00 bis 15.00 Uhr.
Ort: EFL-Stelle, Langstr.13, 63450 Hanau
Anmeldung: 06181 21749
Leitung: Ute Baumeister, Uwe Hahner

Ehe | Familie | Leben

Beratungsstelle Hanau | Diözese Fulda

Nr.

64

Digitale Elternbildung

für Eltern mit Kindern von 0 bis 3 Jahren

- rund um Erziehungsfragen und Familienalltag
- erstellt von ExpertInnen aus der Familienbildung
- kostenlos und nicht kommerziell

Informieren Sie sich, lassen Sie sich anregen, tauschen Sie sich mit anderen Eltern aus.

unter:

www.digitale-elternbildung.de
www.fbs-hanau.de

präventi  n
im bistum fulda

Nr.

100

Präventionsschulungen gegen sexualisierte Gewalt für Ehrenamtliche und nicht pastoral tätige Hauptamtliche in Pfarrgemeinden und Pfarreien

Um in allen katholischen Kirchengemeinden, Vereinen und Verbänden ein Klima der Achtsamkeit zu schaffen und wirksam für den Schutz von Kindern und Jugendlichen einzutreten, sind in der Präventionsordnung im Bistum Fulda verbindliche Maßnahmen eingeführt worden.

Zu diesen gehören Präventionsschulungen aller ehren- und hauptamtlichen Mitarbeiter/innen in der katholischen Kirche. Ziel ist, alle Mitarbeitenden zu informieren und zu sensibilisieren, damit sichere Orte entstehen, an denen potentielle Täter und Täterinnen keine Chance haben.

Personen, die intensiven Kontakt zu Kindern und Jugendlichen haben, z.B. als Katechet/innen regelmäßige Gruppentreffen oder auch Maßnahmen mit Übernachtung durchführen, sollen an einer 6-stündigen Basisschulung teilnehmen.

3-stündige Infoveranstaltungen richten sich an Pfarrsekretärinnen, Hausmeister, Küster/innen, Organist/innen, Chorleiter/innen, Mitglieder kirchlicher Gremien und alle, die gelegentlich mit Kindern und Jugendlichen in den Pfarrgemeinden zu tun haben.

Termine: sind über die Homepage:
www.praevention-bistum-fulda.de abrufbar.
Die Teilnahme ist kostenfrei

Zur besseren Planung bitte an
rechtzeitige Anmeldung denken!

Schwanger mit Segen – Ökumenische Segnungsfeier für Schwangere und alle, die ein Kind erwarten

Nr.
201

Schwanger sein heißt:

Sich verändern, neues Leben Spüren, Angst haben, Zukunft planen, sich auf Unbekanntes einlassen

Segen bedeutet, Begleitet werden, Hoffnung stärken, Vertrauen spüren, gemeinsam unterwegs sein, angenommen sein.

Wir laden deshalb herzlich ein, sich eine halbe Stunde zu nehmen und sich gemeinsam mit anderen in dieser besonderen Zeit segnen zu lassen.

Eingeladen zu dieser Feier im Sternenzimmer der Alten Johanneskirche sind Frauen, die ein Kind erwarten, ihre Partner und Familien. Willkommen sind darüber hinaus auch alle, die ebenfalls „guter Hoffnung“ sind: Väter, Lebenspartner, Großeltern, Geschwister und enge Freunde. unabhängig von Konfessionszugehörigkeit. Zusammenkommen mit anderen und sich mit Gottes Segen stärken lassen steht im Mittelpunkt der Feier.

Termin: Freitag, 06.10.2023

Dauer: 1 Treffen

Zeit: ab 17.30 Uhr

Ort: Marienkirche Hanau, am Goldschmiedehaus

Leitung: Anna Hartmann, Petra Krahwinkel, Margit Zahn,
Simone Haider-Geiß, Inaki Blanco-Pérez

Wo finde ich Hilfe?

- Der Sozialdienst Kath. Frauen e.V., Friedrichstr. 12, 63450 Hanau, Telefon 06181 36450-0 steht Ihnen während der Schwangerschaft und auch nach der Geburt mit Rat und Tat zur Seite'
- Die Kath. Ehe-, Familien- und Lebensberatung, Langstr. 13, 63450 Hanau, Telefon 06181 21749 steht Ihnen bei Partnerschafts- und Lebensfragen kostenfrei bei .
- Kath. Familienbildungsstätte Hanau Im Bangert 4, 63450 Hanau, 06181/92323-0

Die Kath. Familienbildungsstätte Hanau führt eine Babysitterkartei. Jugendliche, die einen Babysitterkurs absolviert haben, können hier als Babysitter angefragt werden.

Das Leben der Eltern ist das Buch,
in dem die Kinder lesen.

Aurelius Augustinus



EVANGELISCHE KIRCHE
VON KURHESSEN-WALDECK
Evangelischer Kirchenkreis Hanau

Katholische
Familien-
Bildungsstätte Hanau

Segensfeier

für
Schwangere

und alle,
die ein Kind erwarten

Freitag, 6. Okt. '23
17.30 Uhr

Evangelische Marienkirche
Hanau
(Nähe Goldschmiedehaus)



Bitte denken Sie an eine
rechtzeitige Anmeldung,
es erleichtert uns die Kursplanung.
Danke!

Babyfitness

Krabbelmäuse – Tragetuch –
Yoga für Mütter / Väter mit Kindern

2

Das Baby verstehen – Bindung fördern – Babymassage

Nr.
215

Eine sichere Bindung zur Bezugsperson ist die Voraussetzung für eine gesunde körperliche und psychische Entwicklung des Babys. In diesem Kurs erfahren Sie mehr darüber, was man unter einer „sicheren Bindung“ versteht und wie Sie diese fördern können. Außerdem lernen Sie die Signale Ihres Babys noch besser zu verstehen und wie Sie feinfühlig darauf reagieren können. Die „Indische Babymassage nach Leboyer“, die Sie in diesem Kurs erlernen werden, unterstützt wirksam eine gesunde Bindungsentwicklung Ihres Kindes.

Termin: auf Anfrage
Zeit: 5,00 Euro pro Treffen
Leitung: Sandra Kotyza

je Treffen ca. 45 Min. Babymassage, 45 Min. Theorie – bitte Badetuch und Babyöl mitbringen, auf Bedürfnisse und Tagesform der Kinder wird Rücksicht genommen



Baby-Fitness ab 4 Monate – Mittwoch

Nr.
216

Wenn die frühe Kindesentwicklung gut begleitet und unterstützt wird, können sich körperliche, seelische und geistige Fähigkeiten ihres Kindes besser entfalten. Im ersten Lebensjahr lernt das Kind das gezielte Greifen, Stützen, Drehen, Krabbeln, es erwirbt die aufrechte Körperhaltung und die Fähigkeit des selbstständigen Fortbewegens. In den kleinen Mutter- bzw. Vater-Kind-Gruppen sprechen wir alle Sinne des Kindes an und unterstützen die Selbstwahrnehmung und Eigenempfindung über Bewegungs- und Spielangebote. Baby Fitness unterstützt damit die Kleinen, sich altersgerecht zu entwickeln, das Wichtigste: die Übungen und Spiele machen viel Spaß! Der Kurs dient aber auch zum Erfahrungsaustausch der Mütter, die Babys können erste Kontakte mit gleichaltrigen Kindern knüpfen.

Termin: Mittwoch, 20.09.2023 bis 06.12.2023
Termin: Mittwoch, 31.01.2024 bis 20.03.2024
Termin: Mittwoch, 17.04.2024 bis 26.06.2024
Dauer: 8 – 10 Treffen
Zeit: 9.00 – 10.30 Uhr
Gebühr: 42,00 bis 52,50 Euro
Leitung: Sandra Kotyza

22.11.23 entfällt

Baby-Fitness ab 7 Monate – Mittwoch

Nr.
217

Termin: Mittwoch, 20.09.2023 bis 06.12.2023
Termin: Mittwoch, 31.01.2024 bis 20.03.2024
Termin: Mittwoch, 17.04.2024 bis 26.06.2024
Dauer: 8 – 10 Treffen
Zeit: 11.00 – 12.30 Uhr
Gebühr: 42,00 bis 52,50 Euro
Leitung: Sandra Kotyza

22.11.2023 entfällt

218 Baby Fitness ab 4 Monate – Donnerstag

Nr.
218

Termin: Donnerstag, 21.09.2023 bis 07.12.2023
Termin: Donnerstag, 01.02.2024 bis 21.03.2024
Termin: Donnerstag, 18.04.2024 bis 27.06.2024
Dauer: 8 – 10 Treffen
Zeit: 9.00 – 10.30 Uhr
Gebühr: 42,00 bis 52,50 Euro
Leitung: Sandra Kotyza

22.11.2023 entfällt

219 Baby Fitness ab 7 Monate – Donnerstag

Nr.
219

Termin: Donnerstag, 21.09.2023 bis 07.12.2023
 Termin: Donnerstag, 01.02.2024 bis 21.03.2024
 Termin: Donnerstag, 18.04.2024 bis 27.06.2024
 Dauer: 8 – 10 Treffen
 Zeit: 11.00 – 12.30 Uhr
 Gebühr: 42,00 bis 52,50 Euro
 Leitung: Sandra Kotyza
 22.11.2023 entfällt

222 Babyernährung – Rezepte ausprobieren

Nr.
222

Das erste Lebensjahr ist besonders wichtig für die Ernährung des Säuglings. Es sollen die verschiedenen Stufen wie Stillen, Fertigmilch, Beifüttern, Breikost, Gemüse besprochen und Rezepte ausprobiert werden.

Termin: auf Anfrage
 Dauer: 2 Treffen
 Zeit: 9.30 – 11.30 Uhr
 Gebühr: 12,00 Euro + Lebensmittelumlage

Kinder können mitgebracht werden
 1. Treffen Theorie, 2. Treffen Rezepte ausprobieren

Baby-Trageworkshop: Einführung/Grundlagen für alters- gerechte Tragehilfen

Nr.
200

Trageberatung: Wissenswertes rund ums Tragen, Übersicht über Tragehilfen & Tragetücher, versch. Trageweisen, unterschiedliche Alters- und Gewichtsgrößen, Bauch- und Rücken-trageweisen / seitliche Trageweisen, Anpassung vorhandener Tragehilfen ...

Termin: Freitag, 29.09.2023
 Termin: Freitag, 15.03.2024
 Dauer: 1 Treffen
 Zeit: 9.30 – 12.30 Uhr
 Gebühr: 25,00 Euro
 Leitung: Lina Wunderwald

Yoga für Mütter/Väter mit Baby

Nr.
214

Für Kraft, Flexibilität und Ruhe von Kopf bis Fuß; für körperliche und geistige Balance. Zum Ankommen singen wir mit dem Baby und/oder massieren es. Dann ist es selbst frei im Raum, spielend, krabbelnd, ruhend oder einfach mit auf der Yogamatte. Mit vielfältigen sanften bis kraftvollen Bewegungen, mit Meditations- und Atemübungen vitalisieren wir unseren eigenen Körper, Psyche und Geist.

Termin: Samstag, 18.11.2023 / 02.12. / 24.02.2024 /
 09.03. und 23.03.2024

Dauer: 5 Treffen
 Zeit: 15.30 – 16.30 Uhr
 Gebühr: 40,00 Euro bei 4 TN, 35,00 Euro bei 5 TN,
 30,00 Euro ab 6 TN
 Leitung: Monika Wedel

Yoga für Mütter/Väter mit Baby

Nr.
215

Für Kraft, Flexibilität und Ruhe von Kopf bis Fuß; für körperliche und geistige Balance. Zum Ankommen singen wir mit dem Baby und/oder massieren es. Dann ist es selbst frei im Raum, spielend, krabbelnd, ruhend oder einfach mit auf der Yogamatte. Mit vielfältigen sanften bis kraftvollen Bewegungen, mit Meditations- und Atemübungen vitalisieren wir unseren eigenen Körper, Psyche und Geist.

Termin: Mittwoch, 20.09.2023 bis 06.12.2023

Dauer: 11 Treffen 2023
 Zeit: 10.00 – 11.00 Uhr
 Kursort: Pfarrei Christkönig Erlensee, Norbert-Weidlich-Haus,
 Waldstraße 26, 63526 Erlensee
 Gebühr: 8,00 Euro pro Stunde
 Leitung: Monika Wedel
 Infos und Anmeldung: wedel.monika@gmx.net

Die Liebe zu Gott wird an der Liebe
zum Nächsten gemessen

Therese von Lisieux

Kurse für Familien/ Alleinerziehende mit Kindern

Babyfitness
Eltern-Kind-Spielkreise
Bewegungskurse für Kinder
Vorschulkurse
Kreativkurse

3

Eltern-Kind-Spielkreise

Kinder zwischen 1,5 Jahren und 3 Jahren können in einer wöchentlichen Spielstunde erste soziale Erfahrungen mit Gleichaltrigen machen, ohne die schützende Hilfe von Mutter oder Vater entbehren zu müssen. Den Eltern bietet sich die Möglichkeit,

- Kontakte mit Eltern gleichaltriger Kinder zu knüpfen,
- Spielgefährten für ihr Kind zu finden,
- Erfahrungen auszutauschen und neue Anregungen zu bekommen,
- geeignetes Lied- und Spielgut kennen zu lernen.

Es findet je nach Bedarf der Gruppe ein Elternabend statt, der als wichtiger Bestandteil der Arbeit zu sehen ist.

323 Spielkreis am Montag

Nr.
216

Termin: Montag, 18.09.2023 bis 04.12.2023
Termin: Montag, 29.01.2024 bis 18.03.2024
Termin: Montag, 15.04.2024 bis 24.06.2024
Dauer: 8 – 10 Treffen
Zeit: 9.30 – 11.00 Uhr
Gebühr: 36,00 – 45,00 Euro
Leitung: Katja Krieger

324 Spielkreis am Mittwoch

Nr.
219

Termin: Mittwoch, 20.09.2023 bis 06.12.2023
Termin: Mittwoch, 24.01.2024 bis 26.06.2024
Dauer: 11 – 19 Treffen
Zeit: 9.30 – 11.00 Uhr
Gebühr: 49,50 – 85,50 Euro
Leitung: Andrea Weyers

Bewegungskurse für Kinder

Die Kurse sind altersgerechte Sportkurse für 1,5 bis 3 jährige Kinder. In kleinen, festen Gruppen mit ca. 8 Kindern kann Ihr Kind sich mit Ihrer Unterstützung sportlich ausprobieren: vielfältige Bewegungsangebote, Turnlandschaften, Spiele und Lieder laden zum Mitmachen ein. Spielerisch verbessert Ihr Kind so seine motorischen und koordinativen Fähigkeiten und entwickelt Bewegungssicherheit und Körperbeherrschung. Das Wichtigste: Die Übungen und Spiele machen viel Spaß! Bitte Zeiten und Altersstufen erfragen! Kurse zum Teil fortlaufend

Spiel und Bewegung für Kinder von ca. 18 Monaten bis ca. 3 Jahren mit Müttern/Vätern/Großmüttern/ Großvätern

Nr.
351

Der Kurs ist ein altersgerechter Sportkurs für 1,5 bis 3 jährige Kinder. In kleinen, festen Gruppen mit ca. 8 Kindern kann Ihr Kind sich mit Ihrer Unterstützung sportlich ausprobieren: vielfältige Bewegungsangebote, Turnlandschaften, Spiele und Lieder laden zum Mitmachen ein. Spielerisch verbessert Ihr Kind so seine motorischen und koordinativen Fähigkeiten und entwickelt Bewegungssicherheit und Körperbeherrschung. Das Wichtigste: Die Übungen und Spiele machen viel Spaß!

Termin: Montag, 18.09.2023 bis 04.12.2023
Termin: Montag, 29.01.2024 bis 18.03.2024
Termin: Montag, 15.04.2024 bis 24.06.2024
Dauer: 7 – 10 Treffen
Zeit: 15.00- 16.00 Uhr – Kurs-Nr. 351
Zeit: 16.30 – 17.30 Uhr – Kurs-Nr. 352
Gebühr: 28,00 – 40,00 Euro
Leitung: Sandra Kotyza

Spielende Kinder sind
lebendig gewordene Freuden

Friedrich Hebbel

**Turnzwerge – Bewegungskurse
für Kinder von ca. 18 Monaten bis
ca. 3 Jahren mit Begleitperson**

Nr.
353

Bewegung ist ein grundlegendes Element der menschlichen Entwicklung und als eines der Grundbedürfnisse unserer Kinder unerlässlich für ihre gesamte Persönlichkeitsentwicklung. Wie keine andere Sportart fördert das Kinderturnen vielseitig und umfassend alle wichtigen motorischen Grundfertigkeiten und Fähigkeiten wie Laufen, Springen, Werfen, Schwingen, Hangeln, Rollen und Drehen um alle Körperachsen. Für eine nachhaltige Bewegungsförderung ist es besonders wichtig, die Kinder über das Kinderturnen zu einem lebenslangen Sporttreiben und einem bewegten Lebensstil zu motivieren.

Termin: Mittwoch, 20.09.2023 bis 06.12.2023
 Termin: Mittwoch, 24.01.2024 bis 20.03.2024
 Termin: Mittwoch, 17.04.2024 bis 26.06.2024
 Dauer: 9 – 11 Treffen
 Zeit: 09.45 – 10.45 Uhr
 Gebühr: 36,00 – 44,00 Euro
 Leitung: Katja Krieger
 Kurs mit Elternteil



KiSK-Kinder Sprachkurs

Nr.
52

Für Kinder im Alter von 5 bis 6 Jahren bieten wir einen Kurs zur ergänzenden Sprachförderung entsprechend dem hessischen Bildungsprogramm an.

Die Sprachförderung wird dabei ganzheitlich und mit viel Sprach- und Sprechfreude in die Lebenswelt der Kinder eingebettet. Schwerpunkte liegen insbesondere auch auf sozialem Lernen, auf Spiel, Bewegung und Kreativität. Die Lern-Spielgruppe der Kinder findet Dienstag und Donnerstag parallel zum Sprachkurs der Mütter (Deutsch4U) statt. Zusätzlich gibt es intensive, spielerische Lernangebote im direkten Anschluss sowie an einem weiteren Wochentag.

Termin: Dienstag, Donnerstag und Freitag,
12.09.2023 bis 21.12.2023
 Dauer: 41 Treffen
 Zeit: 9.30 – 11.00 Uhr, 11.00 – 12.00 Uhr und
Freitag 9.30 – 11.00 Uhr
 Gebühr: gebührenfrei
 Leitung: Stephanie Ohnewald, Betül Koyuncu, Fahima Obied
 für Kinder deren Mütter am Sprachkurs teilnehmen und die keinen Kita Platz haben!
 Konkrete Informationen, Entscheidungen über die Teilnahme und Absprachen ab 11.09.2023

Bewahre mich vor der Einbildung,
bei jeder Gelegenheit und zu jedem
Thema etwas sagen zu müssen

Teresa von Avila

Weihnachtsmusical

Nr.
391

Tanz ist Bewegung zu Musik.

Dabei eröffnen sich gerade auch Kindern unerschöpfliche Möglichkeiten, vielfältige Bewegungen frei und/oder angeleitet auszuprobieren und zu trainieren.

Im Weihnachtsmusical üben wir leichte Schrittfolgen aus den Bereichen Kids-Aerobic und Tanz. Es wird Rhythmusschulung geben, gemeinsame (Lauf-) Spiele und ganz viel Freude und Spaß an Bewegung!

Termin: Dienstag, 28.11.2023 bis 12.12.2023

Dauer: 3 Treffen

Zeit: 16.00 – 17.00 Uhr

Gebühr: 5,00 €

Leitung: Stephanie Ohnewald

für Kinder im Alter von 6 – 8 Jahren.

Kinder-Backwerkstatt- Weihnachtsbäckerei

Nr.
397

In der Weihnachtsbäckerei: wir backen verschiedene Plätzchen, danach werden sie noch bunt verziert. Was wäre die Weihnachtszeit ohne Plätzchen? Sie gehören dazu, wie der Tannenbaum und die Weihnachtskrippe.

Kinder lieben es, selbst zu backen, zu verzieren und ... zu naschen.

Ermöglichen Sie Ihnen dieses Erfolgserlebnis bei uns ... und Ihre Küche bleibt sauber!

Termin: Mittwoch, 13.12.2023

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 16.00 – 17.30 Uhr

Gebühr: 10,00 Euro (incl.ca. 5,00 Euro Materialkosten)

Leitung: Stephanie Ohnewald, Betül Koyuncu

für Kinder von 6 bis 10 Jahren, Kinder unter 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen.



Einschulung Sommer 2024 – Übungen zur Stärkung der Konzentration

Nr.
360

Ziele der Kurse sind, dass sich Kinder auf eine unbekannte Situation einlassen, Mut finden Vertrauen zur Kursleiterin und zu anderen Kindern zu entwickeln, um so eine Gemeinschaft entstehen zu lassen. Neben dem Spiel in der Gemeinschaft wird auf die Konzentrations-, Wahrnehmungsfähigkeit und auf die Sprachfähigkeit geachtet, die manuelle Geschicklichkeit gefördert. Die Kinder können soziale Kompetenzen entwickeln und sie sollen Freude am Lernen erfahren. Regeln, nicht nur die Gesprächsregeln, sind ein wichtiger Bestandteil der Kurse. Dem Kind soll der Übergang vom Kindergarten in die Schule erleichtert werden. Die Eltern der teilnehmenden Kinder können ein Elterngespräch am Kursende in Anspruch nehmen. Dieses findet am 19.06.24 statt.

Termin: Mittwoch, 17.04.2024 bis 12.06.2024

Dauer: 8 Treffen

Zeit: 14.30 – 16.45 Uhr

Gebühr: 56,00 Euro

Leitung: Andrea Weyers

Bitte mitbringen: Schnellhefter, Mäppchen mit Stiften, Kleber und Schere, Rutschsocken/Gymnastikschuhe, einen kleinen Imbiss und eine wiederverschließbare Getränkeflasche.



Nähen – Töpfern für Kinder, Jugendliche und alle Menschen, die sich jung fühlen

Töpferkurs für Kinder und Erwachsene

Nr.
398

An drei Nachmittagen wird getöpft,
beim vierten Treffen wird glasiert

Termin: Dienstag, 19.09., 26.09., 10.10.
und glasieren am 31.10.2023

Termin: Dienstag, 30.01., 06.02., 27.02.
und glasieren am 19.03.2024

Termin: Dienstag, 23.04., 30.04., 07.05.
und glasieren am 04.06.2024

Dauer: 4 Treffen

Zeit: 15.30 – 17.00 Uhr
18.00 – 19.30 Uhr

Gebühr: 30,00 Euro + Materialkosten 15,00 Euro

Leitung: Rita Maushagen

Der Termin zum Glasieren kann im späteren Kurs etwa 30 min länger dauern

Ran an die Nähmaschine Teil 1: Nähkurs für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Nr.
399

Wir lernen gemeinsam die Grundbegriffe einer Nähmaschine kennen und werden mit den ersten Nähversuchen auf Papier starten. Wenn du ein Gefühl fürs Nähen bekommen hast, nähen wir gemeinsam als erstes Nähprojekt ein Kissen.

Termin: Donnerstag, 28.09.2023 bis 12.10.2023

Dauer: je 3 Treffen

Zeit: 15.30 – 17.30 Uhr

Gebühr: 30,00 Euro plus 5,00 Euro Materialkosten

Leitung: Andrea Koch

Ran an die Nähmaschine Teil 2: Nähkurs für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Nr.
399

Du hast schon deine ersten Nähübungen gemeistert und möchtest gerne noch weitere Projekte wie z.B. einen Turnbeutel oder ein Stiftemäppchen umsetzen? Dann ist dieser Kurs genau richtig.

Termin: Donnerstag, 02.11.2023 bis 23.11.2023

Dauer: 4 Treffen

Zeit: 15.30 – 17.30 Uhr

Gebühr: 40,00 Euro plus 5,00 Euro Materialkosten

Leitung: Andrea Koch

Bewegung, Gesundheit, Entspannung

Präventive Gymnastikkurse

Yoga – AT – Qigong – Eutonie – Meditation

Tanzend durchs Leben schwingen

Die Gymnastikkurse sind ein ganzheitliches Bewegungsprogramm, bei dem durch gezieltes Training und die Vermittlung von Gesundheitswissen gesundheitsschädigendes Verhalten abgebaut und das gesundheitsfördernde Verhalten gestärkt wird.

Unsere Kursleiter/innen erfüllen i.d.Regel die Bezuschussungsvoraussetzungen der gesetzlichen Krankenkassen, allerdings werden die meisten unserer Kurse von der Zentralen Prüfstelle für Prävention nicht anerkannt. Bitte fragen Sie bei Ihrer Kasse nach, da sich die Bestimmungen ändern können, evtl. sollten Sie sich auch über die Nichtanerkennung beschweren. Unsere Kursleitungen verfügen über qualifizierte Ausbildungen und nehmen regelmäßig an Fortbildungen teil.

Ganzkörper-Fitness mit Fokus auf Bauch-Beine-Po – am Montag

Nr.
400

Du hast Lust auf ein Training, das dich fordert, aktiviert und zum Schwitzen bringt? Dann bist du hier genau richtig! Mit diesem Gute-Laune-Workout wirst du dich fitter, gesünder und glücklicher fühlen.

Zusammen wollen wir mit abwechslungsreichen Übungen zu Gute-Laune-Musik unsere Gesundheit sowie das persönliche Wohlbefinden fördern und den ganzen Körper kräftigen.

Jeder, der seinem Körper etwas Gutes tun möchte und einen effektiven Ausgleich vom stressigen Alltag sucht, ist hier willkommen. Dieser Kurs ist für Einsteiger konzipiert. Die Intensität der Übungen kann je nach Fitnesslevel angepasst werden.

Termin: Montag, 18.09.2023 bis 04.12.2023

Termin: Montag, 22.01.2024 bis 24.06.2024

Dauer: 10 bis 17 Treffen

Zeit: 18.00 – 18.45 Uhr

Gebühr: 40,00 bis 68,00 Euro

Leitung: Franziska Radauscher

Teilnehmer weiblich. Bitte ein Handtuch, Sportklamotten, Turnschuhe und Gute Laune mitbringen.

Training für Frauen – Gesunde Haltung und Bewegung – am Mittwoch

Nr.
403

Termin: Mittwoch, 20.09.2023 bis 06.12.2023
Termin: Mittwoch, 24.01.2024 bis 26.06.2024
Dauer: 11 bis 18 Treffen
Zeit: 8.30 – 9.15 Uhr
Gebühr: 44,00 bis 72,00 Euro
Leitung: Stephanie Ohnewald

Teilnehmer weiblich, Kurs wird meist fortlaufend besucht

Balancetraining für Kraft, Flexibilität und Ruhe – am Mittwoch

Nr.
469

Zwischen bewegenden Abläufen und ruhigen Haltungen werden Muskelgruppen gekräftigt und gedehnt. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf der Wirbelsäulenstruktur. Atemübungen und visuelle Konzentration spenden Lebensenergie.

Termin: Mittwoch, 20.09.2023 bis 06.12.2023
Termin: Mittwoch, 31.01.2024 bis 26.06.2024
Dauer: 11 bis 18 Treffen
Zeit: 15.30 – 16.30 Uhr
Gebühr: 55,00 bis 90,00 Euro
Leitung: Monika Wedel

Haltung – Bewegung – Wirbelsäulengymnastik – am Freitag

Nr.
406

Termin: Freitag, 15.09.2023 bis 08.12.2023
Termin: Freitag, 26.01.2024 bis 21.06.2024
Dauer: 12 bis 17 Treffen
Zeit: 8.30 – 9.15 Uhr – Kurs Nr. 406
Zeit: 11.30 – 12.15 Uhr – Kurs Nr. 402
Zeit: 12.30 – 13.15 Uhr – Kurs Nr. 432
Gebühr: 48,00 bis 68,00 Euro
Leitung: Sabine Blesching

Teilnehmer weiblich, Kurs wird meist fortlaufend besucht

Haltung – Bewegung – Wirbelsäulengymnastik für Paare und Einzelpersonen

Nr.
407

Termin: Freitag, 15.09.2023 bis 08.12.2023
Termin: Freitag, 26.01.2024 bis 21.06.2024
Dauer: 12 bis 17 Treffen
Zeit: 09.30 – 10.15 Uhr
Gebühr: 48,00 bis 68,00 Euro
Leitung: Sabine Blesching

Paare und Einzelpersonen männlich und weiblich, Kurs wird meist fortlaufend besucht

453 Präventive Stuhlgymnastik

Nr.
453

Termin: Freitag, 15.09.2023 bis 08.12.2023
Termin: Freitag, 26.01.2024 bis 21.06.2024
Dauer: 12 bis 17 Treffen
Zeit: 10.30 – 11.15 Uhr
Gebühr: 48,00 bis 68,00 Euro
Leitung: Sabine Blesching

Das Schöne am Frühling ist,
dass er immer dann kommt,
wenn man ihn am
dringendsten braucht

Jean Paul

Bitte geben Sie das Programm
auch in Ihrem
Bekanntenkreis weiter.

**Nr.
417****Fantasiereise mit Klang(schalen)**

„Kurzurlaub für die Seele“: „Getragen von sanften Klängen reisen Sie mit mir an Orte, an denen Sie sich wohlfühlen und die Ihnen Ruhe und Kraft schenken.“ Das Thema im März: „Sanfte Klänge und unsere Fantasie lassen Atem und Geist zur Ruhe kommen und helfen den Teilnehmern/Teilnehmerinnen, in Einklang mit sich selbst zu kommen.“

Termin: Montag, 30.10.2023 bis 04.12.2023

Termin: Montag, 26.02.2024 bis 22.04.2024

Dauer: 5 Treffen

Zeit: 17.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: 40,00 Euro bei 4 TN, 35,00 Euro bei 5 TN,
30,00 Euro ab 6 TN

Leitung: Annette Seiller

Bitte mitbringen: Decke, warme Socken und Getränke

**Nr.
416****Kreistänze – Meditation des Tanzes**

Tanzen im Kreis ist heilsam – bringt Freude – macht glücklich. Meditation des Tanzes: Mit Körper, Seele, Gefühl und Geist, mit Musik und Bewegung sind wir auf dem Weg zu uns selbst – zu anderen – zu Gott. Im Tanz wird die Schwere des Körpers aufgehoben, wir spüren Lebensfreude, können uns entfalten, werden frei. Wir tanzen Kreistänze und Choreografien zu klassischer, folkloristischer, sakraler und zeitgenössischer Musik. Sie öffnen unser Herz, nähren die Seele und beflügeln uns. Zielgruppe: interessierte Menschen, die eine Kraftquelle suchen, Freude an Musik und Bewegung verspüren, ihren Körper neu erfahren möchten, mit Sehnsucht nach ganzheitlichem Tun.

Termin: Dienstag, 12.09.2023 bis 05.12.2023

Termin: Dienstag, 23.01.2024 bis 25.06.2024

Dauer: 7 – 11 Treffen

Zeit: 9.30 – 11.30 Uhr

Gebühr: 59,50 bis 93,50 Euro

Leitung: Jutta Sybon

Termine i.d.R. 14 tägig

**Nr.
424****Meditatives Tanzen**

„Steh auf, komm in unseren Kreis.
Du bist nicht zu jung und nicht zu alt.
Wir geben tanzend der Liebe Gestalt,
um ganze Menschen zu werden“
C. Peikert-Flaßpöhler

- Freude in der Gemeinschaft des Tanzkreises erleben
- Kraft für den Alltag schöpfen
- Ruhe und Ausgeglichenheit in der Bewegung finden
- mein Leben, meine Sehnsucht spüren
- zu mir selbst, zum Du, zu Gott finden.

Für alle, die Freude an Musik und Bewegung haben und offen sind für ganzheitliche Erfahrungen.

Termin: Donnerstag, 21.09.2023 bis 30.11.2023

Termin: Donnerstag, 08.02.2024 bis 16.05.2024

Dauer: 6 Treffen

Zeit: 16.30-18.30 Uhr

Gebühr: 42,00 Euro

Leitung: Christiane Rueb

i.d.R. 14-tägig

Teilnehmer weiblich, Kurs wird meist fortlaufend besucht

**Nr.
419****Qi Gong im Tanz**

„Ganz einfach im Leben unterwegs sein“ – sich bewegen und bewegen lassen in der Schöpfung, dem Auf und Ab der Wellen nachspüren, den Zauber des Augenblicks erfahren – durch „Qigong im Tanz“.

Wir können uns unserer L e b e n digkeit bewusst werden im Ausführen einfacher Formen aus der chinesischen Bewegungskunst.

Momente des Wohlbefindens werden sich in der gemeinsamen tänzerischen Bewegung mit unseren Weggefährten fast von alleine einstellen. Wir lassen uns von umarmender Musik ins Frühjahr bewegen ...

Termin: Samstag, 14.10.2023

Termin: Samstag, 02.03.2024

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr

Gebühr: 25,00 Euro

Leitung: Inge Schweizer

Zur besseren Planung bitte an
rechtzeitige Anmeldung denken!

Bewusst mit dem Körper leben – Spannungsausgleich durch Eutonie

Nr.
415

Eutonie (Wohlspannung) ist ein einfacher und zugleich intensiver Weg, den eigenen Körper neu und bewusster zu erleben. In Ruhe und in kleinen Bewegungen spüren Sie Ihrem eigenen Rhythmus nach. Durch Achtsamkeit und wohltuende Zuwendung, die Sie Ihrem Körper in den Übungen schenken, können Blockaden aufgelöst werden. Geübt wird überwiegend im Liegen auf dem Boden.

Termin: Samstag, 20.04.2024

Termin: Samstag, 22.06.2024

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr

Gebühr: 25,00 Euro

Leitung: Simone Thoma

Bitte Wolldecke, kleines Kissen, warme Socken und bequeme Bekleidung mitbringen.

Hatha Yoga mit Tiefgang – für ein gesundes, besseres Leben – am Montag

Nr.
490

Hatha-Yoga – ist ein uraltes, bewährtes Gesundheitsübungssystem für Körper, Seele und Geist. Yoga heißt auch Harmonie, Einheit und um in Balance zu kommen, können Asanas helfen. Asanas sind Körperstellungen und Übungen, wie Atem-, Dehn- und Entspannungsübungen verbunden mit positivem Denken. Yoga kann die Beweglichkeit der Gelenke fördern und auch erhalten, die Muskulatur kräftigen, Rücken- und Kopfschmerzen lindern; Schulter- und Nackenverspannungen reduzieren, das Immunsystem stärken und die Konzentration verbessern sowie Achtsamkeit und Kreativität fördern. Yoga kann die Gedanken zur Ruhe bringen. Ein Gramm Praxis ist besser als Tonnen von Theorie. Yoga fordert nicht auf, an irgendwas zu glauben. Yoga sagt: Erfahre!

Termin: Montag, 18.09.2023 bis 04.12.2023

Termin: Montag, 29.01.2024 bis 24.06.2024

Dauer: 10 bis 18 Treffen

Zeit: 8.30 – 9.45 Uhr

Gebühr: 80,00 bis 144,00 Euro

Leitung: Gabriele Kuschel

Bitte dicke Socken, bequeme Kleidung, kleine Decke und ein Kissen (Yogakissen, falls vorhanden) mitbringen

Hatha Yoga mit Tiefgang – für ein gesundes, besseres Leben

Nr.
493

Termin: Mittwoch, 20.09.2023 bis 06.12.2023

Termin: Mittwoch, 31.01.2024 bis 26.06.2024

Dauer: 10 bis 18 Treffen

Zeit: 18.00 – 19.15 Uhr

Gebühr: 80,00 bis 144,00 Euro

Leitung: Gabriele Kuschel

Bitte dicke Socken, bequeme Kleidung, eine leichte Decke und ein Kissen (Yogakissen falls vorhanden) mitbringen.

Yoga mit Stuhl – in der Reinhardskirche

Nr.
491

Gedacht für Knie- und Hüftgeschädigte, Übergewichtige, Schwindelgeplagte, Ältere und Sehbehinderte. Ohne Leistungsdruck werden einfache Körperübungen eingenommen, die den Körper stärken und geschmeidig halten. Atemübungen schenken neue Energie und beruhigen den Geist. Zum Schluß gibt es eine gedankliche Reise durch den Körper.

Termin: Mittwoch, 20.09.2023 bis 06.12.2023

Termin: Mittwoch, 31.01.2024 bis 26.06.2024

Dauer: 10 bis 19 Treffen

Zeit: 09.00 – 10.15 Uhr – Kurs-Nr. 491

Zeit: 10.30 – 11.45 Uhr – Kurs-Nr. 491.1

Gebühr: 105,00 bis 199,50 Euro

Leitung: Gabriele Kuschel

Bitte dicke Socken, bequeme Kleidung, kleine Decke und ein Kissen (Yogakissen, falls vorhanden) mitbringen

Der Glaube macht den Strohalm zum Seil

Hl. Severin

Augen-Yoga für kraftvolles Sehen: Basis-Training

Augenyoga vitalisiert das ganze Auge, stärkt die Sehkraft, regt die Selbstheilungskräfte an und bringt eine ausgewogenere Augenstellung.

Für ein konzentriertes und fokussiertes Zusammenspiel von Körper und Geist gestalten wir verschiedene Yoga-Übungen; zum Ankommen mit dem ganzen Körper, dann folgen spezielle Augenübungen. Für die Schlussspannung liegt die Klangschale bereit. Sowohl der Kurs „Augentraining“ wie der Kurs „Auffrischen und Erweitern der Übungen“ ist für Erwachsene und Kinder geeignet.

Termin: Samstag, 18.11.2023 bis 02.12.2023

Dauer: 2 Treffen

Zeit: 12.00 – 13.00 Uhr Erwachsene,
13.45 – 14.45 Uhr Erwachsene und Kinder

Gebühr: 16,00 Euro

Leitung: Monika Wedel

Augen-Yoga für kraftvolles Sehen: Aufbauen/Erweitern

Termin: Samstag, 24.02.2024 bis 23.03.2024

Dauer: 3 Treffen

Zeit: 12.00 – 13.00 Uhr Erwachsene,
13.45 – 14.45 Uhr Erwachsene und Kinder

Gebühr: 24,00 Euro

Leitung: Monika Wedel

Bitte denken Sie an eine
rechtzeitige Anmeldung,
es erleichtert uns die Kursplanung.
Danke!

„Bewegter Beckenboden“

Ob nach der Geburt eines Kindes, in oder nach den Wechseljahren, der Beckenboden einer Frau unterliegt Veränderungen. Wer frühzeitig mit dem Trainieren beginnt, hat beste Chancen die Kontrolle über den Beckenboden, die Blase und den Darm sowie Lendenwirbelsäule zu behalten. Alle wichtigen und alltagsgerechten Übungen und Verhaltensweisen werden in diesem Workshop vermittelt

Termin: Samstag, 25.11.2023

Termin: Samstag, 08.06.2024

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 11.00 – 14.00 Uhr

Gebühr: 40,00 Euro

Leitung: Magdalena Gesing

Badetuch und Wollsocken sowie Getränke und evtl einen kleinen Snack bitte mitbringen, Tee wird gestellt

Unser aufrechter Gang – Übungen und Hilfen

Ein ganzes Leben lang gehen und stehen wir. Unsere Füße, Knie und Hüften leisten dabei Schwerstarbeit gegen die Schwerkraft. Manchmal kommt es zu Beschwerden oder Schmerzen an den Gelenken, an Wirbelsäule und Schultern. Auch Kopfschmerzen können die Folge der Belastung sein. Ein Selbsthilfeprogramm kann unterstützend wirken. Einfache Übungen werden vorgestellt und eingeübt. Bei jedem Teilnehmer wird eine Gang- und Standanalyse erstellt. Schonhaltungen, Fehlhaltungen werden erläutert.

Termin: Samstag, 11.11.2023

Termin: Samstag, 25.05.2024

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 11.00 – 14.00 Uhr

Gebühr: 40,00 Euro

Leitung: Magdalena Gesing

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie ein Badetuch, saubere Turnschuhe, Gymnastikschläppchen oder Stoppersocken sowie Getränke und evtl. einen kleinen Snack mit. Wegen der individuellen Ganganalyse begrenzte Teilnehmerzahl

Entspannung PUR

Wir sind in ständiger Spannung. Das ist auch notwendig, denn morgens beim Aufstehen benötigen wir eine Grundspannung, die uns stehen, gehen, sitzen und handeln lässt. Wenn aber Gedanken, Anforderungen und eigene Ansprüche uns sehr beschäftigen, dann entsteht oftmals ein Zuviel an Spannung. In diesem Workshop, der bei Interesse auch ein regelmäßiger Kurs werden kann, möchte ich mit Ihnen zusammen Stressfallen entdecken und Lösungen mit mentalen Techniken, Körperwahrnehmung und Bewegung erarbeiten sowie die Anwendung altbewährter Naturmittel und unterstützende Lebensmittel besprechen.

Termin: Samstag, 02.12.2023
 Termin: Samstag, 29.06.2024
 Dauer: 1 Treffen
 Zeit: 11.00 – 14.30 Uhr
 Gebühr: 45,00 Euro
 Leitung: Magdalena Gesing

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie ein großes Badetuch/Decke und warme Socken, sowie evtl. kalte Getränke und einen kleinen Snack mit. Es gibt eine Pause, in der Sie etwas essen können. Tee wird gestellt.

4

Sturzprophylaxe-„StuPs“

Seit 2016 biete ich nach dem STuPs-Konzept Beratung und Übungen zur Sturzprophylaxe an. In diesem Workshop lernen Sie nach dem bewährten Programm Alltagstipps und Übungen kennen, die ein „Stürzen im Alter nicht verhindern, aber lindern“. Denn wer weiß, auf was man achten muss, den zieht es nicht so leicht zu Boden und kann sich besser abfangen. Bei Interesse kann eine Gruppe gebildet werden, die sich einmal wöchentlich zu diesem Training trifft.

Termin: Samstag, 14.10.2023
 Termin: Samstag, 27.04.2024
 Dauer: 1 Treffen
 Zeit: 11.00 – 14.00 Uhr
 Gebühr: 40,00 Euro
 Leitung: Magdalena Gesing

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie saubere Turnschuhe mit.

Kreativkurse

Acrylmalerei
 Stricken und Häkeln
 Töpfern
 Nähen
 Floristik

Aquarell- und Acryl-Malerei

In diesem Kurs werden unter fachlicher Anleitung einer Künstlerin die Kenntnisse der Malerei mit Aquarell- und Acrylfarben vermittelt oder vertieft. Sie werden individuell angeleitet. Für Anfänger und Fortgeschrittene.

Termin: Donnerstag, 21.09.2023 bis 07.12.2023
 Termin: Donnerstag, 01.02.2024 bis 21.03.2024
 Termin: Donnerstag, 18.04.2024 bis 27.06.2024
 Dauer: 9 bis 11 Treffen
 Zeit: 9.15 – 11.30 Uhr
 Gebühr: 72,00 bis 88,00 Euro
 Leitung: Sylvia Stürzenberger

bitte Aquarellblock, (Papierstärke mind. 300g/m², in Größe 30 x 40 cm oder 40 x 50 cm), Aquarellfarben und Pinsel (Rundpinsel in verschiedenen Größen, ein Flachpinsel 50mm breit) mitbringen. Für die Acrylmalerei bitte Malplatten oder Leinwände in 30 x 40 cm oder 40 x 50 cm mitbringen, Pinsel wie für Aquarell. Weiterhin Acrylfarben nach Wahl

5



Stricken und Häkeln für Frauen, Männer, Kinder

Nr.
505

In diesem Kurs haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, ihre Strickkenntnisse zu erweitern und zu vertiefen. Auch Anfänger sind herzlich willkommen. Falls jemand Socken stricken möchte oder besondere Techniken kennen lernen will, kann dies in diesem Kurs verwirklicht werden.

Termin: Donnerstag, 21.09.2023 bis 07.12.2023

Termin: Donnerstag, 01.02.2024 bis 21.03.2024

Termin: Donnerstag, 18.04.2024 bis 27.06.2024

Dauer: 8 – 10 Treffen

Zeit: 17.30 – 19.30 Uhr

Gebühr: 48,00 bis 60,00 Euro

Leitung: Katharina Stegmann

Wolle und Nadeln bitte mitbringen

Arbeiten mit Ton

Nr.
541

Freies Formen von verschiedenen Gefäßen, Figuren, Kacheln, die gebrannt und glasiert werden.

Termin: Montag, 18.09.2023 bis 27.11.2023

Termin: Montag, 04.03.2024 bis 03.06.2024

Dauer: 10 Treffen

Zeit: 19.00 – 21.15 Uhr

Gebühr: 120,00 Euro, inkl. 35,00 Euro Material

Leitung: Carola Kämpf



Occhi- oder Schiffchentechnik – eine fast ausgestorbene Handwerkskunst

Nr.
561

Diese Technik besteht aus aneinandergereihten Schlingknoten, die über einen Faden gearbeitet werden. Obwohl die Schiffchenspitze nur auf Ring- und Bogenformen beschränkt ist, ist es ein Leichtes, immer wieder neue Muster zu erfinden.

Termin: Montag, 06.11.2023 bis 27.11.2023

Dauer: 4 Treffen

Zeit: 16.30 – 18.00 Uhr

Gebühr: 30,00 Euro

Leitung: Hildegard Deubner

Nähen als Hobby

Für alle, die das Nähen erlernen möchten und die, die es bereits können oder die ihre Kenntnisse erweitern möchten. Die Gemeinschaft bietet zugleich die Gelegenheit, Fragen aus dem Alltagsleben zu besprechen, Erfahrungen auszutauschen und Anregungen mit nach Hause zu nehmen. Selbst zu nähen ist mehr als ein Hobby. Auch mit bescheidenen Mitteln kann man sich eine elegante Garderobe schneiden, Zu allen Kursen sind stets mitzubringen: gewünschter Stoff, Nähutensilien wie Maßband, Schere, Kreide, Nähgarn und Stecknadeln, 2-3 Spulenkapseln für Bernina Nähmaschine, keine Universalspulen. Nähmaschinen „Bernina“ sind vorhanden. Unsere Kurse sind gemischte Gruppen – jede(r) kommt zu seinem Recht. Anfänger/innen bitte einfachen Schnitt und Stoff mitbringen.

Wichtiger Hinweis: Bei weniger als 8 Teilnehmer/innen erhöhen sich die Kursgebühren. In den Nähkursen halten wir einen Arbeitsplatz mit Nähmaschine für jede(n) Kursteilnehmer/in bereit. Ein Rücktritt ist nur bis 8 Tage vor Kursbeginn möglich. Wir bitten um Verständnis, dass bei späteren Abmeldungen die Kursgebühr zu entrichten ist.

Nähkurs am Montagabend

Nr.
567

Termin: Montag, 18.09.2023 bis 04.12.2023

Termin: Montag, 29.01.2024 bis 18.03.2024

Termin: Montag, 15.04.2024 bis 24.06.2024

Dauer: 7 bis 10 Treffen

Zeit: 19.00 – 21.15 Uhr

Gebühr: 70,00 bis 100,00 Euro

Leitung: Bärbel Albrecht

Bei weniger als 8 TN erhöhen sich die Kursgebühren

Nähkurs am Dienstagabend – für Fortgeschrittene

Nr.
564

Vertiefen und Erweitern der Kenntnisse aus dem Anfängerkurs, Textilkunde, Maschinenkunde, Materialkunde

Termin: Dienstag, 10.10.2023 bis 05.12.2023
Termin: Dienstag, 30.01.2024 bis 12.03.2024
Termin: Dienstag, 16.04.2024 bis 25.06.2024
Dauer: 4 bis 6 Treffen
Zeit: 18.30 – 20.45 Uhr
Gebühr: 40,00 – 60,00 Euro
Leitung: Sabine Wagner-Roth
i.d.R. 14 tägig

Nähkurs am Mittwochvormittag

Nr.
568

Termin: Mittwoch, 20.09.2023 bis 29.11.2023
Termin: Mittwoch, 31.01.2024 bis 20.03.2024
Termin: Mittwoch, 17.04.2024 bis 26.06.2024
Dauer: 8 bis 10 Treffen
Zeit: 9.00 – 11.15 Uhr
Gebühr: 80,00 bis 100,00 Euro
Leitung: Bärbel Albrecht
Bei weniger als 8 TN erhöhen sich die Kursgebühren

Nähkurs am Donnerstagabend

Nr.
569

Termin: Donnerstag, 28.09.2023 bis 07.12.2023
Termin: Donnerstag, 25.01.2024 bis 14.03.2024
Termin: Donnerstag, 18.04.2024 bis 20.06.2024
Dauer: je 8 Treffen
Zeit: 18.00 – 20.15 Uhr
Gebühr: 80,00 Euro
Leitung: Andrea Koch
Bei weniger als 8 TN erhöhen sich die Kursgebühren

Nähen am Samstag

Nr.
565

Anfänger/innen erhalten in diesem Kurs individuelle Unterstützung, Textilkunde, Maschinenkunde, Materialkunde. Auch Fortgeschrittene sind eingeladen, die ihre Kenntnisse erweitern und vervollständigen möchten.

Termin: Samstag, 25.11.2023
Termin: Samstag, 09.03.2024 und 25.05.2024
Dauer: 1 Treffen
Zeit: 9.30 – 14.30 Uhr (30 Min. Mittagspause)
Gebühr: 25,00 Euro
Leitung: Sabine Wagner-Roth

Floristik

Goldener Herbst – Dekorationen zum Erntedank

Nr.
590

Falls Sie grüne Zweige mitbringen könnten, bitte bei der Anmeldung mitteilen. Außerdem können Sie gesammelte Pflanzenteile, wie z. B. Blätter, Gräser, Getreide, Buchs usw. verwenden.

Termin: Donnerstag, 21.09.2023
Dauer: 1 Treffen
Zeit: 19.00 – 21.15 Uhr
Gebühr: 10,00 Euro plus Materialkosten
Leitung: Manuela Neudek

Bitte Gartenschere mitbringen

Trendige Adventsgestecke und Adventskränze – selbst gemacht!

Nr.
591

Termin: Donnerstag, 30.11.2023
Dauer: 1 Treffen
Zeit: 19.00 – 21.15 Uhr
Gebühr: 10,00 Euro plus Materialkosten
Leitung: Manuela Neudek

Bitte Gartenschere und falls vorhanden Koniferen, Buchs, grüne Zweige, 4 Kerzen für den Adventskranz mitbringen

Frühlingserwachen – frühlingshafte Dekoration für Ihr Zuhause oder als Geschenk

Nr.
592

Termin: Donnerstag, 14.03.2024
Dauer: 1 Treffen
Zeit: 19.00 – 21.15 Uhr
Gebühr: 10,00 Euro plus Materialkosten
Leitung: Manuela Neudek

Bitte Gartenschere, Grün, Efeu, Buchs mitbringen

Man ist dem Herzen Gottes
nirgendwo näher als in einem Garten

Dorothy Gurney

Ernährung

Spezialitätenküche

Der zeitlose Trend: Kochkurse

Nr.

600

Bitte beachten Sie: Wichtiger Hinweis für alle Kochkurse: Es wird zusätzlich zur Kursgebühr eine Kochumlage erhoben. Diese ist mit der Kursgebühr zu zahlen, auch bei einer kurzfristigen Absage. Die Kursangebote sind nach den Kursleitungen angeordnet.

Gemeinsames Kochen nach Bildkartenrezepten für Menschen mit und ohne Lesefähigkeit

Nr.

700



Eine Kooperationsveranstaltung mit der Lebenshilfe Gelnhausen.

Termin: Samstag, 24.02., 27.04., 25.05.2024
Dauer: je 1 Treffen
Zeit: 11.00 – 14.00 Uhr
Gebühr: 10,00 Euro plus 5,00 Euro Kochumlage
Leitung: Michaela Kreß,

Ich kann kochen! – schnippeln, naschen, ausprobieren

Ich kann kochen! ist die größte bundesweite Initiative für praktische Ernährungsbildung von Kita- und Grundschulkindern. Initiatoren sind die gemeinnützige Sarah-Wiener-Stiftung und die Krankenkasse BARMER. Gemeinsam werden pädagogische Fach- und Lehrkräfte dafür qualifiziert, mit Kindern in ihren Einrichtungen zu kochen.

Termine und Anmeldung:
www.ichkannkochen.de/mitmachen
Leitung: Sarah-Wiener Stiftung

Termin: Dienstag, 04.10.2023
Termin: Dienstag, 07.11.2023
Dauer: je 1 Treffen



Indische Küche mit ayurvedischen Kräutern und Gewürzen

Nr.

615

Gewürze sind die Apotheke der Natur. In dieser Küche gibt es einen großen Reichtum an Gewürzen mit heilender Wirkung, wie Ingwer, Kurkuma, Kreuzkümmel, Koriandersamen, Bockshornklee, Galgant, Kardamom, Nelke, Zimt und Lorbeerblätter. In dem Kurs lernen Sie die typischen ayurvedischen Gewürze und ihre Wirkung kennen und erfahren Interessantes über typgerechte und saisonabhängige Ernährung.

Gemeinsam bereiten wir ein Menü aus geklärter Butter, Ghee, Mungdal (Linsensuppe), Basmatireis mit Gewürzen, Samosa (ind. Maultasche), vers. Salate mit Gewürzen, Yogi-Tee, Antiaging-Kräutertee und Lassi zu.

Das gemeinsame Essen schließt den vierstündigen Kurs in geselliger Runde ab.

Termin: Donnerstag, 02.11.2023
Dauer: 1 Treffen
Zeit: 17.30 – 22.00 Uhr
Gebühr: 25,00 Euro plus 20,00 Euro Kochumlage
Leitung: Cho Mar Tin Seinecke

Mitzubringen sind: Schreibzeug, Schürze, Geschirrtuch, scharfes Küchenmesser, Getränke für den Eigenbedarf, Restbehälter zum Mitnehmen des evtl. übriggebliebenen Essens.

Falls vorhanden: eigener Wok, Stäbchen, Reisschale und Mörser

Sushi & Co. in der Japanischen Küche

Nr.

616

In diesem Kurs lernen Sie wie japanisches Fingerfood hergestellt wird: Sushi Maki und Nigiri Sushi, gunkanmaki Sushi und insideout kalifornische Rolle, sowie Gyoza (japanische Maultaschen) gehören zum japanischen Fingerfood und werden mit einfachen Tricks und Kniffen zubereitet. Dazu wird Shogagari (eingelegter Ingwer), Wasabipaste und Shoyu serviert. Auch die in der japanischen Küche besonders im Winter sehr begehrte und unentbehrliche Miso-Dashi-Suppe und Soyasprossen-Salat od. Wakama-Salat wird schnell und sachkundig fertiggestellt. Es wird das Essen mit Stäbchen eingeführt und alle Gaumenfreuden werden mit „Ocha“ (japanischer grüner Tee) abgerundet.

Termin: Dienstag, 05.03.2024
Dauer: 1 Treffen
Zeit: 17.30 – 22.00 Uhr
Gebühr: 25,00 Euro plus 20,00 Euro Kochumlage
Leitung: Cho Mar Tin Seinecke

Bitte Schreibzeug, Stäbchen, eine tiefe runde Schale für Suppe, Schürze, Geschirrtuch, scharfes Küchenmesser und – wenn vorhanden – auch einen Steinmörser mitbringen.

Herbstliche Vollwertküche

Nr.
620

Wir bereiten an diesem Abend leckere vegetarische und vegane Gerichte aus Zutaten der Saison zu.

Termin: Montag, 13.11.2023

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 19.15 – 22.15 Uhr

Gebühr: 15,00 Euro plus 10,00 Euro Kochumlage

Leitung: Claudia Ruth

Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

Köstliche Brotaufstriche

Nr.
621

Wir bereiten an diesem Abend leckere vegetarische und vegane Brotaufstriche zu. Dazu backen wir Vollkornbrötchen.

Termin: Montag, 18.03.2024

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 19.15 – 22.15 Uhr

Gebühr: 15,00 Euro plus 10,00 Euro Kochumlage

Leitung: Claudia Ruth

Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

Leichte Sommerküche

Nr.
622

Wir genießen an diesem Abend gesunde Gerichte aus der vegetarischen und veganen Küche.

Termin: Montag, 17.06.2024

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 19.15 – 22.15 Uhr

Gebühr: 15,00 Euro plus 10,00 Euro Kochumlage

Leitung: Claudia Ruth

Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

Der Sonntag glättet die Runzeln
der ganzen Woche.

Joseph Addison

Persische Spezialitäten

Nr.
623

Ein Streifzug durch die kulinarischen Genüsse im heutigen Iran.

Termin: Donnerstag, 12.10.2023

Termin: Donnerstag, 22.02.2024

Termin: Donnerstag, 25.04.2024

Termin: Donnerstag, 20.06.2024

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 18.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: 15,00 Euro plus 20,00 Euro Kochumlage

Leitung: Narges Aryafar

Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!



Pralinen selbst herstellen

Nr.
625

Wir werden eintauchen in die Welt des Pralinenhandwerks und eigene Pralinenkunstwerke kreieren. Perfekt temperierte Schokolade, leckere Ganache (Pralinenfüllung), ob fruchtig, nussig oder mit einem Schuss Alkohol, für jeden Geschmack ist etwas dabei. In dem 7-stündigen Kurs werden wir die Hohlkörper selbst gießen.

Termin: Samstag, 07.10.2023 – vegan

Termin: Samstag, 27.01.2024 – ohne Alkohol

Termin: Samstag, 16.03.2024 – mit Alkohol

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 10.00 – 16.00 Uhr

Gebühr: 50,00 Euro plus 15,00 € Materialkosten

Leitung: Simone Thoma

Original napolitanische Pizza

Nr.
630

Termin: Dienstag, 17.10.2023
Dauer: 1 Treffen
Zeit: 18.00 – 21.30 Uhr
Gebühr: 15,00 Euro plus 13,00 Euro Kochumlage
Leitung: Gaetano Esposito
Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

Frische Nudeln – Pasta und Gnocchi

Nr.
631

Termin: Mittwoch, 15.11.2023
Dauer: 1 Treffen
Zeit: 18.00 – 21.30 Uhr
Gebühr: 15,00 Euro plus 13,00 Euro Kochumlage
Leitung: Gaetano Esposito
Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

Sizilianische Arancini

Nr.
632

Termin: Donnerstag, 07.03.2024
Dauer: 1 Treffen
Zeit: 18.00 – 21.30 Uhr
Gebühr: 15,00 Euro plus 13,00 Euro Kochumlage
Leitung: Gaetano Esposito
Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

Tortelloni

Nr.
633

Termin: Montag, 13.05.2024
Dauer: 1 Treffen
Zeit: 18.00 – 21.30 Uhr
Gebühr: 15,00 Euro plus 13,00 Euro Kochumlage
Leitung: Gaetano Esposito
Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

www.fbs-hanau.de
info@fbs-hanau.de

Kochen entlang der Steierischen Apfelstraße

Nr.
650

Herbstzeit ist Apfelzeit. Auch in der Steiermark; zwischen Kärnten und dem Burgenland. Bekannt ist die Steiermark auch für ihr Kürbiskernöl und den Estragon-Senf. Wie überall in Österreich, mit Ausnahme von Wien, isst man hier deftig-kräftig. Wir kochen unter anderem ein Steierisches Wurzelfleisch mit Apfel und Kren, einen Vogerlsalat mit glasierten Äpfeln und einen Apfel-Gitterkuchen aus Mürbteig.

Termin: Dienstag, 26.09.2023
Dauer: 1 Treffen
Zeit: 18.30 – 21.30 Uhr
Gebühr: 15,00 Euro plus 13,00 Euro Kochumlage
Leitung: Toni Gödde
Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

Böhmische Küche

Nr.
651

Die böhmische Küche vereint das Beste, das die KuK-Monarchie je hervorgebracht hat. Fleisch, Suppen, Mehlspeisen. Alles ist dabei. Von deftigen Gerichten bis hin zur feinsten Patisserie. Schinkenfleckerl, Serviettenknödel, Liwanzen und geschmortes Kaninchen, um nur Einiges zu nennen, das wir an diesem Abend zubereiten werden.

Termin: Dienstag, 10.10.2023
Termin: Dienstag, 19.03.2024
Dauer: 1 Treffen
Zeit: 18.30 – 21.30 Uhr
Gebühr: 15,00 Euro plus 13,00 Euro Kochumlage
Leitung: Toni Gödde
Bitte mitbringen: Schürze und Behälter

Ein Bild wird erst durch
den Betrachter fertig

Otto Ludwig

Elsässische Küche

Nr.
652

Jeder denkt an das unumgängliche Sauerkraut. Aber auch viele andere Spezialitäten bereichern das gastronomische Erbe des Elsass. In diesem Kurs haben sich für Sie die besten pikanten Rezepte des Elsass versammelt. Baeckeoffe, Brezeln, Flammkuchen und viele andere, vielleicht weniger bekannte, aber genauso leckere Gerichte. Lassen Sie uns schwelgen in Genüssen aus einem Landstrich, in dem der Himmel blauer ist als anderswo.

Termin: Dienstag, 07.11.2023

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 18.30 – 21.30 Uhr

Gebühr: 15,00 Euro plus 13,00 Euro Kochumlage

Leitung: Toni Gödde

Bitte mitbringen: Schürze und Behälter

Vegetarischer Orient

Nr.
653

Es muss nicht immer Fleisch sein, denn es gibt so viele köstliche, vegetarische Rezeptideen aus dem Orient. Gesunde und leichte Salate aus dem Orient. Sättigende Hauptmalzeiten mit Couscous, Kichererbsen, Gemüse und Kräutern. Feine Soßen und Dips sind auch dabei. Die Auswahl ist einfach riesig. Lassen Sie sich überraschen.

Termin: Dienstag, 21.11.2023

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 18.30 – 21.30 Uhr

Gebühr: 15,00 Euro plus 13,00 Euro Kochumlage

Leitung: Toni Gödde

Bitte mitbringen

Wildgerichte international – köstlich und gesund

Nr.
654

Begeben sie sich mit mir auf eine wilde Reise rund um den Erdball. Aus meiner privaten Rezeptsammlung habe ich die schönsten Wildgerichte zusammengetragen. Diese möchte ich an diesem Abend gerne mit Ihnen teilen. Ideal für alle Entdecker und Eroberer.

Termin: Dienstag, 12.12.2023

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 18.30 – 21.30 Uhr

Gebühr: 15,00 Euro plus 20,00 Euro Kochumlage

Leitung: Toni Gödde

Bitte mitbringen: Schürze und Behälter

Schätze aus dem Meer

Nr.
655

Wir bereiten Fische und Krustentiere ganz schnell und ohne Mühe zu. Auch für Diejenigen gedacht, welche die sich bisher noch nicht an die Materie herangewagt haben. So gibt es zum Beispiel eine skandinavische Fischsuppe, Kabeljau nach alter Art, Flusskrebsschwänze in Weißwein und einiges Meer. Gehen Sie mit mir auf Fischfang.

Termin: Dienstag, 23.01.2024

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 18.30 – 21.30 Uhr

Gebühr: 15,00 Euro plus 15,00 Euro Kochumlage

Leitung: Toni Gödde

Bitte mitbringen: Schürze und Behälter

Sudetenland

Nr.
656

Der Name Sudetenland für dieses deutsch besiedelte Gebiet kam erst um 1918 auf und rührt von dem Gebirgszug „Sudeten“ her, der sich auf einer Länge von rund 300 km zwischen dem Lausitzer Gebirge im Westen bis zur Mährischen Pforte im Osten ausdehnt. Meine Rezeptsammlung beinhaltet Rezepte von 1904 bis 1940. Viele verschiedene Familien haben diese Rezepte aufgehoben. Anna Burggraf aus Herrnskretsch (1938) oder Luise Heinisch in Schönberg (1927). Begleiten Sie mich auf einer kulinarischen Reise in die Vergangenheit.

Termin: Dienstag, 06.02.2024

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 18.30 – 21.30 Uhr

Gebühr: 15,00 Euro plus 13,00 Euro Kochumlage

Leitung: Toni Gödde

Bitte mitbringen: Schürze und Behälter

Nordwestfrankreich

Nr.
657

In diesem Kurs begeben wir uns auf eine kulinarische Reise durch die Normandie in die Bretagne und weiter in das Pays-Loire. Wir verbinden den leichten Flair des Atlantik mit der deftigen Landküche im Loiretal. So gibt es u. a. eine bretonische Seezunge und ein Pot-au-feu aus der Loire. Lassen Sie uns schwelgen in Genüssen aus einem Land, in dem der blaue Himmel zum Träumen einlädt.

Termin: Dienstag, 27.02.2024

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 18.30 – 21.30 Uhr

Gebühr: 15,00 Euro plus 13,00 Euro Kochumlage

Leitung: Toni Gödde

Bitte mitbringen: Schürze und Behälter

Thailändische Köstlichkeiten

Nr.
659

Die moderne Thaiküche ist ein kulinarisches und optisches Highlight. Aromatische Gewürze wie Koriander, Ingwer, Zitronengras, Chilis, Jasmin-Reis und ein Hauch Kokos werden Ihnen die Sinne rauben. Leckere Gerichte werden zubereitet und authentisch arrangiert. Kokos-Hühnersuppe, Gemüse-Teigtaschen sowie ein scharfes Reisgericht entführen Sie in eine zauberhafte Geschmackswelt.

Termin: Dienstag, 23.04.2024

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 18.30 – 21.30 Uhr

Gebühr: 15,00 Euro plus 13,00 Euro Kochumlage

Leitung: Toni Gödde

Bitte mitbringen: Schürze und Behälter



Raffinierte Tomatenküche

Nr.
660

Tomaten gab es nicht immer und überall. Die ursprüngliche Heimat und das natürliche Verbreitungsgebiet der Vorfahren unserer Tomate waren die Anden im nördlichen Südamerika. Peruanische und mexikanische Indianer entdeckten das Nachtschattengewächs. Cristoph Columbus hatte die Tomate vermutlich bei seiner zweiten Westindienreise entdeckt und mit nach Europa genommen. Nach der Verbreitung im restlichen Europa gab ihr der Volksmund mancherlei lyrische Bezeichnungen wie Liebesapfel oder Paradiesapfel. In diesem Kochkurs findet der Paradeiser viele verschiedene Zubereitungen. Unter anderem als Englische Tomaten-Orangen-Suppe, als Tomaten-Chutney in einer Ratatouille und als Flamenco-Eier

Termin: Dienstag, 28.05.2024

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 18.30 – 21.30 Uhr

Gebühr: 15,00 Euro plus 13,00 Euro Kochumlage

Leitung: Toni Gödde

Bitte mitbringen: Schürze und Behälter

Schweizer Küche

Nr.
661

Zürcher Geschnetzeltes, Rösti und Fondue. Wer hat es erfunden? Die Schweizer waren es. Ganz klar! Aber die Schweizer Küche ist durch ihre Kantone vielseitiger als so manch andere Länderküche. Begleiten Sie mich auf eine kleine Rundfahrt durch den Gipfel der Genüsse. Sie werden Gerichte wie „Soup de chalet“, Benediktiner Eintopf aus dem Kloster Einsiedeln sowie eine „Schweizer Käsewähe“ kennenlernen.

Termin: Dienstag, 11.06.2024

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 18.30 – 21.30 Uhr

Gebühr: 15,00 Euro plus 13,00 Euro Kochumlage

Leitung: Toni Gödde

Bitte mitbringen: Schürze und Behälter

Kochen wie in der Karibik

Nr.
662

Die karibische Küche wird tatsächlich zu einem Großteil von heimischen Früchten und Gemüsen bestimmt. Süßkartoffeln, Mango und Maniok sind zentrale Bestandteile. Auch das niemals ferne Meer spielt für die Rezepte eine beträchtliche Rolle. Zutaten wie frischer Fisch und Garnelen sind auf allen Karibikinseln beliebt und verbreitet. Lasst Euch für die bunten und frischen Rezepte begeistern.

Termin: Dienstag, 25.06.2024

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 18.30 – 21.30 Uhr

Gebühr: 15,00 Euro plus 13,00 Euro Kochumlage

Leitung: Toni Gödde

Bitte mitbringen: Schürze und Behälter

Burger selbst gemacht

Nr.
663

Hamburger, Cheeseburger, Chiliburger. Burger-Brötchen. Gurken, Salat, Käse, Zwiebeln. Es wird gebraten, gebacken und geschnipselt. Fleischscheiben aus Rind, Schwein und Geflügel. Alles selbstgemacht. Hier wissen wir genau was drin ist. Und Spaß macht es auch. Dieser Kurs ist für Junge, Alte und Jung gebliebene. Es ist für alle was dabei.

Termin: Dienstag, 09.07.2024

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 18.30 – 21.30 Uhr

Gebühr: 15,00 Euro plus 13,00 Euro Kochumlage

Leitung: Toni Gödde

Bitte mitbringen: Schürze und Behälter

Hinweise auf andere Bildungsangebote und Beratungsstellen

Dezernat Familie und Beziehung des Bistums Fulda

Am Paulustor 5, 36037 Fulda
Sebastian Pilz, Telefon 0661 87-311
Relindis Knöchelmann, Telefon 0661 87-676

Kath. Ehe-, Familien- und Beratungsstelle Hanau

Langstr. 13 / Hirschstr. 13, 63450 Hanau
Telefon: 06181 21749
Um vorherige telefonische Anmeldung wird gebeten.

Bildungs- und Exerzitienhaus Kloster Salmünster

Franziskanergasse 2, 63628 Bad Soden-Salmünster
Tel.: 06056 919310, Fax: 06056 6649
www.bildungshaus-salmuenster.de

Katholische Regionalstelle für Jugendbildung

Im Bangert 4, 63450 Hanau
Telefon: 06181 934224
www.jubihanau.de

Skf, Sozialdienst katholischer Frauen Lioba Haus

Friedrichstr. 12, 63450 Hanau
Telefon: 06181 36450-0, Fax: 06181 36450-19
www.skf-hanau.de

Caritas-Verband Main-Kinzig-Kreis e.V.

Im Bangert 4, 63450 Hanau
Telefon: 06181 92335-0, Fax: 06181 92335-19
www.caritas-mkk.de

Ökumenische Nichtsesshaftenhilfe Hanau Franziskushaus

Matthias-Daßbach-Str. 2, 63452 Hanau
Telefon: 06181 3609-0

Arbeitsgemeinschaft Hospiz (AGH)

Gruppe Hanau: Im Bangert 4, 63450 Hanau
Telefon: 06181 9233531; Fax: 06181 9233529
Gruppe Freigericht
Telefon: 06055 840144; Fax: 06055 900695
Gruppe Gelnhausen
Telefon: 06051 924515; Fax: 06051 924519

Ambulanter Kinder- und Jugendhospizdienst Hanau

Hospitalstr. 2, 63450 Hanau
Telefon: 06181 952 69 60
www.akhd-hanau.de

Hospiz „Louise de Marillac“

Nussallee 40, 63450 Hanau
Telefon: 06181 507050
hospiz@hbs-fd.de

St. Vinzenzkrankenhaus

Am Frankfurter Tor 25, 63450 Hanau
Telefon: 06181 272-0
www.vinzenz-hanau.de

Diözesanstelle für Trauernde

Rhönstr. 8, 63450 Hanau
Telefon: 06181 4289844, Fax: 06181 4289855
gutheil@trauern-warum-allein.de

ask-Familienberatung

Albert-Schweitzer-Kinderdorf
Am Pedro-Jung-Park 11, 63450 Hanau
Telefon: 06181 270620

Psychologische Beratungsstelle des Diakonischen Werkes

Diakonisches Werk / Jugend- und Drogenberatung
Marie-Curie-Straße 1, 63457 Hanau
Telefon: 06181 923400
www.diakonie-hanau-main-kinzig.de

fjb-Familienberatung

Sandeldamm 21, 63450 Hanau
Telefon: 06181 187530, Fax: 06181 187559

Lawine e.V.

Beratungs- und Präventionsstelle gegen sexuelle Gewalt
Chemnitzer Straße 20, 63450 Hanau
Telefon: 06181 256602, Fax: 06181 256612
www.lawine-ev.de, info@lawine-ev.de

Frauen helfen Frauen e.V.

Beratungsstelle, Eberhardstr. 3, 63450 Hanau
Telefon: 06181 1897664

Ökumenische Telefonseelsorge

Telefon: 0800 1110111 oder 0800 1110222 (kostenfrei)

Kindernetzwerk e.V. Beratung bei seltenen Kindererkrankungen

Hanauer Str. 15, 63739 Aschaffenburg
Telefon: 06021 12030 oder 0180 5213739

Frühchentreff Sterntaler e.V.

Gesprächskreis für Angehörige von frühgeborenen Kindern,
Kinderklinik Leimenstraße, Hanau
Telefon: 06181-296-2230
www.sterntaler-hanau.de, www.fruehgeborene.der

Bonifatiuskloster Hünfeld, Geistliches Zentrum

Klosterstr. 5, 36088 Hünfeld
Telefon: 06652 94537, Fax: 06652 94538
www.bonifatiuskloster.de, gz@bonifatiuskloster.de

Kloster Engelthal, Benediktinerinnen-Abtei

63674 Altenstadt
Telefon: 06047 9636-0
www.abtei-kloster-engelthal.de, info@abtei-kloster-engelthal.de

Bonifatiushaus

Neuenberger Str. 3–5, 36041 Fulda
Telefon: 0661 8 39 80
www.katholische-akademie-fulda.de

Kursleitung

Albrecht, Bärbel
Angert, Dr. Ulrike
Aryafar, Narges

Baumeister, Ute

Bayrak, Cigdem
Blesching, Sabine
Blanco Pérez, Iñaki
Blum, Walter
Böhmer, Annette
Breyer, Genevieve
Deubner, Hildegard
Emge, Martina Maria

Esposito, Gaetano
Franke, Ruth

Gesing, Magdalena

Gödde, Toni
Görgen, OSB, Sr. Caterina
Hahner, Uwe

Hausner, Anja
Heide, Astrid
Hörter, OSB,
Sr. Maria Magdalena
Kämpf, Carola
Koch, Andrea
Kollmeier, Sabine

Kotyza, Sandra
Koyuncu, Betül
Krahwinkel, Petra

Kreß, Michaela

Qualifikation

Textilingenieurin
Dipl.-Biologin
Kursleiterin iranische Küche,
Deutschkurs f. Flüchtlinge
Ehe-, Familien- und
Lebensberaterin
Rechtsanwältin
Übungsleiterin
Pastoralreferent
Englischlehrer i. R.
Leiterin AGH
Muttersprachlerin
Occhikünstlerin
Yogalehrerin, Übungsleiterin,
Leiterin PME
Koch
WIR2-Bindungstrainerin,
fjb-Hanau
staatl. gepr. Physiotherapeutin,
ärztl. gepr. Schmerzphysio-
therapeutin /NMK, Entspan-
nungspädagogin
Koch
Benediktinerin
Ehe-, Familien- und
Lebensberater
Krankenschwester
Dipl.-Sozialpädagogin
Benediktinerin
Keramikerin
Nähkursleiterin
Dipl.-Psychologin, Ehe-,
Familien- und Lebensberaterin
Kinderkrankenschwester
Kinderbetreuung Sprachkurse
Leiterin der Kath. Familienbil-
dungsstätte Hanau,
Dipl.-Religionspädagogin, Ehe-,
Familien- und Lebensberaterin,
Systemische Therapeutin
(DGSF), Kursleiterin für Bibli-
sche Erzählfiguren ABF e.V.
Studienrätin, Erzieherin,
Genussbotschafterin

Kursleitung

Krieger, Katja

Kuschel, Gabriele
Marquardt, Jeannette

Maushagen, Rita
Mockenhaupt, Beate

Neudek, Manuela
Obied, Fahima
Ohnewald, Stephanie

Radauscher, Maurice

Radauscher, Franziska
Roth, H. Michael
Rudolph, Ingrid
Ruth, Claudia

Rueb, Christiane

Schilken, Ellen
Schweizer, Inge

Seiller, Annette

Seinecke, Cho Mar Tin
Stegmann, Katharina
Stickler, Dr. Nina
Stürzenberger, Sylvia
Sybon, Jutta
Thoma, Simone
Wagner-Roth, Sabine
Wedel, Monika
Weyers, Andrea
Wunderwald, Lina

Qualifikation

Fachkraft für Eltern-Kind-Kreise
BAG
Yogalehrerin
Leiterin Hospiz
Louise de Marillac
Keramikerin
Musikpädagogin,
Gesangslehrerin
Floristin
Deutschkurse für Flüchtlinge
Pastorale Mitarbeiterin,
Kinderturnen
Gemeindereferent,
Pfarrei St. Klara und Franziskus
Fitnesstrainerin
Rechtsanwalt
Literaturkreisleiterin
Ärztl. gepr. Gesundheits-
beraterin (GGB)
Tanzlehrerin für sakralen und
meditativen Tanz
QiGong Lehrerin
Tanzlehrerin für sakralen u.
meditativen Tanz
Entspannungstrainerin nach
Peter Hess
Kursleiterin Asiatische Küche
Dipl.-Sozialpädagogin
Rechtsanwältin
Künstlerin
Tanzpädagogin
Eutoniepädagogin
Schneiderin
Yogalehrerin, Augenoptikerin
Erzieherin, Genussbotschafterin
Betriebswirtin,
Familienbegleiterin

