



**KATHOLISCHE
KIRCHE**

BISTUM FULDA



Katholische
Familien-

Bildungsstätte Hanau

**Jahresprogramm
2022/2023**



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 2022 24.10.2022 bis 28.10.2022

Weihnachten 2022/2023 22.12.2022 bis 07.01.2023

Ostern 03.04.2023 bis 21.04.2023

Sommer 24.07.2023 bis 01.09.2023

Anfertigung und Verwendung von Fotos

Für die Öffentlichkeitsarbeit unserer Einrichtung erstellen und verwenden wir Fotografien von eigenen Veranstaltungen. Darauf können Sie oder Ihr Kind zu sehen sein. Die Bilder werden ausschließlich verwendet, um die Aktivitäten unserer Einrichtung darzustellen. Die Teilnehmer erklären sich damit einverstanden, dass die Kath. Familienbildungsstätte solche Fotos für ihre Öffentlichkeitsarbeit, z. B. für Zeitungsartikel, Programme, etc. sowie zur internen Dokumentation verwenden darf. Wenn Sie nicht damit einverstanden sind, dass Bilder 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 den Tageszeitungen.

Im Hanauer Anzeiger finden Sie regelmäßig Kursangebote unserer Einrichtung.



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
www.bistum-fulda.de

Bistum Fulda
Dezernat Familie
und Beziehung: 0661 87-0

 Find us on
Facebook
@fbs-hanau



Hauptamtliche Mitarbeiterinnen

Leiterin

Petra Krahwinkel

Mitarbeiterinnen

Pastoralreferentin Anna Hartmann
Ruth Schwarz
Andrea Weyers

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



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

1**Glaube und Leben**

Religion im Alltag – Exerziten – Tagesfahrten	5
Erziehung – Unterstützung und Anregungen	11
Perspektiven in Lebenskrisen	13
Unterstützung in der Trauer	13
Generationsübergreifende Themen	15
Kommunikation in der Partnerschaft	19

2**Babytreffen**

Babytreffen – Babymassage	26
Krabbelmäuse und Spielstunde	26
Gesundheitsfragen rund ums Babyalter	27

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

Offener Frühstückstreff	29
Kochhexen	30
Babyfitness	30
Eltern-Kind-Spielkreise	32
Bewegungskurse für Kinder	33
Vorschulkurse	35
Kreativkurse	37

4**Bewegung, Gesundheit, Entspannung**

Präventive Gymnastikkurse	41
Yoga – AT – Qigong – Eutonie – Meditation	42
Tanzend durchs Leben schwingen	46

Kreativkurse

Acrylmalerei	49
Stricken und Häkeln	50
Töpfern	51
Nähen	53
Floristik	51

5**6****Ernährung**

Spezialitätenküche	56
--------------------	----

7**Hinweise und Links**

Seite 70

8**Kursleitungen
und Stichwortverzeichnis**

Seite 72

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, datenschutz-bistum@bistum-fulda.de.

Wir verwenden Ihre Daten

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

Die Daten von Veranstaltungen werden in der Regel 10 Jahre aufbewahrt

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

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

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

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 – Tagesfahrten
Erziehung – Unterstützung und Anregungen
Perspektiven in Lebenskrisen
Unterstützung in der Trauer
Generationsübergreifende Themen
Kommunikation in der Partnerschaft
Entdeckungen in der näheren Umgebung von Hanau

Einschränkungen aufgrund der Corona-Pandemie

Leider wissen wir nicht, welche Schutzmaßnahmen im Jahr 2022/23 zum jeweiligen Zeitpunkt unserer Kursangebote gültig sein werden. Von daher können wir aktuell nicht mit Sicherheit sagen, welche Kurse und in welcher Form diese stattfinden können. Wir sind aber zuversichtlich, dass wir mit Ihrer und mit Gottes Hilfe für alle Einschränkungen eine Lösung finden.



Religion im Alltag

1

Kindermesse in Mariae Namen, Hanau-Innenstadt

Eine Messe, also einen katholischen Gottesdienst, extra für Kinder? Ja, genau. Als Katholische Familienbildungsstätte laden wir zusammen mit der katholischen Citypastoral und der Kirchengemeinde Sankt Klara und Franziskus Hanau zur Kindermesse in die Kirche Mariae Namen ein. Die Kinder sitzen ganz vorne vor den Bänken auf Matten, damit sie auch alles genau mitbekommen können. Langweilig wird es bestimmt nicht, denn die Kinder können aktiv teilnehmen, wenn sie wollen. Orgel und Gitarre unterstützen die kinderleichten Lieder. Im Anschluss gibt es ein Zusammensein im Gemeindesaal im Dechant-Diel-Haus.

Termin: Sonntag, 16.10. und 18.12.2022

Dauer: je 1 Treffen

Zeit: 10.45 Uhr

Gebühr: kostenlos und ohne Anmeldung

Leitung: Anna Hartmann

Die Termine für 2023 bitte erfragen oder
<https://www.katholische-kirche-hanau-grosskrotzenburg.de>.

Kleinkindergottesdienst in St. Elisabeth, Kesselstadt

Termin: Sonntag, 25.09.2022 bis 27.11.2022

Dauer: je 1 Treffen

Zeit: 10.30 Uhr

Gebühr: kostenlos und ohne Anmeldung

Ort: Gemeindehaus der katholischen Kirche St. Elisabeth,
63454 Hanau-Kesselstadt, Kastanienallee 68
Die Termine für 2023 bitte erfragen oder <https://www.katholische-kirche-hanau-grosskrotzenburg.de>.

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

Am Samstag, den 24. Dezember 2022 findet um 16.00 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 einen Seelsorger. Auch die Hunde bekommen an jeder Station eine Leckerli-Runde und dürfen ihre Nase einsetzen. Die Leckerli 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 der 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: Samstag, 8. Oktober 2022, 10:00 bis 13:00 Uhr
Wichtig für die Anmeldung: Geschlecht des Hundes

Treffpunkt: Hof des evangelischen Gemeindezentrums Waldsiedlung, Theodor-Heuss-Straße 1, 63457 Hanau-Großauheim

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

Ein Tag im Kloster Engelthal – „Der Sehnsucht folgen wie dem Stern“ – vorweihnachtliche Sehnsuchtswege

Nr.

2

Termin: Dienstag, 13.12.2022
Dauer: 10.00 – 17.00 Uhr
Gebühr: 40,00 Euro
Leitung: Sr. Caterina Görge, OSB

Bei einer Absage nach dem 06.12.2022 müssen die Kursgebühren bezahlt werden. Wir fahren mit dem eigenen Pkw und bilden Fahrgemeinschaften.

Nr.

3

Ein Tag im Kloster Engelthal – „Mensch – Maria!“ Marienfeste – Frauenfeste – meine Feste?



Termine: Donnerstag, 02.03.2023
Zeit: 10.00 – 17.00 Uhr
Gebühr: 40,00 Euro inkl. Mittagessen und Kaffee
Leitung: Sr. Maria Magdalena Hörter, OSB

Bei einer Absage nach dem 22.02.2023 müssen die Kursgebühren bezahlt werden. Wir fahren mit dem eigenen Pkw und bilden Fahrgemeinschaften.

Nr.

4

Seminar: „Mach Dich auf den Weg!“ Ein Wochenende gemeinsam auf den Spuren des Propheten Jona sein und dabei die eigenen Wege neu entdecken.

Gemeinsam mit dem Propheten Jona sich auf den Weg machen. Berührt sein vom Auftrag Gottes, Angst haben vor der großen Aufgabe, lieber fliehen und sich verstecken wollen und dann dennoch über den eigenen Schatten springen. An diesem Wochenende sind wir mit der biblischen Geschichte des Propheten Jona unterwegs und entdecken darin die Wegbegleitung Gottes für unseren persönlichen Lebensweg.

Termine: Freitagabend bis Sonntag, Mittagessen,
03.03.2023 bis 05.03.2023
Zeit: 1 Wochenende
Gesamtkosten pro Person inkl. 4 Mahlzeiten
Gebühr: Stand bei Drucklegung noch nicht fest.
Anmeldung im Gästehaus der Abtei Engelthal,
Altstadt, Tel. 06047 9636-305
Leitung: Sr. Caterina Görge, OSB, Petra Krahwinkel

Adventskaffee für Kursleiter/-innen

Nr.

5

Termin: Mittwoch, 14.12.2022
Zeit: 16.00 – 18.00 Uhr

Nr.

Zeit, um die Seele baumeln zu lassen – Besinnlicher Abend in der Adventszeit –

6

Ein Abend, um der adventlichen Sehnsucht nach Stille, nach Zeithaben und Gesprächen nachzuspüren. Mit meditativen Elementen, Bibeltexten und adventlichen Düften.

Termin: Montag, 19.12.2022
Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr
Gebühr: 6,00 Euro
Leitung: Petra Krahwinkel

Nr.

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

7

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, 08.02.2023
Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr
Leitung: Petra Krahwinkel

Nr.

Die Emmausjünger – Bibliolog

8

Bibliolog ist eine spannende Leseart, um biblischen Geschichten näher zu kommen. Die Teilnehmenden versetzen sich in die biblischen Gestalten hinein. In diesen Rollen füllen sie die „Zwischenräume“ bzw. „weiße Feuer“ der Texte mit ihren Erfahrungen und Gedanken. Sie gewinnen dadurch einen lebendigeren Zugang zum „schwarzen Feuer“, den Buchstaben des biblischen Textes. Nähere Informationen zu der Methodik des Bibliologs ist auf der Homepage des Netzwerkes Bibliolog zu finden.

Termin: Montag, 05.06.2023
Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr
Gebühr: 6,00 Euro
Leitung: Petra Krahwinkel

Erziehungsfragen – Unterstützung und Anregungen

Nr.

20

„wir2@home – Bindungstraining für alleinerziehende Mütter/Väter“

Das Bindungstraining WIR2 ist ein Angebot für alleinerziehende Mütter und Väter, die sich in einer belastenden Situation Unterstützung wünschen. 12 Online-Sitzungen können Ihnen dabei helfen, Balance herzustellen, Bindung aufzubauen und Beziehung zu stärken.

www.wir2-bindungstraining.de

Termin: Donnerstag, 22.09. bis 15.12.2022
Dauer: 12 Online-Treffen
Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr
Leitung: Anna Hartmann, Petra Krahwinkel, WIR2-Bindungstrainerinnen
Anmeldung: info@fbs-hanau.de

Termin: Die Termine für 2023 bitte im Büro oder bei der fjb erfragen.
Dauer: 20 Treffen in Präsenz
Gebühr: kostenfrei
Leitung: Ruth Franke, Gerta Rebentisch, WIR2-Bindungstrainerinnen

In Kooperation mit der fjb-Familienberatung, Sandeldamm 21, 63450 Hanau (06181 187530) und der Kath. Familienbildungsstätte Hanau.

Nr.

21

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

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 Verhaltensweisen ist ein respektvoller und friedlicher Familienalltag möglich.

Termin: Mittwoch, 22.02.2023 bis 22.03.2023
Dauer: 5 Treffen
Zeit: 19.00 – 21.15 Uhr
Gebühr: 30,00 Euro inkl. Kosten für das Elternhandbuch
Leitung: Michaela Kreß

Erzieher/-innen-Treff

Nr.

22

Erzieher/-innen treffen sich zum Klönen, zu fachlicher Kontaktpflege, kollegialem Austausch... in der Kath. Familienbildungsstätte.

Termin: Mittwoch, 19.10.2022 und
Dienstag, 28.03.2023

Dauer: je 1 Treffen

Zeit: 18.00 – 20.00 Uhr

Gebühr: Kochumlage für Fingerfood und Getränke

Leitung: Michaela Kreß

Nr.

23

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

„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, 15.11.2022 und
Dienstag, 14.03.2023

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 15.00 – 17.00 Uhr

Gebühr: 6,00 Euro

Leitung: Sabine Kollmeier

Nr.

24

**Babysitterkurs für Jugendliche
ab 15 Jahren**

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, 28.04. und 29.04.2023

Dauer: 2 Treffen

Zeit: Freitag: 16.00 – 18.30 Uhr

Samstag: 10.00 – 15.30 Uhr

Gebühr: 10,00 Euro

Leitung: Anja Hausner

Perspektiven in Lebenskrisen – Trauerzeiten

Nr.

31

Trauergruppe

Trauer ist eine natürliche Reaktion auf tiefgreifende Verluste und Abschiede. Der Tod eines nahestehenden Menschen ist oft der Grund des Trauerns. Trauer erfasst uns Menschen in Gefühlen, in Gedanken, im Körper und im sozialen Verhalten. Gleichzeitig ist der Trauerprozess sehr individuell.

Wenn Sie interessiert sind an einer Trauergruppe, dann informieren Sie mich bitte.

Die Termine werden aufgrund der derzeitig ungewissen Pandemielage erst im Herbst festgelegt.

Leitung: Petra Krahwinkel

Nr.

32

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

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: Mittwoch, 14.12.2022 und
Mittwoch, 01.03.2023 und 05.07.2023

Dauer: 3 Treffen

Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: keine

Leitung: Petra Krahwinkel

Zur Aufnahme in die Gruppe wird ein Einzelgespräch mit Frau Krahwinkel vereinbart, 1 x pro Quartal.

Nr.

33

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

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, 08.03.2023

Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: keine

Leitung: Petra Krahwinkel

1 Wenn das eigene Tier stirbt ... Trauerbegleitung für Tierbesitzer/-innen

Nr.
35

Diese Informationsveranstaltung richtet sich an trauernde Tierbesitzer. Trauer beginnt nicht erst, wenn das eigene Tier gestorben ist, sondern beginnt bereits, wenn es eine todbringende Diagnose gibt. Eine große Leere entsteht. Manchmal fehlen die Ansprechpartner*innen, die einem Gehör schenken oder auch die Stille mit aushalten. Erinnern, trauern dürfen und den Verlust in das eigene Leben einbeziehen und einen Platz dafür eröffnen.

Eine Einzel-Trauerbegleitung ist auf Anfrage und nach Terminvereinbarung möglich. Nach Wunsch kann die Begleitung auch hundgestützt mit Aska stattfinden.

Termin: Mittwoch, 02.11.2022
Donnerstag, 26.01.2023
Mittwoch, 17.05.2023
Dauer: 1 Treffen
Zeit: 18.00 – 19.00 Uhr
Gebühr: keine
Leitung: Anna Hartmann

Einladung zum ökumenischen Gedenkgottesdienst

Am 20.11.2022 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.

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

Überall findet sich etwas zum Freuen, zum Lernen und Tun.

Johann Wolfgang von Goethe

Generationsübergreifende Themen

Literaturkreis

Nr.
41

Einmal im Monat treffen sich montags Frauen, die gern lesen und sich über das Gelesene mit Anderen austauschen möchten. Alle vier Wochen wird ein neues Prosawerk ausgewählt, wobei es sich um Novellen, Romane und auch Sachbücher handeln kann. Die Reise geht quer durch die verschiedenen Sprachräume und Epochen.

Termine: Montag, 26.09., 17.10., 14.11. und 05.12.2022
Montag, 16.01., 13.02., 13.03., 24.04., 22.05., 19.06. und 03.07.2023
Dauer: 4 – 7 Treffen
Zeit: 10.00 – 11.30 Uhr
Gebühr: 5,00 Euro pro Treffen
Leitung: Ingrid Rudolph

Erben und Vererben

Nr.
31

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 möchten wir Ihnen helfen, diese in rechtlicher Hinsicht zu beantworten, und Ihnen erklären, was von Ihnen im Falle eines Falles zu veranlassen ist.

Termine: Mittwoch, 21.09.2022
Mittwoch, 26.04.2023
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 – Betreuungs- verfügung – Vorsorgevollmacht

Nr.
43

Informationen zu den Fragen der medizinischen und pflegerischen Absicherung in Krankheit und Alter. Neben den juristischen Informationen wird Zeit für Fragen sein.

Termine: Donnerstag, 17.11.2022
Mittwoch, 01.03.2023
Dauer: 1 Treffen
Zeit: 19.00 – 21.15 Uhr
Gebühr: 6,00 Euro
Leitung: H. Michael Roth

Deutscher Vorlesetag

Nr.

45

Heute ist der Deutsche Vorlesetag (www.vorlesetag.de). Wir machen mit! Haupt- und ehrenamtliche Vorleser*innen sind mit an Bord.



Ihre Kinder oder auch Sie selbst können spannenden Geschichten lauschen.

Dann machen Sie es sich bei uns gemütlich.

- Lauschen dem Vorlesenden
- Erleben fantasievolle Geschichten
- Erfahren Gemeinschaft

Melden Sie sich oder Ihre Kinder an.

Es wird unterschiedliche Vorleseeinheiten für verschiedene Zielgruppen geben. Die Geschichten und die Art des Vorlesens werden an das Alter der Kinder angepasst.

Informationen: Geschichten, Vorleser, Zielgruppe und Ort finden Sie dann unter www.katholische-kirche-hanau-grosskrotzenburg.de. Kindergarten-Kinder bitte in Begleitung eines Erwachsenen kommen. Die aktuell gültige Corona-Regel ist zu beachten. Gerne können Hausschuhe mitgebracht werden.

Anmeldung für Zuhörerinnen und Zuhörer über uns:
06181 92323-0 oder info@fbs-hanau.de

Diese Vorleseaktion wird gemeinsam mit der Citypastoral Hanau und der katholischen Kirchengemeinde Sankt Klara und Franziskus Hanau und Großkrotzenburg gestaltet.

Sie möchten selbst aktiv beim Vorlesen mitwirken? Dann gerne bei der Pastoralreferentin Anna Hartmann: anna.hartmann@bistum-fulda.de oder 06181 923230 melden.

Termine: Freitag, 18.11.2022

Leitung: Anna Hartmann

Denn in den Wäldern sind Dinge, über
die nachzudenken man jahrelang im
Moos liegen könnte.

Franz Kafka

Sprachkurse

Nr.

51

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

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 interessanten Gesprächsstoff bietet. Die Grammatik wird in kleinen Schritten in entspannter Arbeitsatmosphäre erklärt und geübt.

Termin: Mittwoch, 21.09.2022 bis 07.12.2022

Mittwoch, 18.01.2023 bis 22.03.2023

Mittwoch, 26.4.2023 bis 05.07.2023

Dauer: 10 – 11 Treffen

Zeit: 9.45 – 10.45 Uhr

Gebühr: 60,50 – 77,00 Euro

Leitung: Walter Blum

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

Nr.

53

Konversationskurs „Leben in Deutschland“ – für Mütter mit Kindern

Termin: Dienstag und Donnerstag, 13.09.2022 bis 15.12.2022

Dauer: 25 Treffen

Zeit: 9.30 – 11.00 Uhr

Gebühr: keine

Leitung: Dr. Ulrike Angert, Fahima Obied

Nr.

54

Konversationskurs „Leben in Deutschland“ – für Mütter mit Kindern

Termin: Montag und Mittwoch, 19.09.2022 bis 19.12.2022

Dauer: 23 Treffen

Zeit: 17.00 – 18.30 Uhr

Gebühr: keine

Leitung: Narges Aryafar

Singschule für Jung und Alt

Nr.

60

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.

Termine: Dienstag, 20.09.2022 bis 06.12.2022
Dienstag, 17.01.2023 bis 28.03.2023
Dienstag, 25.04.2023 bis 04.07.2023

Dauer: 10 – 11 Treffen

Zeit: 17.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: 60,00 Euro (6,00 Euro pro Treff bei 8 TN,
9,00 Euro bei 4 TN)

Leitung: Beate Mockenhaupt

Faschingsdienstag entfällt.

Nr.

63

Adventssingen im St. Vinzenz-Krankenhaus

Die Singschule der Kath. Familienbildungsstätte präsentiert: Adventssingen in der Kapelle des St. Vinzenz-Krankenhauses in Hanau. Ein ganz besonderes Erlebnis.

Der Termin wird kurzfristig festgelegt. Es gelten die im Dezember 2022 festgelegten Corona-Regelungen.



KOMKOM-Paarseminar

Nr.

64

Ehe | Familie | Leben

Beratungsstelle Hanau | Diözese Fulda

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: Donnerstag und/oder Freitag, 08.09., 09.09., 22.09., 06.10., 13.10.2022 bis 20.10.2022

Dauer: 6 Treffen

Zeit: 17.00 – 20.30 Uhr, am Freitag von 15.00 – 20.30 Uhr

Leitung: Ute Baumeister, Uwe Hahner

Glücklich zu sein ist keine Kunst. Die wirkliche Kunst ist zu wissen, was man tun kann, wenn man unglücklich ist.

Jesper Juul

**Präventionsschulungen gegen sexualisierte Gewalt für
Ehrenamtliche und nicht pastoral tätige Hauptamtliche in
den 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 potenzielle 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, müssen an einer Schulung teilnehmen.

Termine: bitte erfragen

Weitere Termine auf Anfrage an **michael.hartmann-peil@pastoral.bistum-fulda.de** oder **Tel.: 06181 6750829**

Die Teilnahme ist kostenfrei.

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.

**Geistliche Gassirunde mit dem
heiligen Franziskus**

Kursbeschreibung siehe S. 8.

**Wenn das eigene Tier stirbt ...
Trauerbegleitung für Tierbesitzer/-innen**

Diese Informationsveranstaltung richtet sich an trauernde Tierbesitzer. Trauer beginnt nicht erst, wenn das eigene Tier gestorben ist, sondern beginnt bereits, wenn es eine todbringende Diagnose gibt. Eine große Leere entsteht. Manchmal fehlen die Ansprechpartner*innen, die einem Gehör schenken oder auch die Stille mit aushalten. Erinnern, trauern dürfen und den Verlust in das eigene Leben einbeziehen und einen Platz dafür eröffnen. Eine Einzel-Trauerbegleitung ist auf Anfrage und nach Terminvereinbarung möglich. Nach Wunsch kann die Begleitung auch hundgestützt mit Aska stattfinden.

Termin: Mittwoch, 02.11.2022
Donnerstag, 26.01.2023
Mittwoch, 17.05.2023

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 18.00 – 19.00 Uhr

Leitung: Anna Hartmann

Einschränkungen aufgrund der Corona-Pandemie
Leider wissen wir nicht, welche Schutzmaßnahmen im Jahr 2022/23 zum jeweiligen Zeitpunkt unserer Kursangebote gültig sein werden. Von daher können wir aktuell nicht mit Sicherheit sagen, welche Kurse und in welcher Form diese stattfinden können.

Wir sind aber zuversichtlich, dass wir mit Ihrer und mit Gottes Hilfe für alle Einschränkungen eine Lösung finden.

Sicher Lesen lernen – Lesen mit Hund

Nr.
210

Aska ist eine weiß-schwarze junge Hündin mit Schlappohren. Als ausgebildete Pädagogikbegleithündin hört sie Ihren Grundschulkindern beim Vorlesen zu. Ganz egal, ob Ihr Kind noch Mühe hat, die einzelnen Buchstaben zu Worten zusammenzusetzen, oder sich nicht traut, vor der Klasse zu lesen. Nach und nach werden die Kinder durch die Anwesenheit der Hündin Aska entspannt. Sie trauen sich mehr zu. Gelesen wird in einer festen Kindergruppe von höchstens 6 Kindern. Beim ersten Termin wird Aska noch nicht dabei sein. Die Kindergruppe und Kursleiterin lernen sich kennen und entwickeln notwendige Regeln im Umgang mit der jungen Hündin. Ab dem zweiten Termin wird ein Anfangsritual und Endritual mit Hund etabliert. Dies macht Spaß und fördert das Vertrauen zwischen Kind und Hund. Mit gemütlichen Kissen und Matten lässt es sich dann bequem und entspannt lesen. Streicheln oder ein schlafender Hund wirken sich ebenfalls positiv auf das Kind aus. Ganz nebenbei lernen die Kinder etwas über Hunde und den Umgang mit ihnen.

Im Vordergrund steht die Freude beim gemeinsamen Vorlesen von altersgemäßen tierischen Geschichten. Die Kinder werden nicht korrigiert, doch unterstützt und positiv bestärkt.

Termin: Donnerstag, 09.02.2023 bis 23.03.2023
Donnerstag, 25.05.2023 bis 13.07.2023

Dauer: 7 Treffen

Zeit: 15.30 – 16.30 Uhr

Gebühr: 21,00 Euro

Leitung: Anna Hartmann



1. Termin ohne Hund, Hausschuhe oder Stoppersocken bitte mitbringen, Voraussetzung für die Teilnahme: Die Kinder dürfen keine Panik oder eine bekannte Hundehaarallergie (mit Beeinträchtigung der Atemwege) haben.



Eltern-Infoveranstaltung zum Kurs „Sicher Lesen lernen – Lesezeit mit Hund“

Nr.
210 – E

Termin: Donnerstag, 02.02.2023
Montag, 22.05.2023

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 17.00 – 17.45 Uhr

Leitung: Anna Hartmann

Deutscher Vorleseitag

Nr.
45

Anmeldung für Zuhörerinnen und Zuhörer über uns: 06181 92323-0 oder info@fbs-hanau.de
Diese Vorleseaktion wird gemeinsam mit der Citypastoral Hanau und der katholischen Kirchengemeinde. Sie möchten selbst aktiv beim Vorlesen mitwirken? Dann gerne bei der Pastoralreferentin Anna Hartmann: anna.hartmann@bistum-fulda oder 06181 923230 melden.
Termine: Freitag, 18.11.2022
Leitung: Anna Hartmann



„Darf ich einen Hund haben, bitteeeee!“ / Vorbereitung auf einen (eigenen) Hund

Nr.
211



Die Sehnsucht nach einem Hund ist groß. Egal, wer den Wunsch nach einem Hund hegt, manchmal entwickelt sich ein Traumbild: Der Hund spielt mit den Kindern auf der Wiese und abends ist gemeinsame Kuschelzeit. Doch die rosarote Brille, dieser große Wunsch nach einem weiteren Familienmitglied trübt manchmal den Blick. Dieser Kurs möchte Ihnen eine Entscheidungshilfe in der Vorbereitung auf Ihren eigenen Hund geben. Dabei werden verschiedene Ebenen besprochen: Wo kann ich einen Hund suchen, der zu uns passt? Welche Hunderrasse passt zu uns? Sollte es ein Hund vom Züchter oder aus dem Tierschutz sein? Sollte es ein Welpe oder doch älterer Hund sein? Welche Bedürfnisse hat ein Hund? Was muss ich, was muss meine Familie beachten, damit für alle ein respektvoller Umgang möglich wird? Was bedeutet Auslastung des Hundes? Welche Hindernisse können entstehen? Die Sorge um ein Lebewesen ist facettenreich und vielschichtig, sodass nicht alle Facetten in diesem Kurs beleuchtet werden können, jedoch den eigenen Blick schärfen können. An diesem Abend wird Pädagogikbegleithündin Aska ebenfalls zum Einsatz kommen.

Termine: Dienstag, 04.10.2022

Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr

Gebühr: 6,00 Euro

Leitung: Anna Hartmann, Carolin Starke

Schwanger oder ein Baby und ein Hund?!

Nr.
212

Mit einer Schwangerschaft ist auf einmal alles anders, man steht vor einem komplett neuem Lebensabschnitt – ein neues Abenteuer beginnt. Befindet sich dabei ein Hund in der Familie, nimmt dieser natürlich auch die körperlichen als auch alltäglichen Veränderungen im Rhythmus seiner Menschen wahr. Um die neue, aber auch sehr schöne Situation Hund & Baby zusammen zu meistern, sollte man frühzeitig seinen Hund auf die Zeit mit einem Baby und die damit beginnenden Veränderungen des Alltags vorbereiten. Diese Vorbereitung sollte möglichst schon in der Schwangerschaft beginnen, damit genügend Zeit ist, wichtige Signale als auch neue Tagesabläufe, zu trainieren. Aber auch für die Zeit, wenn das Baby schon da ist, gibt es einige wichtige Dinge, die zu beachten sind.

Wir besprechen bei diesem Abend:

- wie und mit welchen Übungen man seinen Hund gut auf die Zeit mit Baby vorbereiten kann
- welche Probleme entstehen können und wie man sie lösen kann
- wie man ein erstes Zusammentreffen gestaltet
- wie das häusliche Umfeld baby- und hundefreundlich in Bezug auf Sicherheit gestaltet werden kann
- welche Bedürfnisse der Hund hat und wie man diese erfüllen kann

Ein ganz wichtiger Punkt ist hierbei zudem, die Körpersprache des Hundes richtig lesen und deuten zu lernen, damit die frischgebackenen Eltern für den Hund stressige Situationen frühzeitig erkennen und den Hund richtig unterstützen können.

So steht dem spannenden und faszinierendem Abenteuer, Kind und Hund glücklich miteinander aufwachsen zu lassen, nichts mehr im Wege.

Termine: Dienstag, 11.10.2022

Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr

Gebühr: 6,00 Euro

Leitung: Anna Hartmann, Carolin Starke

Wer immer nur nach dem Zweck der Dinge fragt, wird ihre Schönheit nie entdecken.

Halldór Laxness

Familie – (Klein-)Kinder und Hund

Nr.
213

„Hunde sind einfach das Allerbeste, aber wie mit allen wertvollen Dingen im Leben muss man behutsam sein.“ Diesen Satz schreibt der englische Hundetrainer Steve Mann in seinem neuen Buch Sitz, Platz, Brav. Befragt man erfahrene Hundehalterinnen und Mütter, geben sie zur Auskunft, dass Kind und Hund sich sehr ähneln. Kein Wunder! Denn das Zusammenleben erfordert ein hohes Maß an Struktur im Alltag, haltgebender Nähe und Distanz sowie Einfühlungsvermögen in das Gegenüber. Kind und Hund wollen Bindung und Abenteuer, Spiel- und Kuschelzeiten und natürlich ausreichend viel Schlaf. Dieser Abend nimmt die wichtigsten Aspekte in den Blick, damit ein bedürfnisorientiertes Miteinander zwischen Großen und Kleinen und Vierbeinern gelingen kann.

Termin: Dienstag, 18.10.2022

Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr

Gebühr: 6,00 Euro

Leitung: Anna Hartmann, Carolin Starke

Einschränkungen aufgrund der Corona-Pandemie
Leider wissen wir nicht, welche Schutzmaßnahmen im Jahr 2022/23 zum jeweiligen Zeitpunkt unserer Kursangebote gültig sein werden. Von daher können wir aktuell nicht mit Sicherheit sagen, welche Kurse und in welcher Form diese stattfinden können.

Wir sind aber zuversichtlich, dass wir mit Ihrer und mit Gottes Hilfe für alle Einschränkungen eine Lösung finden.

Babytreffen

Babytreffen – Babymassage
Krabbelmäuse und Spielstunde
Gesundheitsfragen rund ums Babyalter

2

Einschränkungen aufgrund der Corona-Pandemie
Leider wissen wir nicht, welche Schutzmaßnahmen im Jahr 2022/23 zum jeweiligen Zeitpunkt unserer Kursangebote gültig sein werden. Von daher können wir aktuell nicht mit Sicherheit sagen, welche Kurse und in welcher Form diese stattfinden können.
Wir sind aber zuversichtlich, dass wir mit Ihrer und mit Gottes Hilfe für alle Einschränkungen eine Lösung finden.

Digitale Elternbildung

für Eltern mit Kindern von 0 – 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

Babysitterkartei

Die Kath. Familienbildungsstätte Hanau führt eine **Babysitterkartei**. Jugendliche ab 16 Jahren, die einen Babysitterkurs absolviert haben, können bei uns als Babysitter angefragt werden. Telefon: 06181 92323-0.

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.

Termine: Donnerstag, 22.09.2022 bis 08.12.2022
Donnerstag, 19.01.2023 bis 23.03.2023
Donnerstag, 27.04.2023 bis 06.07.2023
Zeit: 9.30 – 11.00 Uhr
Gebühr: 45,00 bis 55,00 Euro
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.

Babysitterkurse

Babysitterkurs für Jugendliche ab 15 Jahren

Nr.
24

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, 28.04. und 29.04.2023
Dauer: 2 Treffen
Zeit: Freitag: 16.00 – 18.30 Uhr
Samstag: 10.00 – 15.30 Uhr
Gebühr: 10,00 Euro
Leitung: Anja Hausner

Kurse für Familien/ Alleinerziehende mit Kindern

Offener Frühstückstreff
Kochhexen
Babyfitness
Eltern-Kind-Spielkreise
Bewegungskurse für Kinder
Vorschulkurse
Kreativkurse

3

Einschränkungen aufgrund der Corona-Pandemie
Leider wissen wir nicht, welche Schutzmaßnahmen im Jahr 2022/23 zum jeweiligen Zeitpunkt unserer Kursangebote gültig sein werden. Von daher können wir aktuell nicht mit Sicherheit sagen, welche Kurse und in welcher Form diese stattfinden können. Wir sind aber zuversichtlich, dass wir mit Ihrer und mit Gottes Hilfe für alle Einschränkungen eine Lösung finden.

„wir2@home – Bindungstraining für Alleinerziehende Mütter/Väter“

Hinweis auf Kursbeschreibung auf Seite 11.

Nr.

20

Es interessiert niemanden, ob du
gut tanzen kannst. Steh einfach
auf und tanze!

Martha Graham

Frühstücks-Treff für alleinerziehende Familien mit Kinderbetreuung

Nr.

214

Eine urbiblische und christliche Tradition ist es Gäste zu empfangen und gemeinsam zu Tisch zu sitzen. Wir möchten diese bewährte Tradition aufgreifen und laden dazu alleinerziehende Familien ein.

Der Frühstücks-Treff ist offen, d. h., Sie brauchen sich nicht extra anzumelden. Schön wäre es natürlich trotzdem. Jeder bringt bitte etwas von dem mit, was er mit anderen teilen kann. So entsteht ein reich gedeckter Tisch. Getränke wie Tee, Kaffee, Wasser sind vorhanden. Ob Sie mit ein, zwei, drei, vier oder noch mehr Kindern kommen, bleibt Ihnen überlassen. Alle sind herzlich willkommen. Wenn die Kinder satt sind und ihren Spiel- und Bewegungsdrang ausüben möchten, ist dieses im Spielzimmer mit einer Kinderbetreuung möglich.

Termine: Samstag, 15.10.2022 / 12.11.2022
Samstag, 11.02.2023

Zeit: 9.30 – 12.00 Uhr

Gebühr: Jeder bringt etwas zum Frühstück mit.

Leitung: Anna Hartmann

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



Die Kochhexen – gemeinsames Kochen für alleinerziehende Familien

Nr.
680

Sind Ihre Kinder zwei Jahre und älter? Dann kommen Sie gerne mit Ihren Kindern zum gemeinsamen Kochen und Abendessen mit anderen alleinerziehenden Familien. Wenn Ihr Kind sicher stehen bzw. laufen kann, kann es bereits mitkochen. Es geht um das gemeinsame Kochen(lernen) und Essen, das Kennenlernen, den Austausch sowie darum, intensive Zeit zu verbringen. Die Kochtreffen finden einmal im Monat an einem Mittwoch statt. In einer kurzen Einführung wird es um die Hygiene und die Sicherheit in der Küche gehen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, bitte geben Sie bei der Anmeldung zu den einzelnen Terminen das Alter Ihres Kindes und ggf. Lebensmittelunverträglichkeiten an. Bringen Sie bitte, soweit vorhanden, eine Schürze und Behälter mit. Das gemeinsame Kochen wird finanziell vom Bonifatiuswerk der deutschen Katholiken gefördert.

Termine: Mittwoch, 14.09.2022 und 07.12.2022
Mittwoch, 18.01.2023 und 29.03.2023

Dauer: je 1 Treffen

Zeit: 17.00 – 19.00 Uhr

Gebühr: 5,00 Euro pro Familie inkl. Lebensmittel

Leitung: Anna Hartmann

Babyfitness – Krabbelmäuse – Babymassage

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.

Termine: Donnerstag, 22.09.2022 bis 08.12.2022
Donnerstag, 19.01.2023 bis 23.03.2023
Donnerstag, 27.04.2023 bis 06.07.2023

Zeit: 9.30 – 11.00 Uhr

Gebühr: 45,00 bis 55,00 Euro

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

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.

Termine: Dienstag, 20.09.2022 bis 06.12.2022
Dienstag, 17.01.2023 bis 21.03.2023
Dienstag, 25.04.2023 bis 04.07.2023

Dauer: 10 – 11 Treffen

Zeit: 9.00 – 10.30 Uhr

Gebühr: 52,50 Euro bis 57,75 Euro

Leitung: Sandra Kotyza

Termine: Mittwoch, 21.09.2022 bis 07.12.2022
Mittwoch, 18.01.2023 bis 22.03.2023
Mittwoch, 26.04.2023 bis 05.07.2023

Dauer: 10 – 11 Treffen

Zeit: 9.00 – 10.30 Uhr

Gebühr: 52,50 Euro bis 57,75 Euro

Leitung: Sandra Kotyza

Baby-Fitness ab 7 Monate

Nr.
219

Termine: Dienstag, 20.09.2022 bis 06.12.2022
Dienstag, 17.01.2023 bis 21.03.2023
Dienstag, 25.04.2023 bis 04.07.2023

Dauer: 10 – 11 Treffen

Zeit: 11.00 – 12.30 Uhr

Gebühr: 52,50 Euro bis 57,75 Euro

Leitung: Sandra Kotyza

Termine: Mittwoch, 21.09.2022 bis 07.12.2022
Mittwoch, 18.01.2023 bis 22.03.2023
Mittwoch, 26.04.2023 bis 05.07.2023

Dauer: 10 – 11 Treffen

Zeit: 11.00 – 12.30 Uhr

Gebühr: 52,50 Euro bis 57,75 Euro

Leitung: Sandra Kotyza

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 kennenzulernen.

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

Bitte Zeiten und Altersstufe erfragen.

Dauer: je 90 Min. Gebühr: je 90 Min. 4,50 Euro.

3

Nr.

323

Spielkreis am Montag

Termine: Montag, 19.09.2022 bis 05.12.2022
Montag, 16.01.2023 bis 20.03.2023
Montag, 24.04.2023 bis 03.07.2023

Dauer: 9 – 10 Treffen
Zeit: 9.30 – 11.00 Uhr
Gebühr: 40,50 Euro bis 45,00 Euro
Leitung: Katja Krieger

Nr.

324

Spielkreis am Mittwoch

Termine: Mittwoch, 21.09.2022 bis 07.12.2022
Mittwoch, 18.01.2023 bis 05.07.2023

Dauer: 11 – 21 Treffen
Zeit: 9.30 – 11.00 Uhr
Gebühr: 49,50 Euro bis 94,50 Euro
Leitung: Andrea Weyers

Wer nicht spielen kann, verzweifelt am
Ernst des Lebens.

Karl Feldkamp

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.

Nr.

221

Spielegerisch die Welt entdecken – Bewegungskurs für Kinder rund ums Krabbelalter – 8 bis 15 Monate

Für die gesunde Entwicklung des Kindes sind vielfältige Sinnesanregungen und eine gute Eltern-Kind-Beziehung wichtig. Durch gemeinsames Erleben von Bewegung, Spiel und Freude unterstützt der Kurs den Aufbau einer positiven Beziehung zwischen Eltern und Kind. Es werden Bewegungsangebote, Lieder und verschiedene Materialien spielerisch eingesetzt, um die fünf Sinne anzusprechen. Außerdem können in der Gruppe Kontakte geknüpft werden: für die Kinder mit Gleichaltrigen, für die Erwachsenen mit der Möglichkeit, Erfahrungen auszutauschen.

Termine: Montag, 19.09.2022 bis 05.12.2022
Montag, 16.01.2023 bis 03.07.2023

Dauer: 10 – 19 Treffen
Zeit: 11.15 – 12.15 Uhr
Gebühr: 40,00 Euro bis 76,00 Euro
Leitung: Katja Krieger



3

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!

Termine: Montag, 19.09.2022 bis 05.12.2022
Montag, 16.01.2023 bis 03.07.2023
Dauer: 10 – 19 Treffen
Zeit: 15.15 – 16.15 Uhr
Gebühr: 40,00 Euro bis 76,00 Euro
Leitung: Sandra Kotyza

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.

Termine: Mittwoch, 21.09.2022 bis 07.12.2022
Mittwoch, 18.01.2023 bis 05.07.2023
Dauer: 12 – 21 Treffen
Zeit: 9.45 – 10.45 Uhr
Gebühr: 44,00 Euro bis 84,00 Euro
Leitung: Katja Krieger
Kurs mit Elternteil.

**Kindermalprojekt
50 Jahre Künstlervereinigung Pupille e.V. –
Blick zurück nach vorn**

Aus diesem Anlass starten wir das Kindermalprojekt „Das Wesentliche ist für das Auge unsichtbar – ich sehe was, was du nicht siehst“. Kinder sehen die Welt mit ihren Augen und sehen Dinge, die Erwachsene nicht sehen können.

„In meinen Träumen sehe ich Bäume, die Wurzeln reichen bis ins Innere der Erde in das Land der Zwerge, die Zweige ragen bis ins All, durch den Himmel auf jeden Fall, vorbei an fliegenden Fischen, die sich tanzend mit Schmetterfliegen mischen. Seifenblasen sausen hin und her und fallen schließlich tief ins Meer.“

Wir laden euch ein, mit uns in den Räumen der Katholischen Familienbildungsstätte Hanau, Dechant-Diel-Haus, Im Bangert 4, 63450 Hanau zu malen.

Wir helfen euch, eure Bildideen umzusetzen.
Wir freuen uns auf euch! Eure Malerinnen der Pupille Künstlervereinigung Hanau e.V.

Termine: Mittwoch, 14.09.2022 / 21.09.2022
Donnerstag, 15.09.2022 / 22.09.2022
Dauer: 2 Treffen
Zeit: 16.30 – 18.00 Uhr
Gebühr: keine, Material wird gestellt
Leitung: Malerinnen der Pupille Künstlervereinigung Hanau e.V.

Anmeldung über Mail: Martinaroht2002@aol.com
Alter 8 – 12 Jahre, Malhemden und viel Fantasie bitte mitbringen.



Einschulung Sommer 2023 – Übungen zur Stärkung der Konzentration

Nr.
360

Ziele der Kurse sind, dass sich Kinder auf eine unbekanntere 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 30.03.23 bzw. am 06.07.23 statt.

Termine: Donnerstag, 02.02.2023 bis 23.03.2023
Donnerstag, 27.04.2023 bis 29.06.2023

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.

Entspannungskurse für Kinder (6 – 10 Jahre)

Nr.
381

In kleinen Gruppen erfahren die Kinder mit viel Spaß die wohltuende Wirkung von Anspannung und Entspannung. Yoga spielerisch und absolut kindgerecht erlernen und dadurch zur Ruhe und Entspannung kommen. Atemübungen und Fantasiereisen sind auch mit dabei.

Alle Übungen können schon nach kurzer Zeit in den Alltag integriert werden und helfen unseren Kindern den Alltagsstress besser zu bewältigen und sich kleine Ruheinseln zu schaffen, aus denen sie, wann immer nötig, Kraft und Ruhe schöpfen können.

Termin und Zeit: bitte erfragen

Leitung: Stephanie Ohnewald

Bitte kleines Kissen mitbringen.

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! Am 13.12.2022 findet eine kleine Aufführung für die Familie von 16.00 bis 16.30 Uhr statt.

Termin: Dienstag, 01.11., 08.11., 15.11., 22.11., 29.11.,
06.12.2022 bis 13.12.2022

Dauer: 7 Treffen

Zeit: 16.00 – 16.45 Uhr

Gebühr: 21,00 Euro

Leitung: Stephanie Ohnewald

Für Kinder im Alter von 6 bis 8 Jahren. Schnupperstunde am 11.10.2022 von 16.00 bis 16.45 Uhr.

Laternen basteln

Nr.
392

Wir basteln Laternen für den Martinsumzug. Nutzen Sie die Gelegenheit an diesem Nachmittag. Ihr Kind kann hier unter fachmännischer Anleitung seine eigene Laterne herstellen und später beim Martinsumzug stolz präsentieren.

Termin: Dienstag, 08.11.2022

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 14.30 – 16.45 Uhr

Gebühr: 5,00 Euro

Leitung: Andrea Weyers

Kinder unter 6 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen.



Muttertagsgeschenk basteln – mit Mosaiksteinen

Nr.
394

Termine: Dienstag, 09.05.2023
Dauer: 1 Treffen
Zeit: 14.30 – 16.30 Uhr
Gebühr: 5,00 Euro
Leitung: Andrea Weyers

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

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: Dienstag, 29.11.2022
Dauer: 1 Treffen
Zeit: 14.30 – 16.45 Uhr
Gebühr: ca. 5,00 Euro Materialkosten
Leitung: Andrea Weyers

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

Pizza backen

Nr.
399

Pizzateig herstellen, kneten, ausrollen und mit versch. Zutaten belegen und dann gemeinsam essen.

Termin: Dienstag, 14.02.2023
Dauer: 1 Treffen
Zeit: 14.30 – 16.45 Uhr
Gebühr: 5,00 Euro
Leitung: Ruth Schwarz

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

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

Nr.
398

Töpferkurs für Kinder und Erwachsene

An drei Nachmittagen wird getöpft, beim vierten Treffen wird glasiert.

Termine: Dienstag, 27.09., 04.10., 11.10.2022;
Glasieren 01.11.2022
Dienstag, 24.01., 31.01., 07.02.2023;
Glasieren 28.02.2023
Dienstag, 25.04., 02.05., 09.05.2023;
Glasieren 30.05.2023

Dauer: 3 Treffen
Zeit: 15.30 – 17.00 Uhr
Gebühr: 30,00 Euro + Materialkosten 15,00 Euro
Leitung: Rita Maushagen

Arbeiten mit Ton

Nr.
541

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

Termine: Montag, 19.09.2022 bis 05.12.2022
Montag, 06.03.2023 bis 12.06.2023

Dauer: 10 Treffen
Zeit: 19.00 – 21.15 Uhr
Gebühr: 115,00 Euro, inkl. 30 Euro Material
Leitung: Carola Kämpf

Einschränkungen aufgrund der Corona-Pandemie

Leider wissen wir nicht, welche Schutzmaßnahmen im Jahr 2022/23 zum jeweiligen Zeitpunkt unserer Kursangebote gültig sein werden. Von daher können wir aktuell nicht mit Sicherheit sagen, welche Kurse und in welcher Form diese stattfinden können.

Wir sind aber zuversichtlich, dass wir mit Ihrer und mit Gottes Hilfe für alle Einschränkungen eine Lösung finden.

Bewegung, Gesundheit, Entspannung

Präventive Gymnastikkurse

Yoga – AT – Qigong – Eutonie – Meditation

Tanzend durchs Leben schwingen

Einschränkungen aufgrund der Corona-Pandemie

Leider wissen wir nicht, welche Schutzmaßnahmen im Jahr 2022/23 zum jeweiligen Zeitpunkt unserer Kursangebote gültig sein werden. Von daher können wir aktuell nicht mit Sicherheit sagen, welche Kurse und in welcher Form diese stattfinden können.

Wir sind aber zuversichtlich, dass wir mit Ihrer und mit Gottes Hilfe für alle Einschränkungen eine Lösung finden.

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. R. 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.

Es ist besser, über schlechte Menschen etwas Gutes zu sagen als über gute Menschen etwas Schlechtes.

Peter Pasetti

Wirbelsäulengymnastik am Mittwoch

Nr.
402

Termine: Mittwoch, 28.09.2022 bis 07.12.2022
Mittwoch, 25.01.2023 bis 28.06.2023

Dauer: 10 – 20 Treffen
Zeit: 8.30 – 9.15 Uhr – Kurs 403
14.30 – 15.15 Uhr – Kurs 402
15.30 – 16.15 Uhr – Kurs 432

Gebühr: 40,00 Euro bis 80,00 Euro
Leitung: Sabine Blesching

Teilnehmer weiblich, Kurs wird meist fortlaufend besucht.

Haltung – Bewegung – Wirbelsäulengymnastik am Freitag

Nr.
406

Termine: Freitag, 30.09.2022 bis 09.12.2022
Freitag, 27.01.2023 bis 30.06.2023

Dauer: 10 – 18 Treffen
Zeit: 8.00 – 9.15 Uhr
Gebühr: 40,00 Euro bis 72,00 Euro
Leitung: Sabine Blesching

Teilnehmer weiblich, Kurs wird meist fortlaufend besucht.

Haltung – Bewegung – Wirbelsäulengymnastik für Paare und Einzelpersonen

Nr.
407

Termine: Freitag, 30.09.2022 bis 09.12.2022
Freitag, 27.01.2023 bis 30.06.2023

Dauer: 10 – 18 Treffen
Zeit: 9.30 – 10.15 Uhr
Gebühr: 40,00 Euro bis 72,00 Euro
Leitung: Sabine Blesching

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

Präventive Sitzgymnastik

Nr.
453

Termine: Freitag, 30.09.2022 bis 09.12.2022
Freitag, 27.01.2023 bis 30.06.2023

Dauer: 10 – 18 Treffen
Zeit: 10.30 – 11.15 Uhr
Gebühr: 40,00 Euro bis 72,00 Euro
Leitung: Sabine Blesching

Teilnehmer weiblich, Kurs wird meist fortlaufend besucht.

Autogenes Training und verschiedene Entspannungsmethoden

Das Autogene Training umfasst eine systematische Abfolge von Übungen zur Selbstentspannung. Diese Übungen ermöglichen eine intensive muskuläre Stressbewältigung. Leistungssteigerung und eine insgesamt gesündere Lebenshaltung sind die Folge.

Kurzgefasst gilt:

- Abschalten, Loslassen, Erholen
- Ruhe und Kraft für den Alltag.

In diesem Kurs werden auch verschiedene andere Entspannungsmethoden vorgestellt und geübt. Der Kurs wird von einigen Krankenkassen bezuschusst.

Termine: bitte erfragen

Dauer: 6 Treffen

Zeit: 18.30 – 19.30 Uhr

Gebühr: 48,00 Euro

Leitung: Sabine Münz

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.“

Termine: Montag, 31.10.2022 bis 05.12.2022

Montag, 27.02.2023 bis 24.04.2023

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.

**Gib mir Kraft für den Alltag!
Herr, lehre mich die Kunst der
kleinen Schritte!**

Antoine de Saint-Exupéry

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.

Termine: Dienstag, 20.09.2022 bis 06.12.2022

Dienstag, 17.01.2023 bis 04.07.2023

Dauer: 7 – 12 Treffen

Zeit: 9.30 – 11.30 Uhr

Gebühr: 52,50 Euro bis 90,00 Euro

Leitung: Jutta Sybon

Termine i. d. R. 14-tägig.

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.

Termine: Donnerstag, 20.10.2022 bis 01.12.2022

Donnerstag, 27.04.2023 bis 15.06.2023

Dauer: 4 Treffen

Zeit: 16.30 – 18.30 Uhr

Gebühr: 30,00 Euro

Leitung: Christiane Rueb

i. d. R. 14-tägig.

Hatha-Yoga mit Tiefgang – für ein gesundes, besseres Leben

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!

Termine: Montag, 19.09.2022 bis 05.12.2022
Montag, 16.01.2023 bis 20.03.2023
Montag, 24.04.2023 bis 03.07.2023

Dauer: 9 – 10 Treffen
Zeit: 8.30 – 9.45 Uhr – **Kurs 490**
Gebühr: 72,00 Euro bis 80,00 Euro
Leitung: Gabriele Kuschel

Termine: Mittwoch, 21.09.2022 bis 07.12.2022
Mittwoch, 18.01.2023 bis 22.03.2023
Mittwoch, 26.4.2023 bis 05.07.2023

Dauer: 10 – 11 Treffen
Zeit: 18.15 – 19.30 Uhr – **Kurs 493**
Gebühr: 72,00 Euro bis 88,00 Euro
Leitung: Gabriele Kuschel

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

Einschränkungen aufgrund der Corona-Pandemie

Leider wissen wir nicht, welche Schutzmaßnahmen im Jahr 2022/23 zum jeweiligen Zeitpunkt unserer Kursangebote gültig sein werden. Von daher können wir aktuell nicht mit Sicherheit sagen, welche Kurse und in welcher Form diese stattfinden können.

Wir sind aber zuversichtlich, dass wir mit Ihrer und mit Gottes Hilfe für alle Einschränkungen eine Lösung finden.

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.

Termine: Donnerstag, 08.09.2022 bis 15.12.2022
Donnerstag, 12.01.2023 bis 30.03.2023
Donnerstag, 06.04.2023 bis 13.07.2023

Dauer: 12 – 13 Treffen
Zeit: 9.30 – 10.45 Uhr – **Kurs 491**
11.00 – 12.15 Uhr – **Kurs 492**

Gebühr: 126,00 Euro bis 136,50 Euro

Leitung: N.N.

Kursort: Bürgerhaus: Reinhardskirche, 63452 Hanau-Kesselstadt, Jakob-Rullmann-Str. 6 / Großer Saal, EG.

Bitte dicke Socken, bequeme Kleidung und eine leichte Decke od. Umhang mitbringen.

Qigong – Bewegung in Ruhe – Ruhe in Bewegung

Nr.
414

Mit sanft fließenden Bewegungen, achtsamer Atmung und Vorstellungskraft lockern wir den Körper, lenken und stärken die Lebensenergie und bringen so den Geist zur Ruhe.

Es entsteht innere Ruhe und waches Gegenwärtigsein gleichzeitig. Entspannt und gelassen, doch gleichzeitig energiegeladen – diese Balance zu erreichen ist das Ziel von Qigong.

Die Übungen ermöglichen eine sensible Körperwahrnehmung, die uns erlaubt, unerwünschte Spannungsregionen zu entdecken und aufzulösen. Bewusste Wahrnehmung ist die Chance, Veränderungen im Sinne einer aktiven Entspannung herbeizuführen, die sich bei regelmäßiger Übungspraxis im Alltag als größere Gelassenheit und körperliches Wohlbefinden äußert. Unterschiedlichste Beschwerden können verbessert und die Gesamtkonstitution gestärkt werden. Aus den Übungen in Ruhe (Entspannungsübungen) kommen wir in die Bewegung und kehren zur Ruhe zurück.

Im Kurs werden die Grundlagen des Qigong erlernt und in kleinen Übungsabläufen vertieft.

Termine: Dienstag, 20.09.2022 bis 29.11.2022
Dienstag, 17.01.2023 bis 28.03.2023
Dienstag, 25.04.2023 bis 27.06.2023

Dauer: 10 Treffen
Zeit: 18.30 – 20.00 Uhr
Gebühr: 80,00 Euro
Leitung: Ellen Schilken

Faschingsdienstag entfällt.

Qigong im TanzNr.
419

„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 Lebendigkeit 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 bewegen ...

Termine: Samstag, 08.10.2022
Samstag, 04.03.2023

Dauer: 1 Treffen
Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr
Gebühr: 25,00 Euro
Leitung: Inge Schweizer

Bewusst mit dem Körper leben – Spannungsausgleich durch EutonieNr.
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.

Termine: Freitag, 09.12.2022
Freitag, 24.03.2023
Dauer: 1 Treffen
Zeit: 18.00 – 21.00 Uhr
Gebühr: 30,00 Euro
Leitung: Simone Thoma

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

Workshop: „Bewegter Beckenboden“Nr.
484

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.

Termine: Samstag, 05.11.2022
Samstag, 11.03.2023
Dauer: 1 Treffen
Zeit: 10.00 – 13.00 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 HilfenNr.
487

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.

Termine: Samstag, 26.11.2022
Samstag, 18.03.2023
Dauer: 1 Treffen
Zeit: 10.00 – 13.00 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.

Zur besseren Planung bitte an rechtzeitige Anmeldung denken!

Workshop: 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.

Termine: Samstag, 03.12.2022
Samstag, 01.04.2023
Dauer: 1 Treffen
Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr
Gebühr: 40,00 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.

STUPS – Sturzprophylaxe

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 der kann sich besser abfangen. Bei Interesse kann eine Gruppe gebildet werden, die sich einmal wöchentlich zu diesem Training trifft.

Termine: Samstag, 10.12.2022
Samstag, 04.03.2023
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

Einschränkungen aufgrund der Corona-Pandemie

Leider wissen wir nicht, welche Schutzmaßnahmen im Jahr 2022/23 zum jeweiligen Zeitpunkt unserer Kursangebote gültig sein werden. Von daher können wir aktuell nicht mit Sicherheit sagen, welche Kurse und in welcher Form diese stattfinden können.

Wir sind aber zuversichtlich, dass wir mit Ihrer und mit Gottes Hilfe für alle Einschränkungen eine Lösung finden.

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.

Termine: Donnerstag, 22.09.2022 bis 08.12.2022
Donnerstag, 19.01.2023 bis 23.03.2023
Donnerstag, 27.04.2023 bis 06.07.2023
Dauer: 9 – 11 Treffen
Zeit: 9.15 – 11.30 Uhr
Gebühr: 72,00 Euro bis 88,00 Euro
Leitung: Sylvia Stürzenberger

Bitte Aquarellblock (Papierstärke mind. 300 g/m², in Größe 30x40 cm oder 40 x 50 cm), Aquarellfarben und Pinsel (Rundpinsel in verschiedenen Größen, ein Flachpinsel 50 mm breit) mitbringen. Für die Acrylmalerei bitte Malplatten oder Leinwände in 30x40 cm oder 40x50 cm mitbringen, Pinsel wie für Aquarell. Weiterhin Acrylfarben nach Wahl.

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 kennenlernen will, kann dies in diesem Kurs verwirklicht werden.

Termine: Donnerstag, 22.09.2022 bis 08.12.2022
Donnerstag, 19.01.2023 bis 23.03.2023
Donnerstag, 27.04.2023 bis 06.07.2023

Dauer: 8 – 11 Treffen
Zeit: 17.30 – 19.30 Uhr
Gebühr: 48,00 Euro bis 66,00 Euro
Leitung: Marion Seitz

Wolle und Nadeln bitte mitbringen.

Werkkurse zur Herstellung von beweglichen biblischen Erzählfiguren

Nr.
514

Biblische Figuren sind ca. 30 cm groß und aufgrund ihres Sisaldrahtgestells beweglich. Ihre Standfestigkeit in allen Positionen verdanken sie ihren Bleifüßen. So lassen sich vielfältige Körperhaltungen und Gebärden ausdrücken. Dadurch werden die Figuren zu einem Mittel, sich und anderen den Zugang zu biblischen Erzählungen besser aufzuschließen. Die Figuren lassen sich leicht umwandeln, da die Kleidung auswechselbar ist. Jede(r) Teilnehmer(in) kann zwei Figuren und ein Baby herstellen. Dies könnte der Beginn einer besonderen Weihnachtskrippe sein. Die Anwesenheit während des gesamten Kurses ist verbindlich, da die Herstellung einer biblischen Figur ein kunsthandwerklicher Prozess ist, der arbeits- und zeitintensiv ist.

Termine: Freitag und Samstag, 11.11.2022 und 12.11.2022
Dauer: 2 Treffen
Zeit: Freitag, 17.00 – ca. 22.00 Uhr,
Samstag, 9.00 – ca. 19.30 Uhr
Gebühr: 50,00 Euro plus Materialkosten
28,00 bis 32,00 Euro pro Figur
Leitung: Petra Krahwinkel

Arbeiten mit Ton

Nr.
541

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

Termine: Montag, 19.09.2022 bis 05.12.2022
Montag, 06.03.2023 bis 12.06.2023
Dauer: 10 Treffen
Zeit: 19.00 – 21.15 Uhr
Gebühr: 115,00 Euro, inkl. 30 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.

Termine: Montag, 07.11.2022 bis 28.11.2022
Dauer: 4 Treffen
Zeit: 15.30 – 17.00 Uhr
Gebühr: 30,00 Euro
Leitung: Hildegard Deubner

Naturkosmetik – Floristik

Naturkosmetik – natürlich schön

Nr.
502

Naturkosmetik selbst herstellen ist einfach, gesund und nachhaltig. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre Haut schonend reinigen und pflegen können. Wir werden gemeinsam einen festen Gesichtereinigungs-Bar, eine Lippenpflege, Gesichtspflege je nach Jahreszeit und individuellen Bedürfnissen der Haut sowie eine Körperpflege herstellen. Zudem werden wir in die Produkte hautpflegende und -wirksame Kräuter mit einarbeiten. Es werden ausschließlich natürliche Rohstoffe aus biologischem Anbau verwendet, sodass Sie am Ende des Tages hochwertige, naturkosmetische Pflegeprodukte mitnehmen können. Dieser Kurs richtet sich an alle, die Interesse daran haben, ihre eigene Kosmetik mit natürlichen Inhaltsstoffen selbst herzustellen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termine: Donnerstag, 03.11.2022
Mittwoch, 25.01.2023
Mittwoch, 24.05.2023
Dauer: 1 Treffen
Zeit: 17.00 – 20.45 Uhr
Gebühr: 40,00 Euro, inkl. Materialkosten von 15,00 Euro
Leitung: Jana Svensson

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.

Termine: Donnerstag, 22.09.2022
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

Termine: Mittwoch, 23.11.2022
Donnerstag, 24.11.2022
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, 16.03.2023
Dauer: 1 Treffen
Zeit: 19.00 – 21.15 Uhr
Gebühr: 10,00 Euro + Materialkosten
Leitung: Manuela Neudek

Bitte Gartenschere, Grün, Efeu, Buchs mitbringen.

Zur besseren Planung bitte an rechtzeitige Anmeldung denken!

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 ihrem/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 für Anfänger

Nr.
563

Zu Beginn des Kurses machen wir uns mit der Nähmaschine und den Grundlagen des Nähens vertraut:

- Einfädeln, erste Stiche an kleinen Nähprojekten, wie Kissenhülle, Tasche oder Schürze
- Stoffe zuschneiden, worauf man dabei achten muss
- Richtiges Maßnehmen
- Verschiedene Techniken erlernen, wie Saumabschluss, Ausschnitte, Verschlüsse: Dazu gehören ein Reißverschluss, Druckknöpfe und Knopflöcher.
- Schöne Ergebnisse werden durch unterschiedliche Bügeltechniken erzielt ...

Termin: Dienstag, 11.10., 08.11., 22.11.2022
Dienstag, 17.01., 31.01., 14.02., 07.03.2023
Dienstag, 02.05., 23.05., 06.06., 20.06.2023

Dauer: 3 – 4 Treffen
Zeit: 18.30 – 20.45 Uhr
Gebühr: 30,00 Euro bis 40,00 Euro
Leitung: Sabine Wagner-Roth

I. d. R. 14-tägig.

Nähkurs für Fortgeschrittene

Nr.
564

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

Termine: Dienstag, 18.10., 15.11., 29.11., 06.12.2022
Dienstag, 24.01., 07.02., 28.02., 14.03.2023
Dienstag, 09.05., 30.05., 13.06., 27.06.2023

Dauer: 4 Treffen
Zeit: 18.30 – 20.45 Uhr
Gebühr: 40,00 Euro
Leitung: Sabine Wagner-Roth

Bei weniger als 8 TN erhöhen sich die Kursgebühren.

I. d. R. 14-tägig.

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.

Termine: Samstag, 05.11.2022
Samstag, 25.02.2023
Samstag, 06.05.2023

Dauer: 1 Treffen
Zeit: 9.30 – 14.30 Uhr (30 Min. Mittagspause)
Gebühr: 30,00 Euro
Leitung: Sabine Wagner-Roth

Nähkurs am Montagvormittag

Nr.
566

Termine: Montag, 19.09.2022 bis 28.11.2022
Montag, 16.01.2023 bis 20.03.2023
Montag, 24.04.2023 bis 03.07.2023

Dauer: 9 Treffen
Zeit: 8.45 – 11.00 Uhr
Gebühr: 90,00 Euro
Leitung: Bärbel Albrecht

Bei weniger als 8 TN erhöhen sich die Kursgebühren.

Nähkurs am Montagabend

Nr.
567

Termine: Montag, 19.09.2022 bis 28.11.2022
Montag, 16.01.2023 bis 20.03.2023
Montag, 24.04.2023 bis 03.07.2023

Dauer: 9 – 10 Treffen
Zeit: 19.00 – 21.15 Uhr
Gebühr: 90,00 Euro bis 100,00 Euro, (Rosenmontag entfällt)
Leitung: Bärbel Albrecht

Bei weniger als 8 TN erhöhen sich die Kursgebühren.

Nähkurs am Mittwochvormittag

Nr.
568

Termine: Mittwoch, 21.09.2022 bis 30.11.2022
Mittwoch, 18.01.2023 bis 22.03.2023
Mittwoch, 26.04.2023 bis 28.06.2023

Dauer: 10 Treffen
Zeit: 9.00 – 11.15 Uhr
Gebühr: 100,00 Euro
Leitung: Bärbel Albrecht

Bei weniger als 8 TN erhöhen sich die Kursgebühren.

Nähkurs am Donnerstagabend

Nr.
569

Termin: Donnerstag, 22.09.2022 bis 17.11.2022
Donnerstag, 19.01.2023 bis 09.03.2023
Donnerstag, 27.04.2023 bis 29.06.2023

Dauer: 8 Treffen
Zeit: 18.00 – 20.15 Uhr
Gebühr: 80,00 Euro
Leitung: Andrea Koch

Bei weniger als 8 TN erhöhen sich die Kursgebühren.

Die schwierigste Turnübung ist
immer noch, sich selbst auf den
Arm zu nehmen.

Werner Finck

Ernährung

Spezialitätenküche

Einschränkungen aufgrund der Corona-Pandemie
Leider wissen wir nicht, welche Schutzmaßnahmen im Jahr 2022/23 zum jeweiligen Zeitpunkt unserer Kursangebote gültig sein werden. Von daher können wir aktuell nicht mit Sicherheit sagen, welche Kurse und in welcher Form diese stattfinden können. Wir sind aber zuversichtlich, dass wir mit Ihrer und mit Gottes Hilfe für alle Einschränkungen eine Lösung finden.

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

Eine Kooperationsveranstaltung mit der Lebenshilfe Gelnhausen.

Termine: Samstag, 18.02., 18.03., 20.05. und 10.06.2023
Dauer: je 1 Treffen
Zeit: 11.00 – 14.00 Uhr
Gebühr: 10,00 Euro plus 5,00 Euro Kochumlage
Leitung: Michaela Kreß



Nr.
700

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



Die Kochhexen – gemeinsames Kochen für alleinerziehende Familien

Nr.
680

Sind Ihre Kinder zwei Jahre und älter? Dann kommen Sie gerne mit Ihren Kindern zum gemeinsamen Kochen und Abendessen mit anderen alleinerziehenden Familien. Wenn Ihr Kind sicher stehen bzw. laufen kann, kann es bereits mitkochen. Es geht um das gemeinsame Kochen(lernen) und Essen, das Kennenlernen, den Austausch sowie darum, intensive Zeit zu verbringen. Die Kochtreffen finden einmal im Monat an einem Mittwoch statt. In einer kurzen Einführung wird es um die Hygiene und die Sicherheit in der Küche gehen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, bitte geben Sie bei der Anmeldung zu den einzelnen Terminen das Alter Ihres Kindes und ggf. Lebensmittelunverträglichkeiten an. Bringen Sie bitte, soweit vorhanden, eine Schürze und Behälter mit. Das gemeinsame Kochen wird finanziell vom Bonifatiuswerk der deutschen Katholiken gefördert

Termine: Mittwoch, 14.09.2022 und 07.12.2022
Mittwoch, 18.01.2023 und 29.03.2023
Dauer: je 1 Treffen
Zeit: 17.00 – 19.00 Uhr
Gebühr: 5 Euro/pro Familie, inkl. Lebensmittel
Leitung: Anna Hartmann

Wild und gesund – Kochkurs mit Wildkräutern

Nr.
601

Essbare Wildpflanzen lassen sich das ganze Jahr über finden und zubereiten. Je nach Saison lernen Sie verschiedene Wildkräuter und -früchte sowie deren Nutzen kennen. Gemeinsam werden wir unter Zugabe von hochwertigen und saisonalen Zutaten einfache, gesunde sowie schmackhafte Gerichte zubereiten. Die Rezepte sind vegetarisch und es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Je nach Saison werden wir Kartoffel-Giersch-Puffer mit Kräuter-Champignon-Rahm oder Mandel-Rosen-Pudding mit Brombeeren herstellen. Sie erhalten am Kurstag ein Skript mit den zubereiteten Rezepten. Bitte bringen Sie Behälter mit, falls etwas von den Gerichten übrig bleibt.

Termin: Donnerstag, 22.09.2022
Donnerstag, 23.03.2023
Donnerstag, 29.06.2023

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 17.00 – 21.30 Uhr

Gebühr: 40,00 Euro, inkl. Materialkosten von 10,00 Euro

Leitung: Jana Svensson

Winterliche Vollwertküche

Nr.
620

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

Termin: Montag, 21.11.2022

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!

Fit in den Frühling

Nr.
621

Heute bleibt die Küche kalt! Wir bereiten an diesem Abend gesunde und vollwertige Frischkostgerichte zu.

Termin: Montag, 27.03.2023

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!

Sommerliche Vollwertküche

Nr.
620

Wir bereiten an diesem Abend leichte Gerichte aus der vegetarischen und veganen Vollwertküche zu.

Termin: Montag, 19.06.2023

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!

Persische Spezialitäten

Nr.
623

Ein Streifzug durch die kulinarischen Genüsse im heutigen Iran.

Termin: Montag, 26.09.2022

Mittwoch, 16.11.2022

Montag, 30.01.2023

Mittwoch, 10.05.2023

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!



Original napolitanische Pizza

Nr.
630

Termin: Mittwoch, 28.09.2022
Dauer: 1 Treffen
Zeit: 18.00 – 21.30 Uhr
Gebühr: 15,00 Euro plus 20,00 Euro Kochumlage
Leitung: Gaetano Esposito
Bitte mitbringen: Schürze und Behälter.

Frische Nudeln – Pasta und Gnocchi

Nr.
631

Termin: Montag, 14.11.2022
Dauer: 1 Treffen
Zeit: 18.00 – 21.30 Uhr
Gebühr: 15,00 Euro plus 20,00 Euro Kochumlage
Leitung: Gaetano Esposito
Bitte mitbringen: Schürze und Behälter.

Sizilianische Arancini

Nr.
632

Termin: Mittwoch, 15.03.2023
Dauer: 1 Treffen
Zeit: 18.00 – 21.30 Uhr
Gebühr: 15,00 Euro plus 20,00 Euro Kochumlage
Leitung: Gaetano Esposito
Bitte mitbringen: Schürze und Behälter.

Tortelloni

Nr.
633

Termin: Montag, 15.05.2023
Dauer: 1 Treffen
Zeit: 18.00 – 21.30 Uhr
Gebühr: 15,00 Euro plus 20,00 Euro Kochumlage
Leitung: Gaetano Esposito
Bitte mitbringen: Schürze und Behälter



Vietnamesische und thailändische Küche

Nr.
612

Reiselust geht durch den Magen – Sie gewinnen einen Einblick in fremdländische Esskulturen. Die Küche Thailands und Vietnams bietet nicht nur viele interessante Gewürze und Kräuter, sondern auch außergewöhnliche Kochmethoden.

Termine: Donnerstag, 29.09.2022
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.

Sushi & Co in der japanischen Küche

Nr.
613

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 (eingeleger Ingwer), Wasabipaste und Shoyu serviert. Auch die in der japanischen Küche besonders im Winter sehr begehrte und unentbehrliche Miso-Dashi-Suppe und Sojasprossen-Salat od. Wakama-Salat werden schnell und sachkundig fertiggestellt. Es wird das Essen mit Stäbchen eingeführt und alle Gaumenfreuden werden mit „Ocha“ (japanischer grüner Tee) abgerundet.

Termine: Donnerstag, 20.10.2022
Donnerstag, 15.06.2023
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.

Meditieren heißt, der Seele
eine Freude machen.

Rupert Schützbach

Thai-Myanmar-Küche

Thai- und Myanmar-Küche:

Die Küche der Länder des Goldenen Dreiecks:

Thai Curry mit Kokosnuss und Erdnusspaste, Frühlingsrolle mit Erdnusspaste, Tamarindenmus und Chilisoße, Gemüse und Tofu im Wok, Sojasprossensalat, Okrasalat, Ingwersalat und Tom-Yam-Gon-Thai-Suppe.

Reiselust geht durch den Magen – Sie gewinnen einen Einblick in fremdländische Esskulturen.

Die fleisch- und fettarme Küche bietet nicht nur viele interessante Gewürze und Kräuter, sondern auch außergewöhnliche Kochmethoden. Sie lernen die Bestandteile der Küche des Goldenen Dreiecks kennen: exotische Gewürze wie Galgant, Koriander, Tamarindenmus und Fischsoßen, Gewürze der Thai-Küche wie u.a. Ingwer, Kaffir-Zitronenblätter, Zitronengras, Kokosmilch und Thaibasilikum sowie auch die asiatischen Gemüsesorten: Sojasprossen, Paksoi und Okra.

Die Thai-Küche ist nicht nur sättigend, sondern Frühlingsrollen, Currygerichte mit Kokosmilch und Erdnusssoße sind auch ein Genuss für Gaumen und Auge.

Lernen Sie die Kochmethoden mit dem Wok, den Einsatz von Steinmörsern beim Zerstoßen und Zerkleinern von Gewürzen und Zutaten, die richtigen Schneidetechniken, die Faustregeln für die richtige Gar- und Kochmethode von Gemüse, sodass es frisch und knackig bleibt, und nicht zuletzt das Essen mit Stäbchen. Original zubereitet und zum problemlosen Nachkochen. Begleitend zu den Gerichten werden wir grünen Tee oder Kräutertee zubereiten.

Termin: Donnerstag, 24.11.2022

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. übrig gebliebenen Essens.

Falls vorhanden: eigener Wok, Stäbchen, Reisschale und Mörser.

Indische Küche mit ayurvedischen Kräutern und Gewürzen

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, 27.04.2023

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. übrig gebliebenen Essens.

Falls vorhanden: eigener Wok, Stäbchen, Reisschale und Mörser.

Einschränkungen aufgrund der Corona-Pandemie

Leider wissen wir nicht, welche Schutzmaßnahmen im Jahr 2022/23 zum jeweiligen Zeitpunkt unserer Kursangebote gültig sein werden. Von daher können wir aktuell nicht mit Sicherheit sagen, welche Kurse und in welcher Form diese stattfinden können.

Wir sind aber zuversichtlich, dass wir mit Ihrer und mit Gottes Hilfe für alle Einschränkungen eine Lösung finden.

Man muss die Welt begriffen haben,
um sie zeichnen zu können.

Kurt Tucholsky

Asia Streetfood

Nr.
616

Die asiatische Küche gehört zu den vielseitigsten Küchen der Welt. Das zeigt sich besonders im Zusammenspiel fremder kultureller Einflüsse (China, Frankreich, Indien und dem Nachbarn Südostasien).

Diese Rezepte werden u.a. zubereitet:

1. die vietnamesische Sommerrolle mit Dipsoße und
2. Pho Hochimin Reisbandnudel-Suppe mit Fleischscheiben. Hier wird gewürzt mit Urdschungel-Kräutern wie Thaibasilikum, Minze, Koriander, Europagras und vietnamesischen speziellen Kräutern;
3. myanmarischer Gemüse-Tofu im Wok und
4. myanmarische Frühlingsrolle mit den unbedingt notwendigen Limettenblättern, Galgant, Ingwer, Zitronengras, Kachaiknollen, Kurkuma.

Die Geschmacksvarianten reichen von süß bis ganz scharf, vegan, vegetarisch, mit/ohne Fleisch.

Grundlage sind Kräuter und die Gewürzkunde, und wir runden die Gaumenfreuden mit selbst hergestelltem Kräutertee ab.

Termine: Donnerstag, 25.05.2023

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 17.30 – 22.00 Uhr

Gebühr: 25,00 Euro plus 20,00 Euro Kochumlage

Leitung: Cho Mar Tin Seinecke

Bitte mitbringen: Schürze und Behälter, Schreibsachen, Geschirrtücher, falls vorhanden Mörser, Wok und 2 Essstäbchen.

Urmeener Küche

Nr.
650

Mainz und sein Umland links und rechts des Rheins sind seit vielen Jahrtausenden besiedelt. Schon vor 20.000 Jahren rasteten eiszeitliche Jäger auf dem heutigen Linsenberg südlich des Mainzer Hauptbahnhofs. Die Römer, die um 40 v. Chr. in den Mainzer Raum kamen, perfektionierten die Landwirtschaft. Nach den Römern kamen die Alemannen und Franken. Mainz ist seit Bonifatius im 8. Jahrhundert Bischofssitz. Alle diese Völker hinterließen kulinarische Spuren. In Mainz heißt es seit jeher Weck, Worscht un Woi. So kochen wir an diesem Abend u.a. eine „sauer Supp“, Zander auf Sauerkraut, einen Domänentopf und einen „Kerschemichel“.

Termine: Dienstag, 11.10.2022

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.

Nordwestfrankreich

Nr.
651

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 Atlantiks 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.

Termine: Dienstag, 08.11.2022

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 18.30 – 21.30 Uhr

Gebühr: 15,00 Euro plus 12,00 Euro Kochumlage

Leitung: Toni Gödde

Bitte mitbringen: Schürze und Behälter.

Wildgerichte international – köstlich und gesund

Nr.
652

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, 06.12.2022

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.

Kochen in der Schweiz

Nr.
653

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, 24.01.2023

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.

Küche der Franzosen aus dem Südwesten

Nr.
654

In diesem Kurs begeben wir uns auf eine kulinarische Reise durch die Midi-Pyrenees und Aquitaine nach Limousin. Weiter geht es von Carcassonne bis hin in die Charentes nach Languedoc. Wir verbinden die deftige Landküche mit dem leichten Flair der Atlantik- und Mittelmeer-Küste. So gibt es u.a. eine Fenchel-suppe aus Avignon, Krebse in Sahnesoße aus Bordeaux und ein Kalbsfrikassee nach alter Art aus den Midi-Pyrenees. Lassen Sie uns schwelgen in Genüssen aus einem Land, in dem der Himmel blauer ist als anderswo.

Termin: Dienstag, 07.02.2023
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.

Thüringer Küche

Nr.
655

Die Thüringer Küche besticht durch einfache und schmackhafte Gerichte. Sie ist traditionell reichhaltig und eher deftig. Das ist sicherlich darauf zurückzuführen, dass Thüringen von der harten Arbeit in der Landwirtschaft, dem Bergbau und der Forstwirtschaft geprägt ist. Dementsprechend sind die Mahlzeiten sehr gehaltvoll und besonders fleischlastig. Die Thüringer Hausmannskost kann einige regionale Spezialitäten vorweisen, welche wir an diesem Abend auskochen werden.

Termin: Dienstag, 07.03.2023
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.

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

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, 23.05.2023
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.

Buffet im Glas

Nr.
657

„Ein Gläschen Tomate-Mozarella-Salat?“ „Ja, gerne!“ „Ein Glas Gulasch?“ „Auch das!“ „Ein Gläschen Whiskey-Schoko-Kuchen?“ „Oh, bitte!“ Alles, was wir Menschen vom Buffet her kennen, kann man mit Leichtigkeit auch in ein Gläschen oder Glas packen. Sei es zum Mitnehmen auf die Arbeit, zum Picknick oder auch zum Einfrieren. Wie dies am besten geht, werden Sie in diesem Kurs erfahren.

Termin: Dienstag, 20.06.2023
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.

Zuhören ist die sanfteste unter den
Praktiken der Liebe.

Rudolf Bussmann

Pizza international

Nr.
658

„Mama, Papa, heute ist Miracoli-Tag.“ „Nein, heute ist Pizza-Tag.“ Nun, es gibt ja nicht nur die italienische Pizza „Margaritha“, sondern auch die französische Pizza, sprich Flammkuchen. Auch eine Topfpizza aus Amerika (Boston) werden Sie an diesem Abend kennenlernen. Die ursprüngliche Pizza (Teigfladen) kam aus Indien und China. Vasco da Gama hat sie dann nach Italien importiert. Dort wurde sie veredelt und belegt. Anfangs noch ohne Tomaten. Denn diese gab es in Europa noch nicht. Begeben Sie sich mit mir auf eine Teigfladen-Reise um die Welt.

Termin: Dienstag, 11.07.2023

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.

Ayurvedischer Koch-Workshop im Frühjahr

Nr.
641

Das Frühjahr ist die Zeit, um sich körperlich mehr zu bewegen und alte Schlacken, die wir im Winter angesammelt haben, loszuwerden. Hier eignen sich besonders die vielen frischen Kräuter, wie Löwenzahn, Vogelmiere, Gänseblümchen. Wir nutzen die große Auswahl an frischem regionalem Gemüse, wie Mangold, Pastinaken, Kohlrabi und vieles mehr. Wir verwenden Gewürze und Kräuter, die die Verdauung anregen und dem Gaumen schmeicheln. Ayurvedisch Kochen ist eine gesunde und leckere Zubereitung aller Arten von Speisen, die sich problemlos in verschiedene Stilrichtungen integrieren lässt. Es ist kein großer Aufwand und lässt sich leicht in unserem täglichen Alltag umsetzen.

Termin: Dienstag, 14.03.2023

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 18.30 – 21.30 Uhr

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

Leitung: Petra Zuppa

Bitte mitbringen: Schürze und Behälter.

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

Ayurvedischer Koch-Workshop im Sommer

Nr.
642

Ayurvedisch kochen im Sommer – hier beeinflusst die Wärme vor allem den Stoffwechsel und den Wärmehaushalt. Deshalb empfiehlt es sich, leichte Speisen zu sich zu nehmen. Eine große Auswahl an reifen, vollmundigen, regionalen Gemüse- und Obstsorten steht zur Auswahl. Die verwendeten Gewürze dienen nicht nur der Geschmacksverbesserung, sie dienen auch der heilenden Wirkung des Körpers.

Termin: Dienstag, 13.06.2023

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 18.30 – 21.30 Uhr

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

Leitung: Petra Zuppa

Bitte mitbringen: Schürze und Behälter.

Pralinen selbst herstellen

Nr.
690

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit einfachen Mitteln köstliche Pralinen herstellen können. Es werden verschiedene Pralinen hergestellt. Sie lernen, wie man eine Ganache (Pralinenfüllung) herstellt, Hohlkörper damit füllt, sie verschließt und verziert.

Außerdem werden wir Schnittpralinen herstellen und mit Kuvertüre umhüllen. Dabei lernen Sie die Schokolade richtig zu temperieren.

Bitte bringen Sie geeignete Gefäße mit, um die Pralinen zu transportieren.

Termin: Samstag, 19.11.2022

Samstag, 04.02.2023

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 14.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: 30,00 Euro, plus Materialkosten ca. 12 Euro

Leitung: Simone Thoma

Bitte mitbringen: Schürze und Behälter.

Versuch ein Regenbogen zu sein
in der Wolke eines anderen.

Maya Angelou

Hinweise auf andere Erwachsenen- bildungsangebote und Beratungsstellen

Dezernat Familie und Beziehungen 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
Langstraße. 13 / Hirschstraße. 13, 63450 Hanau
Telefon: 06181 21749
Um vorherige telefonische Anmeldung wird gebeten.

Katholische Regionalstelle für Erwachsenenbildung
Telefon: 06056 9193113; Fax: 06056 6649
Bildungs- und Exerzitienhaus Kloster Salmünster
Franziskanergasse 2, 63628 Bad Soden-Salmünster
Telefon: 06056 4011; Fax: 06056 6649
www.bildungshaus-salmuenster.de

Katholische Regionalstelle für Jugendbildung
Im Bangert 4, 63450 Hanau
Telefon: 06181 934224
www.jubihanaue.de

SKF, Sozialdienst katholischer Frauen Lioba Haus
Friedrichstraße 12, 63450 Hanau
Telefon: 06181 36450-0; Fax: 06181 36450-19
www.skf-hanau.de

Caritas-Verband Main-Kinzig-Kreis e. wV.
Im Bangert 4, 63450 Hanau
Telefon: 06181 92335-0, Fax: 06181 92335-19
www.caritas-mkk.de

Ökumenische Nichtsesshaftenhilfe Hanau Franziskushaus
Matthias-Daßbach-Straße 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
Hospitalstraße 2, 63450 Hanau
Tel.: 06181 95269-60
www.akhd-hanau.de

Hospiz „Louise de Marillac“
Nussallee 40, 63450 Hanau
Telefon: 06181 507050
hospiz@hbs-fd.de

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

Diözesanstelle für Trauernde
Rhönstraße 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
Eberhardstraße 3, 63450 Hanau
Telefon: 06181 1897664

Ökumenische Telefonseelsorge
Telefon: 0800 1110111 oder 0800 1110222 (kostenfrei)

Kindernetzwerk e.V. Beratung bei seltenen Kindererkrankungen
Hanauer Straße 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.de/sterntaler

Bonifatiuskloster Hünfeld, Geistliches Zentrum
Klosterstraße 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 Straße 3 – 5, 36041 Fulda
Telefon: 0661 83980
www.bonifatiushaus.de; info@bonifatiushaus.de

Kursleitung

Albrecht, Bärbel
Angert, Dr. Tobias
Angert, Dr. Ulrike
Aryafar, Narges

Baumeister, Ute

Bayrak, Cigdem
Blanco Pérez, Iñaki
Blesching, Sabine
Blum, Walter
Deubner, Hildegard
Emge, Martina Maria

Esposito, Gaetano
Franke, Ruth

Gesing, Magdalena

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

Hartmann, Anna

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

Kotyza, Sandra
Koukol, Gabriele
Krahwinkel, Petra

Kreß, Michaela

Qualifikation

Textilingenieurin
Schulleiter
Dipl.-Biologin
Kursleiterin iranische Küche,
Deutschkurs f. Flüchtlinge
Ehe-, Familien- und
Lebensberaterin
Rechtsanwältin
Pastoralreferent
Übungsleiterin
Englischlehrer i. R.
Occhikünstlerin
Yogalehrerin, Übungsleiterin,
Leiterin PME
Koch
WIR2-Bindungstrainerin,
fjb-Hanau
Staatl. gepr. Physiotherapeutin,
ärztl. gepr. Schmerzphysio-
therapeutin/NMK,
Entspannungspädagogin
Koch
Benediktinerin
Ehe-, Familien- und
Lebensberater
Pastoralreferentin, tiergestützte
Interventionen, Genussbot-
schafterin
Krankenschwester

Benediktinerin
Keramikerin
Nähkursleiterin
Dipl.-Psychologin, Ehe-, Familien-
und Lebensberaterin
Kinderkrankenschwester
Deutschkurse für Flüchtlinge
Leiterin der Kath. Familien-
bildungsstätte Hanau,
Dipl.-Religionspädagogin, Ehe-,
Familien- und Lebensberaterin,
Systemische Therapeutin
(DGSF) Kursleiterin für Biblische
Erzählfiguren ABF e.V.
Studienrätin, Erzieherin,
Genussbotschafterin

Kursleitung

Krieger, Katja

Kuschel, Gabriele
Maushagen, Rita
Mockenhaupt, Beate

Münz, Sabine

Neudek, Manuela
Obied, Fahima
Ohnewald, Stephanie

Rebentisch, Gerta

Roth, H. Michael
Rudolph, Ingrid
Rueb, Christiane

Ruth, Claudia

Schilken, Ellen
Schwarz, Ruth

Schweizer, Inge

Seiller, Annette

Seinecke, Cho Mar Tin
Seitz, Marion

Starke, Carolin
Stickler, Dr. Nina
Stürzenberger, Sylvia
Svensson, Jana
Sybon, Jutta
Thoma, Simone
Wagner-Roth, Sabine
Weyers, Andrea
Zuppa, Petra

Qualifikation

Fachkraft für Eltern-Kind-Kreise
BAG
Yogalehrerin
Keramikerin
Musikpädagogin,
Gesangslehrerin
Gymnastiklehrerin und Kurs-
leiterin für Autogenes Training
Floristin
Deutschkurse für Flüchtlinge
Pastorale Mitarbeiterin,
Kinderturnen
WIR2-Bindungstrainerin,
fjb-Hanau
Rechtsanwalt
Literaturkreisleiterin
Tanzlehrerin für sakralen und
meditativen Tanz
Ärztl. gepr. Gesundheitsberate-
rin (GGB)
Qigong-Lehrerin
Fachkraft für Eltern-Kind-Kreise
BAG, Dipl.-Ing. (FH) für
Umweltschutz,
Genussbotschafterin
Tanzlehrerin für sakralen und
meditativen Tanz
Entspannungstrainerin nach
Peter Hess
Kursleiterin asiatische Küche
Dipl.-Religionspädagogin, Dipl.-
Sozialarbeiterin
Hundetrainerin
Rechtsanwältin
Künstlerin
Wildkräuterpädagogin
Tanzpädagogin
Eutoniepädagogin
Schneiderin
Erzieherin, Genussbotschafterin
Hauswirtschaftslehrerin,
Yogalehrerin, ayurvedische
Gesundheits- und Ernährungs-
beraterin

