



# FAMILIE GEMEINSAM LEBEN

Programm 2025/26



**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 2025	06.10.2025 bis 17.10.2025
Weihnachten 2025/2026	22.12.2025 bis 09.01.2026
Ostern	30.03.2026 bis 10.04.2026
Sommer	29.06.2026 bis 07.08.2026

## 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



## 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

Henriett Horváth

## Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Stephanie Ohnewald  
Michael Schäfer  
Ruth Schwarz

## Träger

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



**FAMILIENBILDUNG  
HANAU**  
KATHOLISCHE KIRCHE

**1****Glaube und Leben**

Religion im Alltag – Exerzitien	9
Erziehung – Unterstützung und Anregungen	14
Perspektiven in Lebenskrisen – Trauerzeiten	18
Generationsübergreifende Themen	21
Sprachkurse	24
Singen für alle Generationen	27
Prävention im Bistum Fulda	28
Digitale Elternbildung	29
Wo finde ich Hilfe?	29

**2****Babyfitness**

Babyfitness – Babymassage	30
---------------------------	----

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

Eltern-Kind-Spielkreise	32
Bewegungskurse für Kinder	34
Vorschulkurse – Kreativkurse für Kinder	35

**4****Bewegung, Gesundheit, Entspannung**

Präventive Gymnastikkurse	38
Entspannung, Tanzen, Yoga, Feldenkrais	41

**Kreativkurse**

Malerei	48
Handwerkskunst	49
Werkkurse	50
Töpfern	50
Nähen als Hobby	51
Floristik	54

**5****6****Ernährung**

Spezialitätenküche	55
Pralinen	63

**7****Hinweise und Links**

Seite 66

**Hinweis**

- Die Zitate wurden entnommen aus dem Impuls-Tagesspruchkalender
- Die Fotos stammen aus den Kursen der Familienbildungsstätte

**8****Kursleitungen**

Seite 68

## Unsere Geschäftsbedingungen

### Anmeldungen

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

### Teilnahmebestätigungen

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

### Programmänderungen und Absagen

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

### Abmeldungen

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

### Kursgebühren werden mit der Anmeldung fällig.

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

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

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

### Rückzahlungen

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

### Tiergestützte Interventionen

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

## Hinweise zum Datenschutz

### nach § 14 Kirchliches Datenschutzgesetz (KDG)

**Verantwortlich für die Erhebung und Verarbeitung personenbezogener Daten** ist die Katholische Familienbildungsstätte Hanau des Bischöflichen Generalvikariats Fulda, Im Bangert 4, 63450 Hanau, [info@fbs-hanau.de](mailto:info@fbs-hanau.de).

### Betrieblicher Datenschutzbeauftragter

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

### Wir verwenden Ihre Daten

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

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

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

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

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

**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.**



## Vorwort

Liebe Leserin,  
Liebe Leser,

Sie halten das neue Jahresprogramm der Kath. Familienbildungsstätte Hanau in den Händen.

Wir haben auch in diesem Jahr versucht, ein vielfältiges Angebot für Kinder, Familien, Frauen und Männer zu erstellen. Auch Jugendliche sind eingeladen, bei den versch. Kursangeboten z. B. im Babysitterkurs oder in den Kochkursen mitzumachen.

Bildungsangebote sind eine Tradition in den versch. kirchlichen Einrichtungen. Wir denken, nur wenn wir Menschen lebenslang offen für Austausch, Lernen, Reflektieren und Wissbegierig bleiben, dann können wir die gesellschaftlichen Herausforderungen gut bewältigen.

„Eines Tages werden Maschinen vielleicht denken können, aber sie werden niemals Phantasie haben.“ Dieses Zitat von Theodor Heuss (1884–1963), der in den Gründerjahren (1957) der Familienbildungsstätte Hanau Bundespräsident war, zeigt den Auftrag, den wir auch heute noch verwirklichen dürfen. Menschen, egal welchen Alters, zu unterstützen, kreativ und entschlossen ihr Leben zu leben.

In diesem Jahr wird es eine Veränderung in der Leitung der Familienbildungsstätte geben.

Petra Krahwinkel, als langjährige Leiterin, hat sich entschlossen in die Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle zu wechseln.

In einem Ausschreibe- und Bewerbungsverfahren hat sich das Bistum Fulda für Henriett Horváth als neue pädagogische Leiterin entschieden.

Gemeinsam mit allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern freuen wir uns, Sie als Kursteilnehmende begrüßen und unterstützen zu können.

Blieben Sie behütet bis zum Wiedersehen!

Petra Krahwinkel

Henriett Horváth

# Glaube und Leben

- 1 Religion im Alltag – Exerzitien
- Erziehung – Unterstützung und Anregungen
- Perspektiven in Lebenskrisen –
- Unterstützung in der Trauer
- Generationsübergreifende Themen
- Sprachkurse
- Singen für alle Generationen
- Prävention im Bistum Fulda
- Digitale Elternbildung
- Wo finde ich Hilfe?



## Religion im Alltag

### Gottesdienste für Kinder und Familien in St. Klara und Franziskus

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, wechselnden Aktionen, die jährlich wechseln. Danach treffen sich die Familien zum Reden und Spielen bei einem Getränk und einem kleinen Imbiss im Pfarrsaal.

<https://www.katholische-kirche-hanau-grosskrotzenburg.de>  
Informationen bei [maurice.radauscher@bistum-fulda.de](mailto:maurice.radauscher@bistum-fulda.de)



Schauen Sie für genaue Infos und Uhrzeiten der besonderen Gottesdienste und zusätzliche Termine für Kindermessen 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.

### Bibliolog

Nr.

1

Auf eine kommunikative und kreative Weise nähern wir uns einzelnen Personen oder Gegenständen in der Bibel. Was könnten sie gedacht oder gefühlt haben? Eine interessante Welt tut sich beim Bibliolog auf. Haben Sie Freude am kreativen Denken? Dann seien Sie mit dabei. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termin: Donnerstag, 20.11.2025  
Termin: Mittwoch, 22.04.2026  
Zeit: 18.00 – 19.30 Uhr  
Termin: Montag, 02.02.2026  
Zeit: 10.00 – 11.30 Uhr  
Dauer: 1 Treffen  
Gebühr: 6,00 Euro  
Leitung: Henriett Horváth

## Achtsam in den Advent

Nr.

2

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 mit Anregungen und Übungen zur Achtsamkeit.

Termin: Freitag, 28.11.2025

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 15.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: 6,00 Euro

Leitung: Henriett Horváth, Petra Krahwinkel

In Kooperation mit der EFL-Beratungsstelle Hanau

Nr.

3

## Achtsam ins neue Jahr

Im neuen Jahr laden wir dazu ein, die eigenen Kraftquellen neu zu entdecken und die eigenen Ressourcen zu aktivieren.

Das setzt zunächst 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: Dienstag, 13.01.2026

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 15.00 – 18.00 Uhr

Gebühr: bis 6,00 Euro

Leitung: Henriett Horváth, Petra Krahwinkel

In Kooperation mit der EFL-Beratungsstelle Hanau

Nr.

4

## Ein Tag im Kloster Engelthal – Einkehrtag zur Adventszeit

Termin: Donnerstag, 04.12.2025

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 10.00 – 17.00 Uhr

Gebühr: 40,00 Euro

Leitung: Sr. Caterina Görge OSB, Petra Krahwinkel

Sonstiges: bei einer Absage nach dem 28.11.2025 müssen die Kursgebühren gezahlt werden. Wir fahren mit dem eigenen PKW und können Fahrgemeinschaften bilden.



Nr.

5

## Nach dem Weihnachtseinkauf... Zeit, um die Seele baumeln zu lassen

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

Termin: Mittwoch, 10.12.2025

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 18.00 – 19.30 Uhr

Gebühr: 6,00 Euro

Leitung: Henriett Horváth

Nr.

6

## Adventskaffee für Kursleiter und Kursleiterinnen

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

Termin: Montag, 15.12.2025

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 15.00 – 17.30 Uhr

Nr.

7

## Frauen zeigen Mut

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

Termin: Montag, 09.03.2026

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 10.00 – 11.30 Uhr

Gebühr: 6,00 Euro

Leitung: Henriett Horváth

Es ist von ungeheurer Wichtigkeit,  
dass wir lernen, über uns zu lachen.

Katherine Mansfield

## Lass uns geh'n – stressiges Stadtleben, alles laut, voll – und jetzt auch noch Zeit finden, zu Fuß zu gehen?

Nr.  
8

Was Revolverheld in ihrem Lied mit ähnlichem Titel besingen, suchen auch immer wieder Menschen beim Wandern oder Pilgern: Gedanken, Stille, Hören, Freiheit. Doch weit weg zu laufen oder lange Wege zu gehen, das braucht es gar nicht: Wir entdecken auf einem Spaziergang für 2 Stunden (rund 4 km) mit Ihnen gemeinsam kleine Oasen in Hanau mit Zeit für Austausch, Einfach-für-sich-sein oder Gebet und Natur. Bitte ggf. Getränk mitbringen.

Termin: Dienstag, 17.03.2026

Zeit: 16.00 – 18.00 Uhr

Treffpunkt: Amphitheater Hanau, Philippsruher Allee 45

Termin: Freitag, 17.04.2026

Zeit: 15.00 – 17.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Wilhelmsbad, Hochstädter Landstraße  
(Ecke Burgallee, Nähe Bahnhof Wilhelmsbad)

Dauer: je 1 Treffen

Kosten: keine

Leitung: Henriett Horváth, FBS in Kooperation mit  
Katie Westphal, Citypastoral Hanau

Anmeldung: Katholische Familienbildungsstätte Hanau,  
info@fbs-hanau.de, 06181-92323-0

Wer nicht jeden Tag etwas für  
seine Gesundheit aufbringt,  
muss eines Tages sehr viel Zeit für  
die Krankheit opfern.

Sebastian Kneipp

## Mit dem Hund raus – Hundespaziergang mit Tiefgang

Nr.  
9

Menschen mit Hund tun das täglich: Spaziergehen. Manchmal mit anderen zusammen. Das ist auch oft eine Gelegenheit, die Natur und die Zeit mit unserem Tier besonders zu genießen. Dafür ist bei diesem Spaziergang gemeinsam mit anderen Hundemenschen besonders viel Zeit: Die etwa dreistündige kleine Wanderung wird unterbrochen von Gedankenanstößen rund um uns und unser Tier in der Schöpfung sowie für Austausch.

Voraussetzungen:

- Damit es für die Hunde auch entspannt werden kann, ist der Hundekontakt an der Leine zu vermeiden.
- Um Stürzen vorzubeugen, bitte eine Alltagsleine mitnehmen (2-3 Meter).
- Läufe Hündinnen bleiben bitte zu Hause. Halter darf trotzdem mitkommen.
- Wir weisen darauf hin, dass die Veranstalter für etwaige Schäden an Menschen, Hunden und Gegenständen keine Haftung übernehmen. Jedes Mensch-Hund-Team muss dementsprechend versichert sein (Tierhaftpflichtversicherung).

Wir bitten um Berücksichtigung und Einhaltung unserer Vorgaben.

Termin: Sonntag, 14.09.2025

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 10.00 bis 13.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Wilhelmsbad, Hochstädter Landstraße  
(Ecke Burgallee, Nähe Bahnhof Hanau-Wilhelmsbad)

Kosten: keine

Leitung: Henriett Horváth, FBS in Kooperation mit  
Katie Westphal, Citypastoral Hanau

Anmeldung: Katholische Familienbildungsstätte Hanau,  
info@fbs-hanau.de, 06181-92323-0

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

## 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.

## 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 „kesse“ Lösungswege für alltägliche Konflikte. In einer „Schatzkiste“ können wichtige Erkenntnisse, Vorsätze und Nachdenkenswertes 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 – Kurs für Eltern von Kindern und Jugendlichen zwischen 10 und 16 Jahren

In einer gelassenen Haltung, die darauf vertraut, dass Jugendliche wie Eltern bereichert aus der Phase der Pubertät herausgehen, werden deren anstrengende wie schöne Seiten in den Blick genommen. Der Kurs unterstützt Väter und Mütter 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

Beginn: **Online Meeting**

Mittwoch, 22.10.2025 - 19.30 Uhr

Dauer: 5 Abende, je 2½ Stunden

Gebühr: 30,50 Euro plus 9,50 Euro Elternhandbuch

Leitung: Petra Zentgraf

### Anmeldung an:

Fachbereich Pastoral-Bildung-Kultur

Bischöfliches Generalvikariat

Frau Hasenauer, Tel.: 0661 87353

familieundbeziehung@bistum-fulda.de



**Kess**  
kooperativ | ermutigend | sozial | situationsorientiert  
**erziehen®**

Weniger Stress.  
Mehr Freude.

www.kess-erziehen.de  
Onlinekurse

Kinder, die nichts dürfen, werden  
Erwachsene, die nichts können.

Autor/Autorin unbekannt

## Medienkompetenz erwerben mit der EU-Initiative – [www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

Klicksafe gehört zum Verbund der Safer Internet Centres (INSAFE).

In 27 europäischen Ländern setzt sich INSAFE für ein sicheres Internet für Kinder ein, denn Online-Sicherheit ist nicht die Aufgabe einzelner Personen oder Institutionen, es braucht ein breites gesellschaftliches Bündnis.

Für den Schutz, die Befähigung und die sichere Teilhabe von Kindern und Jugendlichen im Internet arbeiten wir in einem starken nationalen und internationalen Netzwerk.

Deborah Woldemichael, Leiterin

## 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, 25.11.2025

Termin: Dienstag, 03.03.2026

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 15.00 – 17.00 Uhr

Gebühr: 6,00 Euro

Leitung: Sabine Kollmeier

In Kooperation mit der EFL-Beratungsstelle Hanau

## 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.

## 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.

Termine für die Kurse 24 und 25 werden bei Nachfrage vereinbart.

In Kooperation mit der EFL-Beratungsstelle Hanau

## Babysitterkurs

Nr.  
26

- 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, 21.11. bis 22.11.2025

Termin: Freitag und Samstag, 17.04. bis 18.04.2026

Dauer: 2 Treffen

Zeit: Freitag: 16.00 – 18.30 Uhr und  
Samstag: 10.00 – 15.30 Uhr

Gebühr: 10,00 Euro

Leitung: Lina Wunderwald

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

Bitte geben Sie das Programm  
auch in Ihrem  
Bekanntenkreis weiter.

## AUFATMEN – Offener Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Nr.

30

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, 10.09., 01.10., 12.11., 03.12.2025

Termin: Mittwoch, 14.01., 25.02., 18.03., 29.04., 20.05., 17.06.2026

Dauer: 4 bis 6 Treffen

Zeit: 10.00 – 11.30 Uhr

Gebühr: kostenlos

Leitung: Stephanie Ohnewald

## Informationen über das Hospiz Louise de Marillac

Nr.

31

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

## 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, 17.04.2026

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 16.00 – 20.00 Uhr

Gebühr: Spende für die Arbeitsgemeinschaft Hospitz (AGH)

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, 09.09. bis 16.12.2025

Termin: Dienstag, 27.01. bis 27.05.2026

Dauer: 7 Treffen

Zeit: 15.30 – 17.30 Uhr

Gebühr: keine

Leitung: Petra Krahwinkel, Astrid Heide

In Kooperation mit der EFL-Beratungsstelle Hanau

Versuche, ein Regenbogen in den  
Wolken eines anderen zu sein.

Maya Angelou

## 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: wird bei genügender Nachfrage vereinbart

Leitung: Petra Krahwinkel

In Kooperation mit der EFL-Beratungsstelle Hanau

### Einladung zum ökumenischen Gedenkgottesdienst

Am 23.11.2025 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. Evangelische und Katholische Klinikseelsorge im Klinikum Stadt Hanau.

Ambulanter Kinder- und Jugendhospizdienst Hanau  
(Tel. 06181 9526960)

Familie bedeutet,  
dass niemand zurückgelassen  
oder vergessen wird.

David Ogden Stiers

## Generationsübergreifende Themen

Nr.  
41

### Literaturkreis

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

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

Termin: Montag, 15.09., 20.10., 17.11., 15.12.2025

Termin: Montag, 19.01., 23.02., 23.03., 20.04., 18.05., 15.06.2026

Dauer: 4 bis 6 Treffen

Zeit: 10.00 – 11.30 Uhr

Gebühr: 5,00 Euro pro Treffen

Leitung: Eva-Maria Thimm

Nr.  
42

### Erben und Vererben

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: Wird bei genügendem Interesse festgelegt

Zeit: 18.00 – 20.00 Uhr

Gebühr: 6,00 Euro

Leitung: Cigdem Bayrak, Dr. Nina Stickler

Der Perfekte muss lernen,  
wie man einen Fehler macht.

Rupert Schützbach

## Patientenverfügung – Betreuungsverfügung – Vorsorgevollmacht

Nr.  
43

Wer soll für mich Entscheidungen treffen, wenn ich es nicht mehr selber kann? Wenn es mit mir zu Ende geht: Wie will ich dann medizinisch behandelt werden und was will ich nicht mehr? Neben den juristischen Informationen wird Zeit für Fragen sein.

Termin: Donnerstag, 30.10.2025  
Termin: Donnerstag, 23.04.2026  
Dauer: 1 Treffen  
Zeit: 19.00 – 21.15 Uhr  
Gebühr: 6,00 Euro  
Leitung: H. Michael Roth

## Teetrinken – interkulturell

Nr.  
46

Teetrinken ist in vielen Kulturen eine Gelegenheit, um Zeit für sich zu finden, zur Ruhe zu kommen und mit anderen ins Gespräch zu kommen.

Termin: Mittwoch 17.09., 24.09., 22.10., 29.10.2025  
Termin: Mittwoch 21.01., 28.01., 04.02., 11.02.2026  
Dauer: 4 Treffen  
Zeit: 10.00 – 11:00 Uhr  
Gebühr: kostenfrei  
Leitung: Henriett Horváth

## Kostenloser Achtsamkeitsabend mit Impulsen aus dem MBSR-Programm

Nr.  
47

Bewegung, Gesundheit, Entspannung – Achtsamkeit für jedes Alter – für mehr Gelassenheit und Wohlbefinden MBSR (Mindful-Based Stress Reduction)

Termin: Donnerstag, 30.10.2025  
Dauer: 1 Treffen  
Zeit: 17.30 – 18.30 Uhr  
Gebühr: kostenloser Infoabend, hierzu keine Anmeldung erforderlich  
Leitung: Michael Heinz

## Bewegung, Gesundheit, Entspannung – Achtsamkeit für jedes Alter – für mehr Gelassenheit und Wohlbefinden MBSR (Mindful-Based Stress Reduction)

Nr.  
47

MBSR oder Mindfulness-Based Stress Reduction (auf Deutsch: achtsamkeitsbasierte Stressreduktion) ist ein strukturiertes Programm zur Reduzierung von Stress durch Achtsamkeitstechniken. Entwickelt wurde es von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn, um Menschen zu helfen, mit körperlichem und emotionalem Stress sowie Schmerzen besser umzugehen.

Der 8-Wochen-Kurs richtet sich an alle Altersgruppen, die ihre körperliche sowie seelische Gesundheit stärken möchten. Ziel ist es, einen achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen zu erlernen, um Stress zu reduzieren und das Wohlbefinden zu steigern. Teilnehmer\*innen lernen, ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren, gelassener zu werden und aktiv Freude sowie Fürsorge in ihr Leben zu integrieren.

Wie MBSR helfen kann: MBSR integriert Achtsamkeit in den Alltag, dies bedeutet im Moment präsent zu sein, ohne zu bewerten. MBSR ist wissenschaftlich belegt und fördert den besseren Umgang mit Stress, Schmerzen und Emotionen, steigert Wohlbefinden und Lebensfreude, unterstützt Selbstakzeptanz, schafft neue Handlungsspielräume, verbessert den Zugang zu Körper und Bedürfnissen und kann mehr Ruhe, Gelassenheit und besseren Schlaf bringen.

Vorabinfo: Kostenloser Achtsamkeitsabend mit Impulsen aus dem MBSR-Programm am Donnerstag, 30.10.2025 von 17.30 bis 18.30 Uhr

Termin: Donnerstag, 22.01.2026 bis 12.03.2026  
Dauer: 9 Treffen  
Zeit: 17:30 – 20:00 Uhr

Inklusive ein Tag der Achtsamkeit am Samstag, 28.02.2026 von 10.00 – 16:00 Uhr  
Gebühr: 120,00 Euro bei 4 TN, 100,00 Euro bei 6 TN, 90,00 Euro bei 8 TN, 85,00 Euro bei max. 10 TN

Leitung: Michael Heinz  
Sonstiges: Bitte mitbringen: Decke, warme Socken, Getränke & Notizblock

Bitte geben Sie das Programm  
auch in Ihrem  
Bekanntenkreis weiter.

## 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, 16.09.2025 bis 02.12.2025

Termin: Dienstag, 20.01.2026 bis 24.03.2026

Termin: Dienstag, 14.04.2026 bis 16.06.2026

Dauer: 10 Treffen

Zeit: 09.30 – 11.00 Uhr

Gebühr: 65,00 Euro – 80,00 Euro; je nach Teilnehmerzahl

Leitung: Genevieve Breyer

Sonstiges: 8,00 Euro bei 5 TN, 6,50 Euro bei 8 TN

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

Nr.  
51

Selbst wenn es viele Jahre her ist, dass Sie sich mit Englisch beschäftigt haben, ist meist genug Grundwissen da, worauf Sie aufbauen können. Wir arbeiten mit „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, 10.09. bis 03.12.2025

Termin: Mittwoch, 21.01.2026 bis 18.03.2026

Dauer: 9 bis 11 Treffen

Zeit: 9.45 – 10.45 Uhr

Gebühr: 49,50 – 63,00 Euro für 9 Treffen und  
60,50 – 77,00 Euro für 11 Treffen

Leitung: Walter Blum

Sonstiges: 7,00 Euro bei 5 TN, 5,50 Euro bei 8 TN

## KiSK-Kinder Sprachkurs

Nr.  
52

Für Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren bieten wir einen Kurs zur ergänzenden und alltagsintegrierten 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. Der KiSK-Kinder Sprachkurs in Ausgestaltung als Lern-Spielgruppe findet Dienstag und Donnerstag, sowie voraussichtlich an einem weiteren Wochentag statt. Der KiSK-Sprachkurs ist für Kinder OHNE KiTa-Platz, deren Mütter an einem unserer Deutsch4U-Sprachkurse teilnehmen!

Termin: Dienstag, Donnerstag und evtl. ein weiterer  
Wochentag, 02.09.2025 bis 25.06.2026

Gebühr: gebührenfrei

Leitung: Stephanie Ohnewald, Betül Koyuncu, Fahima Obied

Informationen und **Anmeldung für neue Kinder** am Donnerstag, 28. August 2025, 10.00 – 11.00 Uhr.

**Beginn: Dienstag, 02. September 2025 von 9.00 bis 11.00 Uhr (nur Di und Do), Kennenlernphase**

Laufzeit bis 25.06.2026, sofern wir die Fördergelder (die wir von verschiedenen Trägern hierfür beantragen) weiterhin erhalten. Nicht in den hessischen Schulferien/ an den Schließtagen der FBS.



Die Moral einer Gesellschaft zeigt  
sich, was sie für ihre Kinder tut.

Dietrich Bonhoeffer

## Deutschsprachkurse für Mütter mit Kindern

Nr.

53

Für die Finanzierung der Deutschsprachkurse warten wir auf die Bewilligung durch Projektpartner. Trotzdem wollen wir starten mit den Kursen und der Kinderbetreuung. Bitte erkundigen Sie sich nach den hessischen Sommerferien, ab 18. August 2025. Über unsere Homepage halten wir die jeweils aktuellen Informationen ebenfalls bereit!

Montag und Mittwoch von 17.00 bis 18.30 Uhr.

Start am 1. September 2025

Dienstag und Donnerstag von 9.00 bis 10.30 Uhr.

Start am 2. September 2025

Leitung: Dr. Ulrike Angert, Fahima Obied, Narges Aryafar,  
Betül Koyuncu, Atousa Aryafar



## Deutscher Vorlesestag

Nr.

55

Wie in den Vorjahren sind wir auch in diesem Jahr beim bundesweiten Vorlesestag wieder mit dabei! Am Nachmittag lesen wir voraussichtlich in den Räumen der Familienbildungsstätte entsprechend dem aktuellen Jahresmotto im Zeitraum zwischen 15.00 – 17.00 Uhr.

Und warum?

Weil ...

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

Termin: Freitag, 21.11.2025

Dauer: 1 Treffen



## Singen für alle Generationen

Nr.

60

### Singschule für Jung und Alt

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

Termin: Dienstag, 09.09.2025 bis 02.12.2025

Termin: Dienstag, 20.01.2026 bis 24.03.2026

Termin: Dienstag, 14.04.2026 bis 09.06.2026

Dauer: 9 – 11 Treffen

Zeit: 18.00 – 19.00 Uhr

Gebühr: 45,00 - 88,00 Euro

Leitung: Beate Mockenhaupt





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.praevension-bistum-fulda.de](http://www.praevension-bistum-fulda.de) abrufbar.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

**Vernichte ich meine Feinde nicht  
auch dadurch, dass ich  
sie mir zu Freunden mache?**

Abraham Lincoln

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

# Babyfitness

Babyfitness – Babymassage

2

## Babymassage

Nr.

215

Bei genügender Nachfrage, richten wir gerne einen Kurs ein.

## 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, und das Wichtigste: die Übungen und Spiele machen viel Spaß! Der Kurs dient aber auch zum Erfahrungsaustausch der Mütter und die Babys können erste Kontakte mit gleichaltrigen Kindern knüpfen.

Termin: Mittwoch, 10.09.2025 bis 03.12.2025

Termin: Mittwoch, 21.01.2026 bis 25.03.2026

Termin: Mittwoch, 15.04.2026 bis 10.06.2026

Dauer: 9 - 10 Treffen

Zeit: 10.00 – 11.30 Uhr

Gebühr: 47,25 Euro bis 52,50 Euro

Leitung: Sandra Kotyza

### Babysitterkartei

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

Nr.

219

## Baby Fitness ab 7 Monate

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 und die Babys können erste Kontakte mit gleichaltrigen Kindern knüpfen.

Termin: Donnerstag, 11.09.2025 bis 04.12.2025

Termin: Donnerstag, 22.01.2026 bis 26.03.2026

Termin: Donnerstag, 16.04.2026 bis 11.06.2026

Dauer: 7 - 10 Treffen

Zeit: 10.00 – 11.30 Uhr

Gebühr: 36,75 Euro bis 52,50 Euro

Leitung: Sandra Kotyza

Wenn Liebe einmal gekeimt hat,  
treibt sie Wurzeln, die nicht mehr  
aufhören zu wachsen.

Antoine de Saint-Exupéry

# 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 kennenzulernen.



3

## Spielkreis am Montag

Nr.

323

Termin: Montag, 08.09. bis 01.12.2025  
Termin: Montag, 19.01. bis 16.03.2026  
Termin: Montag, 13.04. bis 08.06.2026  
Dauer: 8 bis 11 Treffen  
Zeit: 9.30 – 11.00 Uhr  
Gebühr: 36,00 Euro bis 49,50 Euro  
Leitung: Katja Krieger

## Spielkreis am Mittwoch

Nr.

324

Termin: Mittwoch, 10.09. bis 03.12.2025  
Termin: Mittwochstermine für 2026 bitte erfragen.  
Dauer: 11 Treffen  
Zeit: 9.30 – 11.00 Uhr  
Gebühr: 49,50 Euro  
Leitung: Betül Koyuncu

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

## Bewegungskurse für Kinder

### 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, 25.08.2025 bis 01.12.2025

Termin: Montag, 19.01.2026 bis 23.03.2026

Termin: Montag, 13.04. 2026 bis 08.06.2026

Dauer: 8 – 12 Treffen

Zeit: 16.30 – 17.30 Uhr

Gebühr: 32,00 bis 40,00 Euro

Leitung: Sandra Kotyza

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

Nr.  
353

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

Termin: Mittwoch, 10.09. bis 03.12.2025

Termin: Mittwoch, 21.01. bis 18.03.2026

Termin: Mittwoch, 15.04. bis 10.06.2026

Dauer: 9 bis 11 Treffen

Zeit: 09.30 – 10.30 Uhr

Gebühr: 36,00 bis 44,00 Euro

Leitung: Katja Krieger

## Vorschulkurse – Koch- und Kreativkurse für Kinder

### Einschulung Sommer 2026 – 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 09.05.2026 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, 28.02. bis 09.05.2026

Dauer: 8 Treffen

Zeit: 10.00 – 12.15 Uhr

Gebühr: 56,00 Euro

Leitung: Andrea Weyers



## Weihnachtsbäckerei für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Nr.  
369

Wir backen leckere und bunte Plätzchen für die Adventszeit.

Termin: Dienstag, 09.12.2025

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 16.00 – 17.30 Uhr

Gebühr: 10,00 Euro inkl. Backumlage

Leitung: Betül Koyuncu, Fahima Obied



## 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: Montag, 08.09., 29.09., 24.11.2025

Termin: Montag, 09.02., 04.05., 01.06.2026

Dauer: 3 Treffen

Zeit: 16.00 – 17.30 Uhr

Gebühr: 13,00 Euro inkl. Kochumlage pro Termin

Leitung: Betül Koyuncu, Fahima Obied

Sonstiges: jedes Treffen auch einzeln belegbar

## Mit allen Sinnen genießen

Nr.  
380

Gemeinsam Lebensmittel zubereiten mit Kita- und Grundschulkindern und einem Elternteil oder Oma, Opa. Beim Kochen ist der Weg das Ziel: Es geht nicht um das perfekte Kochergebnis, sondern darum, dass Kinder viele unterschiedliche Lebensmittel und Geschmackseindrücke kennenlernen. Und dass sie mitentscheiden dürfen, was sie probieren und verarbeiten möchten.

Termin: Dienstag, 23.09.2025, 18.11.2025

Termin: Dienstag, 14.04.2026, 09.06.2026

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 15.30 – 17.30 Uhr

Gebühr: 10,00 Euro

Leitung: Henriett Horváth

## Töpferkurs für Kinder und Erwachsene

Nr.  
398

An drei Nachmittagen wird getöpft, beim vierten Treffen wird glasiert

Termin: Dienstag, 02.09., 09.09., 16.09.2025,  
glasieren am 28.10.2025

Termin: Dienstag, 20.01., 27.01., 03.02.2026,  
glasieren am 10.03.2026

Termin: Dienstag, 14.04., 21.04., 28.04.2026,  
glasieren am 26.05.2026

Dauer: 4 Treffen

Zeit: 15.30 – 17.00 Uhr oder 18.00 – 19.30 Uhr

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

Leitung: Rita Maushagen



# 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 ungünstige Verhaltensmuster abgebaut und präventiv das gesundheitsförderliche Bewegen gestärkt werden.

Unsere Kursleiterinnen 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.

4

## Wirbelsäulengymnastik – „Die Wirbel-Feen“

Nr.  
403

Termin: Mittwoch, 10.09.2025 bis 03.12.2025  
Termin: Mittwoch, 21.01.2026 bis 10.06.2026  
Dauer: 11 bis 19 Treffen (Aschermittwoch entfällt)  
Zeit: 8.30 - 9.15 Uhr  
Gebühr: 55,00 Euro bis 95,00 Euro  
Sonstiges: Wir ergänzen in der Regel um ein gemeinsames Frühstück/Quartal und einen bewegten Ausflug/Halbjahr.  
Leitung: Stephanie Ohnewald

Glück liegt nicht darin, dass  
man tut, was man mag, sondern  
dass man mag, was man tut.

J. M. Barrie

## Ganzkörpertraining für SeniorInnen 55+

Nr.  
405

Mit dem Alter stellen wir immer mehr fest, dass sich im Körper so manche Veränderungen einstellen. Diese spiegeln sich in Bezeichnungen wie z. B. Blockaden oder Dysbalancen des Haltungs- und Bewegungsapparats wider. Im Ganzkörpertraining befassen wir uns mit den kleinen und großen Muskelgruppen, den Faszien und Gelenkfunktionen. Das Augenmerk liegt auf achtsamer Kräftigung, Beweglichkeit und Entspannung. Der Kurs findet i.d.R. an jeweils 2 Terminen im Monat statt. Für die Zeiten dazwischen gibt es Bewegungseinheiten, um zuhause zu üben und Bewegungsabläufe in den Alltag zu integrieren. Für Interessierte wird Wissenswertes bereitgestellt.

Termin: Mittwoch, 17.09., 24.09., 22.10., 29.10., 19.11.,  
26.11. und 10.12.2025

Termin: Mittwoch, 21.01., 28.01., 04.02., 11.02., 04.03., 11.03.,  
15.04., 22.04., 06.05., 13.05., 10.06.2026

Dauer: 7 bis 11 Treffen

Zeit: 10.00 – 11.00 Uhr

Gebühr: 45,00 Euro bis 70,00 Euro

Leitung: Stephanie Ohnewald

Sonstiges: Der Kurs findet i.d.R. an jeweils 2 Terminen im Monat statt.

4

## Wirbelsäulengymnastik

Nr.  
406/402/432

Termin: Freitag, 12.09.2025 bis 05.12.2025

Termin: Freitag, 23.01.2026 bis 12.06.2026

Dauer: 10 bis 16 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: 50,00 Euro bis 80,00 Euro

Leitung: Katja Krieger

Sonstiges: Teilnehmer weiblich, Kurs wird meist fortlaufend besucht

Bitte geben Sie das Programm  
auch in Ihrem  
Bekanntenkreis weiter.

## Haltung – Bewegung – Wirbelsäulengymnastik für Paare und Einzelpersonen

Nr.  
407

Termin: Freitag, 12.09.2025 bis 05.12.2025  
Termin: Freitag, 23.01.2026 bis 12.06.2026  
Dauer: 10 bis 16 Treffen  
Zeit: 09.30 – 10.15 Uhr  
Gebühr: 50,00 Euro bis 80,00 Euro  
Leitung: Katja Krieger  
Sonstiges: Paare und Einzelpersonen männlich und weiblich,  
Kurs wird meist fortlaufend besucht

## Präventive Sitzgymnastik

Nr.  
453

Termin: Freitag, 12.09.2025 bis 05.12.2025  
Termin: Freitag, 23.01.2026 bis 12.06.2026  
Dauer: 10 bis 16 Treffen  
Zeit: 10.30 – 11.15 Uhr  
Gebühr: 50,00 Euro bis 80,00 Euro  
Leitung: Katja Krieger  
Sonstiges: Teilnehmer weiblich, Kurs wird meist fortlaufend  
besucht

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

## Entspannung, Tanzen, Yoga, Feldenkrais

### Kreistänze – Meditation des Tanzes

Nr.  
416

„Man muss das Leben tanzen.“ hat Friedrich Nietzsche einmal gesagt.  
Man muss nicht! Aber es macht das Leben leichter, facettenreicher und schöner. Außerdem bringt Tanzen Freude und ist darüber hinaus noch heilsam. Im Tanz liegt Verständnis und tiefes Wissen.  
Vielleicht wirst Du finden, was dein Körper und Geist vermissen. Neugierig geworden? Dann mache dich auf und entdecke die Leichtigkeit des Seins. Bewege dich mit Gleichgesinnten und lasse dich bewegen auf deinem TanzWeg. Entdecke neue Farben und Töne, sie können auch dein Leben bereichern. Wir tanzen im Kreis, vorwiegend zu Folklore, klassischer, zeitgenössischer und sakraler Musik.

Termin: Montag, 08.09. bis 08.12.2025  
Termin: Montag, 26.01. bis 22.06.2026  
Dauer: 7 bis 12 Treffen  
Zeit: 16.00 – 18.15 Uhr  
Gebühr: 63,00 Euro bis 108,00 Euro  
Leitung: Jutta Sybon

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

Termin: Montag, 20.10. bis 17.11.2025  
Termin: Montag, 09.02. bis 16.03.2026  
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

## Tanzen im Advent zu klassischer und vorweihnachtlicher Musik

Nr.  
419

Termin: Samstag, 13.12.2025  
Zeit: 15.00 – 18.00 Uhr  
Gebühr: 25,00 Euro  
Leitung: Jutta Sybon

## Tanzend das neue Jahr willkommen heißen

Nr.  
420

Termin: Samstag, 24.01.2026  
Zeit: 15.00 – 18.00 Uhr  
Gebühr: 25,00 Euro  
Leitung: Jutta Sybon

## Fröhliche und besinnliche Tänze zur Maienzeit

Nr.  
421

Termin: Samstag, 09.05.2026  
Zeit: 15.00 – 18.00 Uhr  
Gebühr: 25,00 Euro  
Leitung: Jutta Sybon



Tanzen ist wie Träumen mit den Füßen.

Constanze Mozart

## Feldenkrais – Stand haben

Nr.  
424

Je sicherer ich auf dem Boden stehe und den Boden für mich nutze, desto sicherer fühle ich mich – das gilt sowohl für das Gleichgewicht als auch für die Interaktion mit anderen. Im Laufe der Zeit kann unser Gleichgewicht aufgrund unserer Haltung, früherer Verletzungen oder Lebensumstände beeinträchtigt werden. Die Lektionen in diesem Workshop, die hauptsächlich im Liegen auf dem Boden stattfinden, helfen, deine Beweglichkeit zu verbessern und ein besseres Gleichgewichtsgefühl zu entwickeln.

Termin: Donnerstag, 06.11.2025  
Termin: Donnerstag, 05.02. 2026  
Dauer: 1 Treffen  
Zeit: 9.00 – 12.00 Uhr  
Gebühr: 30,00 Euro bei 4 TN, 20,00 Euro bei 6 TN,  
15,00 Euro bei 8 TN  
Leitung: Stephanie Schacht  
Sonstiges: Bitte ein Badetuch oder Decke mitbringen.

## Feldenkrais – Leichter Aufstehen und Hinsetzen

Nr.  
425

In diesem Kurs konzentrieren wir uns auf die Verbesserung der Beweglichkeit und Leichtigkeit beim Aufstehen und Hinsetzen vom Stuhl. Durch gezielte gelenkschonende Bewegungen aus der Feldenkrais-Methode lernen die Teilnehmer\*innen, ihre Bewegungen effizienter und schmerzfreier zu gestalten. Der Kurs ist ideal für alle, die ihre alltäglichen Bewegungen verbessern und mehr Komfort in ihrem Alltag erleben möchten. Die Stunden finden sowohl auf dem Stuhl als auch im Liegen auf dem Boden statt.

Termin: Donnerstag, 04.12.2025  
Termin: Donnerstag, 05.03.2026  
Dauer: 1 Treffen  
Zeit: 9.00 – 12.00 Uhr  
Gebühr: 30,00 Euro bei 4 TN, 20,00 Euro bei 6 TN,  
15,00 Euro bei 8 TN  
Leitung: Stephanie Schacht  
Sonstiges: Bitte ein Badetuch oder Decke mitbringen.

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

## 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, 10.09. bis 03.12.2025  
Termin: Mittwoch, 21.01. bis 10.06.2026  
Dauer: 11 bis 19 Treffen  
Zeit: 16.00 – 17.15 Uhr  
Gebühr: 66,00 bis 114,00 Euro  
Leitung: Monika Wedel

## Nordic Walking für Einsteiger und Einsteigerinnen

Nr.  
470

Laufrunde(n) zum und im Stadtpark und immer mit einigen funktionalen und entspannenden Trainingselementen unterm Baum

Termin: Dienstag, 09.09. bis 30.09.2025  
Dauer: 4 Treffen  
Zeit: 8.00 – 8.45 Uhr  
Gebühr: 25,00 Euro  
Leitung: Stephanie Ohnewald  
Sonstiges: Bitte gute Schuhe, Nordic-Walking-Stöcke und wetterfeste Kleidung mitbringen.

## Der Beckenboden. Ein Garant für Stabilität und Rückengesundheit

Nr.  
484

In diesem Workshop werden grundlegende Übungen zur Stärkung des Beckenbodens erläutert und eingeübt. Ebenso soll erfahrbar werden, welche Bedeutung ein stabiler Beckenboden für eine nachhaltige Rückengesundheit und für die Körperstatik hat. Der Kurs richtet sich an Frauen und Männer gleichermaßen.

Termin: Montag, 24.11.2025  
Termin: Samstag, 21.03.2026  
Dauer: 1 Treffen  
Zeit: 10.30 – 12.45 Uhr  
Gebühr: 40,00 Euro  
Leitung: Magdalena Gesing  
Sonstiges: Bitte Hallensportschuhe oder Stopper-Socken und ein Badetuch mitbringen.

## Der erfahrbare Atem

Nr.  
485

Mit jedem Atemzug bekommt unser Körper unsichtbare Energie. Auf jede Veränderung reagieren wir auch über die Atmung. Manchmal stockt uns der Atem, manchmal atmen wir lachend, frei und manchmal hilft das Durchatmen einmal innezuhalten. In diesem Workshop werden wir den Gründen einer verminderten Atmung auf den Grund gehen, Übungen und Hilfen erarbeiten, um mithilfe der bewussten Atmung wieder mehr Energie zu gewinnen.

Termin: Samstag, 13.12.2025  
Termin: Montag, 09.03.2026  
Dauer: 1 Treffen  
Zeit: 14.00 – 16.15 Uhr  
Gebühr: 40,00 Euro  
Leitung: Magdalena Gesing  
Sonstiges: Bitte Hallensportschuhe oder Stopper-Socken und ein Badetuch mitbringen.

## Sturzprophylaxe, ein Präventivkurs in drei Schritten

Nr.  
486

Stürze lassen sich mit zunehmendem Alter nicht immer vermeiden, aber mithilfe des bewährtem Sturzprophylaxe-Programms STUPS in ihrer Vehemenz lindern! In diesem Kurs üben wir ein Grundprogramm ein, dass bei regelmäßiger Anwendung helfen kann Stürze möglichst zu vermeiden. Wenn es dann einmal doch passieren sollte, können die Übungen helfen wieder „allein auf die Beine“ zu kommen.

Termin: Donnerstag, 13.11. bis 27.11.2025  
Termin: Donnerstag, 16.04. bis 30.04.2026  
Dauer: 3 Treffen  
Zeit: 11.00 – 12.15 Uhr  
Gebühr: 60,00 Euro  
Leitung: Magdalena Gesing

Es ist schön, den Augen dessen  
zu begegnen, dem man soeben  
etwas geschenkt hat.

Jean de La Bruyère

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

Hatha-Yoga – ist ein uraltes, bewährtes Gesundheitsübungssystem für Körper, Seele und Geist. Yoga heißt auch Harmonie, Einheit. 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, 15.09. bis 08.12.2025

Termin: Montag, 19.01. bis 23.03.2026

Termin: Montag, 13.04. bis 08.06.2026

Dauer: 8 bis 11 Treffen

Zeit: 8.30 – 9.45 Uhr

Gebühr: 64,00 bis 88,00 Euro

Leitung: Gabriele Kuschel

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

Bitte geben Sie das Programm  
auch in Ihrem  
Bekanntenkreis weiter.

## Yoga mit Stuhl – in der Reinhardskirche

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, 17.09. bis 10.12.2025

Termin: Mittwoch, 21.01. bis 25.03.2026

Termin: Mittwoch, 15.04. bis 10.06.2026

Dauer: 9 bis 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, den 18.03.2026 entfällt

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

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

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, 15.11., 29.11., 13.12.2025

Termin: Samstag, 07.02., 21.02., 07.03.2026

Dauer: 3 Treffen

Zeit: 11.00 – 12.30 Uhr

Gebühr: 30,00 €

Leitung: Monika Wedel

Wer sich keine Zeit nimmt,  
wird nie welche haben.

Helmut Dippel

# Kreativkurse

Acrylmalerei  
Stricken und Häkeln  
Töpfern  
Nähen  
Floristik

## Aquarell- und Acryl-Malerei

Nr.  
501

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, 11.09. bis 04.12.2025  
Termin: Donnerstag, 22.01. bis 11.06.2026  
Dauer: 11 bis 17 Treffen  
Zeit: 9.15 – 11.30 Uhr  
Gebühr: 88,00 Euro bis 136,00 Euro  
Leitung: Sylvia Stürzenberger



## Farbenfroh in den Herbst – zu zweit an der Leinwand

Nr.  
502

In der Familienbildungsstätte Hanau wird es bunt. Wir malen im Team an der Leinwand: mit Freunden, Geschwistern, Eltern, Kindern, Betreuer o. a. Dieses Projekt ist eine Kooperation mit der Lebenshilfe Hanau e.V.

Termin: Samstag, 08.11.2025  
Dauer: 1 Treffen  
Zeit: 10.00 – 15.00 Uhr  
Gebühr: 5,00 Euro je Teilnehmer,  
Leitung: Martina Roth, Silvia Brand, Henriett Horváth  
Sonstiges: Anmeldung bitte nur als Team  
Bitte mitbringen: Malhemd oder Schürze, Mittagsimbiss, wiederverschließbare Trinkflaschen



## Occhi- oder Schiffchentechnik – eine fast ausgestorbene Handwerkskunst

Nr.  
561

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

Termin: Montag, 03.11.2025 bis 24.11.2025  
Dauer: 4 Treffen  
Zeit: 16.30 – 18.00 Uhr  
Gebühr: 30,00 Euro  
Leitung: Hildegard Deubner

## Werkkurse zur Herstellung von beweglichen Biblischen Erzählfiguren

Biblische Figuren sind ca. 30 cm groß und aufgrund ihres Sisal-drahtgestells 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, 14.11. und 15.11.2025

Zeit: Freitag, 17.00 – ca. 22.00 Uhr und  
Samstag, 9.00 – ca. 19.30 Uhr

Gebühr: 40,00 Euro plus Materialkosten  
25,00 – 28,00 Euro pro Figur

Leitung: Petra Krahwinkel

Sonstiges: ca. 1 Woche vor Kursbeginn erhalten Sie eine Materialliste



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.

## 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, 09.09. bis 18.11.2025

Termin: Dienstag, 20.01. bis 12.05.2026

Dauer: 6 – 8 Treffen

Zeit: 18.30 – 20.45 Uhr

Gebühr: 60,00 Euro bis 80,00 Euro

Leitung: Sabine Wagner-Roth

Sonstiges: i.d.R. 14-tägig

## Arbeiten mit Ton

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

Termin: Montag, 08.09. bis 24.11.2025

Termin: Montag, 09.03. bis 01.06.2026

Dauer: 10 Treffen

Zeit: 19.00 – 21.15 Uhr

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

Leitung: Carola Kämpf

Bewahre nichts für einen  
besonderen Anlass auf;  
jeder Tag, den du lebst,  
ist ein besonderer Anlass.

Sprichwort aus Deutschland

## Nähen am Samstag

Nr.  
565

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

Termin: Samstag, 13.09.2025

Termin: Samstag, 08.11.2025

Termin: Samstag, 14.02.2026

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 09.30 – 14.30 Uhr (30 Min. Mittagspause)

Gebühr: 25,00 Euro

Leitung: Sabine Wagner-Roth

## Nähen mit der Overlock-Maschine: Samstagskurs

Nr.  
566

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, 25.10.2025

Termin: Samstag, 14.03.2026

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

## Nähkurs am Montagabend

Nr.  
567

Termin: Montag, 15.09. bis 24.11.2025

Termin: Montag, 19.01. bis 16.03.2026

Termin: Montag, 13.04. bis 01.06.2026

Dauer: 7 – 9 Treffen

Zeit: 19.00 – 21.15 Uhr

Gebühr: 70,00 bis 90,00 Euro

Leitung: Bärbel Albrecht

Sonstiges: Bei weniger als 8 TN erhöhen sich die Kursgebühren

## Nähkurs am Mittwochvormittag

Nr.  
568

Termin: Mittwoch, 17.09. bis 26.11.2025

Termin: Mittwoch, 21.01. bis 18.03.2026

Termin: Mittwoch, 15.04. bis 27.05.2026

Dauer: 7 – 9 Treffen

Zeit: 9.00 – 11.15 Uhr

Gebühr: 70,00 bis 90,00 Euro

Leitung: Bärbel Albrecht

Sonstiges: Bei weniger als 8 TN erhöhen sich die Kursgebühren

## Nähkurs am Donnerstagabend

Nr.  
569

Termin: Donnerstag, 25.09. bis 27.11.2025

Termin: Donnerstag, 29.01. bis 19.03.2026

Termin: Donnerstag, 16.04. bis 18.06.2026

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

Am ärmsten ist der Mensch,  
der keine Aufgabe hat.

Albert Schweitzer

Zur besseren Planung bitte an  
rechtzeitige Anmeldung denken!

**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, 25.09.2025  
 Dauer: 1 Treffen  
 Zeit: 19.00 – 21.15 Uhr  
 Gebühr: 10,00 Euro plus Materialkosten  
 Leitung: Manuela Neudek  
 Sonstiges: Bitte Gartenschere mitbringen

**Trendige Adventsgestecke und Adventskränze – selbst gemacht!**

Nr.  
591

Termin: Mittwoch, 26.11.2025 oder  
 Donnerstag, 27.11.2025  
 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

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

Nr.  
592

Termin: Donnerstag, 26.03.2026  
 Dauer: 1 Treffen  
 Zeit: 19.00 – 21.15 Uhr  
 Gebühr: bis 10,00 Euro + Materialkosten  
 Leitung: Manuela Neudek  
 Sonstiges: Bitte Gartenschere mitbringen

**Ernährung**

Spezialitätenküche

**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  
 Termin: Mittwoch, 05.11.2025  
 Zeit: 9.00 – 13.00 Uhr oder  
 13.00 – 17.00 Uhr  
 Einstiegsfortbildung  
 Leitung: Sarah-Wiener Stiftung



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

**Der zeitlose Trend: Kochkurse**

Nr.  
600

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

Einen Menschen zu lieben heißt,  
 ihn so zu sehen,  
 wie Gott ihn gemeint hat.

Fjodor Michailowitsch Dostojewski

## Asiatisches Fingerfood

Nr.  
612

Termin: Donnerstag, 25.09.2025  
Termin: Donnerstag, 23.04.2026  
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 kleine Schüsseln nicht vergessen!

## Sushi & Co. in der Japanischen Küche

Nr.  
613

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

Termin: Donnerstag, 23.10.2025  
Termin: Donnerstag, 26.03.2026  
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 kleine Schüsseln nicht vergessen!

## Indische Küche mit ayurvedischen Kräutern und Gewürzen

Nr.  
614

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, 06.11.2025  
Termin: Donnerstag, 21.05.2026  
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 kleine Schüsseln nicht vergessen!

## Gesunde Küche im Herbst

Nr.  
620

Wir bereiten an diesem Abend leckere und vollwertige Gerichte mit Zutaten der Saison zu.

Termin: Montag, 10.11.2025  
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!

## Vegetarische Brotaufstriche

Nr.  
621

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

Termin: Montag, 20.04.2026  
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!

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

## Sommerliche Vollwertküche

Nr.  
622

Wir werden an diesem Abend schmackhafte Gerichte aus der vegetarischen Vollwertkost genießen.

Termin: Montag, 15.06.2026

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!

## Vegetarische Persische Spezialitäten

Nr.  
623

Ein Streifzug durch die kulinarischen Genüsse im heutigen Iran - speziell vegetarische Gerichte.

Termin: Dienstag, 16.09.2025

Termin: Dienstag, 09.06.2026

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!

## Orientalische Spezialitäten mit Fleisch

Nr.  
624

Genießen Sie Gerichte aus der orientalischen Küche mit ihren vielseitigen und besonderen Gewürzen.

Termin: Dienstag, 11.11.2025

Termin: Dienstag, 10.02.2026

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!

## Persische Spezialitäten mit Safran

Nr.  
625

Tipps zur Verarbeitung und das Kochen mit Safran – ein spezielles persisches Gewürz.

Termin: Dienstag, 02.12.2025

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!

## Orientalische Spezialitäten vegetarisch

Nr.  
627

Genießen Sie vegetarische Gerichte aus der orientalischen Küche mit ihren vielseitigen und besonderen Gewürzen.

Termin: Dienstag, 17.03.2026

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!

## Orientalische Spezialitäten mit Fisch

Nr.  
628

Genießen Sie Fischgerichte aus der orientalischen Küche mit ihren vielseitigen und besonderen Gewürzen.

Termin: Dienstag, 28.04.2026

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!

## Persische Hähnchengerichte

Nr.  
629

Ein Streifzug durch die kulinarischen Genüsse im heutigen Iran speziell mit Hähnchen.

Termin: Dienstag, 19.05.2026

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!

Lesen ist für den Geist,  
was Gymnastik für den Körper ist.

Joseph Addison

## Türkische Küche: Gemüse mit leckerer vegetarischer Füllung

Nr.  
640

Köstliche vielfältige Gerichte wie gefüllte Weinblätter sowie Gerichte aus Auberginen, Zucchini und Paprika mit leckeren Füllungen bereiten wir an diesem Abend zu. Lassen Sie sich überraschen.

Termin: Montag, 15.09.2025

Termin: Montag, 23.03.2026

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 17.30 - 20.30 Uhr

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

Leitung: Betül Koyuncu

Sonstiges: Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!



## Türkische Küche: Leckeres aus dem Ofen

Nr.  
641

Die türkische Küche ist vielmehr als Döner und Lahmachun. Wir genießen an diesem Abend Teigschiffchen lecker und vielfältig belegt und lernen weitere Köstlichkeiten kennen, die im Ofen zubereitet werden.

Termin: Montag, 03.11.2025

Termin: Montag, 27.04.2026

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 17.30 - 20.30 Uhr

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

Leitung: Betül Koyuncu

Sonstiges: Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

## Köstlichkeiten aus der Ostanatolische Küche

Nr.  
642

Wir lernen die vielfältige ostanatolische Küche kennen: Mit Fleisch, unterschiedlichen Gemüse- und Getreidesorten bereiten wir verschiedene Gerichte zu. Lassen Sie sich überraschen.

Termin: Montag, 08.12.2025

Termin: Montag, 08.06.2026

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 17.30 - 20.30 Uhr

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

Leitung: Betül Koyuncu

Sonstiges: Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

## So kocht Süd-Tirol

Nr.  
650

Sie sind immer beliebt und auf den Berghütten der Klassiker „Knödel“.

Wir bereiten verschiedene Variationen zu: Von Käse-, Laugen- oder Spinatknödel bis Käsespätzle, oder köstlicher Kaiserschmarren (mit 2 Gabeln) darf auch nicht fehlen. Für jeden ist etwas dabei.

Termin: Donnerstag, 18.09.2025

Termin: Dienstag, 14.04.2026

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 18.00 – 21.00 Uhr

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

Leitung: Stephan Arnhofer

Sonstiges: Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

## Hülsenfrüchte: mal anders zubereitet

Nr.  
651

Diese kleinen Kraftpakete bieten so viele Möglichkeiten verschiedene Kulturen und Geschmacksrichtungen zu entdecken. In diesem Kurs lernen Sie viel über die Vielseitigkeit von Linsen, Bohnen und Kichererbsen – sei es für herzhafte Currys, köstliche Salate oder außergewöhnliche Gerichte, die Sie vielleicht so noch nicht ausprobiert haben. Neben reichlich Protein, Ballaststoffen und Mikronährstoffen haben sie einen hohen Sättigungsfaktor.

Termin: Dienstag, 21.10.2025

Termin: Donnerstag, 04.12.2025

Termin: Donnerstag, 12.02.2026

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 18.00 – 21.00 Uhr

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

Leitung: Stephan Arnhofer

Sonstiges: Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

## **Vegetarische Hausmannskost, einfach und lecker**

Nr.  
652

Das klingt nach einem sehr ansprechenden Konzept für einen Kochkurs! Eine abwechslungsreiche, vegetarische Heimatküche, die sowohl herzhaft als auch süß sein kann, bietet definitiv viele Möglichkeiten, die Teilnehmer kulinarisch zu begeistern. Wenn man saisonale Zutaten verwendet, lässt sich nicht nur ein frisches, regionales Erlebnis schaffen, sondern auch die Freude am Kochen mit dem Rhythmus der Jahreszeiten verbinden.

Termin: Mittwoch, 19.11.2025

Termin: Dienstag, 20.01.2026

Termin: Donnerstag, 12.03.2026

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 18.00 – 21.00 Uhr

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

Leitung: Stephan Arnhofer

Sonstiges: Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

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

Nr.  
653

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: Dienstag, 12.05.2026

Termin: Donnerstag, 11.06.2026

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 18.00 – 21.00 Uhr

Gebühr: 15,00 Euro plus 15 Euro Kochumlage

Leitung: Stephan Arnhofer

Sonstiges: Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

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

## **Pralinen**

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 befüllen fertige Hohlkörper mit zwei unterschiedlichen Pralinenfüllungen, verschließen und verzieren sie und werden eine Schnittpraline herstellen. Außerdem besprechen wir, wie Kakao produziert wird, was ein fairer Kakaopreis ist und was die verschiedenen Siegel auf der Schokolade aussagen.

## **Pralinen selbst herstellen – Cashew-Nugat, Pistazie mit Rumkirsche, Noisette-Spekulatius und Schnittpraline**

Nr.  
660

Termin: Samstag, 01.11. 2025

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 14.00 – 18.00 Uhr

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

Leitung: Simone Thoma

Sonstiges: Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

## **Pralinen selbst herstellen – Orange-Ingwer, Brombeer-Minze, Walnussmarzipan, Schnittpraline (alles vegan möglich)**

Nr.  
661

Termin: Samstag, 17.01.2026

Dauer: 1 Treffen

Zeit: 14.00 – 18.00 Uhr

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

Leitung: Simone Thoma

Sonstiges: Bitte kleine Schüsseln nicht vergessen!

Das Beste was der Mensch  
einem anderen schenken kann,  
ist ein Lächeln.

W. Lindenberg



## Hinweise auf andere Bildungsangebote und Beratungsstellen

### Dezernat Familie und Beziehung

Bischöfliches Generalvikariat, Am Paulustor 5, 36037 Fulda  
Sebastian Pilz, Telefon 0661 87-311  
Corinna Antochin, 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: 06181-952 69 60  
www.akhd-hanau.de

### Hospiz „Louise de Marillac“

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

### St. Vinzenzkrankenhaus

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

### 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 923-400  
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, Stephan  
Aryafar, Narges

Bayrak, Cigdem  
Blum, Walter  
Böhmer-Seeliger, Annette

Brand, Silvia  
Breyer, Genevieve  
Deubner, Hildegard

Gesing, Magdalena

Görgen, OSB, Sr. Caterina  
Heide, Astrid

Heinz, Michael Vitus

Horváth, Henriett

Kämpf, Carola  
Koch, Andrea  
Kollmeier, Sabine

Kotzya, Sandra  
Koyuncu, Betül

Krahwinkel, Petra

## Qualifikation

Textilingenieurin  
Dipl.-Biologin, Sprachlehrkraft  
Deutsch als Fremdsprache  
Küchenmeister  
Kursleiterin iranische Küche.  
Genussbotschafterin, Sprach-  
lehrkraft Deutsch als Fremd-  
sprache  
Rechtsanwältin  
Englischlehrer i. R.  
Leiterin AG Hospizdienst, Dipl.-  
Sozialpädagogin, MA-Sozial-  
recht & Beratung  
Lebenshilfe Hanau  
Muttersprachlerin Französisch  
Occhikünstlerin

staatl. gepr. Physiotherapeutin,  
ärztl. gepr. Schmerzphysiothera-  
peutin/NMK, Entspannungspäd-  
agogin  
Benediktinerin  
Dipl.-Sozialpädagogin,  
Trauerbegleiterin  
Dipl.-Ingenieur, Lehrender  
MBSR (achtsamkeitsorientierte  
Stressreduktion)  
Leiterin FBS Hanau, Studium  
Pastoraltheologie und Religions-  
pädagogik, Erfahrung als  
Gemeindereferentin und Schul-  
seelsorgerin, Bibliologin,  
Genussbotschafterin  
Keramikerin  
Nähkursleiterin  
Dipl.-Psychologin, Ehe-, Fami-  
lien- und Lebensberaterin,  
Psychotherapeutin  
Kinderkrankenschwester  
Kinderbetreuung Sprachkurse,  
Leiterin Spielkreis, Kursleiterin  
türkische Küche, Genussbot-  
schafterin  
Dipl.-Religionspädagogin, Ehe-,  
Familien- und Lebensberaterin,  
Systemische Therapeutin  
(DGSF), Kursleiterin für Bibli-  
sche Erzählfiguren ABF e.V.

## Kursleitung

Krieger, Katja

Kuschel, Gabriele  
Marquardt, Jeannette

Maushagen, Rita  
Mockenhaupt, Beate

Neudek, Manuela  
Obied, Fahima

Ohnewald, Stephanie

Radauscher, Maurice

Roth, Martina

Roth, H. Michael  
Ruth, Claudia

Schacht, Stephanie

Seiller, Annette

Seinecke, Cho Mar Tin  
Stickler, Dr. Nina  
Stürzenberger, Sylvia  
Sybon, Jutta  
Thimm, Eva-Maria

Thoma, Simone

Wagner-Roth, Sabine  
Wedel, Monika  
Westphal, Katharina  
Weyers, Andrea  
Wunderwald, Lina

## Qualifikation

Fachkraft für Eltern-Kind-Kreise  
BAG, MA-Präventionstrainerin  
Yogalehrerin  
Leiterin Hospiz  
Louise de Marillac  
Keramikerin  
Musikpädagogin,  
Gesangslehrerin  
Floristin  
Sprachlehrkraft Deutsch als  
Fremdsprache, Genussbot-  
schafterin  
Dipl.-Kauffrau, Pädagogische  
Mitarbeiterin, Zertifizierte  
Übungsleiterin Gesundheits-  
sport (B-Lizenz), Pastoraltheolo-  
gische Ausbildung im Fernkurs  
Gemeindereferent Pfarrei  
St. Klara und Franziskus  
Kunsttherapeutische  
Gestaltungstrainerin  
Rechtsanwalt  
Ärztl. gepr. Gesundheits-  
beraterin (GGB)  
Zertifizierte Assistententrainerin  
Feldenkrais  
Entspannungstrainerin nach  
Peter Hess  
Kursleiterin Asiatische Küche  
Rechtsanwältin  
Künstlerin  
Tanzpädagogin  
Logopädin, Märchenerzählerin,  
Leitung Literaturkreis  
Eutoniepädagogin,  
Leitung Pralinenkurse  
Schneiderin  
Yogalehrerin, Augenoptikerin  
Citypastoral, Pastoralreferentin  
Erzieherin, Genussbotschafterin  
Betriebswirtin, Familien-  
begleiterin



## 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