



# FAMILIE GEMEINSAM LEBEN

Programm 2024/25



**FAMILIENBILDUNG  
HANAU**  
KATHOLISCHE KIRCHE

## 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 2024           | 14.10.2024 bis 25.10.2024 |
| Weihnachten 2024/2025 | 23.12.2024 bis 10.01.2025 |
| Ostern                | 07.04.2025 bis 17.04.2025 |
| Sommer                | 07.07.2025 bis 15.08.2025 |

### 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 der Tageszeitung.

Im Hanauer Anzeiger finden Sie regelmäßig Kursangebote unserer Einrichtung.

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

Bildnachweis/Bildquellen: Privat, pixabay



## Katholische Familienbildungsstätte Hanau

Im Bangert 4  
63450 Hanau a. M.

Telefon: 06181 92323-0  
Telefax: 06181 92323-11  
E-Mail: [info@fbs-hanau.de](mailto:info@fbs-hanau.de)  
Homepage: [www.fbs-hanau.de](http://www.fbs-hanau.de)  
Bistum Fulda  
Dezernat Familie  
und Beziehung: 0661 87-353  
[www.familieundbeziehung.bistum-fulda.de](http://www.familieundbeziehung.bistum-fulda.de)

 Find us on  
**Facebook**  
[@fbshanaue](https://www.facebook.com/fbshanaue)



### Leiterin

Petra Krahwinkel

### Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Stephanie Ohnewald  
Michael Schäfer  
Ruth Schwarz

### Träger

Bischöfliches Generalvikariat  
Fachbereich Pastoral-Bildung-Kultur  
Domkapitular Thomas Renze  
Abteilung Lebensalter und Familie  
Leitung: Sebastian Pilz  
Paulustor 5  
36037 Fulda



**FAMILIENBILDUNG  
HANAU**  
KATHOLISCHE KIRCHE

1

## Glaube und Leben

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| Religion im Alltag – Exerzitien                  | 6  |
| Erziehung – Unterstützung und Anregungen         | 11 |
| Perspektiven in Lebenskrisen – Trauerzeiten      | 17 |
| Generationsübergreifende Themen                  | 20 |
| Sprachkurse                                      | 22 |
| Singen für alle Generationen                     | 25 |
| Kommunikation in der Partnerschaft               | 27 |
| Präventionsschulungen gegen sexualisierte Gewalt | 28 |
| Wo finde ich Hilfe?                              | 29 |

2

## Babyfitness

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Baby-Trageworkshop – Babymassage | 30 |
| Babyfitness                      | 31 |

3

## Kurse für Familien/Alleinerziehende mit Kindern

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Eltern-Kind-Spielkreise                 | 32 |
| Bewegungskurse für Kinder               | 34 |
| Vorschulkurse – Kreativkurse für Kinder | 35 |
| Backen, Kochen, Töpfern                 | 36 |

4

## Bewegung, Gesundheit, Entspannung

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Präventive Gymnastikkurse         | 38 |
| Entspannung, Tanzen, Qigong, Yoga | 40 |

## Kreativkurse

|                 |    |
|-----------------|----|
| Acrylmalerei    | 46 |
| Töpfern         | 47 |
| Werkkurse       | 47 |
| Nähen als Hobby | 49 |
| Floristik       | 52 |

5

## Ernährung

|                    |    |
|--------------------|----|
| Spezialitätenküche | 53 |
|--------------------|----|

6

7

## Hinweise und Links

Seite 64

8

## Kursleitungen

Seite 66

## 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](mailto: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](mailto:info@fbs-hanau.de).

### Betrieblicher Datenschutzbeauftragter

ist Herr Patric Rudtke, Paulustor 5, 36037 Fulda, [datenschutz-bistum@bistum-fulda.de](mailto:datenschutz-bistum@bistum-fulda.de).

### Wir verwenden Ihre Daten

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

### Die Daten von Veranstaltungen werden in der Regel 10 Jahre aufbewahrt

zur Erfüllung gesetzlicher Vorgaben sowie zum Schutz vor und zur Geltendmachung von Ansprüchen. Gemäß KDG § 14 ff. haben Sie das Recht auf Auskunft seitens der Verantwortlichen über die betreffenden personenbezogenen Daten sowie auf Berichtigung, Löschung oder auf Einschränkung der Verarbeitung oder eines Widerspruchsrechts gegen die Verarbeitung sowie des Rechts auf Datenübertragbarkeit. Wenden Sie sich bitte hierfür an die Verwaltung der Katholischen Familienbildungsstätte Hanau.

### Sie haben das Recht auf Beschwerde bei der Datenschutzaufsichtsbehörde:

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

**Auf unserer Homepage [www.fbs-hanau.de](http://www.fbs-hanau.de) erfahren Sie, welche Kurse stattfinden und was bei der Teilnahme zu beachten ist.**

# Glaube und Leben

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



## Religion im Alltag

### Gottesdienste für Kinder und Familien in Mariae Namen

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

Termin: Sonntag, 6.10.2024 –  
 Familiengottesdienst zum Erntedankfest  
 Termin: Sonntag, 01.12.2024 –  
 Kindergottesdienst mit Segnung der Adventskränze  
 (Bringt eure Adventskränze, Gestecke oder Kerzen mit)

Zeit: 10.45 Uhr  
<https://www.katholische-kirche-hanau-grosskrotzenburg.de>  
 Informationen bei Maurice.Radauscher@bistum-fulda.de  
 Schauen Sie für genaue Infos und Uhrzeiten der besonderen Gottesdienste und zusätzliche Termine für Kindermessen 2024/2025 auf <https://www.katholische-kirche-hanau-grosskrotzenburg.de> oder abonnieren Sie dort auf der Startseite den Newsletter für Familien und verpassen Sie keine Kinder- und Familiengottesdienste mehr.

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

Dienstag, 24. Dezember 2024 um 16.00 Uhr die Krippenfeier für Kinder statt.

Alle wollen die Welt verändern,  
 aber keiner sich selbst.

Leo Tolstoi

## Familienwallfahrt nach Rom vom 28.05. – 01.06.2025



Ausführliche Informationen finden Sie auf der Homepage:  
[https://www.familieundbeziehung.bistum-fulda.de/familieundbeziehung/Heiliges-Jahr/romfahrt\\_2025.php](https://www.familieundbeziehung.bistum-fulda.de/familieundbeziehung/Heiliges-Jahr/romfahrt_2025.php)

Anmeldungen sind ab sofort bis zum 01.12.2024 möglich. Das Angebot ist auf 92 Plätze begrenzt.

## Familienpilgertag am Sonntag, den 29.06.2025

Eine Sternwallfahrt zu Fuß oder mit dem Fahrrad zum Fuldaer Dom

Bischof Dr. Michael Gerber ist mit dabei

Weitere Infos folgen auf der Homepage:  
<https://www.familieundbeziehung.bistum-fulda.de/familieundbeziehung/Heiliges-Jahr/Familienpilgertag-2025.php>



## Achtsam in den Advent

Nr.

1

Am Freitag vor dem 1. Advent ist die Gelegenheit, neue Impulse für eine achtsame Adventszeit zu erhalten, sich miteinander auszutauschen und diese besondere Zeit zu gestalten. Anregungen und Übungen zur Achtsamkeit gibt es natürlich ebenfalls.

Termin: Freitag, 29.11.2024  
Dauer: 1 Treffen  
Zeit: 15.00 – 18.00 Uhr  
Gebühr: 6,00 Euro;  
Leitung: Ute Baumeister, Petra Krahwinkel

## Achtsam ins neue Jahr

Nr.

2

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

Diese setzen voraus, sich mit sich selbst zu beschäftigen. Was möchte ich ändern? Was hilft mir dabei?

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

Termin: Freitag, 17.01.2025  
Dauer: 1 Treffen  
Zeit: 15.00 – 18.00 Uhr  
Gebühr: 6,00 Euro  
Leitung: Ute Baumeister, Petra Krahwinkel

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

Nr.

3

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

Termin: Montag, 09.12.2024  
Dauer: 1 Treffen  
Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr  
Gebühr: 6,00 Euro;  
Leitung: Petra Krahwinkel

## Adventskaffee für Kursleiter/Innen

Nr.

4

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

Termin: Montag, 16.12.2024  
Dauer: 1 Treffen  
Zeit: 15.30 – 17.30 Uhr  
Leitung: Petra Krahwinkel, Stephanie Ohnewald

## Seminar: „Dreifaltigkeit“

Nr.  
5

Mit jedem Kreuzzeichen beten Christen: „Im Namen des Vaters, des Sohnes und des Hl. Geistes“ – Vater, Sohn und Hl. Geist sind drei Wesenszüge des christlichen Gottes.

An diesem Wochenende sind wir mit dem Gottesbegriff der Dreifaltigkeit unterwegs. Eine spannende Frage, wie stellen wir uns Gott vor und wie können wir uns im Annähern.

**Termin:** Freitag-Abend bis Sonntag, Mittagessen, der Termin lag bei Drucklegung noch nicht vor

**Gebühr:** Geamtkosten pro Person inkl. 4 Mahlzeiten und Kursgebühr: Nähere Einzelheiten können Sie erfragen im Gästehaus der Abtei Engelthal, Altenstadt und bei Petra Krahwinkel

**Leitung:** Sr. Caterina Görgen, OSB und Petra Krahwinkel

## Ein Tag im Kloster Engelthal – Einkehrtag zur Adventszeit

Nr.  
6

**Termin:** Mittwoch, 11.12.2024

**Dauer:** 1 Treffen

**Zeit:** 10.00 – 17.00 Uhr

**Gebühr:** 40,00 Euro;

**Leitung:** Sr. Caterina Görgen, OSB, Petra Krahwinkel

**Sonstiges:** Bei einer Absage nach dem 04.12.24 müssen die Kursgebühren bezahlt werden. Wir fahren mit dem eigenen PkW und bilden Fahrgemeinschaften.



## Die Emmausjünger – Bibliolog

Nr.  
7

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 Bibliogs ist auf der Homepage des Netzwerkes Bibliog zu finden.

**Termin:** Montag, 23.06.2025

**Dauer:** 1 Treffen

**Zeit:** 19.30 – 21.00 Uhr

**Gebühr:** 6,00 Euro

**Leitung:** Petra Krahwinkel

## Erziehungsfragen – Unterstützung und Anregungen

### Was ist Kess-erziehen?

**K wie kooperativ.** Eltern und Kinder/Jugendliche können gut zusammenarbeiten. Sie verabreden gemeinsam Regeln und lösen Konflikte gemeinsam.

**E wie ermutigend.** Väter und Mütter nehmen ihre Kinder/Jugendlichen so an, wie sie sind, und fördern ihre Selbstständigkeit.

**S wie sozial.** Eltern und Kinder/Jugendliche sind gleichwertig. Mütter und Väter achten die sozialen Grundbedürfnisse der Kinder/Jugendlichen und legen Wert darauf, dass diese auch die Bedürfnisse der Eltern respektieren.

**S wie situationsorientiert.** Mütter und Väter berücksichtigen die Bedingungen, die im Moment gegeben sind, und achten auf die vorhandenen Möglichkeiten bei sich wie bei den Kindern/Jugendlichen.

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

Nr.  
20

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

**Termin:** Mittwoch, 26.02.2025 bis 26.03.2025

**Dauer:** 5 Treffen

**Zeit:** 19.00 – 21.15 Uhr

**Gebühr:** 30,00 Euro

**Leitung:** Michaela Kress

**Kess**

kooperativ | ermutigend | sozial | situationsorientiert

**erziehen®**

Weniger Stress.  
Mehr Freude.

[www.kess-erziehen.de](http://www.kess-erziehen.de)  
Onlinekurse



## Die Entspannt-Erziehen-App.

Die zahlreichen interaktiven Elemente unserer App laden euch ein, euer eigenes Familienleben in den Blick zu nehmen.\*

Videos und Fotos skizzieren „kess“ Lösungswege für alltägliche Konflikte. In einer „Schatzkiste“ können wichtige Erkenntnisse, Vorsätze und Nachdenkens wertvoll gesammelt werden.

Und es besteht die Möglichkeit, durch eine Push-Nachricht an „meine Schätze“ erinnert zu werden.



\*Die App richtet sich an Eltern mit Kindern zwischen 3 und 11 Jahren.

## Online-Kurs – Abenteuer Pubertät – für Eltern von 10- bis 16-Jährigen

In einer gelassenen Haltung, die darauf vertraut, dass Jugendliche wie Eltern bereichert aus der Phase der Pubertät herausgehen, werden deren anstrengenden wie schöne Seiten in den Blick genommen. Der Kurs unterstützt Mütter und Väter in dieser Zeit des Umbruchs und zeigt Wege, wie sie Jugendliche in ihrem Selbstwertgefühl stärken, Grenzen respektvoll setzen und Kooperation entwickeln können.

### Die Themen der fünf Kurseinheiten:

- Veränderungen wahrnehmen – die sozialen Grundbedürfnisse der Jugendlichen sehen
- Achtsamkeit entwickeln – Positionen beziehen
- Dem Jugendlichen das Leben zutrauen – Halt geben
- Das positive Lebensgefühl stärken – Konflikte entschärfen
- Kompetenzen sehen – das Leben gestalten

Mittwoch 30.10.2024 5 Kurstage

Zeit: 19:30 bis 22:00 Uhr

Gebühr 40,00 Euro inkl. Elternhandbuch

Leitung Petra Zentgraf

**Ihre Anmeldung und Fragen** zu den Online-Angeboten richten Sie bitte an Frau Hasenauer von der Abteilung Lebensalter und Familie des Bischöflichen Generalvikariats unter Telefon 0661 87-353 oder per E-Mail an [familieundbeziehung@bistum-fulda.de](mailto:familieundbeziehung@bistum-fulda.de).

## Online-Kurs – Von Anfang an – für Eltern von 0- bis 3-Jährigen

Dieser Kurs stärkt die Eltern-Kind-Beziehung. Die Eltern werden darin unterstützt, die Entwicklung ihres Kindes zu fördern, indem sie feinfühlig agieren, das Kind in den Alltag einbeziehen und alltägliche Erfahrungsräume nutzen. Gleichzeitig fördert der Kurs die kommunikativen Fertigkeiten der Eltern.

### Die Themen der fünf Kurseinheiten:

- Ein neues Leben beginnt – Beziehung aufbauen
- Ermutigt die Welt erkunden – Selbständigkeit fördern
- Kompetenz erleben – Konfliktsituationen kess angehen
- Selbstbewusst werden – für sich sorgen
- Ich bin ich – Gemeinschaft leben

Termin: Mittwoch 06.11.2024 5 Kurstage

Termin: Donnerstag 20.02.2025 5 Kurstage

Zeit: 20:00 bis 22:30 Uhr

Gebühr 40,00 Euro inkl. Elternhandbuch

Leitung Monika Goldbach

## Online-Kurs – Weniger Stress. Mehr Freude.

Dieser Kurs stellt die durch Ermutigung gestützte Entwicklung des Kindes und dessen verantwortungsvolle Einbeziehung in die Gemeinschaft in den Mittelpunkt. Mütter und Väter erhalten eine praktische, ganzheitlich orientierte Erziehungshilfe. Gleichzeitig wird eine Vernetzung interessierter Eltern angeregt.

### Die Themen der fünf Kurseinheiten:

- Das Kind sehen – soziale Grundbedürfnisse achten
- Verhaltensweisen verstehen – angemessen reagieren
- Kinder ermutigen – die Folgen des eigenen Handelns zumuten
- Konflikte entschärfen – Probleme lösen

Termin: Donnerstag 16.01.2025 5 Kurstage

Zeit: 20:00 bis 22:30 Uhr

Gebühr: 40,00 Euro inkl. Elternhandbuch

Leitung: Monika Goldbach

**Ihre Anmeldung und Fragen** zu den Online-Angeboten richten Sie bitte an Frau Hasenauer von der Abteilung Lebensalter und Familie des Bischöflichen Generalvikariats unter Telefon 0661 87-353 oder per E-Mail an [familieundbeziehung@bistum-fulda.de](mailto:familieundbeziehung@bistum-fulda.de).



## Zwischen Apps und Abendessen – (aus einem Flyer von: [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de))

Nr.  
21

### Medienkompetenz für Väter und Mütter von Grundschulkindern

Medienerziehung beginnt in der Familie. Es ist eine wichtige Aufgabe Kindern den notwendigen Umgang mit Medien zu vermitteln und sie bei der Verarbeitung ihrer medialen Eindrücke zu begleiten. Das Ziel ist, die Kinder zu einem spannenden und verantwortungsbewussten Umgang mit den Medien zu erziehen und eine gute digitale Balance zu finden.

Im Seminar werden z. B.

- die Chancen und Risiken, sowie die Möglichkeiten zur Begleitung des Medienkonsums der Kinder vorgestellt,
- die Faszination der Medien erklärt,
- praktische Tipps für die Mediennutzung im Alltag vermittelt
- bei der Vereinbarung von Regeln für eine verantwortungsvolle kindliche Mediennutzung beraten.

Termin: Donnerstag, 14. Nov. 2024  
Mittwoch, 5. Febr. 2025

Zeit: 18.00 – 20.00 Uhr

Gebühr: kostenfrei

Referent: Lucas Holz, Sozialarbeiter B.A., Medienpädagoge  
Das Seminar findet in Kooperation mit den Beratungsdiensten des Caritasverbandes für den Main-Kinzig-Kreis statt.

## „wir2 – Bindungstraining“ 2025

Nr.  
22

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

[www.wir2-bindungstraining.de](http://www.wir2-bindungstraining.de)

Termin: Mittwoch, 15.01.2025 bis 11.06.2025

Dauer: 20 Treffen

Zeit: 16.00 – 17.30 Uhr

Gebühr: kostenfrei

Anmeldung und Veranstaltungsort: fjb-Familienberatung, Sandeldamm 21, 63450 Hanau (06181 187530)

Leitung: Ruth Franke, Ute Baumeister, Petra Krahwinkel  
In Kooperation mit der fjb-Familienberatung, Sandeldamm 21, 63450 Hanau (06181 187530) und der Kath. Familienbildungsstätte Hanau

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

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

Nr.  
23

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

Termin: Dienstag, 12.11.2024

Termin: Dienstag, 11.03.2025

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 15.00 – 17.00 Uhr

Gebühr: 6,00 Euro

Leitung: Sabine Kollmeier

## Good enough parents – Film & Gespräch

Nr.  
24

Der Regisseur Domenik Schuster nimmt in diesem Dokumentarfilm seine eigene Vaterschaft zum Anlass, sich mit alten Mythen und Erziehungsweisheiten auseinander zu setzen, die ihn im Leben mit seinen Kindern begleiten. So forscht und spürt er nach, was hilfreich und was schädlich für die kindliche Entwicklung und der Beziehung zu ihnen ist.

In diesem Film kommen Eltern, Großeltern, Ärzte, Pädagogen und Erziehungsberatende zu Wort.

Nach dem Film ist Zeit zum Gespräch.

Termin: Donnerstag, 10.10.2024

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 18.00 – 20.00 Uhr

Gebühr: 6,00 Euro

Leitung: Petra Krahwinkel

Sonstiges: Wenn Sie gerne teilnehmen möchten, die Zeit für Ihr Familienleben nicht passend ist, dann informieren Sie uns bitte.

**Folge deinem Herzen. Aber vergiss  
dabei nicht, dein Hirn mitzunehmen.**

Alfred Adler

## Liebe, Wut und Milchzähne – Film & Gespräch

Nr.  
25

Nicht immer schaffen es Eltern, sich so zu verhalten, wie sie es gern wollen. Darüber reden viele zwar nicht gerne, aber es ist Alltag. In LIEBE, WUT & MILCHZÄHNE übernimmt der Erziehungsautomat als Sinnbild die Rolle des „Vaters, der man nie sein wollte“.

Der Regisseur Dominik Schuster ist auf der Suche nach dem richtigen Weg, als Vater und als Elternteil.

In einem weiteren Dokumentarfilm stellt er die Fragen nach dem „Erziehungsautomaten“, der anspringt, wenn Eltern gestresst und überfordert sind.

Der Dokumentarfilm rückt diese Schattenseiten ins Licht, dadurch können sie reflektiert und praktisch angegangen werden – ohne Patentrezepte und Heilsversprechen, sondern mit der gutmütigen Motivation, dass es sich lohnt, eigene Muster zu hinterfragen.

Nach dem Film ist Zeit für einen Austausch im Gespräch.

Termin: Montag, 10.02.2025

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 18.00 – 20.00 Uhr

Gebühr: 6,00 Euro

Leitung: Petra Krahwinkel

Sonstiges: Wenn Sie gerne teilnehmen möchten, die Zeit für Ihr Familienleben nicht passend ist, dann informieren Sie uns bitte.

Nr.  
26

## Babysitterkurs

- wie beschäftige ich mich mit einem Kind
- wie reagiere ich in schwierigen Situationen
- Unfallverhütung und Erste Hilfe
- Säuglingspflege
- Rechtliche Fragen, Voraussetzungen, Verdienst ... und mehr

Termin: Freitag und Samstag, 08.11.2024 und 09.11.2024

Termin: Freitag und Samstag, 25.04.2025 und 26.04.2025

Dauer: 2 Treffen

Zeit: Freitag: 16.00 – 18.30 Uhr

Samstag: 10.00 – 15.30 Uhr

Gebühr: 10,00 Euro

Leitung: Lina Wunderwald

Sonstiges: Für das Babysitter-Diplom bitte Adresse und Geburtsdatum angeben.

Ein Tag ohne Lächeln  
ist ein verlorener Tag.

Charlie Chaplin

Nr.  
30

## AUFATMEN – Offener Gesprächskreis für pflegende Angehörige

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

Termin: Mittwoch, 18.09., 09.10., 20.11. und 11.12.2024

Termin: Mittwoch, 05.02., 02.04., 07.05. und 04.06.2025

Dauer: je 1 Treffen

Zeit: 10.00 – 11.30 Uhr

Gebühr: gebührenfrei – wir bitten um Anmeldung

Leitung: Stephanie Ohnewald

Nr.  
31

## Informationen über das Hospiz Louise de Marillac

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

Termin: Bitte Nachfragen und die Tagespresse beachten

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 15.00 – 17.00 Uhr

Gebühr: Um eine Spende für das Hospiz wird gebeten

Leitung: Jeannette Marquardt

Sonstiges: Treffpunkt ist vor dem Hospiz, Am Frankfurter Tor/ Nußallee.

Bitte geben Sie das Programm  
auch in Ihrem  
Bekanntenkreis weiter.

## Der „Letzte Hilfe“-Kurs: Das Grundwissen der Sterbebegleitung

Nr.  
32

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

Sterben als Teil des Lebens  
Patientenverfügung/Vorsorgevollmacht  
Leid und Linderung im Sterbeprozesses  
Abschied

Wir machen Ihnen Mut, das Sterben zu begleiten.

Termin: Freitag, 16.5.2025  
Dauer: 1 Treffen  
Zeit: 16.00 - 20.00 Uhr  
Gebühr: Spende für das AGH Euro  
Leitung: Annette Böhmer-Seeliger;  
Prof. Dr. Holger Kaesemann ist angefragt

## Mein Lebensweg mit der Trauer – Trauergruppe

Nr.  
33

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

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

Die Trauergruppe trifft sich dienstags. Es wird vorausgesetzt, dass Sie an den Treffen regelmäßig teilnehmen.

Nähere Informationen erhalten Sie über die Referentin.

Termin: Dienstag, 05.11., 19.11., 03.12., 17.12.2024  
Termin: Dienstag, 14.01., 28.01., 11.02., 25.02., 18.03. und 01.04.2025  
Dauer: 10 Treffen  
Zeit: 15.30 – 17.30 Uhr  
Gebühr: kostenfrei  
Leitung: Petra Krahwinkel  
N.N. angefragt

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

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

Nr.  
34

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: auf Anfrage  
Dauer: 1 Treffen  
Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr  
Gebühr: kostenfrei  
Leitung: Petra Krahwinkel  
Vor Aufnahme in die Gruppe wird ein Einzelgespräch mit Frau Krahwinkel vereinbart

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

Nr.  
35

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, 02.04.2025  
Dauer: 1 Treffen  
Zeit: 19.00 – 21.00 Uhr  
Gebühr: kostenfrei  
Leitung: Petra Krahwinkel

## Einladung zum ökumenischen Gedenkgottesdienst

Am 24.11.2024 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  
Sonstiges: Informationen: Evangelische und Katholische Klinikseelsorge im Klinikum Stadt Hanau. Ambulanter Kinder- und Jugendhospizdienst Hanau (Tel. 06181 9526960)

[www.fbs-hanau.de](http://www.fbs-hanau.de)  
[info@fbs-hanau.de](mailto:info@fbs-hanau.de)

## Glücks-Workshop

Nr.

40

Geht es Ihnen so wie lange Zeit auch mir und Sie sind mit Ihrem Leben zufrieden, aber glücklich und erfüllt fühlen Sie sich oft (noch) nicht? Fehlt Ihnen im Alltag oft die Zeit und die Muße, etwas für sich selbst zu tun und sich damit auseinanderzusetzen, was Sie sich eigentlich wirklich im Leben wünschen? Dann sind Sie hier richtig.

In diesem Workshop beschäftigen wir uns einen Abend lang damit, was es für Sie persönlich bedeutet, ein erfülltes und glückliches Leben zu führen. Dazu widmen wir uns Fragen wie z.B.:

Was erfüllt mich wirklich?

Wie kann ich davon mehr in mein Leben integrieren?

Wie kann ich mehr das tun, was mir wichtig ist, und weniger darauf Wert legen, was andere vielleicht davon halten?

Ich freue mich auf Sie!

Termin: Mittwoch, 27.11.2024

Termin: Mittwoch, 19.03.2025

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 17.00 – 19.30 Uhr

Gebühr: 6,00 Euro

Leitung: Lisa Kadach

Sonstiges: Bitte mitbringen: Notizbuch (am besten DIN A5), Stifte und Lust, für sich und das eigene Leben loszugehen

## Literaturkreis

Nr.

41

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

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

Termin: Montag, 09.09., 07.10., 04.11. und 02.12.24

Termin: Montag, 20.01., 17.02., 17.03., 28.04., 26.05. und 30.06.2025

Dauer: 4 – 6 Treffen

Zeit: 10.00 – 11.30 Uhr

Gebühr: 5,00 Euro pro Treffen

Leitung: Eva-Maria Thimm

## Erben und Vererben

Nr.

42

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

Termin: bitte erfragen

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 18.00 – 20.00 Uhr

Gebühr: 6,00 Euro

Leitung: Cigdem Bayrak, Dr. Nina Stickler

Sonstiges: für evtl. Notizen bitte Schreibunterlagen mitbringen

## Patientenverfügung – Betreuungsverfügung – Vorsorgevollmacht

Nr.

43

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

Termin: Donnerstag, 14.11.2024

Termin: Donnerstag, 27.03.2025

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 19.00 – 21.15 Uhr

Gebühr: 6,00 Euro

Leitung: H. Michael Roth

Wer sagt denn, dass Menschen  
unterschiedlicher Rassen,  
Religionen, Sprachen, Milieus ein  
unterschiedliches Herz haben?

Antoine de Saint-Exupéry

## Auffrischkurs Französisch: Für Erwachsene und Jugendliche mit Vorkenntnissen

Nr.  
50

Selbst wenn es viele Jahre her ist, dass Sie sich mit Französisch beschäftigt haben, ist meist genug Grundwissen da, worauf Sie aufbauen können. Wir werden mit Hilfe des Buches „PONS-DER GROSSE SPRACHKURS A1-B2“ über verschiedene Themen in französischer Sprache sprechen und die Grammatik in kleinen Schritten in entspannter Arbeitsatmosphäre erklären und üben.

Termin: Dienstag, 24.09.2024 bis 10.12.2024  
 Termin: Dienstag, 28.01.2025 bis 10.04.2025  
 Termin: Dienstag, 29.04.2025 bis 01.07.2025  
 Dauer: 10 Treffen  
 Zeit: 09.30 – 11.00 Uhr  
 Gebühr: 65,00 Euro – 80,00 Euro  
 Leitung: Genevieve Breyer  
 Sonstiges: 8,00 Euro bei 5 TN, 6,50 Euro bei 8 TN

## Auffrischkurs Englisch: Ein Kurs für Erwachsene und Jugend- liche mit Englisch-Vorkenntnissen

Nr.  
51

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

Termin: Mittwoch, 18.09.2024 bis 04.12.2024  
 Termin: Mittwoch, 22.01.2025 bis 02.04.2025  
 Termin: Mittwoch, 23.04.2025 bis 11.06.2025  
 Dauer: 8 – 11 Treffen  
 Zeit: 9.45 – 10.45 Uhr  
 Gebühr: 44,00 – 77,00 Euro  
 Leitung: Walter Blum  
 Sonstiges: gestaffelte TN-Gebühren: 7,00 € pro Treffen bei 5 TN; 5,50 € bei 8 TN

## KiSK-Kinder Sprachkurs

Nr.  
52

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

Die Sprachförderung wird dabei ganzheitlich und mit viel Sprach- und Sprechfreude in die Lebenswelt der Kinder eingebettet. Schwerpunkte liegen insbesondere auch auf sozialem Lernen, auf Spiel, Bewegung und Kreativität.

Die Lern-Spielgruppe der Kinder findet voraussichtlich Dienstag und Donnerstag parallel zum Sprachkurs der Mütter (Deutsch4U) statt. Zusätzlich gibt es intensive, spielerische Lernangebote im direkten Anschluss sowie an einem weiteren Wochentag.

Termin: Dienstag, Donnerstag und evtl. Freitag,  
03.09.2024 bis 9.12.2024  
 Termin: Dienstag, Donnerstag und evtl. Freitag,  
21.01.2025 bis 03.04.2025  
 Termin: Dienstag, Donnerstag und evtl. Freitag,  
28.04.2025 bis 26.06.2025  
 Dauer: 19 – 27 Treffen  
 Zeit: nach Absprachen mit den Mütter-Sprachkursen  
 Gebühr: gebührenfrei  
 Leitung: Stephanie Ohnewald, Betül Koyuncu, Fahima Obied  
 Sonstiges: für Kinder im Alter von 5 bis 6 Jahren OHNE Kita Platz! Konkrete Informationen, Teilnahme und Absprachen ab 29.08.2024, 9.00 – 11.00 Uhr

## Konversationskurs „Deutsch4U“ – für Mütter mit Kindern

Nr.  
53

Termin: Dienstag, Donnerstag, 03.09.2024 bis 19.12.2024  
 Termin: Dienstag, Donnerstag, 21.01.2025 bis 03.04.2025  
 Termin: Dienstag, Donnerstag, 28.04.2025 bis 26.06.2025  
 Dauer: 22 – 27 Treffen  
 Zeit: 9.00 – 10.30 Uhr – Sprachkurs 1 und 2  
 Zeit: 10.45 – 12.15 Uhr – Sprachkurs 4  
 Gebühr: gebührenfrei  
 Leitung: Dr. Ulrike Angert, Fahima Obied, Betül Koyuncu  
 Sonstiges: mit Kinderbetreuung

[www.fbs-hanau.de](http://www.fbs-hanau.de)  
[info@fbs-hanau.de](mailto:info@fbs-hanau.de)

## Konversationskurs „Deutsch4U“ – für Mütter mit Kindern

Nr.

54

Termin: Montag und Mittwoch, 02.09.2024 bis 16.12.2024  
 Termin: Montag und Mittwoch, 20.01.2025 bis 02.04.2025  
 Termin: Montag und Mittwoch, 28.04.2025 bis 25.06.2025  
 Dauer: 20 – 28 Treffen  
 Zeit: 17.00 – 18.30 Uhr – Sprachkurs 3  
 Gebühr: gebührenfrei  
 Leitung: Narges und Atousa Aryafar  
 Sonstiges: mit Kinderbetreuung

**Die Kurse Deutsch4U finden in Kooperation mit dem Caritas-  
verband Main-Kinzig e.V. statt und dem Regierungspräsidium  
Darmstadt**

## Deutscher Vorlesetag

Nr.

55

Wie im Vorjahr sind wir auch in  
diesem Jahr beim bundesweiten  
Vorlesetag wieder mit dabei!  
Am Nachmittag lesen wir in den  
Räumen der Familienbildungs-  
stätte entsprechend dem aktuellen  
Jahresmotto im Zeitraum zwi-  
schen 15.00 – 17.00 Uhr.  
Und warum?

Weil ...

„Vorlesen ist die wichtigste Voraussetzung, um selbst gut lesen  
zu lernen; bestärkt Kinder darin, neugierig die Welt zu entde-  
cken! Vorlesen schafft Nähe und verbindet, es überwindet  
Grenzen!“ (Textauszug aus der Pressemitteilung der Vorlesetag-  
Initiative)

Konkrete Informationen finden Sie ab Oktober 2024 auf unserer  
Homepage sowie auf der Homepage von St. Klara und St. Fran-  
ziskus.

Anmeldungen für kleine und große ZuhörerInnen oder ehren-  
amtliche VorleserInnen ebenfalls ab Oktober 2024

Termin: Freitag, 15.11.2024  
 Dauer: 1 Treffen  
 Zeit: 15.00 – 17.00 Uhr  
 Leitung: Stephanie Ohnewald  
 Sonstiges: Bitte die Pressemitteilungen beachten



## Singen für alle Generationen

Nr.

60

## Singschule

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 Chor-  
literatur umfasst einstimmiges und mehrstimmiges Singen  
und beinhaltet geistliche und weltliche Literatur. Am Ende des  
Kurses ist ein kleiner musikalischer Vortrag geplant.

Termin: Dienstag, 10.09.2024 bis 03.12.2024  
 Termin: Dienstag, 21.01.2025 bis 01.04.2025  
 Termin: Dienstag, 22.04.2025 bis 10.06.2025  
 Dauer: 11 – 12 Treffen  
 Zeit: 18.15 – 19.15 Uhr  
 Gebühr: 60,00 – 96,00 Euro (5,00 Euro pro Treff bei 8 TN,  
8,00 Euro bei 4 TN) Euro; in 2025: 55,00 – 88,00 Euro  
 Leitung: Beate Mockenhaupt  
 Sonstiges: Faschingsdienstag entfällt

Nr.

63

## Neues geistliches Lied: Advents- und Weihnachtslieder singen

Das Singen und hören von NGL, dem sogenannten neuem  
geistliches Liedgut, ist für viele Menschen ein wichtiger Teil  
Ihrer Spiritualität und ein Anker in den Gottesdiensten. Keine  
Kommunion-, Konfirmation- oder Firmvorbereitung ohne das  
NGL. Der Nachmittag lädt ein, mit der Komponistin und Lieder-  
macherin Angela M. Meyer, auf Entdeckungsreise zu gehen und  
neue oder altbekannte Lieder kennen zu lernen und einzuüben.

Termin: Donnerstag, 12.12.2024  
 Dauer: 1 Treffen  
 Zeit: 17.00 – 19.30 Uhr  
 Gebühr: 6,00 Euro  
 Gebühr: kostenfrei für ehrenamtlich Mitarbeitende der  
Kommunion-, Firm- oder Konfirmationsvorbereitung  
und der Kindergottesdienste  
 Leitung: Angela M. Meyer  
 Sonstiges: Falls Sie das Liederbuch „Wurzeln können“ aus dem  
Dehm-Verlag besitzen, dürfen Sie es gerne mitbringen.

**Das Lächeln, das du aussendest,  
kehrt zu dir zurück.**

Sprichwort aus Indien



## 1 Neues geistliches Lied: Lieder zur Fastenzeit und zum Frühling

Nr.  
64

Termin: Donnerstag, 20.03.2025  
Dauer: 1 Treffen  
Zeit: 17.00 – 19.30 Uhr  
Gebühr: 6,00 Euro  
Gebühr: kostenfrei für ehrenamtlich Mitarbeitende der  
Kommunion-, Firm- oder Konfirmationsvorbereitung  
und der Kindergottesdienste  
Leitung: Angela M. Meyer  
Sonstiges: Falls Sie das Liederbuch „Wurzeln können“ aus dem  
Dehm-Verlag besitzen, dürfen Sie es gerne mitbringen.



Ein Held kann man sein,  
auch ohne die Erde zu verwüsten

Nicolas Boileau

## Kommunikation in Partnerschaft und Familie

Nr.  
65

### KOMKOM-Paarseminar

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, 07.11., 14.11., 21.11.24 und 28.11.2024  
Dauer: 4 Treffen  
Zeit: 17.00 – 20.30 Uhr  
Gebühr: 150,00 Euro pro Paar  
Leitung: Ute Baumeister, Uwe Hahner  
Sonstiges: Anmeldung in der EFL-Stelle, Langstr. 23,  
63450 Hanau, Tel. 06181 21749

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



## präventi im bistum fulda

Nr.

100

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

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

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

Personen, die intensiven Kontakt zu Kindern und Jugendlichen haben, z. B. als Katechet/innen regelmäßige Gruppentreffen oder auch Maßnahmen mit Übernachtung durchführen, sollen an einer 6-stündigen Basisschulung teilnehmen. 3-stündige Infoveranstaltungen richten sich an Pfarrsekretärinnen, Hausmeister, Küster/innen, Organist/innen, Chorleiter/innen, Mitglieder kirchlicher Gremien und alle, die gelegentlich mit Kindern und Jugendlichen in den Pfarrgemeinden zu tun haben.

Termine: sind über die Homepage:  
[www.praevention-bistum-fulda.de](http://www.praevention-bistum-fulda.de) abrufbar.  
Die Teilnahme ist kostenfrei

**Die Eindrücke der Kindheit  
wurzeln am tiefsten**

Karl Emil Franzos

## Digitale Elternbildung

für Eltern mit Kindern von 0 bis 3 Jahren

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

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

unter:

[www.digitale-elternbildung.de](http://www.digitale-elternbildung.de)

[www.fbs-hanau.de](http://www.fbs-hanau.de)

### 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.

**Bitte geben Sie das Programm  
auch in Ihrem  
Bekanntenkreis weiter.**

# Babyfitness

Krabbelmäuse – Tragetuch –  
Yoga für Mütter / Väter mit Kindern

2

## Das Baby verstehen – Bindung fördern – Babymassage

Nr.  
215

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

Termin: auf Anfrage

Zeit: 5,00 Euro pro Treffen

Leitung: Sandra Kotyza

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



## Baby Fitness ab 4 Monate

Nr.  
218

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

Termin: Mittwoch, 11.09.2024 bis 04.12.2024

Termin: Mittwoch, 22.01.2025 bis 02.04.2025

Termin: Mittwoch, 23.04.2025 bis 18.06.2025

Dauer: 10 – 11 Treffen

Zeit: 10.00 – 11.30 Uhr

Gebühr: 52,50 Euro bis 57,75 Euro

Leitung: Sandra Kotyza

## Baby Fitness ab 7 Monate

Nr.  
219

Termin: Donnerstag, 12.09.2024 bis 05.12.2024

Termin: Donnerstag, 23.01.2025 bis 03.04.2025

Termin: Donnerstag, 24.04.2025 bis 12.06.2025

Dauer: 9 – 11 Treffen

Zeit: 10.00 – 11.30 Uhr

Gebühr: 47,25 Euro bis 57,75 Euro

Leitung: Sandra Kotyza

Sonstiges: Bei hoher Nachfrage wird ein weiterer Kurs eingerichtet.

Viele Menschen versäumen das  
kleine Glück, während sie auf das  
Große vergebens warten

Pearl S. Buck

# Kurse für Familien/ Alleinerziehende mit Kindern

Eltern-Kind-Spielkreise  
Bewegungskurse für Kinder  
Vorschulkurse  
Kreativkurse

3

## Eltern-Kind-Spielkreise

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

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

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

Bitte Zeiten und Altersstufe erfragen.



3

## Spielkreis am Montag

Nr.  
323

Termin: Montag, 09.09.2024 bis 02.12.2024  
Termin: Montag, 20.01.2025 bis 02.06.2025  
Dauer: 11 – 16 Treffen  
Zeit: 9.30 – 11.00 Uhr  
Gebühr: 49,50 bis 72,00 Euro  
Leitung: Katja Krieger

## Spielkreis am Mittwoch

Nr.  
324

Termin: Mittwoch, 11.09. bis 04.12.2024  
Termin: auch in 2025 geplant, Termine bitte erfragen  
Dauer: 11 Treffen  
Zeit: 9.30 – 11.00 Uhr  
Gebühr: 49,50 Euro  
Leitung: Sandy Daniels

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

Termin: Montag, 09.09.2024 bis 02.12.2024  
Termin: Montag, 20.01.2025 bis 31.03.2025  
Termin: Montag, 28.04.2025 bis 16.06.2025  
Dauer: 7 – 10 Treffen  
Zeit: 16.30 – 17.30 Uhr  
Gebühr: 28,00 bis 40,00 Euro  
Leitung: Sandra Kotzya

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

Nr.  
353

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

Termin: Mittwoch, 11.09.2024 bis 04.12.2024  
Termin: Mittwoch, 22.01.2025 bis 02.04.2025  
Termin: Mittwoch, 23.04.2025 bis 11.06.2025  
Dauer: 7 – 11 Treffen  
Zeit: 09.30 – 10.30 Uhr  
Gebühr: 28,00 bis 44,00 Euro  
Leitung: Katja Krieger  
Sonstiges: Kurs mit Elternteil

### **Einschulung Sommer 2025 – Übungen zur Stärkung der Konzentration**

Nr.  
360

Ziele der Kurse sind, dass sich Kinder auf eine unbekannte Situation einlassen, Mut finden Vertrauen zur Kursleiterin und zu anderen Kindern zu entwickeln, um so eine Gemeinschaft entstehen zu lassen. Neben dem Spiel in der Gemeinschaft wird auf die Konzentrations-, Wahrnehmungsfähigkeit und auf die Sprachfähigkeit geachtet, die manuelle Geschicklichkeit gefördert. Die Kinder können soziale Kompetenzen entwickeln und sie sollen Freude am Lernen erfahren. Regeln, nicht nur die Gesprächsregeln, sind ein wichtiger Bestandteil der Kurse. Dem Kind soll der Übergang vom Kindergarten in die Schule erleichtert werden. Die Eltern der teilnehmenden Kinder können ein Elterngespräch am Kursende in Anspruch nehmen. Dieses findet am 24.05.25 im Anschluss an den Kurs statt. Es ist erforderlich, dass eine Person zusätzlich zur Kursleiterin während der Vormittage anwesend ist. Dies übernimmt jeweils ein Elternteil im Wechsel.

Termin: Samstag, 08.03.2025 bis 24.05.2025  
Dauer: 10 Treffen  
Zeit: 10.00 – 12.15 Uhr  
Gebühr: 70,00 Euro  
Leitung: Andrea Weyers  
Sonstiges: Bitte mitbringen: Schnellhefter, Mäppchen mit Stiften, Kleber und Schere, Rutschsocken/Gymnastikschuhe, einen kleinen Imbiss und eine wiederverschließbare Getränkeflasche.

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



## Weihnachtsbäckerei für Kinder von 5 bis 10 Jahren

Nr.  
369

Wir backen leckere und bunte Plätzchen für die Adventszeit.

Termin: Donnerstag, 12.12.2024

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 16.00 – 17.30 Uhr

Gebühr: 10,00 Euro, inkl. Backumlage

Leitung: Stephanie Ohnewald, Betül Koyuncu, Fahima Obied

Sonstiges: für Kinder von 6 – 10 Jahren



Bitte geben Sie das Programm  
auch in Ihrem  
Bekanntenkreis weiter.

## Kochkurs für Grundschulkinder im Alter von 6 bis 10 Jahren

Nr.  
370

Mit frischen Rezeptideen genüsslich gemeinsam kochen. Darum soll es gehen, wenn wir Ketchup und Butter selbst herstellen und schnippeln für Kartoffelecken, Obstspieße und Kürbissuppe! Wer gleich schon mehr erfahren will über die „Ich kann kochen“ – Initiative der Sarah Wiener Stiftung (deren Kooperationspartner wir sind): <https://ich.kann.kochen.de>

Termin: Mittwoch, 18.09., 09.10.24 und 20.11.2024

Dauer: 3 Treffen

Zeit: 16.00 – 17.30 Uhr

Gebühr: 25,00 Euro, inkl. Kochumlage

Leitung: Betül Koyuncu, Fahima Obied

Sonstiges: Termine für 2025 bitte erfragen

## Töpferkurs für Kinder und Erwachsene

Nr.  
398/398.1

An drei Nachmittagen wird getöpft, beim vierten Treffen wird glasiert

Termin: Dienstag, 10.09., 17.09., 24.09.  
und glasieren am 29.10.2024

Termin: Dienstag, 21.01., 28.01., 04.02.  
und glasieren am 11.03.2025

Termin: Dienstag, 22.04., 29.04., 06.05.  
und glasieren am 03.06.2025

Dauer: 4 Treffen

Zeit: 15.30 – 17.00 Uhr – Kurs 398  
18.00 – 19.30 Uhr – Kurs 398.1

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

Leitung: Rita Maushagen

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

Glück entsteht oft durch  
Aufmerksamkeit in kleinen Dingen

Wilhelm Busch

# Bewegung, Gesundheit, Entspannung

Präventive Gymnastikkurse

Yoga – AT – Qigong – Eutonie – Meditation

Tanzend durchs Leben schwingen

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

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

## Wirbelsäulengymnastik – „Die Wirbel-Feen“

Nr.  
403

Termin: Mittwoch, 11.09. bis 04.12.2024

Termin: Mittwoch, 22.01. bis 18.06.2025

Dauer: 11 – 19 Treffen

Zeit: 8.30 – 9.15 Uhr

Gebühr: 49,50 bis 85,50 Euro

Leitung: Stephanie Ohnewald

Sonstiges: Teilnehmer weiblich, Kurs wird meist fortlaufend besucht, Kurs entfällt an Aschermittwoch, 05.03.2025

Die Familie ist die älteste  
aller Gemeinschaften  
und die einzige natürliche

Jean-Jacques Rousseau

## Haltung – Bewegung – Wirbelsäulengymnastik – am Freitag

Nr.  
406/402/432

Termin: Freitag, 13.09.2024 bis 06.12.2024

Termin: Freitag, 31.01.2025 bis 13.06.2025

Dauer: 10 bis 17 Treffen

Zeit: 8.30 – 9.15 Uhr – Kurs Nr. 406

Zeit: 11.30 – 12.15 Uhr – Kurs Nr. 402

Zeit: 12.30 – 13.15 Uhr – Kurs Nr. 432

Gebühr: 45,00 bis 76,50 Euro

Leitung: Sabine Blesching

Teilnehmer weiblich, Kurs wird meist fortlaufend besucht

## Haltung – Bewegung – Wirbelsäulengymnastik für Paare und Einzelpersonen

Nr.  
407

Termin: Freitag, 13.09.2024 bis 06.12.2024

Termin: Freitag, 31.01.2025 bis 13.06.2025

Dauer: 10 bis 17 Treffen

Zeit: 09.30 – 10.15 Uhr

Gebühr: 45,00 bis 76,50 Euro

Leitung: Sabine Blesching

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

## Präventive Stuhlgymnastik

Nr.  
453

Termin: Freitag, 13.09.2024 bis 06.12.2024

Termin: Freitag, 31.01.2025 bis 13.06.2025

Dauer: 10 bis 17 Treffen

Zeit: 10.30 – 11.15 Uhr

Gebühr: 45,00 bis 76,50 Euro

Leitung: Sabine Blesching

Sonstiges: Teilnehmer weiblich, Kurs wird meist fortlaufend besucht

Bitte geben Sie das Programm  
auch in Ihrem  
Bekanntenkreis weiter.



## Fantasiereise mit Klang(schalen)

Nr.  
417

„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.“ „Sanfte Klänge und unsere Fantasie lassen Atem und Geist zur Ruhe kommen und helfen den Teilnehmern/Teilnehmerinnen, in Einklang mit sich selbst zu kommen.“

Termin: Montag, 28.10.2024 bis 02.12.2024

Termin: Montag, 24.02.2025 bis 31.03.2025

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

Sonstiges: Bitte mitbringen: Decke, warme Socken und

Getränke, Kurs entfällt am 11.11.2024 und 03.03.2025



## Kreistänze – Meditation des Tanzes

Nr.  
416

Wir suchen neue Tanzbegeisterte, Männer wie Frauen, für unseren schon länger bestehenden meditativen Tanzkreis. Unser Motto: Tanzen im Kreis ist heilsam – bringt Freude – macht glücklich.

Meditation des Tanzes bedeutet: 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.

Tanzkenntnisse sind erwünscht aber keine Bedingung! Für Neueinsteiger ist ein Schnuppertermin möglich!

Termin: Dienstag, 10.09.2024 bis 03.12.2024

Termin: Dienstag, 14.01.2025 bis 03.06.2025

Dauer: 7 – 11 Treffen

Zeit: 10.30 – 12.45 Uhr

Gebühr: 63,00 bis 99,00 Euro

Leitung: Jutta Sybon

Termine i.d.R. 14 tägig

## Qi Gong im Tanz

Nr.  
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 L e b e n digkeit bewusst werden im Ausführen einfacher Formen aus der chinesischen Bewegungskunst.

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

Termin: Samstag, 21.09.2024

Termin: Samstag, 08.03.2025

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 14.00 – 17.00 Uhr

Gebühr: 25,00 Euro

Leitung: Inge Schweizer

## Balancetraining für Kraft, Flexibilität und Ruhe

Nr.  
469

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

Termin: Mittwoch, 11.09.2024 bis 04.12.2024  
Termin: Mittwoch, 22.01.2025 bis 18.06.2025  
Dauer: 11 – 18 Treffen  
Zeit: 15.30 – 16.30 Uhr  
Gebühr: 55,00 – 90,00 Euro  
Leitung: Monika Wedel

## Nordic Walking für Einsteiger und Einsteigerinnen

Nr.  
470

Laufrunde(n) im Stadtpark mit einigen funktionalen Trainingselementen

Termin: Dienstag, 10.09.2024 bis 08.10.2024  
Dauer: 5 Treffen  
Zeit: 8.15 – 9.00 Uhr  
Gebühr: 25,00 Euro  
Leitung: Stephanie Ohnewald  
Sonstiges: Bitte mitbringen: Gute Schuhe, Nordic Walking Stöcke, wetterfeste Kleidung

## Kompaktkurs für pflegende Angehörige: Rückenschmerz und Handling

Nr.  
484

Das Konzept unterstützt Sie, Ihre pflegebedürftigen Angehörige bei Lagewechsel und im Alltag so zu unterstützen, dass Sie als Pflegende gesund bleiben können und dass Rückenschmerzen vermieden, bzw. für beide Seiten nachhaltig verbessert werden können.

Termin: Samstag, 23.11.2024  
Termin: Montag, 27.01.2025  
Dauer: 1 Treffen  
Zeit: 11.00 – 13.30 Uhr  
Gebühr: 30,00 Euro  
Leitung: Magdalena Gesing  
Sonstiges: Badetuch und Wollsocken sowie Getränke und evtl einen kleinen Snack bitte mitbringen, Tee wird gestellt

## Workshop: „Bewegter Beckenboden“

Nr.  
485

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

Termin: Montag, 7.10.2024  
Termin: Montag, 17.02.2025  
Dauer: 1 Treffen  
Zeit: 15.00 – 17.00 Uhr  
Gebühr: 30,00 Euro  
Leitung: Magdalena Gesing  
Sonstiges: Badetuch und Wollsocken sowie Getränke und evtl einen kleinen Snack bitte mitbringen, Tee wird gestellt

## Sturzprophylaxe Training

Nr.  
486

Übungen und Hilfen: Wir können Stürze im Alter nicht verhindern. Durch ein sinnvolles und einfach durchzuführendes Übungsprogramm können wir ihre Vehemenz aber deutlich mindern. Verhalten im Alltag, Übungen und Anleitung stehen in diesem Kurs an erster Stelle.

Termin: Montag, 11.11.2024  
Termin: Montag, 24.02.2025  
Dauer: 1 Treffen  
Zeit: 11.00 – 13.30 Uhr  
Gebühr: 30,00 Euro  
Leitung: Magdalena Gesing  
Sonstiges: Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie saubere Turnschuhe mit.

Die Mitte der Nacht  
ist auch schon der Anfang  
eines neuen Tages.

Johannes Paul II

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

Nr.  
490

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

Termin: Montag, 09.09.2024 bis 02.12.2024

Termin: Montag, 20.01.2025 bis 31.03.2025

Termin: Montag, 28.04.2025 bis 23.06.2025

Dauer: 8 bis 11 Treffen

Zeit: 8.30 – 9.45 Uhr

Gebühr: 64,00 bis 88,00 Euro

Leitung: Gabriele Kuschel

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

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

Nr.  
493

Termin: Mittwoch, 11.09.2024 bis 04.12.2024

Termin: Mittwoch, 22.01.2025 bis 02.04.2025

Termin: Mittwoch, 23.04.2025 bis 18.06.2025

Dauer: 9 – 11 Treffen

Zeit: 18.15– 19.30 Uhr

Gebühr: 94,50 bis 115,50 Euro

Leitung: Gabriele Kuschel

## Yoga mit Stuhl – in der Reinhardskirche

Nr.  
491

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

Termin: Mittwoch, 11.09.2024 bis 04.12.2024

Termin: Mittwoch, 22.01.2025 bis 02.04.2025

Termin: Mittwoch, 23.04.2025 bis 11.06.2025

Dauer: 9 – 11 Treffen

Zeit: 9.30-10.45 Uhr

Gebühr: 94,50 bis 115,50 Euro

Leitung: Gabriele Kuschel

Bitte dicke Socken, bequeme Kleidung, kleine Decke und ein Kissen (Yogakissen, falls vorhanden) mitbringen; Aschermittwoch, der 05.03.2025 entfällt

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

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

## Yoga am Samstag – Für Kraft, Flexibilität und Ruhe – klares Sehen, Fühlen, Denken, Handeln

Nr.  
494

Mit bewegenden Abläufen und ruhigen Haltungen werden verschiedene Körperbereiche von Kopf bis Fuß gekräftigt und gedehnt. Atemübungen und visuelle Konzentration spenden Lebensenergie. Die Übungen finden auf der Matte und dem Stuhl statt. Ausklang mit Klangschale oder Monochord.

Termin: Samstag, 05.10., 2.11. und 30.11.2024

Termin: Samstag, 08.02., 08.03. und 05.04.2025

Termin: Samstag, 03.05., 31.05. und 14.06.2025

Dauer: 3 Treffen

Zeit: 11.00 – 12.30 Uhr

Gebühr: 30,00 Euro

Leitung: Monika Wedel

Zur besseren Planung bitte an  
rechtzeitige Anmeldung denken!

[www.fbs-hanau.de](http://www.fbs-hanau.de)  
[info@fbs-hanau.de](mailto:info@fbs-hanau.de)

# Kreativkurse

Acrylmalerei  
Stricken und Häkeln  
Töpfern  
Nähen  
Floristik

## Aquarell- und Acryl-Malerei

Nr.  
501/501.1

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

Termin: Donnerstag, 12.09.2024 bis 05.12.2024

Termin: Donnerstag, 23.01.2025 bis 12.06.2025

Dauer: 11 bis 19 Treffen

Zeit: 9.15 – 11.30 Uhr – Kurs 501

Zeit: 17.15 – 19.30 Uhr – Kurs 501.1

Gebühr: 88,00 bis 152,00 Euro

Leitung: Sylvia Stürzenberger

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



## Arbeiten mit Ton

Nr.

541

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

Termin: Montag, 09.09.2024 bis 25.11.2024

Termin: Montag, 10.03.2025 bis 02.06.2025

Dauer: 10 Treffen

Zeit: 19.00 – 21.15 Uhr

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

Leitung: Carola Kämpf

## 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.

Termin: Freitag und Samstag, 08.11.2024 bis 09.11.2024

Dauer: 1 Wochenende

Zeit: Freitag, 17.00 – ca. 22.00 Uhr

Samstag, 9.00 – ca. 19.30 Uhr

Gebühr: 40,00 Euro

plus Materialkosten von 25 bis 28,00 Euro pro Figur

Leitung: Petra Krahwinkel

Sonstiges: Nähkenntnisse erleichtern die Arbeit im Werkkurs, die Anwesenheit ist während der ganzen Kurszeit nötig

Der verlorenste aller Tage ist der,  
an dem man nicht gelacht hat.

Nicolas Chamfort



5

## **Occhi- oder Schiffchentechnik – eine Chance eine fast ausgestorbene Handwerkskunst zu erlernen**

Nr.  
561

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

Termin: Montag, 04.11.2024 bis 25.11.2024  
Dauer: 4 Treffen  
Zeit: 16.30 – 18.00 Uhr  
Gebühr: 30,00 Euro  
Leitung: Hildegard Deubner

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 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.

Nr.  
564

## **Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene**

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

Termin: Dienstag, 10.09.2024 bis 12.11.2024  
Termin: Dienstag, 28.01.2025 bis 03.06.2025  
Dauer: 4 – 8 Treffen  
Zeit: 18.30-20.45 Uhr  
Gebühr: 40,00 bis 80,00 Euro  
Leitung: Sabine Wagner-Roth  
Sonstiges: i.d.R. 14 tägig

5

Ein gutes Wort  
kann drei Wintermonate wärmen  
Sprichwort aus Japan



## Nähen am Samstag

Nr.  
565

Termin: Samstag, 26.10.2024  
Termin: Samstag, 22.02.2025 und 17.05.2025  
Dauer: je 1 Treffen  
Zeit: 09.30 – 14.30 Uhr (30 Min. Mittagspause)  
Gebühr: 30,00 Euro  
Leitung: Sabine Wagner-Roth

## Nähen mit der Overlock-Maschine: Samstagskurs

Nr.  
566.1

Viele fragen sich, was ist eigentlich eine Overlock? Wie funktioniert sie und was kann ich mit ihr machen? Nähen, schneiden, versäubern und sogar säumen – Sie werden staunen, was die Overlock so alles drauf hat! Das zeigen wir in diesem Kurs, an Ihrer eigenen Overlock oder an unserer Maschine. Eine Overlock ist die perfekte Ergänzung zur Nähmaschine und bietet für dehnbare Materialien die optimale Verarbeitung. Sie nähen als Projekt z.B. einen tollen Loop und sammeln so erste eigene Erfahrungen an der Maschine. Wer lieber ein Jersey-Oberteil nähen möchte, auch ein Shirt ist schnell genäht. Mitzubringen ist ein Jersey-Stoff für Ihr Projekt, gutes Garn und evtl. die eigene Overlock.

Termin: Samstag, 16.11.2024  
Termin: Samstag, 10.05.2025  
Dauer: 1 Treffen  
Zeit: 10.00 – 15.00 Uhr  
Gebühr: 30,00 Euro bei 8 TN / 40,00 Euro bei 5 TN /  
45,00 Euro bei 4 TN  
Leitung: Andrea Koch  
Sonstiges: Bei weniger als 8 TN erhöhen sich die Kursgebühren



## Nähen mit der Overlock-Maschine

Nr.  
566

Termin: Dienstag, 19.11.2024 und 26.11.2024  
Termin: Dienstag, 18.03.2025 bis 25.03.2025  
Dauer: 2 Treffen  
Zeit: 18.00 – 20.15 Uhr  
Gebühr: 20,00 Euro bei 8 TN / 30,00 Euro bei 5 TN / 40,00 Euro bei 4 TN  
Leitung: Andrea Koch  
Sonstiges: Bei weniger als 8 TN erhöhen sich die Kursgebühren

## Nähkurs am Montagabend

Nr.  
567

Termin: Montag, 16.09.2024 bis 02.12.2024  
Termin: Montag, 20.01.2025 bis 24.03.2025  
Termin: Montag, 28.04.2025 bis 23.06.2025  
Dauer: 8 – 10 Treffen  
Zeit: 19.00 – 21.15 Uhr  
Gebühr: 80,00 bis 100,00 Euro  
Leitung: Bärbel Albrecht  
Sonstiges: Bei weniger als 8 TN erhöhen sich die Kursgebühren

## Nähkurs am Mittwochvormittag

Nr.  
568

Termin: Mittwoch, 18.09.2024 bis 04.12.2024  
Termin: Mittwoch, 22.01.2025 bis 26.03.2025  
Termin: Mittwoch, 23.04.2025 bis 18.06.2025  
Dauer: 9 – 10 Treffen  
Zeit: 9.00 – 11.15 Uhr  
Gebühr: 90,00 bis 100,00 Euro  
Leitung: Bärbel Albrecht  
Sonstiges: Bei weniger als 8 TN erhöhen sich die Kursgebühren

## Nähkurs am Donnerstagabend

Nr.  
569

Termin: Donnerstag, 12.09.2024 bis 28.11.2024  
Termin: Donnerstag, 23.01.2025 bis 13.03.2025  
Termin: Donnerstag, 27.03.2025 bis 12.06.2025  
Dauer: 8 Treffen  
Zeit: 18.00 – 20.15 Uhr  
Gebühr: 80,00 Euro  
Leitung: Andrea Koch  
Sonstiges: Bei weniger als 8 TN erhöhen sich die Kursgebühren, Kurs entfällt am 26.09.24



## Goldener Herbst – Dekorationen zum Erntedank

Nr.  
590

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

Termin: Donnerstag, 10.10.2024

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 19.00 – 21.15 Uhr

Gebühr: 10,00 Euro plus Materialkosten

Leitung: Manuela Neudek

Sonstiges: Bitte Gartenschere mitbringen

Nr.  
591

## Trendige Adventsgestecke und Adventskränze – selbst gemacht!

Termin: Donnerstag, 28.11.2024

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 19.00 – 21.15 Uhr

Gebühr: 10,00 Euro plus Materialkosten

Leitung: Manuela Neudek

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

Nr.  
592

## Frühlingserwachen – frühlingshafte Dekoration für Ihr Zuhause oder als Geschenk

Termin: Donnerstag, 27.03.2025

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 19.00 – 21.15 Uhr

Gebühr: 10,00 Euro + Materialkosten Euro

Leitung: Manuela Neudek

Sonstiges: Bitte Gartenschere, Grün, Efeu, Buchs mitbringen



# Ernährung

## Spezialitätenküche

Nr.  
600

## Der zeitlose Trend: Kochkurse

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.

## Ich kann kochen! – schnippeln, naschen, ausprobieren

In den kostenfreien Fortbildungen von Ich kann kochen! erfahren Erzieher:innen, Lehrer:innen und andere Fachkräfte, wie sie mit Kindern in Kitas, Grundschulen und Horten gemeinsam kochen und frische Lebensmittel entdecken – Bildungsmaterialien, Arbeitshilfen und kindgerechte Rezepte inklusive. Initiatorinnen sind die gemeinnützige Sarah Wiener Stiftung und die BARMER.

[www.ichkannkochen.de](http://www.ichkannkochen.de)

Termin: Dienstag, 05.11.2024

Weitere Termine sowie  
Anmeldung unter  
[www.ichkannkochen.de/  
mitmachen](http://www.ichkannkochen.de/mitmachen)



Glaube ohne Liebe ist nichts wert

Martin Luther

## Hilfe, ich ziehe aus! Küchenbasics und schnelle Gerichte

Nr.  
610

... und plötzlich muss ich selber kochen.

Der Kochkurs richtet sich an Singles, an Freunde, die gerne gemeinsam kochen oder an „ich habs nicht so mit dem Kochen“.

Entdecken Sie ihre schlummernden Fähigkeiten einfache vegetarische Gerichte schnell und schmackhaft zu kochen. Überraschen Sie ihre Liebsten mit „selbst gekocht“, denn Liebe geht durch den Magen.

Das gemeinsame Kochen und Essen steht im Vordergrund und Küchentipps sind auch jede Menge dabei. Freuen Sie sich auf einen schönen und abwechslungsreichen Abend.

Termin: Dienstag, 17.09.2024

Termin: Dienstag, 18.02.2025

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 17.30 – 20.30 Uhr

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

Leitung: Stefan Arnhofer

Sonstiges: Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

## Süd-Tiroler Hüttenschmankerl, vegetarische Klassiker aus den Alpen

Nr.  
611

Termin: Dienstag, 08.10.2024

Termin: Dienstag, 24.06.2025

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 17.30 – 20.30 Uhr

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

Leitung: Stefan Arnhofer

Sonstiges: Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

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

## Hülsenfrüchte – Kraftpakete für die Küche

Nr.  
612

Sie sind die Gewinner in einer vielseitigen Ernährung „Hülsenfrüchte“. Die bekanntesten sind Erbsen, Bohnen, Linsen und Kichererbsen. Alle haben sie etwas gemeinsam: Sie sind reich an Proteinen und Ballaststoffen und somit eine ausgezeichnete pflanzliche „Proteinquelle“. Ihr Sättigungsfaktor ist sehr hoch, sie liefern wertvolle Vitamine und Mineralstoffe. In dem Kurs werden verschiedene, schmackhafte und ausgefallene Variationen zubereitet, lassen Sie sich überraschen.

Termin: Dienstag, 19.11.2024

Termin: Dienstag, 21.01.2025

Termin: Dienstag, 18.03.2025

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 17.30 – 20.30 Uhr

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

Leitung: Stefan Arnhofer

Sonstiges: Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

## Auf die Stangen – fertig – los! – Spargelvariationen

Nr.  
613

Feiern Sie mit uns die langersehnte Spargelsaison und entdecken Sie die neue Vielfalt der beliebten Stangen. Bei diesem Kochkurs ist für jeden etwas dabei, anspruchsvolle, einfache und leckere Rezepte.

Die Zubereitungsarten sind sehr abwechslungsreich.

Ob grüner oder weißer Spargel, gebraten, gedünstet, aus dem Ofen oder klassisch.. Das edle Gemüse kennt nur die zeitliche Verfügbarkeit und das macht es so begehrt.

Termin: Montag, 26.05.2025

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 17.30 – 20.30 Uhr

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

Leitung: Stefan Arnhofer

Sonstiges: Bitte mitbringen Schürze und Behälter für Reste

[www.fbs-hanau.de](http://www.fbs-hanau.de)  
[info@fbs-hanau.de](mailto:info@fbs-hanau.de)

## **Vegetarische persische Spezialitäten**

Nr.  
614

Ein Streifzug durch die kulinarischen Genüsse im heutigen Iran.

Termin: Donnerstag, 19.09.2024

Termin: Donnerstag, 13.02.2025

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 18.00 – 21.00 Uhr

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

Leitung: Narges Aryafar

Sonstiges: Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

## **Saftige Fleischgerichte aus der traditionellen persischen Küche**

Nr.  
615

Ein Streifzug durch die kulinarischen Genüsse im heutigen Iran.

Termin: Donnerstag, 10.10.2024

Termin: Donnerstag, 15.05.2025

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 18.00 – 21.00 Uhr

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

Leitung: Narges Aryafar

Sonstiges: Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

## **Safran trifft Fisch – Persische Spezialitäten**

Nr.  
616

Ein Streifzug durch die kulinarischen Genüsse im heutigen Iran.

Termin: Donnerstag, 28.11.2024

Termin: Donnerstag, 27.03.2025

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 18.00 – 21.00 Uhr

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

Leitung: Narges Aryafar

Sonstiges: Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

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

Johann Wolfgang von Goethe

## **Persische Hähnchengerichte**

Nr.  
617

Ein Streifzug durch die kulinarischen Genüsse im heutigen Iran.

Termin: Donnerstag, 24.04.2025

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 18.00 – 21.00 Uhr

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

Leitung: Narges Aryafar

Sonstiges: Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

## **Vegetarische orientalische Spezialitäten**

Nr.  
618

Termin: Donnerstag, 05.09.2024

Termin: in 2025 geplant, Termin bitte erfragen

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 17.30 – 20.30 Uhr

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

Leitung: Fahima Obied

Sonstiges: Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

## **Orientalische Spezialitäten mit Fleisch**

Nr.  
619

Termin: Dienstag, 29.10.2024

Termin: in 2025 geplant, Termin bitte erfragen

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 17.30 – 20.30 Uhr

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

Leitung: Fahima Obied

Sonstiges: Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!



## **Orientalische Spezialitäten mit Fisch**

Nr.  
620

Termin: Dienstag, 26.11.2024  
Termin: in 2025 geplant, Termin bitte erfragen  
Dauer: 1 Treffen  
Zeit: 17.30 – 20.30 Uhr  
Gebühr: 15,00 Euro plus 20,00 Euro Kochumlage  
Leitung: Fahima Obied  
Sonstiges: Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

## **Orientalische Spezialitäten – Vegetarisch**

Nr.  
621

Termin: Dienstag, 17.12.2024  
Termin: in 2025 geplant, Termin bitte erfragen  
Dauer: 1 Treffen  
Zeit: 17.30 – 20.30 Uhr  
Gebühr: 15,00 Euro plus 20,00 Euro Kochumlage  
Leitung: Fahima Obied  
Sonstiges: Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

## **Winterliche Vollwertküche**

Nr.  
622

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

Termin: Montag, 25.11.2024  
Dauer: 1 Treffen  
Zeit: 19.15 – 22.15 Uhr  
Gebühr: 15,00 Euro plus 10,00 Euro Kochumlage  
Leitung: Claudia Ruth  
Sonstiges: Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

## **Fit in den Frühling / Sommer**

Nr.  
623

Lernen Sie an diesem Abend vollwertige vegetarische und vegane Gerichte aus der Frühlingsküche kennen.

Termin: Montag, 24.03.2025  
Dauer: 1 Treffen  
Zeit: 19.15 – 22.15 Uhr  
Gebühr: 15,00 Euro plus 10,00 Euro Kochumlage  
Leitung: Claudia Ruth  
Sonstiges: Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

## **Schnelle Vollwertküche**

Nr.  
624

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

Termin: Montag, 23.06.2025  
Dauer: 1 Treffen  
Zeit: 19.15 – 22.15 Uhr  
Gebühr: 15,00 Euro plus 10,00 Euro Kochumlage  
Leitung: Claudia Ruth  
Sonstiges: Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

## **Vietnamesische Küche – Sommer Rolle**

Nr.  
625

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.

Termin: Mittwoch, 19.02.2025  
Termin: Donnerstag, 12.06.2025  
Dauer: 1 Treffen  
Zeit: 17.30 – 22.00 Uhr  
Gebühr: 30,00 Euro plus 20,00 Euro Kochumlage  
Leitung: Cho Mar Tin Seinecke  
Sonstiges: Bitte Schreibzeug, Stäbchen, eine tiefe runde Schale für Suppe, Schürze, Geschirrtuch, scharfes Küchenmesser und – wenn vorhanden – auch einen Steinmörser mitbringen.

Bitte geben Sie das Programm  
auch in Ihrem  
Bekanntenkreis weiter.

[www.fbs-hanau.de](http://www.fbs-hanau.de)  
[info@fbs-hanau.de](mailto:info@fbs-hanau.de)

## Sushi & Co in der Japanischen Küche

Nr.  
626

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

Termin: Donnerstag, 21.11.2024

Termin: Donnerstag, 27.02.2025

Termin: Donnerstag, 05.06.2025

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 17.30 – 22.00 Uhr

Gebühr: 30,00 Euro plus 20,00 Euro Kochumlage

Leitung: Cho Mar Tin Seinecke

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



## Thai-Myanmar-Küche

Nr.  
627

Die Küche der Länder des Goldenen Dreiecks:

Thai Curry mit Kokosnuss und Erdnusspaste, Frühlingsrolle mit Erdnusspaste, Tamarindenmus und Chillisoße, 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, so dass 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, 03.04.2025

Termin: Donnerstag, 08.05.2025

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 17.30 – 22.00 Uhr

Gebühr: 30,00 Euro plus 20,00 Euro Kochumlage

Leitung: Cho Mar Tin Seinecke

Sonstiges: Mitzubringen sind: Schreibzeug, Schürze, Geschirrtuch, scharfes Küchenmesser, Getränke für den Eigenbedarf, Restbehälter zum Mitnehmen des evtl. übriggebliebenen Essens. Falls vorhanden: eigener Wok, Stäbchen, Reisschale und Mörser

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



## Indische Küche mit ayurvedischen Kräutern und Gewürzen

Nr.  
628

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, 26.09.2024

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 17.30 – 22.00 Uhr

Gebühr: 30,00 Euro plus 20,00 Euro Kochumlage

Leitung: Cho Mar Tin Seinecke

Sonstiges: Mitzubringen sind: Schreibzeug, Schürze, Geschirrtuch, scharfes

Küchenmesser, Getränke für den Eigenbedarf, Restbehälter zum Mitnehmen des evtl. übriggebliebenen Essens.

Falls vorhanden: eigener Wok, Stäbchen, Reisschale und Mörser



## Pralinen selbst herstellen

Nr.  
630

Wir werden eintauchen in die Welt des Pralinenhandwerks und eigene Pralinenkunstwerke kreieren. Perfekt temperierte Schokolade, leckere Ganache (Pralinenfüllung), ob fruchtig, nussig oder mit einem Schuss Alkohol, für jeden Geschmack ist etwas dabei. Wir werden fertige Hohlkörper mit drei unterschiedlichen Ganache füllen, verschließen und verzieren.

Termin: Samstag, 01.02.2025

Termin: Samstag, 26.04.2025

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 14.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: 35,00 Euro plus 15,00 Euro Materialkosten

Leitung: Simone Thoma



## Gemeinsames Kochen nach Bildkartenrezepten für Menschen mit und ohne Lesefähigkeit

Nr.  
700



Eine Kooperationsveranstaltung mit der Lebenshilfe Gelnhausen

Termin: bitte erfragen

Zeit: 11.00 – 14.00 Uhr

Gebühr: 10,00 Euro plus 5,00 Euro Kochumlage

Leitung: Michaela Kreß

Sonstiges: Bitte mitbringen: Schürze und Behälter



## Hinweise auf andere Bildungsangebote und Beratungsstellen

### Dezernat Familie und Beziehung

Bischöfliches Generalvikariat, Paulustor 5, 36037 Fulda  
Sebastian Pilz, Telefon 0661-87-311  
Relindis Knöchelmann, Telefon 0661-87-676  
Erwin Schick, Telefon 0661-87-677  
Elisabeth Hasenauer, Telefon 0661-87-353  
www.familieundbeziehung.bistum-fulda.de  
Mail: familieundbeziehung@bistum-fulda.de

### Kath. Ehe-, Familien- und Beratungsstelle Hanau

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

### Bildungs- und Exerzitienhaus Kloster Salmünster

Franziskanergasse 2, 63628 Bad Soden-Salmünster  
Telefon: 06056 4011, Fax: 06056 6649  
www.bildungshaus-salmuenster.de

### Katholische Regionalstelle für Jugendbildung

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

### Skf, Sozialdienst katholischer Frauen Lioba Haus

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

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

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

### Ökumenische Nichtsesshaften Hilfe Hanau, Franziskushaus

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

### Arbeitsgemeinschaft Hospiz (AGH)

Gruppe Hanau: Im Bangert 4, 63450 Hanau  
Telefon: 06181 9233531, Fax: 06181 9233529

### Ambulanter Kinder- und Jugendhospizdienst Hanau

Hospitalstr. 2, 63450 Hanau  
Telefon: 06181 9526960  
www.akhd-hanau.de

### Hospiz „Louise de Marillac“

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

### St. Vinzenzkrankenhaus

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

### Diözesanstelle für Trauernde

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

### ask-Familienberatung

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

### Psychologische Beratungsstelle des Diakonischen Werkes Diakonisches Werk / Jugend- und Drogenberatung

Marie-Curie-Straße 1, 63457 Hanau  
Telefon: 06181 923400  
www.diakonie-hanau-main-kinzig.de

### fjb-Familienberatung

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

### Lawine e.V.

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

### Frauen helfen Frauen e.V.

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

### Ökumenische Telefonseelsorge

Telefon: 0800 1110111 oder 0800 1110222 (kostenfrei)

### Kindernetzwerk e.V. Beratung bei seltenen Kindererkrankungen

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

### Frühchentreff Sterntaler e.V.

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

### Bonifatiuskloster Hünfeld, Geistliches Zentrum

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

### Kloster Engelthal, Benediktinerinnen-Abtei

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

### Katholische Akademie Bistum Fulda

Neuenberger Str. 3–5, 36041 Fulda  
Telefon: 0661 8398-0  
www.katholische-akademie-fulda.de  
katholische.akademie@bistum-fulda.de

## Kursleitung

Albrecht, Bärbel  
Angert, Dr. Ulrike  
Arnhofer, Stefan  
Aryafar, Narges

Baumeister, Ute

Bayrak, Cigdem  
Blesching, Sabine  
Blum, Walter  
Böhmer-Seeliger, Annette  
Breyer, Genevieve  
Daniels, Sandy  
Deubner, Hildegard  
Esposito, Gaetano  
Franke, Ruth

Gesing, Magdalena

Görgen, OSB, Sr. Caterina  
Hahner, Uwe

Heide, Astrid  
Hörter, OSB,  
Sr. Maria Magdalena  
Kadach, Lisa

Kämpf, Carola  
Koch, Andrea  
Kollmeier, Sabine

Kotyza, Sandra  
Koyuncu, Betül  
Krahwinkel, Petra

## Qualifikation

Textilingenieurin  
Dipl.-Biologin  
Koch  
Kursleiterin iranische Küche,  
Deutschkurs f. Flüchtlinge  
Ehe-, Familien- und  
Lebensberaterin  
Rechtsanwältin  
Übungsleiterin  
Englischlehrer i. R.  
Leiterin AGH  
Muttersprachlerin  
Erzieherin  
Occhkünstlerin  
Koch  
WIR2-Bindungstrainerin,  
fjb-Hanau  
staatl. gepr. Physiotherapeutin,  
ärztl. gepr. Schmerzphysio-  
therapeutin /NMK, Entspan-  
nungspädagogin  
Benediktinerin  
Ehe-, Familien- und  
Lebensberater  
Dipl.-Sozialpädagogin

Benediktinerin  
Systemische Coach\*in,  
Studienrätin  
Keramikerin  
Nähkursleiterin  
Dipl.-Psychologin, Ehe-,  
Familien- und Lebensberaterin  
Kinderkrankenschwester  
Kinderbetreuung Sprachkurse  
Leiterin der Kath. Familienbil-  
dungsstätte Hanau,  
Dipl.-Religionspädagogin, Ehe-,  
Familien- und Lebensberaterin,  
Systemische Therapeutin  
(DGSF), Kursleiterin für Bibli-  
sche Erzählfiguren ABF e.V.

## Kursleitung

Kreß, Michaela

Krieger, Katja

Kuschel, Gabriele  
Marquardt, Jeannette

Maushagen, Rita  
Mockenhaupt, Beate

Neudek, Manuela  
Obied, Fahima  
Ohnewald, Stephanie

Radauscher, Maurice

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

Rueb, Christiane

Schilken, Ellen  
Schweizer, Inge

Seiller, Annette

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

## Qualifikation

Studienrätin, Erzieherin,  
Genussbotschafterin  
Fachkraft für Eltern-Kind-Kreise  
BAG

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

## Notizen

[illegible]



## FAMILIENBILDUNG HANAU

KATHOLISCHE KIRCHE

Im Bangert 4  
63450 Hanau

Telefon 06181 92323-0  
Telefax 06181 92323-11

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