



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



# WILLKOMMEN!

## Welcome!

*Integration in Niedenstein*



# WILLKOMMEN!

Welcome!



In Niedenstein fühl` ich mich wohl!  
Legt man den Zeigefinger auf die Mitte einer Deutschlandkarte, liegt man schon fast richtig, im Herzen Deutschlands, in der Nähe des Luftkurortes Niedenstein. Am nördlichsten Ende des Schwalm-Eder-Kreises und 20 km südwestlich von Kassel findet man die kleine Stadt von Natur umgeben.

Dieses Heft soll ein Leitfaden sein, der dich beim Ankommen in Niedenstein begleitet und dir auf deinem Weg wichtige, hilfreiche und wissenswerte Hinweise gibt.

*„Welcome to Your New Home in Niedenstein!“  
If you place your finger in the middle of a map of Germany, you'll be close to Niedenstein, right in the heart of the country. Our town is located in the northern part of the Schwalm-Eder district, 20 kilometers southwest of Kassel, surrounded by beautiful nature.*

*This booklet will help make your move to Niedenstein easier and more comfortable, providing you with important and useful information so you can quickly feel at home.*

## Inhaltsverzeichnis

Content

<b>Willkommen Welcome</b>	2
Einleitung und Fakten <i>Introductions and facts</i>	5
Anlaufstellen für Ankommende <i>First steps for newcomers</i>	7
Ärztliche Versorgung <i>Medical Help</i>	9
Im Notfall <i>Emergency</i>	9
<b>Stadtplan Map</b>	10
<b>Bildung Education</b>	14
Kinder & Jugendliche <i>Kids &amp; teens</i>	15
Schulen <i>Schools</i>	16
Ausbildung Erwachsene <i>Training</i>	17
<b>Bleiben dürfen – und dann?! Allowed to stay – and now?!</b>	20
Wohnen <i>Where to live</i>	21
Freizeitangebot <i>Offers for leisure time and recreation</i>	25
Kirchliche Einrichtungen <i>Church organizations</i>	29
<b>Gut zu wissen Good to know</b>	30
Persönliche Rechte <i>Personal Rights</i>	31
Allgemeines <i>General informations</i>	32
Leben in Deutschland <i>Living in Germany</i>	33
Feiertage in Deutschland <i>Holidays in Germany</i>	35
Mobilität <i>Mobility</i>	36
<b>Impressum Impress</b>	40



## Einleitung & Fakten

### Introductions & facts

#### Niedenstein, die Stadt im Grünen

Deutschland ist eines der vielfältigsten Länder der Welt. Von den Alpen bis zum Meer können hier die unterschiedlichsten Naturräume entdeckt werden. Die Stadt Niedenstein liegt zentral in der Mitte Deutschlands im Naturpark Habichtswald, der landschaftlich zu den europäischen Mittelgebirgen zählt. Laub- und Eichenwälder prägen neben Basaltkuppen das typische Bild der Region. Die Stadt Niedenstein besteht aus insgesamt fünf Stadtteilen: Niedenstein, Ermethais, Metze, Kirchberg und Wichdorf. Ruhe und Erholung, traditionelle und zukunftsorientierte Landwirtschaft sowie eine generationsorientierte Infrastruktur zeichnen Niedenstein aus. Hier sind vorwiegend Kleingewerbetreibende und mittelständische Unternehmen angesiedelt. Fast 5.900 Einwohner nennen Niedenstein ihr zu Hause.

Das Wahrzeichen der kleinen Stadt im Grünen ist der Hessenturm, der auf dem Niedensteiner Kopf in 475 m Höhe über der Stadt thront. In etwa 20 Kilometer Entfernung liegt die Stadt Kassel. In der nordhessischen Metropole finden sich eine Vielzahl von Einkaufsmöglichkeiten, ein breites Kulturangebot und das bunte Nachtleben der Region wieder.

#### Niedenstein, Country Town

*Niedenstein is a charming rural town located in the heart of Germany, surrounded by the beautiful nature of the Habichtswald Nature*

*Park. Germany is a country with many different landscapes, from the Alps to the seaside. Niedenstein is part of a mountain range with forests of oak, beech, and pine trees, formed by ancient volcanic eruptions millions of years ago.*

*Our town has five districts: Niedenstein, Kirchberg, Metze, Ermethais, and Wichdorf. Niedenstein is a peaceful place to live, with both traditional and modern farming. The town is designed to be comfortable for people of all ages, with small and medium-sized businesses. About 5,900 people live here.*

*The Hessenturm, a tower that stands 475 meters high on a hill called Niedensteiner Kopf, is the town's most famous landmark. Just 20 kilometers away is the city of Kassel, where you can find shopping, culture, and a lively nightlife.*

*We are happy to have you here in Niedenstein, the town "out in the open"!*



## Fakten

### Details

Stadt Niedenstein

Höhe: 380 m ü. NN

Fläche: 30,61 km<sup>2</sup>

Einwohner: ca. 5.900

Postleitzahl: 34305

Vorwahl Deutschland: 0049

Vorwahl Niedenstein, Ermethis und

Wichdorf: 05624

Vorwahl Metze und Kirchberg: 05603

Bundesland: Hessen

Regierungsbezirk: Kassel

Land-Kreis: Schwalm-Eder-Kreis

Kreisverwaltung: Homberg (Efze)

Bürgermeister der Stadt Niedenstein:

Frank Grunewald

### Details

*Niedenstein*

*Elevation: 380 m NN*

*Size: 30,61 km<sup>2</sup>*

*Population: 5.900*

*Postcode: 34305*

*Dialling code:*

- » Germany: 0049

- » Niedenstein, Ermethis,  
Wichdorf: 05624

- » Metze, Kirchberg: 05603

*Federal territory: Hessen*

*Administrative district: Kassel*

*Rural district: Schwalm-Eder-Kreis*

*Administrative district: Homberg (Efze)*

*Mayor of Niedenstein: Frank Grunewald*



## Anlaufstellen für Ankommende

### First steps for newcomers



*take care of the following tasks there:*

- » You can get registration forms here
- » You can apply for your driving license
- » Report your new address if you move within the town Niedenstein

### Flüchtlings- und Integrationsarbeit

#### Refugees and Integration agency

Ute Kollmann ☎ 05624 9993-49 |

✉ utе.kollmann@niedenstein.de

Martina Junghans ☎ 05624 9993-29

### Soziales und Kultur

#### Social Work and Culture

Christina Gebauer ☎ 05624 9993-28



### Öffnungszeiten des Rathauses

#### Business hours city administration

Montag / Monday

08.30 – 12.30 h

14.00 – 15.30 h

Dienstag / Tuesday

nur nach Vereinbarung /  
only by appointment

Mittwoch / Wednesday

07.30 – 12.30 h

14.00 – 15.30 h

Donnerstag / Thursday

14.00 – 18.00 h

Freitag / Friday

nur nach Vereinbarung /  
only by appointment



## Sozialamt | Betreuungsstelle für Zuwanderer

*Social Welfare Office / Welfare Center of immigrants*

Kreisausschuss des Schwalm-Eder-Kreises  
Hans-Scholl-Straße 5  
34576 Homberg (Efze)  
Zentrale Koordinierungsstelle:  
05681 775-5050

## Ausländerbehörde

*Foreigner Registration Office*

Kreisausschuss des Schwalm-Eder-Kreises  
Hans-Scholl-Straße 1  
34576 Homberg (Efze)  
05681 775-351

## Jobcenter Schwalm-Eder

*Jobcenter*

Geschäftsstelle Fritzlar  
Schladenweg 29  
34560 Fritzlar  
05622 9899-10  
jobcenter-schwalm-eder.fritzlar@jobcenter-ge.de



Du musst etwas auf einer Behörde erledigen, bist dir aber unsicher wegen Sprachproblemen? Wir haben ehrenamtliche Übersetzer, die dir gerne weiter helfen. Wende dich dazu an das Team der Integrationsarbeit im Rathaus unter: 05624 9993-49.

*If you have to go to an administrative office, we have honorary interpreters to help you with your language. Ask at the city administration: 05624 9993-49.*

## Ärztliche Versorgung Medical Help

In Deutschland ist es üblich zunächst zu einem Allgemeinmediziner zu gehen (Hausarzt). Jede weitere Behandlung bei einem Facharzt wird vom Hausarzt vermittelt. Bei Notfällen solltest du direkt in ein Krankenhaus gehen bzw. den Rettungsdienst unter 112 anrufen.

*In Germany you go for your Health problem to a general practitioner. They will send you to a specialist if necessary. In case of emergency you should go at once to hospital or call Emergency 112.*



### Dr. med. Astrid Sendler

Kasseler Straße 1  
34305 Niedenstein  
05624 8033  
www.dr-sendler.de



### Zahnarzt

Dentist  
Kai Schwarze  
Wilhelm-Busch-Straße 2  
34305 Niedenstein  
05624 925292



### Apotheke

Pharmacy  
Kreuz-Apotheke  
Obertor 7  
34305 Niedenstein  
05624 400



### Krankenhaus

*Hospital*

Hospital zum Heiligen Geist  
Am Hospital 6  
34560 Fritzlar  
05622 997-0  
www.hospital-fritzlar.de



## Im Notfall Emergency

Bei gewalttätigen Auseinandersetzungen, Diebstahl oder sexueller Belästigung:  
Ruf die Polizei!

Dazu 110 auf einem beliebigen Telefon wählen. Polizisten sind freundlich und da, um zu helfen und nehmen jeden Anruf ernst. Die Polizei ist Freund und Helfer!

In Fällen von Feuer oder medizinischen Notfällen: Ruf die Feuerwehr!

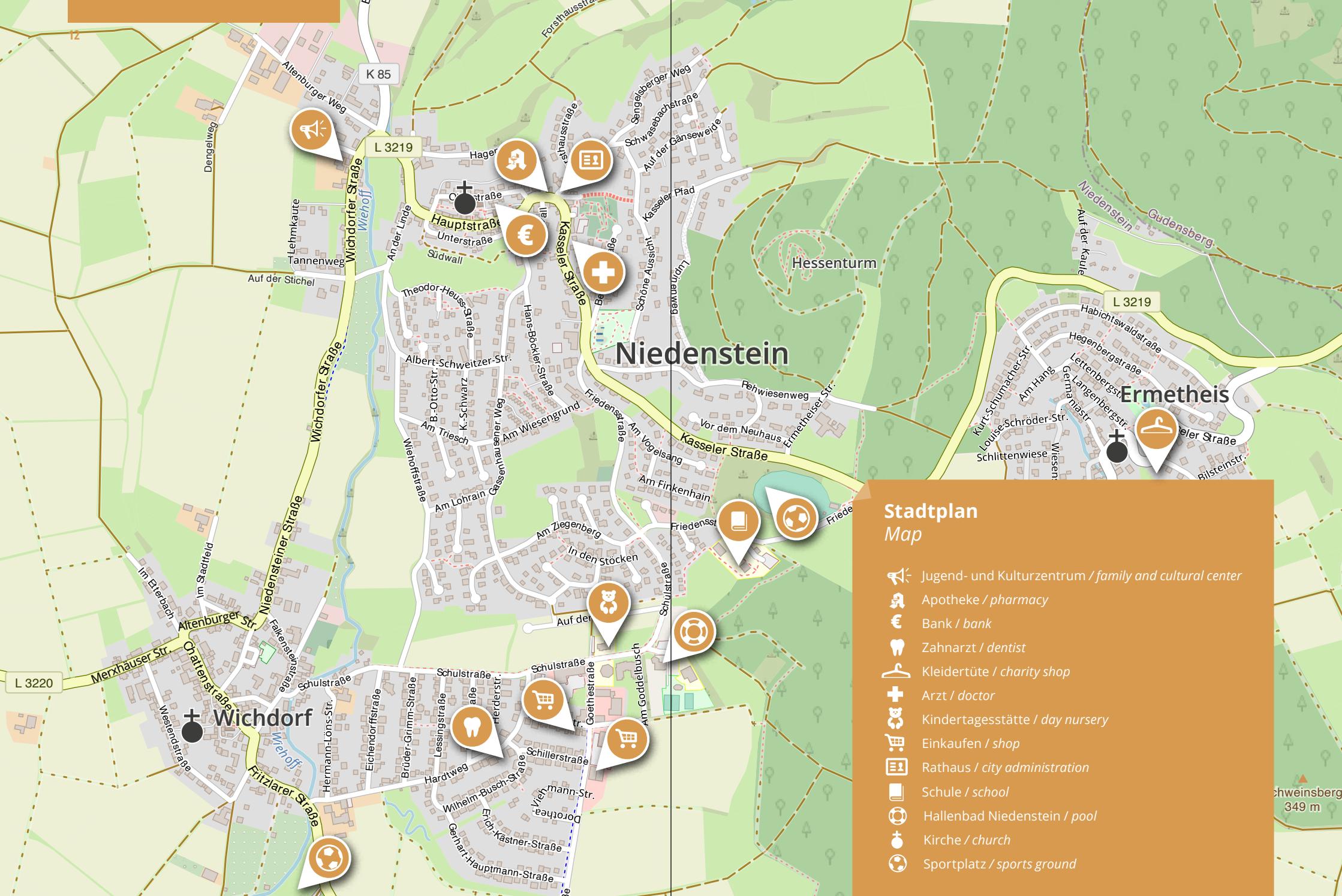
Dazu 112 auf einem beliebigen Telefon wählen. Diese Nummer sollte nur in (lebensbedrohlichen) Notfällen benutzt werden. Das Gleiche gilt für die Notaufnahme in Krankenhäusern.

*In case of violence, theft or sexual harassment call the police! 110 on any telephone. The police officers are friendly and will try to help you.*

*The police is friend and helper!*

*In case of fire or medical emergency: Call the fire department: 112 on any phone, but only if there is danger for your life, the same is for emergency calls to a hospital.*





# BILDUNG

## *Education*



## Kinder & Jugendliche

### *Kids & teens*



#### Kindertagesstätten

#### **daycare center**

Alle Kinder ab 1 Jahr haben einen rechtlichen Anspruch auf einen Platz in einer Kinder-Betreuungseinrichtung. Die Kinder sind in den Betreuungseinrichtungen sicher und werden von Fachpersonal betreut und gefördert.

In vier Kindertagesstätten und einem Waldkindergarten sind unsere Kleinen die Größten! Bei Spiel und Spaß, verschiedenen Aktivitäten finden sich die Kinder in einer geborgenen Umgebung wieder und können neue Freunde kennenlernen.

Die Kindertagesstätten schaffen den Kindern die Möglichkeit ein soziales Netzwerk aufzubauen und den Eltern Zeit arbeiten zu gehen oder selbst zu lernen.

*All children from the age of 1 are entitled to attend daycare. Qualified practitioners will look after them and support the kids in their early years.*

*There are five different institutions in Niedenstein including "Waldkindergarten" (a nature oriented kindergarten located in the forest) where the kids can play, have fun and meet new friends in a safe environment. That gives parents the opportunity to go to work or study.*

#### **Städtische Kindertagesstätte Rasselbande**

#### *Community day nursery Rasselbande*

Schulstr. 31  
34305 Niedenstein  
Silvia Schulz  
05624 1622

#### **Städtische Kindertagesstätte**

#### **Frechdachse & Nesthäkchen**

#### *Community day nursery Frechdachse*

Am Schwimmbad 4+6  
34305 Niedenstein  
Katharina Ball  
05624 9959974

#### **Evangelische Kindertagesstätte Arche Noah**

#### *Protestant day nursery Arche Noah*

Schulstr. 28  
34305 Niedenstein  
05624 2221



#### **Waldkindergarten Niedenstein**

#### **Wald am Sengelsberg**

*Waldkindergarten Niedenstein  
Forest Sengelsberg  
34305 Niedenstein  
Joachim Rose  
0172 5666395*

## Schulen Schools



In Deutschland besteht Schulpflicht für alle Kinder ab 6 Jahren. Die Schulpflicht gilt für 10 Jahre ohne Unterbrechung, das heißt Kinder gehen von 6 bis mindestens 16 Jahren in die Schule.

Die Schulzeit beginnt mit der Grundschule. Die Grundschule bietet in den Klassen 1 bis 4 den Kindern zwischen 6 und 10 Jahren ein kostenfreies und kindgerechtes Lernen. Grundlagen, wie das Lesen, Schreiben und Rechnen werden hier vermittelt. An der Grundschule gibt es nachmittags eine Betreuung. Hier können die Kinder ihre Hausaufgaben machen und mit anderen Kindern spielen. Informationen gibt es über die Integrationsbeauftragte unter  
✉ 05624 9993-49.

Nach der Klasse 4 müssen die Kinder auf eine weiterführende Schule wechseln. Die nächstgelegene ist die Gesamtschule

Gudensberg. Sie beinhaltet die Haupt- und Realschule sowie das Gymnasium.

*In Germany, there is a compulsory education for 10 years from 6-16 years.  
It starts with elementary school from grade 1-4 followed by secondary school grade 6-10. School is free and provides proper education.*

### Grundschule (Eintritt idR. mit 6 Jahren) Elementary School (6 years of age)

**Grundschule Niedenstein**  
*Elementary School Niedenstein*  
(Louise-Schröder-Schule)  
Friedensstraße 28  
34305 Niedenstein  
Kai Prüfer  
✉ 05624 735  
[www.grundschule-niedenstein.de](http://www.grundschule-niedenstein.de)

## Weiterführende Schule Secondary School

Die nächstgelegene „weiterführende Schule“ ist die Gesamtschule Gudensberg. Sie beinhaltet die Haupt- und Realschule sowie das Gymnasium. Kinder lernen hier ihrer Entwicklung angepasst. Die Hauptschule endet nach der 9. Klasse, die Realschule nach der 10. Klasse und das Gymnasium nach der 12. bzw. 13. Klasse.

### Gesamtschule Gudensberg

(Dr. Georg-August-Zinn-Schule)  
*Comprehensive School Gudensberg*  
Schwimmbadweg 30  
34281 Gudensberg  
✉ 05603 2091  
[www.gaz-gudensberg.de](http://www.gaz-gudensberg.de)

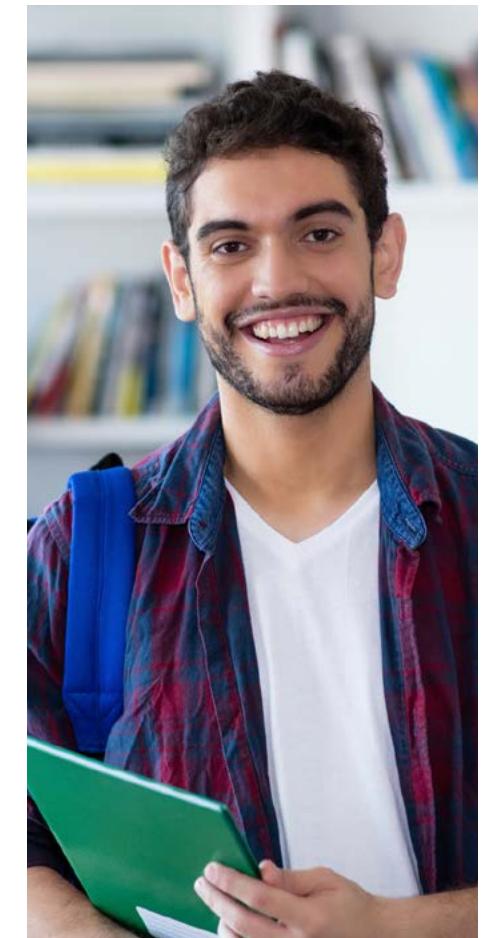
### Berufsschule & Berufsausbildung oder Oberstufe mit Abitur und danach Ausbildung oder Studium

*Vocational school & Vocational Training or Highschool with school-learning examination (Abitur) qualification for university entrance*

Nach dem erfolgreichen Abschluss der Haupt- oder Realschule beginnen die Jugendlichen entweder eine Berufsausbildung oder können ihre Hochschulreife erlangen, in dem sie das Abitur machen. Um das Abitur machen zu können, müssen die Jugendlichen in die Oberstufe eines Gymnasiums wechseln. Diese befinden sich zum Beispiel in Fritzlar.

*After finishing Secondary School (10th grade) the young people can go into vocational training or continue HighSchool with examination (13th grade) to reach qualification for university studies.*

## Ausbildung Erwachsene Training



### INTEA-Schule

**INTEA-School**  
Reichspräsident-Friedrich-Ebert-Schule  
Schladenweg 41  
34560 Fritzlar  
✉ 05622 915358



## Deutschkurs

### German language course

Um die Integration in Deutschland zu erleichtern und um sich im Alltag verständigen zu können, ist die Teilnahme an Deutschkursen notwendig oder teilweise verpflichtend. Zur Teilnahme an Deutschkursen gibt es verschiedene Möglichkeiten:

- » Seitens des Jobcenters der Agentur für Arbeit wird die erfolgreiche Teilnahme an Deutschkursen für den weiteren Leistungsbezug vorausgesetzt. Hier musst du dich um ein entsprechendes Angebot für einen Deutschkurs selbst bemühen. Mögliche Institutionen können bei der Integrationsbeauftragten im Rathaus unter Telefon 05624 9993-49 erfragt werden.

- » Für alle, die an keiner Maßnahme teilnehmen oder die noch nicht in Deutschland anerkannt sind, bietet die Stadt Niedenstein in Kooperation mit der VHS oder Ehrenamtlichen verschiedene Deutschkurse an. Nähere Informationen gibt es auch hier bei der Integrationsbeauftragten der Stadt Niedenstein unter Telefon 05624 9993-49.

- » Für den Beginn einer Ausbildung sollte der Deutschkurs im Niveau B2 erfolgreich abgeschlossen sein. Es muss eine Arbeitserlaubnis vorliegen.

*For a successful integration in Germany and to find your way in everyday's life you need to learn German. There are some options for participation in a German course.*

*» There are different options available for taking a German course. The Jobcenter (the government office that helps with finding jobs and providing support) requires that you complete a German course successfully. If you do not do this, they will not provide financial support. It is your responsibility to apply for a German course on your own.*

*» Its required to have a completed German language course level B2 and a work permission to start an apprenticeship. Second you must have labour permit.*

*» If you have not been accepted in Germany yet or have not participated in a German course, the town of Niedenstein offers different levels of German language courses. For more information, you can call: 05624 9993-49*



## Arbeitsaufnahme

### How to start working

- » Um in Deutschland arbeiten zu dürfen, benötigst du eine Arbeitserlaubnis. Die Arbeitserlaubnis wird durch die Ausländerbehörde des Schwalm-Eder-Kreises ausgestellt.

- » Bevor du einen Arbeitsplatz annimmst, muss die Ausländerbehörde diesem zustimmen.

- » In Einzelfällen kannst du auch als noch nicht anerkannter Flüchtling eine Arbeit aufnehmen. Dies entscheidet die Ausländerbehörde.

- » Eine Arbeitsaufnahme kann das eigenständige Besteiten des Lebens ermöglichen.

- » If you want to work in Germany you need a labour permit. You will get it at the Foreigner Authority / Ausländerbehörde Schwalm-Eder.

- » Before you start working the Ausländerbehörde must give approval.

- » In special cases you can work even if you are not a recognized refugee. Foreigner authority / Ausländerbehörde make that decision.

- » Working will make you independend in your life.

## Integreat App

### Integreat App

Mit dieser App erhältst du die wichtigsten Informationen über den Schwalm-Eder-Kreis. Hier kannst du Sprachkurse, Informationen zum Thema Arbeit, Gesundheitsinformationen und alles ums Thema Alltag und Freizeit finden. Wähle ganz einfach deine Sprache aus und finde alles was du brauchst.



*Integreat is your digital guide to life in Germany. This app provides important information about the Schwalm-Eder region. You can find details about language courses, work and health, daily life, and leisure activities. Choose your preferred language for easy use.*



# BLEIBEN DÜRFEN – UND DANN?!

*Allowed to stay - and now?!*



## Wohnen

*Where to live*



Um in eine Wohnung ziehen zu können, ist die Erlaubnis des Jobcenters erforderlich. Die Mietanfrage muss grundsätzlich **vor** Unterzeichnung eines Mietvertrages gestellt werden. Das Jobcenter prüft, ob die Wohnung für die Familie geeignet ist und die Kosten bei Bedarf vom Jobcenter übernommen werden können.

Die Formulare sind über die Stadt Niedenstein und im Internet erhältlich.

### Privater Wohnraum

#### **Private owned housing**

Wenn du eine Wohnung in Niedenstein gefunden hast und das Jobcenter oder die Ausländerbehörde zugestimmt hat, schließt du mit dem Vermieter einen privaten Mietvertrag ab. Dein Ansprechpartner bei Fragen zur Wohnung ist der Vermieter und nicht die Gemeinde / Stadtverwaltung.

Die Wohnungsmiete setzt sich zusammen aus der Kaltmiete und den Nebenkosten. Die Nebenkosten werden anhand deines Verbrauchs abgerechnet.

*If you found an apartment in Niedenstein the "Ausländerbehörde" and Jobcenter need to give approval, then you can sign a private contract with the property owner. They can help you with any questions you have about the housing space. The Niedenstein community is not responsible for that.*

*The rent consists of "cold rent" (without heating) and "warm rent" (including heating) and extra costs. The extra costs depend on how much water, electricity etc you used up.*

### Abtretungs-Erklärung

#### **Transfer statement**

Wenn du Sozial-Leistungen erhältst, ist es zu empfehlen, eine Abtretungs-Erklärung zu unterschreiben. Dadurch erlaubst du, dass die Miete durch die Ausländerbehörde oder das Jobcenter direkt an den Vermieter gezahlt wird.

*If you get paid social contributions it is advisable to make a transfer statement. By that, you allow the Ausländerbehörde or the Jobcenter to pay your rent directly to your property owner.*



## Strom-Versorgung Electricity Provider

Auch um die Strom-Versorgung musst du dich dann eigenständig kümmern, indem du einen Vertrag mit einem Strom-Versorger abschließt. Die Höhe der Stromkosten hängt von deinem Verbrauch ab.

*For the use of electricity you have to find a provider. With them you make a contract. The costs depend on how much you used up.*

## Rundfunk-Beitrag Radio and TV fee

In Deutschland muss jeder Haushalt sein Radio und seinen Fernseher anmelden und bei der GEZ regelmäßig eine Gebühr bezahlen. Diese dient der Finanzierung des öffentlich-rechtlichen Rundfunks (Fernsehen und Radio).

Wenn du Sozialleistungen nach dem SGBII erhältst, kannst du dich von der Gebühren-Pflicht befreien lassen.

*In Germany every household has to pay a regular fee to GEZ for the radio and TV programs. If you get paid social contributions you can get exempt from the fee.*

## Namensschild am Briefkasten Name on mailbox

Damit du deine Post bekommen kannst, musst du ein Namensschild am Briefkasten anbringen.

*To get your mail delivered you have to put a name tag on your mailbox.*

## Informationen zu Verträgen für Wohnung oder Telefon, Versicherungen oder Energie-Sparen

### Informations on contracts for housing, telephone, insurances & energy saving

Die Verbraucherzentrale bietet zahlreiche Informationen in verschiedenen Sprachen zum Download an. Siehe hierzu:  
[www.verbraucherzentrale.de/  
fluechtlingshilfe/mehrsprachige-infos-fuer-fluechtlinge](http://www.verbraucherzentrale.de/fluechtlingshilfe/mehrsprachige-infos-fuer-fluechtlinge)

*The Verbraucherzentrale (consumer services) has a Download in different languages. Look at: [www.verbraucherzentrale.de/  
fluechtlingshilfe/mehrsprachige-infos-fuer-fluechtlinge](http://www.verbraucherzentrale.de/fluechtlingshilfe/mehrsprachige-infos-fuer-fluechtlinge)*



## Mülltrennung Garbage

In Deutschland wird der Müll getrennt. Deutsche sind umweltfreundlich, sie trennen ihren Müll und verwerten ihn wieder. Das anschließende Bild soll dabei helfen, Müll richtig zu trennen.

Bitte wirf deinen Müll nicht einfach auf den Boden – weder in der Stadt noch in der Natur. Ist kein Mülleimer in der Nähe, so nimmt man ihn mit. An öffentlichen Orten, wie Bahnhöfen und Bushaltestellen oder in Parks, findet man üblicherweise Mülleimer.

*In Germany you separate the garbage for more ecofriendliness. Here is a scheme (page 24) on how to separate garbage properly. Don't litter, not in town or in nature.*

*On all public places like train stations, bus stops or parks you will find garbage bins.*

## Energie – Strom, Wasser und Heizung Energy – Electricity, Water & Heating

Energie kostet Geld. Je mehr Energie verbraucht wird, desto teurer wird es.

Viele Deutsche versuchen, ihren Energie- und Wasserverbrauch möglichst gering zu halten. Damit möchte man die Umwelt schützen und Geld sparen. Zum umweltfreundlichen Verhalten gehört es zum Beispiel, das Licht auszuschalten, sobald man einen Raum verlässt. Um Energie zu sparen, schaltet man die Heizung aus, während die Fenster geöffnet sind.

Wer ein umweltfreundliches Verhalten zeigt, spart in der Wohnung so bei seinen Nebenkosten Geld!

*Energy like electricity, water or heating costs money. The more you use, the more expensive it gets. Many Germans try to use these energies carefully. They want to protect the environment and also save money. For example: Switch the light off when you leave a room. And you turn off the radiator when you open the windows. By being mindful of these things, you can save money.*



## Freizeitangebote

### Leisure activities

Niedenstein begeistert sowohl Einwohner als auch Besucher mit einem vielfältigen Freizeitangebot. Die malerischen Aussichtspunkte und sanften Höhenzüge laden zum Genießen ein, während das gut ausgebaute Wanderwegenetz von über 90 Kilometern die Region naturnah erlebbar macht – perfekt für Wanderer, Nordic Walker und Radfahrer.

Für Radfahrer, insbesondere E-Biker und Mountainbiker, bietet der Naturpark Habichtswald ideale Bedingungen. Routenvorschläge sind online unter [www.naturpark-habichtswald.de](http://www.naturpark-habichtswald.de) zu finden.

Das Hallenbad in Niedenstein bietet nicht nur Aquagymnastik und Babyschwimmen an, sondern lockt im Sommer auch mit einer idyllischen Liegewiese, die besonders familienfreundlich ist. Sportbegeisterte können ein Match auf der Tennisanlage austragen oder den öffentlich zugänglichen Pumptrack mit modernen Outdoor-Sportgeräten nutzen. In jedem Stadtteil gibt es außerdem liebevoll gestaltete Spielplätze.

Im Winter verwandelt sich der Niedenstein-Kopf in ein Paradies für Wintersportler: Rodeln, Skifahren und Langlaufen sind bei ausreichend Schnee möglich.

Das lebendige Vereinsleben in Niedenstein bietet zahlreiche Möglichkeiten, soziale Kontakte zu knüpfen. Neben vielseitigen Sportvereinen gibt es kulturelle Gemeinschaften, wie den Geschichts- und Heimatverein, Musikgruppen und eine Laienspielgruppe. Auch Vereine mit sozialem Engagement, wie die Freiwillige Feuerwehr, das Deutsche Rote

Kreuz und Jugendclubs, tragen zur lebendigen Gemeinschaft bei.

*Niedenstein offers many fun activities for both residents and visitors. You can enjoy the beautiful views and gentle hills, and explore the well-maintained hiking trails that stretch over 90 kilometers—perfect for hiking, Nordic walking, and cycling.*

*For cyclists, especially those with e-bikes or mountain bikes, the Habichtswald Nature Park is perfect. You can find route suggestions online at [www.naturpark-habichtswald.de](http://www.naturpark-habichtswald.de).*

*The local indoor swimming pool has activities like aqua gymnastics and baby swimming, and in the summer, it has a nice lawn area that is great for families. If you enjoy sports, you can use the tennis courts or the public pump track with outdoor fitness equipment. There are also playgrounds in every neighborhood.*

*In the winter, when there's enough snow, the Niedenstein Kopf hill is great for sledding, skiing, and cross-country skiing.*

*Niedenstein's lively community life offers many ways to meet people. There are sports clubs, cultural groups like the Historical and Heritage Society, music groups, and a theater group. There are also social organizations like the Volunteer Fire Department, the German Red Cross, and youth clubs that help bring people together. Niedenstein has something for everyone to enjoy.*



## Jugend- und Kulturzentrum Family and cultural center

Das Familien- und Kulturzentrum Niedenstein ist ein lebendiger Treffpunkt für Menschen aller Generationen. Hier findest du ein vielfältiges Angebot, das Groß und Klein zusammenbringt. Ob Eltern-Kind-Gruppen, Spielgruppen, gemeinschaftliches Frühstück oder spannende Kurse und Workshops in den Bereichen Kultur, Bewegung und Handwerk – das Zentrum bietet für jeden etwas.

Neben den Freizeitangeboten fungiert das Zentrum auch als Anlaufstelle für Beratung und Unterstützung. Dazu gehören Hilfen bei Erziehungsfragen, finanzielle Unterstützung oder die Vermittlung an weiterführende Stellen.

*The Family and Cultural Center Niedenstein is a lively meeting place for people of all ages. Here, you will find a wide range of activities that bring people together, both young and old. Whether it's parent-child groups, playgroups, community breakfasts, or exciting courses and workshops in culture, exercise, and crafts – the center has something for everyone.*

*In addition to leisure activities, the center also offers support and advice. This includes help with parenting questions, financial assistance, or connecting you with other services.*

Wichdorfer Str. 4  
34305 Niedenstein  
Denise Hofmann ☎ 05624 9993-30  
Julia Grunewald ☎ 05624 9993-31

## Kinder- und Jugendarbeit Youth Work

Die kommunale Kinder- und Jugendarbeit in Niedenstein unterstützt junge Menschen in ihrer Entwicklung, Selbstbestimmung, Kreativität und bei der Entfaltung ihrer Interessen. Im Familien- und Kulturzentrum bieten wir ein vielfältiges Programm an, darunter Ferienspiele, die „Kinderzeit“ und vieles mehr für Kinder und Jugendliche. Dabei stehen soziales und kulturelles Lernen sowie Spiel und Spaß im Vordergrund.

Jugendliche finden in der Kernstadt Niedenstein einen Rückzugsort in der ersten Etage des Familien- und Kulturzentrums, das während der Öffnungszeiten frei zugänglich ist.



In den Stadtteilen Kirchberg, Ermethis und Metze gibt es selbstverwaltete Jugendclubs, die Raum für eigene Treffen bieten.

*The youth work in Niedenstein helps young people grow, make their own choices, be creative, and explore their interests. At the Family and Cultural Center, we offer a variety of activities, like holiday games, „Kids' Time,“ and much more for children and teenagers. Social and cultural learning, along with fun and play, are our main focus.*

*In the center of Niedenstein, teenagers can use the first floor of the Family and Cultural Center as a place to relax during opening hours. In the neighborhoods of Kirchberg, Ermethis, and Metze, there are youth clubs that are run by the young people themselves, where they can plan their own activities and meet friends.*

## Jugendarbeit Stadt Niedenstein Youth work / Familien- und Kulturzentrum Family and cultural center

Wichdorfer Str. 4  
34305 Niedenstein  
✉ @familienzentrum\_niedenstein und  
✉ @jugendarbeit\_niedenstein

## Vereine Clubs

Ein umfangreiches Vereinsangebot bietet zahlreiche Möglichkeiten der Freizeitgestaltung. Nähere Informationen zu den einzelnen Vereinen gibt es unter [www.niedenstein.de](http://www.niedenstein.de) oder über die Integrationsbeauftragte.

*We have many local clubs offering different activities for everyone. You can join sports like football, tennis, or hiking, or connect with others through cultural and social clubs. It's a great way to stay active, make new friends, and feel part of the community. For more information, check out the website [www.niedenstein.de](http://www.niedenstein.de) or ask the agent for immigration.*



## **Sport-Coach Programm: Integration durch Sport**

### **Sport-Coach Program: Integration through sport**

Unsere Kommune bietet das „Sport-Coach“-Programm an, um die Integration von Flüchtlingen und Menschen mit Migrationshintergrund durch Sport zu fördern. Das Programm unterstützt uns dabei, Sport- und Bewegungsangebote zu entwickeln und zu koordinieren, die den Neuankömmlingen den Einstieg in unsere Gemeinschaft erleichtern.



#### **Was machen Sport-Coaches?**

- » Sie helfen bei der Koordination von Sportangeboten für Flüchtlinge und sozial benachteiligte Personen.
- » Sie stellen den Kontakt zwischen Sportvereinen, Flüchtlingsunterkünften und den Geflüchteten her.
- » Sie begleiten Flüchtlinge in den ersten Wochen zu Sportangeboten und unterstützen so den Integrationsprozess.

Warum Sport-Coaches? Sport bietet eine hervorragende Möglichkeit zur Integration, da er unabhängig von Sprache, Herkunft

oder sozialem Status verbindet. Das „Sport-Coach“-Programm ermöglicht es uns, die Integrationskraft des Sports optimal zu nutzen und gleichzeitig das ehrenamtliche Engagement vor Ort zu fördern.

*Our community offers the „Sport-Coach“ program to help integrate refugees and people with a migration background through sports. The program helps us create and manage sports and exercise opportunities that make it easier for newcomers to join our community.*

#### **What do Sport-Coaches do?**

- » They help organize sports activities for refugees and people in difficult situations.
- » They connect sports clubs, refugee shelters, and the refugees.
- » They accompany refugees to sports activities in their first few weeks, supporting their integration.

*Why Sport-Coaches? Sports are a great way to bring people together, regardless of language, background, or social status. The „Sport-Coach“ program helps us make the most of sports for integration and supports local volunteer efforts.*

SG 1898 Chattengau  
✉ info@sg-chattengau.de  
☎ 05624 926919

## **Kirchliche Einrichtungen**

### *Church organizations*



#### **Islamisches Zentrum Kassel**

*Islamic Center Kassel*

„Moschee Al Huda“

Josephstraße 5

34125 Kassel

✉ info@izkassel.de

Imam Mahmoud

☎ 0176 70711693

Niedenstein:  
Karam Abdalla  
☎ 0160 96039877

#### **Jüdisch Liberale Gemeinde**

*Progressive Jewish Congregation*

Emet weSchalom e. V.

Postfach 1112

34587 Felsberg

☎ 05662 400092

www.emetweschalom.de

#### **Evangelische Kirchengemeinde**

##### **Niedenstein – Wichdorf**

*Evangelical Church*

Oberstraße 9

34305 Niedenstein

Pfarrer Johannes Böttner

☎ 05624 5225

✉ pfarramt.niedenstein-wichdorf@ekkw.de

www.kirchenkreis-fritzlar-homberg.de

#### **Ev. Kirchengemeinde Metze-Kirchberg**

##### **Ermethis-Gleichen-Riede**

*Evangelical Church*

Bergtor 6

34305 Niedenstein

Pfarrerin Dorothea Rübeling

☎ 05603 2350

✉ pfarramt.kirchberg@ekkw.de

#### **Katholische Kirchengemeinde**

##### **Gudensberg**

*Catholic Church*

Fritzlarer Straße 23

34281 Gudensberg

☎ 05603 1860

✉ herz-jesu-gudensberg@pfarrei.bistum-fulda.de



# GUT ZU WISSEN

*Good to know*



## Persönliche Rechte

*Personal rights*



Alle Menschen können sich zu einer beliebigen Religion bekennen – oder zu keiner. Religion wird als Privatsache angesehen, es gilt die Religionsfreiheit. Das heißt, dass man glauben darf, was man möchte – gleichzeitig wird aber auch eine Akzeptanz anderer Religionen erwartet. Diskriminierung aufgrund von Geschlecht, Hautfarbe, Religion oder sexueller Orientierung ist in Deutschland verboten und kann strafrechtlich verfolgt werden. Wenn man diskriminiert wird oder sich bedroht fühlt, empfiehlt es sich die Polizei zu rufen.

Gewalt ist in Deutschland ebenfalls verboten. Männer und Frauen haben in Deutschland die gleichen Rechte. Wenn jemand darum bittet allein gelassen zu werden, sollte man dies akzeptieren. Mitmenschen zu belästigen, egal ob Frauen oder Männer, ist nicht erlaubt. Ebenso sollte man Menschen um ihre Erlaubnis fragen, bevor man Bilder von ihnen macht.

Mit Homosexualität wird in Deutschland offen umgegangen. Homosexuelle Partner

können in Deutschland heiraten.

*In Germany, everyone has the right to express their religious beliefs – or not to have any. Religion is considered a private matter. This means you can believe what you like, and it's important to respect that others may have different beliefs or express their faith differently – or not at all. Discrimination based on sex, race, religion, or sexual orientation is strictly forbidden.*

*If you feel discriminated against or threatened, it is recommended to call the police. Violence is not allowed in Germany. Men and women have the same rights here. If someone wants to be left alone, their wishes must be respected. Harassing anyone, whether a man or a woman, is not allowed. If you want to take a picture of someone, you need to ask for their permission first.*

*In Germany, homosexuality is accepted and legal. Same-sex relationships are recognized, and you can get married if you are in one.*

## Allgemeines

### General information



„Guten Tag“ und „Auf Wiedersehen“ sind übliche Grußformeln, um Menschen zu begrüßen oder zu verabschieden. Alle Anwesenden zu begrüßen, ist auch allgemein üblich, wenn man nur eine oder wenige Personen trifft. Wenn man zum Beispiel in ein kleines Geschäft oder in das Wartezimmer beim Arzt kommt, sagt man „Guten Tag“ zu den Menschen, die dort warten.

In Deutschland schüttelt man sich oft die Hände bei der Begrüßung, beim Verabschieden oder wenn man neue Leute kennengelernt. Sowohl Männer als auch Frauen schütteln sich gegenseitig die Hände. Trifft man sich mit Freunden, begrüßt man sich häufig mit einer Umarmung, in manchen Regionen auch mit einem Kuss auf die

Wange. Dies ist eine nicht-sexuelle Geste der Freundschaft.

Wenn man etwas angeboten bekommt, ist „nein, danke“ eine höfliche Ablehnung. „Ja, bitte“ oder „gerne“ bedeuten, dass man das Angebot annehmen möchte.

Sonntag ist Ruhetag. Nachbarn könnten sich beschweren, wenn man zu laut ist und diese Ruhe stört, z. B. durch Rasenmähen oder beim Aufbau neuer Möbel. Außerdem ist jeden Tag von 22 Uhr bis 6 Uhr Nachtruhe.

Wenn man Hilfe benötigt, kann man andere Erwachsene um Hilfe bitten. In der Regel sind sie sehr hilfsbereit. Es ist aber unangebracht, sich Kindern ohne Erlaubnis der Eltern zu nähern.

*It is polite to greet others, even if they are strangers. For example, when you enter a small store or a doctor's waiting room, it's common to say "Guten Tag" (Good day) to everyone. When meeting someone for the first time, people usually shake hands to introduce themselves or say hello and goodbye in a formal setting. Both men and women shake hands with each other. Making eye contact is important in all social interactions in Germany for both men and women.*

*When meeting friends or family, people often hug each other, and in some regions, they might kiss on the cheek. This is a friendly gesture and is not considered romantic. It happens between men and women without any further meaning.*

*If someone offers you something, it's polite to respond. You can say "Nein, danke" (No, thank you) to decline or "Ja, bitte" (Yes, please) or "Gerne" (Gladly) to accept. In casual situations, you can also nod your head up and down to say yes or shake it from side to side to say no.*

*Sunday is a day of rest in Germany. Neighbors may complain if there is loud noise from activities like lawn mowing or home improvements on this day. There are also generally accepted quiet hours daily from 10 PM to 6 AM, when residents are expected to keep noise to a minimum.*

*If you need help, you can ask an adult nearby. People are usually friendly and happy to assist, even if there is a language barrier. However, it is considered inappropriate to approach or talk to children unless their parents invite or encourage you to do so.*

## Leben in Deutschland

### Living in germany



Leitungswasser in Deutschland kann man in der Regel ohne Bedenken trinken. Leitungswasser unterliegt strengen Kontrollen und ist völlig ungefährlich. Es gibt nur wenige Ausnahmen, die entsprechend mit „Kein Trinkwasser“ beschildert sind.

Viele deutsche Gerichte werden mit Schweinefleisch, Rindfleisch oder Hühnchen zubereitet. Man kann stets nachfragen, welches Fleisch oder andere Inhalte in einem Gericht enthalten sind. Traditionell wird in Deutschland viel Schweinefleisch gegessen.

Alkohol (Bier) darf in Deutschland ab einem Alter von 16 Jahren getrunken werden. Schnaps erst ab 18 Jahren. Auto- und Radfahren sind verboten, wenn man Alkohol getrunken hat.

An vielen öffentlichen Orten wird geraucht, sowohl von Männern als auch von Frauen. In Restaurants und an Bahnhöfen gibt es ausgewiesene „Raucherzonen“. Es wird üblicherweise als höflicher betrachtet, zum Rauchen nach draußen oder auf den Balkon zu gehen. In unmittelbarer Nähe von Nichtrauchern, Kindern oder Schwangeren zu rauchen, gilt als unhöflich.



In Germany, you can safely drink tap water without worry. It is subject to strict regulations and is completely safe. However, if you see a sign saying „Kein Trinkwasser“ (not drinking water), avoid drinking it. Also, it's best not to drink from fountains unless they are specifically marked as safe.

German cuisine often includes pork, beef, chicken, and other meats, with pork being particularly common. If you have dietary restrictions or preferences, you can always ask about the ingredients in a dish. If you're unsure whether a dish is suitable for you, it's important to inform your waiter at the restaurant when ordering. In most restaurants, reservations are not required. Typically, you can enter, choose a table, and a waiter will come to serve you. They will bring your drinks and food and handle payment at the end of your meal. Splitting the bill is common and not a problem. In more casual eateries, you might order and collect your food before sitting down. When paying for your meal, it is customary to leave a tip. To get the waiter's attention, you can make eye contact or give a small wave.



Germany uses the euro (€) as its currency, just like much of Europe. Prices for goods and services are clearly marked.

You can buy alcohol in stores, restaurants, bars, some cafes, kiosks, and at public events and markets. However, it is illegal to drive or ride a bicycle or other vehicles if you have been drinking alcohol. In Germany, you can legally buy and drink beer and wine from the age of 16, and spirits from the age of 18. You may be asked to show ID to prove your age when purchasing alcohol.

Both men and women may smoke in public spaces, though smoking indoors is generally not allowed unless clearly indicated. Train stations and some restaurants have designated smoking areas („Raucherbereich“). It is polite to smoke outside or on a balcony and to avoid smoking around children or pregnant women. You can buy cigarettes and tobacco from the age of 18.

## Feiertage in Deutschland Holidays in Germany

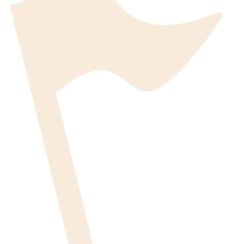


In Deutschland leben Menschen verschiedener Kulturen und Religionen zusammen. Diese haben ganz unterschiedliche Feier- und Gedenktage. An den bedeutendsten christlichen und staatlichen Feiertagen haben die Geschäfte und Behörden geschlossen. Die bedeutendsten christlichen und staatlichen Feiertage in Deutschland sind: Ostern, 1. Mai, Himmelfahrt, Pfingsten, Fronleichnam, Tag der deutschen Einheit, Weihnachten, Neujahr.

Germany is home to people from different cultures and religions, each with their own holidays and days of remembrance. However, on important Christian and public holidays, shops and offices will be closed. The most important holidays include:

*Christmas (Weihnachten): December 25th and 26th; New Year's Day (Neujahrstag): January 1st Good Friday (Karfreitag): The Friday before Easter Sunday; Easter Monday (Ostermontag); Labour Day (Tag der Arbeit): May 1st; Ascension Day (Christi Himmelfahrt): 40 days after Easter; Pentecost Monday (Pfingstmontag): 50 days after Easter; German Unity Day (Tag der Deutschen Einheit): October 3rd*

*On these days, it's a good idea to plan ahead, as many businesses will be closed.*



# Mobilität

## Mobility



### Fahr-Erlaubnis Driving license

Wenn Du aus Deinem Heimatland eine Fahr-Erlaubnis hast, ist diese unter Umständen nicht in Deutschland gültig. Im Bürgerbüro der Stadt Niedenstein kannst Du eine Um-schreibung Deiner Fahr-Erlaubnis in einen deutschen Führerschein beantragen. Generell können alle Personen ab 17 Jahre in der Fahrschule ihren Führerschein machen.

*Your driver's license from your home country may not be valid in Germany. At the Bürgerbüro in Niedenstein, you can convert it to a German driving license.*

### HESSEN



### Radfahren Bicycling

Das Fahrrad ist ein beliebtes Fortbewegungsmittel. Auf der Internetseite des ADFC findest Du mehrsprachige Flyer mit den wichtigsten Verkehrsregeln für Radfahrer. Siehe hierzu:  
[www.adfc-radfahrschule.de/kurse-fuer-fluechtlinge](http://www.adfc-radfahrschule.de/kurse-fuer-fluechtlinge)

*Bicycles are popular vehicles in Germany, and there are important traffic rules you need to know. For more information, visit the website: [www.adfc-radfahrschule.de/kurse-fuer-fluechtlinge](http://www.adfc-radfahrschule.de/kurse-fuer-fluechtlinge)*

### Busverbindungen

#### Bus Connections

*There are good public transport options, especially if you need to go to Fritzlar, Homberg, or Kassel for appointments. Check the bus schedule for directions and times to your destination: [www.nvv.de](http://www.nvv.de) Here's a simple guide to help you.*

#### Linie 401 / Line 401

- » Niedenstein – Fritzlar
- » Fritzlar – Niedenstein

#### Zwischenhaltestellen in / Stops in between:

- » Niedenstein – Wichdorf – Metze – Gleichen – Kirchberg – Wehren – Fritzlar

#### Transfer options in Fritzlar Allee to

- Linie 450, Linie 510 / [Line 450, Line 510](#)
- » Linie 450 Wabern / Homberg (Efze)
- » Linie 510 Edertal, Edersee, Korbach

#### Linie 54 / Line 54

- » Gudensberg – Baunatal
- » Baunatal – Gudensberg

#### Zwischenhaltestellen / stops in between:

- » Gudensberg – Metze – Gleichen – Kirchberg – Wichdorf – Niedenstein – Ermethis – Großenritte – Baunatal

#### Transfer options in Baunatal Stadtmitte:

- » Tram 5 to Kassel

#### Transfer options in Gudensberg Rathaus:

- » Bus line 500 to Fritzlar and Bad Wildungen or to Kassel

*The nearest stations for long-distance travel are in Kassel (Hauptbahnhof Willhelmshöhe) and Wabern.*

*For more informations: [www.bahn.de](http://www.bahn.de)*

### Bürgerbus

#### Citizen bus

Du bist nicht mobil? Dann mache Gebrauch vom Angebot des Bürgerbusses. Der Bürgerbus fährt kostenlos im Stadtgebiet Niedenstein.

*The Citizen Bus, or „Bürgerbus,“ is a helpful option if you have difficulty getting around and need to go to places like shops or the doctor. This service is available in Niedenstein and the Niedenstein district.*

### Fahrtzeiten

#### Operating hours

dienstags

Tuesday

09:00 h – 14:30 h

donnerstags

Thursday

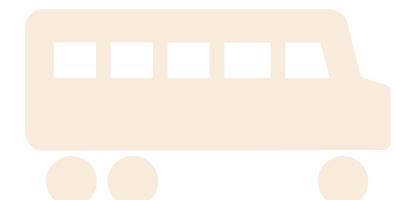
9:00 h – 14:30 h

Die Anmeldungen werden immer montags und mittwochs von 15:00 bis 16:00 Uhr entgegen genommen.

#### Bookings:

*You can book the bus on Mondays and Wednesdays from 15.00 – 16:00.*

0151 22294189





## **E-Fahrräder und E-Lastenräder**

## E-bikes and E-cargo bikes

Bei uns haben Sie die Gelegenheit sich tageweise oder für ein ganzes Wochenende E-Bikes oder E-Lastenräder auszuleihen. Bei erstmaliger Übergabe erfolgt eine Einweisung zur Nutzung des Rades.

*With us, you have the opportunity to rent e-bikes or e-cargo bikes either for a day or for a whole weekend. When you first pick up the bike, you will receive instructions on how to use it.*

Für eine Buchung & weitere Informationen:  
*For Bookings and more informations:*

Martina Junghans  
05624 9993-29  
gemeinwesen@niedenstein.de

*Notizen*

## Notes



## *Impressum* *Impress*

### **Herausgeber**

Stadt Niedenstein  
Obertor 8, 34305 Niedenstein  
Tel.: 05624 9993-0,  
Fax: 05624 9993-10  
E-Mail: [info@niedenstein.de](mailto:info@niedenstein.de)  
[www.niedenstein.de](http://www.niedenstein.de)

### **Redaktion**

Martina Junghans, Christina  
Gebauer, Xenia Naumann

### **Fotos**

fotolia.de, pixabay.com,  
Adobe Stock (Robert Kneschke,  
pikselstock, zwehren, djile, U.J.  
Alexander, Anela R/peopleim-  
ages.com, matimix, Liubomir,  
Rabizo Anatolii, Kzenon),  
Stadt Niedenstein

### **Gestaltung**

Designbüro 2 HEKTAR LAND

### **Stand**

September 2024