



AWVO

Familienbildungsstätte

Programm 2/2026

In Zusammenarbeit mit den

Lüdenscheider Nachrichten

**Das Kurshalbjahr beginnt
am Montag, 21.9.2026**

Infos unter 02351/9853310,
Mo - Do 9:00 - 12:00 Uhr,
Mi 15:00 - 17:00 Uhr.

Anmeldung bitte nur mit
Anmeldebogen (S. 2), per Post,
Mail oder persönlich.



Bitte scannen!



Veranstaltungen für alle Lebensbereiche und alle Generationen:

- Eltern und Kinder
- Persönlichkeitsentfaltung
- Kontakte zu anderen Familien
- gesunde und aktive Lebensgestaltung
- phantasievolle Freizeitgestaltung

- Fort- und Weiterbildung
- Vorträge zu aktuellen Themen
- Verständigung zwischen den Kulturen
- Förderung des ehrenamtlichen Engagements



Management
System
ISO 9001:2015

www.tuv.com
ID 9108611219



Arbeiterwohlfahrt
Unterbezirk
Hagen – Märkischer Kreis

AWO-Familienbildungsstätte
Christine-Schnur-Weg 3
58511 Lüdenscheid
familienbildung@awo-ha-mk.de

Anmeldung

Hiermit melde ich mich **verbindlich** für folgende(n) Kurs(e) an:

Kurs-Nr.	Titel	Kursbeginn	Kursgebühr
		ab	
		ab	

Name:

Vorname:

Geb.Dat.:

Str./Hausnummer:

PLZ/Ort:

Telefon:

E-Mail:

**Bitte nur ausfüllen bei Eltern-Kind-Angeboten oder Inanspruchnahme der
kursbegleitenden Kinderangebote:**

Name Kind:

Geb.Dat.:

Vorname Kind:

Bitte nur ausfüllen bei Fort- und Weiterbildungen:

Einrichtung:

Zuständiges Jugendamt:

Ich erkenne die Teilnahmebedingungen (s. Programmheft, S. 3) an.

Datum/Unterschrift

Vorsitzender: Wolfgang Jörg
Geschäftsführerin: Birgit Buchholz

Eintrag unter VR 1598 Amtsgericht Dortmund
Von der Körperschaftsteuer befreit, gemäß
§ 5.1 Nr. 9 KStG als gemeinnützig anerkannt

Steuernummer: 321/5806/0077
Ust.-Id-Nr. DE 161574747

Sparkasse an Volme und Ruhr
IBAN DE59 4505 0001 0000 0170 46
WELADE3 HXXX

Sie finden in diesem Heft Angebote der Familienbildungsstätte in Kooperation mit:

- dem Mehrgenerationenhaus
- der Integrationsagentur/Migrationsberatung
- dem Kindertagespflegebüro
- sowie unseren Kooperationspartnern:

- in Lüdenscheid
- Familienzentrum Effzett
 - Familienzentrum Rappelkiste
 - Familienzentrum Gevelndorf
 - Familienzentrum Kindertraum
 - Familienzentrum Christine-Schnur-Weg 3 und Bunte Kluse
 - Arche Care
 - Eltern- und Geschwisterschule Hellersen
 - Familienzentrum Tinsberg
 - Kinderschutzbund
 - Familienzentrum Regenbogen
 - PEKiP Spielräume
 - Familienzentrum SOS-Kindervilla
 - Kita Sonnenhang
 - Familienzentrum Kinderplanet
 - FZ Abenteuerland
 - FZ Kinderinsel

Träger:

Arbeiterwohlfahrt

Unterbezirk Hagen -
Märkischer Kreis
Böhmerstraße 11
58095 Hagen

Familienbildungsstätte Lüdenscheid

Christine-Schnur-Weg 3
58511 Lüdenscheid

Telefon:

0 23 51 / 9 85 33 10

Telefax:

0 23 51 / 9 85 33 18

E-Mail: familienbildung@
awo-ha-mk.de

in Werdohl - Familienzentrum Sonnenschein, Familienzentrum Wunderkiste, Familienzentrum Gernegroß

in Nachrodt - Familienzentrum Nachrodt Mitte

in Meinerzhagen - Familienzentrum Farbenspiel
- Familienzentrum Rappelkiste
- PEKiP Seidel-Fischer

in Kierspe - Familienzentrum Bullerbü
- Familienzentrum Rasselbande

in Halver - Familienzentrum Wundertüte
- PEKiP Seidel-Fischer

in Schalksmühle - Familienzentrum Heedfeld Stallhaus
- Familienzentrum Wansbeckplatz

in Herscheid - Großtagespflege Pustebume

in Altena - Familienzentrum Zauberland

Familienbildungsstätte

Anmeldungen und Auskunft:
montags – donnerstags
von 9:00 – 12:00 Uhr, mittwochs 15:00 – 17:00 Uhr
Telefon: 0 23 51 / 9 85 33 10
Telefax: 0 23 51 / 9 85 33 18
E-Mail: familienbildung@awo-ha-mk.de
Homepage: <https://www.awo-ha-mk.de/kinder-jugend-und-familie/familienbildung-beratungsangebote>

Sparkasse an Volme und Ruhr
IBAN DE59 4505 0001 0000 0170 46
BIC: WELADE3 HXXX

Verantwortlich: Manuela Lex



Teilnahmebedingungen und allgemeine Hinweise zur Anmeldung:

Das Programm umfasst die Monate September 2026 bis Dezember 2026. Zusätzliche Veranstaltungen sowie vielleicht notwendige Programmänderungen werden in der Presse bekanntgegeben.

Anmeldung für alle Kurse:

Sie können sich persönlich, per Fax, auf dem Postweg oder per E-Mail anmelden. Bitte verwenden Sie immer die Anmeldekarte. Sie finden sie auf Seite 2. Die Anmeldung zu den Kursen ist verbindlich! Kostenfreie Abmeldung ist bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn möglich. Nehmen Sie bitte unbedingt Kontakt mit uns auf, wenn Sie nicht teilnehmen können.



Teilnahmegebühr:

Die jeweiligen Kursgebühren sind im Programmheft aufgeführt.

Angebote ohne ausgewiesene Gebühr sind kostenfrei. Bitte überweisen Sie vor Kursbeginn auf das Konto: Sparkasse an Volme und Ruhr, IBAN DE59 4505 0001 0000 0170 46, BIC: WELADE3 HXXX, Kontoinhaber AWO Bezirk Westfl. Westfalen.

Sie können die Kursgebühr auch bar spätestens am 1. Kurstag entrichten.

Gebührenermäßigung:

Bei Vorlage eines Sozialpasses, eines Bürgergeld- oder Wohngeldbescheides erhalten Sie für Eltern- oder Eltern-Kind-Kurse eine Ermäßigung. Bitte sprechen Sie uns an.

Hinweis zum Datenschutz:

Die folgenden Hinweise geben einen Überblick, was mit Ihren personenbezogenen Daten passiert, wenn Sie sich für unsere Kursangebote anmelden. Personenbezogene Daten sind alle Daten, mit denen Sie persönlich identifiziert werden können.

Wir entnehmen Ihre Daten der von Ihnen ausgefüllten und unterschriebenen Anmeldekarte, beziehungsweise der Teilnahmeliste des Kurses.

Eine elektronische Speicherung erfolgt nicht. Es werden nur personenbezogene Daten erhoben, die für die reibungslose Durchführung, Abrechnung und Belegung von Kursangeboten gegenüber dem Land benötigt werden. Anmeldekarten werden nur für das laufende Kursjahr aufbewahrt. Die Aufbewahrungspflicht für Teilnahmelisten beträgt zehn Jahre.

Weitergehende Hinweise zum Datenschutz erhalten Sie auf unserer Homepage <https://www.awo-ha-mk.de>

Kinderangebote:

Für alle Eltern- und Erwachsenen-Kursangebote bis 18:00 Uhr können wir parallel ein gebührenfreies Kinderangebot anbieten.

Bitte sprechen Sie uns an.

Inhaltsverzeichnis nach Kursnummern

Vorträge, Infoveranstaltungen, Beratungsangebote	1002 – 1008
Schulranzen-Aktion	
Regelmäßige Treffs	1030 – 1035
ELTERNSTART-NRW	1039, 1040, 1521 E
Weitere Familienbildungsangebote	1046 – 1058
Wassergewöhnung für Babys und Kleinkinder	1074
Kursbegleitende Angebote für Kinder	1128
Entspannung	1040 – 1147
Gymnastik	1166 – 1190
Computer / Smartphone	1201
Interkulturelle Angebote	1211 – 1216
AWO-Migrationsdienste	
Fort- und Weiterbildung	1233 – 1237
AWO-Kindertagespflegebüros	
Weitere Angebote des AWO-Mehrgenerationenhauses	1293 – 1303
PEKiP	1331 – 1334
Arche Care Haus Gevelindorf	1340
Eltern- und Geschwisterschule Hellersen	1342 – 1346
Familienzentrum Abenteurland	1349
Familienzentrum Kinderinsel	1354 – 1358
Familienzentrum Effzett	1364 – 1368
Familienzentrum Gevelindorf	1371 – 1373
Familienzentrum SOS-Kindervilla	1378 – 1379
Familienzentrum Rappelkiste SOS Kinderdorf	1383 – 1385
Familienzentrum Kindertraum	1390 – 1393
Familienzentrum Christine-Schnur-Weg, Bunte Kluse	1399 – 1405
Kindergarten Sonnenhang	
Kindergarten Kinderplanet	1418 – 1422
Familienzentrum Zauberland Altena	1425 – 1426
Deutscher Kinderschutzbund OV Lüdenscheid	1430
Familienzentrum Regenbogen	1435 – 1438
Familienzentrum DRK-Kita Tinsberg	1443 – 1446
Familienzentrum Sonnenschein Werdohl	1450 – 1452
Familienzentrum Wunderkiste Werdohl	1454 – 1455
Familienzentrum Gernegroß Werdohl	1456
Familienzentrum Nachrodt Mitte	1478 – 1487
Großtagespflege Pustebume Herscheid	
Kindergarten Farbenspiel Meinerzhagen	1490 – 1494
Familienzentrum Rappelkiste Meinerzhagen	1500 – 1509
Familienzentrum Wundertüte Halver	1518 – 1522
Familienzentrum Heedfeld-Stallhaus	1587 – 1596
Familienzentrum Wansbeckplatz Schalksmühle	1618 – 1620
Familienzentrum Bullerbü Kierspe	1622 – 1636
Familienzentrum Rasselbande Kierspe	1649 – 1653
OV Lüdenscheid	1659, 1660
OV Meinerzhagen	
OV Kierspe	
OV Schalksmühle	
OV Werdohl - Versetal	
Kreisjugendwerk, Jugendtreff Knast, OT Kluse	

Vorträge und Info-Veranstaltungen,
Beratungsangebote

**1002 Toleranz, Mitbestimmung und gegenseitiger Respekt am
Küchentisch – Familie als Keimzelle der Demokratie?**

Die Idee, das familiäre Zusammenleben als Ursprung gesellschaftlicher Ordnung zu sehen, hat eine lange Geschichte.

Welche Chancen und Herausforderungen bringt der gesellschaftliche Wandel? Wie wirkt sich neben dem traditionellen Familienbild die Vielfalt moderner Lebensentwürfe, der Eineltern-der Regenbogen- oder der Patchwork-Familie auf dieses Konzept aus? Welche Folgen hat Ressourcenmangel in den Familien?

Verantwortung, Entscheidungsfindung, Konfliktlösung und Eigeninitiative; Wir schauen uns praktische Beispiele an, wie Demokratie im Alltag von Familien gelebt werden kann.

Impulsvortrag und Austausch in Kooperation mit dem Projekt DEMOKRATIE FÜR ALLE! des AWO – UB Dortmund, gefördert durch das Bundesprogramm „Zusammenhalt durch Teilhabe“.

Datum: Termin wird noch bekannt gegeben
Dauer: 1 Abend
Leitung: NN
Ort: Wohlfahrtszentrum Navi, Altenaer Str. 3

**1003 a,b,c Gesetzliche Rente – nie zu jung, um vorzusorgen -
KS Infoveranstaltung für Frauen und Mütter**

In dieser Veranstaltung informieren wir über die gesetzliche Rente und gehen insbesondere auf die spezifischen Fragen und Herausforderungen ein, die Frauen und Mütter betreffen. Welche Ansprüche bestehen, wie sich Kindererziehungszeiten auswirken und wie Sie frühzeitig für Ihre Altersvorsorge planen können – auch wenn Sie noch jung sind!

Erfahren Sie, warum es wichtig ist, sich schon früh mit dem Thema Rente auseinanderzusetzen und welche Möglichkeiten es gibt, Ihre Rentenansprüche zu optimieren. Gemeinsam schaffen wir Klarheit und geben Ihnen wertvolle Tipps, um Ihre finanzielle Zukunft zu sichern. Offenes Angebot, keine Anmeldung nötig. Gebührenfreies Angebot im Rahmen des Projektes Kinderstark in Kooperation mit den Familienzentren AWO-Kita Bunte Kluse, DRK-Kita Tinsberg und Johanniter-Kita Abenteuerland.

Datum: Termine werden noch bekannt gegeben
Zeit: 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Rita Lahme
Ort: AWO-Kita Bunte Kluse, Kluser Str. 35, 585011 Lüdenscheid
DRK-Kita Tinsberg, Obertinsberger Str. 46, 58507 Lüdenscheid
Johanniter-Kita Abenteuerland, Brüderstr. 41-43, 25-27, 58507 Lüdenscheid

**1004 a,b,c Entspannung im Familienalltag:
KS Ruhe finden und Gelassenheit leben**

Der Familienalltag kann hektisch und anspruchsvoll sein. Zwischen Beruf, Schule, Freizeitaktivitäten und den vielen Aufgaben, die täglich zu erledigen sind, bleibt oft wenig Raum für Entspannung. Doch gerade in der Familie ist es wichtig, Momente der Ruhe zu finden, um das Gleichgewicht zu bewahren und die Verbindung zueinander zu stärken. Lernen Sie einfache und effektive Techniken kennen, die Sie in Ihren Alltag integrieren können, um Stress abzubauen und gelassener zu werden. Gemeinsam entdecken wir Wege, wie sich Entspannung in den Familienalltag einfügen lässt. Lernen Sie, wie Sie bewusst Momente der Ruhe schaffen können, ohne dass der Alltag aus den Fugen gerät. Entspannung ist kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit, um als Familie gesund und harmonisch zusammenzuleben. Lassen Sie sich inspirieren und finden Sie neue Ansätze, um im turbulenten Familienalltag die Balance zu halten. Gebührenfreies Angebot in Kooperation mit Kinderstark und den Familienzentren AWO-Kita Bunte Kluse, DRK-Kita Tinsberg und Johanniter Kita Abenteuerland.

Datum: Termine werden noch bekannt gegeben
Zeit: 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Semra Gökaslan

Orte: FZ AWO-Kita Bunte Kluse, Kluser Str. 35, 58511 Lüdenscheid
FZ DRK-Kita Tinsberg, Obertinsberger Str. 46, 58507 Lüdenscheid
FZ Johanniter Kita Abenteuerland, Brüderstr. 41-43, 25-27, 58507 Lüdenscheid

**1005 a,b, c Heilsame Helfer aus der Natur – Salben, Tees, Wickel &
KS Tinkturen für den Familienalltag**

Die Natur bietet viele bewährte Möglichkeiten, kleine Beschwerden im Familienalltag sanft zu begleiten. Ob bei Erkältungen, kleinen Verletzungen, Bauchweh oder zur Unterstützung des Wohlbefindens – Heilpflanzen und traditionelle Hausmittel können eine wertvolle Ergänzung sein. In dieser praxisorientierten Veranstaltung lernen Sie verschiedene heilende Stoffe aus der Natur kennen und erfahren, wie diese sicher und sinnvoll in Familien mit Kindern eingesetzt werden können. Gemeinsam stellen wir einfache Naturheilmittel wie Salben, Tinkturen, Kräutertees und Wickel her, die Sie anschließend mit nach Hause nehmen können.

Neben praktischen Anleitungen erhalten Sie Informationen zu Wirkungsweisen, Anwendungsmöglichkeiten und wichtigen Hinweisen für die Nutzung von Heilpflanzen im Familienalltag. So gewinnen Sie Sicherheit im Umgang mit natürlichen Helfern und erweitern Ihre Hausapotheke um bewährte, selbst hergestellte Produkte.

Bitte beachten Sie: Hausmittel ersetzen keine ärztliche Behandlung, können jedoch bei vielen alltäglichen Beschwerden unterstützend eingesetzt werden.

Gebührenfreies Angebot in Kooperation mit Kinderstark und den Familienzentren AWO-Kita Bunte Kluse, DRK-Kita Tinsberg und Johanniter Kita Abenteuerland.

Datum: Termine werden noch bekannt gegeben
Zeit: 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Annett Ceyhan
Ort: FZ AWO-Kita Bunte Kluse, Kluser Str. 35, 58511 Lüdenscheid
FZ DRK-Kita Tinsberg, Obertinsberger Str. 46, 58507 Lüdenscheid
FZ Johanniter Kita Abenteuerland, Brüderstr. 41-43, 25-27, 58507 Lüdenscheid

**1006 a, b, c Wahrnehmung mit allen Sinnen
KS**

Mit allen Sinnen die Welt entdecken – Sehen, Hören, Fühlen, Riechen und Schmecken sind wichtige Grundlagen für die Entwicklung von Kindern. Über die Wahrnehmung sammeln sie Erfahrungen, lernen ihre Umwelt kennen und entwickeln ihre Fähigkeiten.

In dieser Veranstaltung erhalten Eltern und Interessierte Einblicke in die Bedeutung der Sinneswahrnehmung für die kindliche Entwicklung. Es werden praktische Anregungen vorgestellt, wie Kinder im Alltag spielerisch in ihrer Wahrnehmung gefördert werden können. Zudem gibt es Gelegenheit zum Austausch und für Fragen rund um die sensorische Entwicklung von Kindern.

Gebührenfreies Angebot in Kooperation mit Kinderstark und den Familienzentren AWO-Kita Bunte Kluse, DRK-Kita Tinsberg und Johanniter Kita Abenteuerland.

Datum: Termine werden noch bekannt gegeben
Zeit: 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Praxis Anschwung
Ort: FZ AWO-Kita Bunte Kluse, Kluser Str. 35, 58511 Lüdenscheid
FZ DRK-Kita Tinsberg, Obertinsberger Str. 46, 58507 Lüdenscheid
FZ Johanniter Kita Abenteuerland, Brüderstr. 41-43, 25-27, 58507 Lüdenscheid

**1007 Nachbarschaftshilfe im Navi –
spezielle Themen in der Pflege**

Kurzreferate mit Fragerunde und Erfahrungsaustausch zu Themen wie Medikamentensicherheit im Alltag, barrierefreies Wohnen oder Beantragung von Hilfeleistungen. Gebührenfreies Angebot in Kooperation mit Pflegeberatung + Prävention MK.

Datum: Freitag, 11.9.2026
weitere Termine 9.10., 13.11., 11.12.2026
Zeit: 13:00 - 15:30/ 12 Unterrichtsstunden
Dauer: 4 Nachmittage
Leitung: Athanasios Tsakiridis
Ort: Wohlfahrtszentrum Navi, Altenaer Str. 3

1008 Beulen, Schrammen, Fieber – 1. Hilfe bei Kindern

Beulen, Wunden und kleinere Verletzungen sind bei Kindern an der Tagesordnung. Doch kann es auch passieren, dass eine Verletzung schwerwiegender ausfällt. Deswegen ist es besonders wichtig, zu wissen, wie man bei Unfällen richtig reagiert und wann Krankheiten ernst genommen werden müssen. Für Eltern, Großeltern, Onkel, Tanten, Babysitter – kurz – alle, die mit Kindern in Kontakt sind. Kostenfreies Angebot.

Datum: Dienstag, 13.10.2026
Zeit: 9:00 - 11:00 / 2 Zeitstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Annett Ceyhan
Ort: Wohlfahrtszentrum Navi, Altenaer Str. 3

Schulranzen-Aktion

Wir haben immer eine Auswahl an gut erhaltenen Tornistern und Schüllerrucksäcken vorrätig.

Bitte kommen Sie einfach während unserer Öffnungszeiten vorbei oder melden Sie sich telefonisch unter 02351 9853310.



Regelmäßige Elterntreffs

Bitte beachten Sie auch die Angebote bei unseren Kooperationspartnern.

1030 Willkommen im Bilderbuch-Treff

Dieses Angebot richtet sich an Familien mit Kindern von 0 – 3 Jahren. In freundlicher entspannter Atmosphäre bietet der Treff in den Räumlichkeiten der Stadtbibliothek wertvolle Eltern-Kind-Zeit mit Bilderbuchgeschichten, vielen Entdeckungen und kleinen gemeinsamen Aktivitäten. Sprachentwicklung und Kreativität werden gefördert, erste Kontakte zu Gleichaltrigen entstehen und für Eltern gibt es Gelegenheit zum Austausch.

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Teilnahme ist kostenlos.

Datum: Dienstag, 8.9.2026
Zeit: 9:30 - 11:00 / 24 Unterrichtsstunden
Dauer: 12 Vormittage
Leitung: Jihan Bek
Ort: Stadtbibliothek, Graf-Engelbert-Platz 6

1031 Mittwochs-Treff für junge Mütter

Dieser Treff richtet sich an junge Mütter mit Kindern im ersten Lebensjahr.

Wir bieten:

- Nettes Beisammensein und Erfahrungsaustausch
- Hilfe und Unterstützung bei allen Fragen des Alltags
- Informationen über Pflege und Versorgung des Kindes
- Beratung über gesunde Ernährung
- Anregungen und Tipps zu Spielangeboten und vielem mehr

Einmal monatlich ist Catrin Krug von der Beratungsstelle für Familie als Ansprechpartnerin vor Ort. Weitere Experten können jederzeit hinzugezogen werden, zum Beispiel wenn es um finanzielle oder rechtliche Fragen, Kinderbetreuung, Schule und Ausbildung mit Kind und viele weitere Themen geht.

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Teilnahme ist kostenlos.

Achtung: In den Schulferien fällt der Treff aus!

Datum: Mittwoch, 23.9.2026
Zeit: 10:00 - 11:30 / 20 Unterrichtsstunden
Dauer: 10 Vormittage
Leitung: Züleyha Cilingir
Ort: Wohlfahrtszentrum Navi, Altenaer Str. 3

1032 Freitags-Treff

Dieser Treff richtet sich an junge Mütter mit Kindern ab Krabbelalter.

Wir bieten:

- Nettes Beisammensein und Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- Hilfe und Unterstützung bei allen Fragen des Alltags
- Informationen über Pflege und Versorgung des Kindes
- Beratung über gesunde Ernährung
- Anregungen und Tipps zum Singen und Spielen, zur Förderung von Bewegung und Sinneswahrnehmung

Ein Expertenteam kann hinzugezogen werden, wenn es um finanzielle oder rechtliche Fragen, Kinderbetreuung, Schule und Ausbildung mit Kind und viele weitere Themen geht.

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Teilnahme ist kostenlos.

Achtung: In den Schulferien fällt der Treff aus!

Datum: Freitag, 25.9.2026
Zeit: 10:00 - 11:30 / 20 Unterrichtsstunden
Dauer: 10 Vormittage
Leitung: Jihan Bek
Ort: Familienbildungsstätte

1033 Sprach-Café

Hier geht es um Kenntnisse der deutschen Sprache für den Alltag. Einkaufen, Arztbesuch, Kita-Anmeldung oder Einschulung, nur durch schnellen Aufbau von Sprachkompetenz sind Familien in der Lage, Kinder in wichtigen Lebenssituationen gut zu unterstützen. Die Gruppe trifft sich im Spielzimmer, Spieleinheiten für die Kleinen werden in den Ablauf integriert.

Die Kursleitung spricht deutsch, englisch, russisch und ukrainisch. Eine zweite Kraft zur Betreuung der Kinder ist anwesend. Auch Großeltern, Onkel, Tanten und andere Familienmitglieder sind herzlich willkommen. Kostenfreies Angebot.

Datum: Samstag, 26.9.2026
Zeit: 10:00 - 12:00 / 20 Zeitstunden
Leitung: Aliona Kruglaschenko
Dauer: 10 Vormittage
Ort: Wohlfahrtszentrum Navi, Altenaer Str. 3

1033 b Kunst und Sprache

Kostenfreies Angebot am Samstag ergänzend zum Sprach-Café. Durch Kreativität werden beide Gehirnhälften aktiviert und so der Spracherwerb besonders gefördert.

Kunst und Kreativität erzeugen immer auch Gefühle, so kann man sich den Effekt des emotionalen Lernens zunutze machen, um im Erwachsenenalter Zugang zu einer neuen Sprache zu finden.

Datum: Samstag, 26.9.2026
Zeit: 9:00 - 10:00 / 10 Zeitstunden
Dauer: 10 Vormittage
Leitung: Tatiana Seida
Ort: Wohlfahrtszentrum Navi, Altenaer Str. 3



1035 Vater-Kind-Treff am Samstag

Eingeladen sind alle Väter mit ihren Kindern. Der Treff bietet die Möglichkeit, gemeinsam wertvolle Zeit zu verbringen, neue Freundschaften zu schließen und schöne Erinnerungen zu schaffen.

Wir freuen uns auf einen fröhlichen Samstag mit euch!

Bitte unbedingt telefonisch anmelden unter 02351 9853310. Bei schlechtem Wetter sind wir vor Ort, bei schönem Wetter treffen wir uns an unterschiedlichen Startpunkten und machen Ausflüge.

Datum: Samstag, 12.9.2026
Zeit: 9:30 – 12:30 / 48 Unterrichtsstunden
Dauer: 12 Vormittage
Leitung: Lukas Baumann
Ort: Familienbildungsstätte

Datum: Montag, 21.9.2026
Zeit: 10:15 – 11:45 / 10 Unterrichtsstunden
Dauer: 5 Vormittage
Leitung: Martina Schmitz
Ort: Familienbildungsstätte

Weitere Infos und Anmeldung: Martina Schmitz, zertifizierte Yogalehrerin,
Tel.: 02353/668771 oder Mail: info@yogaraum-halver.de

ELTERNSTART NRW

„ELTERNSTART NRW“ ist ein Familienbildungsangebot für Mütter und Väter in Nordrhein-Westfalen mit einem Kind im ersten Lebensjahr. Die Teilnahme ist für die Eltern einmalig kostenfrei, die Finanzierung übernimmt das Familienministerium NRW.

Eltern können in ca. 150 Einrichtungen der Familienbildung an „ELTERNSTART NRW“ teilnehmen. Immer geht es beim ELTERNSTART um Themen, die junge Eltern bewegen und interessieren, ob frühkindliche Entwicklung, Eltern-Kind-Beziehung oder den Umgang mit neuen Familiensituationen. Für Mütter und Väter gibt es viel Gelegenheit zum Austausch, die Kursleitung moderiert, gibt Tipps und Anregungen und bereitet je nach Schwerpunktthema die inhaltliche Gestaltung der Treffen vor.

Zur Info:

Da die Familienbildungsstätten sehr stark von den Haushaltskürzungen des Landes NRW betroffen sind, bieten wir nur noch ein stark eingeschränktes Angebot der gebührenfreien ELTERNSTART NRW-Kurse.

Wir bitten um Verständnis.

1039 E ELTERNSTART NRW

Kostenloses Angebot für Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr. Einstiegsangebot in die Familienbildung mit Schwerpunkt Anregungen für alle Sinne. Darüber hinaus geht in dieser Eltern-Kind-Gruppe um alle Themen, die junge Eltern bewegen und interessieren, ob frühkindliche Entwicklung, Eltern-Kind-Beziehung oder den Umgang mit neuen Familiensituationen.

Datum: Montag, 21.9.2026
Zeit: 9:00 – 10:30 / 10 Unterrichtsstunden
Dauer: 5 Vormittage
Leitung: Claudia Kanngießer
Ort: Familienbildungsstätte

**1040 E ELTERNSTART NRW**

Kostenloses Angebot für Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr. Einstiegsangebot in die Familienbildung mit Schwerpunkt Entspannung. Darüber hinaus geht in dieser Eltern-Kind-Gruppe um alle Themen, die junge Eltern bewegen und interessieren, ob frühkindliche Entwicklung, Eltern-Kind-Beziehung oder den Umgang mit neuen Familiensituationen.

**Weitere Angebote für Familien**

Bitte beachten Sie auch die Veranstaltungen bei unseren Kooperationspartnern.

1046 fitdankbabyMINI mit Baby 3-7 M

- Qualitative Zeit und Spaß mit Deinem Baby
- Kräftigung der Problemzonen (Bauch, Beine, Po, Rücken)
- Unterstützung der Rückbildung (Beckenboden)
- Das Trainingsgewicht wächst mit
- Spielideen und Lieder für Dein Baby
- Austausch mit anderen Mamas

Datum: aktuelle Starttermine
unter https://www.fitdankbaby.de/courses/?id_kurs=127726
Zeit: 10:00 – 11:15 / 6+ Unterrichtsstunden
Dauer: 6 Vormittage
Leitung: Nadine Ribbers
Gebühr: 72,00 €
Ort: Familienbildungsstätte


Claudia Becher
Keramik : Werkstatt
Atelier

In meiner Werkstatt biete ich Kurse an der Töpferscheibe an für Anfänger und Fortgeschrittene.

Sie möchten ein keramisches Unikat nach Ihren Vorstellungen gestalten? Dann kommen Sie in meine **Malkurse!**

Anmeldung zu den Kursen online auf meiner Webseite.



In meinem **Atelierversauf** finden Sie eine Auswahl handgefertigter Keramiken mit individueller Oberflächengestaltung.

Ich freue mich auf Ihren Besuch.

**Keramik – Kunsthandwerk
Claudia Becher**

Alte Rathausstr. 7-9, 58511 Lüdenscheid
Telefon: 0170 – 781 32 02
mail@keramik-cbecher.de
www.keramik-cbecher.com

1047 KI GriffbereitMINI – Eltern und Kinder im ersten Lebensjahr

„Griffbereit“ ist ein Eltern-Kind-Programm für Familien mit und ohne Zuwanderungshintergrund. In der Gruppe wird in der Herkunftssprache und in Deutsch gespielt und gesungen. Mehrsprachigkeit wird als Potential der Kinder aufgegriffen und Eltern lernen, wie sie ganz ungezwungen und spielerisch mit ihrem Kind in entwicklungsfördernde Kommunikation treten können.

„Griffbereit“ ist ein Angebot in Kooperation mit dem Kommunalen Integrationszentrum Märkischer Kreis.

Datum: Dienstag, 2.9.2026
Zeit: 9:00 – 11:00 / 28 Unterrichtsstunden
Dauer: 14 Vormittage
Leitung: Symela Anastasiadou, Dilara Tolunay-Günes
Ort: Wohlfahrtszentrum Navi, Altenaer Str. 3

1048 KI „Griffbereit +“ – Eltern und Kinder von 1 bis 5 Jahren entdecken gemeinsam Spiel und Sprache

Griffbereit“ ist ein Eltern-Kind-Programm für Familien mit und ohne Zuwanderungshintergrund. In der Gruppe wird in der Herkunftssprache und in Deutsch gespielt, gesungen und gemalt. Mehrsprachigkeit wird als Potential der Kinder aufgegriffen und Eltern lernen, wie sie ganz ungezwungen und spielerisch mit ihrem Kind in entwicklungsfördernde Kommunikation treten können. Das Einstiegsalter der Kinder sollte ca. ein Jahr betragen.

„Griffbereit“ ist ein Angebot in Kooperation mit dem Kommunalen Integrationszentrum Märkischer Kreis.

Datum: Freitag, 25.9.2026
Zeit: 16:00 – 17:30 / 20 Unterrichtsstunden
Dauer: 10 Nachmittage
Leitung: Karina Krieger
Ort: Familienbildungsstätte

1049 Spaß an Bewegung von Anfang an – für Familien mit Kindern in der Lauflernphase

In dieser Eltern-Kind-Gruppe bieten wir eine altersgerechte Bewegungsförderung für Kinder, vom Krabbeln bis zu den ersten Schritten. Gemeinsam mit den Eltern entdecken die Kleinen spielerisch ihre motorischen Fähigkeiten und entwickeln ein Gefühl für ihren Körper. Mit einfachen Übungen, viel Spaß und Spielideen werden Koordination, Gleichgewicht und die Körperwahrnehmung spielerisch gefördert.

Datum: Dienstag, 10.11.2026
Zeit: 15:00 – 16:30 / 12 Unterrichtsstunden
Dauer: 6 Nachmittage
Leitung: Kirsten Dany
Gebühr: 30,00 €, Kostenübernahme durch BuT möglich
Ort: Familienbildungsstätte

1051 Mit allen Sinnen – Krabbeltreff für Familien mit Kindern ab 5 Monate

Dieses Angebot eignet sich als Fortsetzung des Elternstart-Kurses 1039 E. Wertvolle gemeinsame Zeit mit dem Kind, sowie Kontakte und Austausch mit anderen Eltern stehen im Mittelpunkt. Tolle Spielideen für Groß und Klein bieten Anregungen für alle Sinne und machen allen Spaß.

Datum: Montag, 9.11.2026
Zeit: 9:00 – 10:30 / 10 Unterrichtsstunden
Dauer: 5 Vormittage
Leitung: Claudia Kanngießer
Gebühr: 20,00 €, Kostenübernahme durch BuT möglich
Ort: Familienbildungsstätte



1052 Spieltreff mit Yoga

Dieser Kurs richtet sich an Eltern mit Kindern ab 1 Jahr. Es sind keine Vorkenntnisse im Yoga erforderlich – alle sind herzlich willkommen!

Wir beginnen jedes Treffen mit gemeinsamem Spiel. Verschiedene Angebote laden zum Entdecken und Ausprobieren ein. Es folgen sanfte Yoga-Übungen, die speziell für Familien geeignet sind. Diese Übungen fördern die Bindung zwischen Eltern und Kind, unterstützen die körperliche und geistige Entwicklung der Kinder und helfen den Eltern, sich zu entspannen und neue Energie zu tanken.

Hier können auch die Kinder zur Ruhe kommen, während Eltern die Möglichkeit haben, sich zu entspannen und den Moment zu genießen.

Datum: Montag, 9.11.2026
Zeit: 10:15 – 11:45 / 24 Unterrichtsstunden
Dauer: 5 Vormittage
Leitung: Martina Schmitz
Gebühr: 40,00 €, Kostenübernahme durch BuT möglich
Ort: Familienbildungsstätte

Weitere Infos und Anmeldung: Martina Schmitz, zertifizierte Yogalehrerin,
Tel.: 02353/668771 oder Mail: info@yogaraum-halver.de

1054 BabySteps

BabySteps ist ein ganzheitlich bindungsorientierter Babykurs. In 8 Themenstunden sprechen wir jede Stunde über ein anderes Thema, das im ersten Lebensjahr relevant ist.

Das erwartet dich bei BabySteps

- Wissen nach neustem Stand rund um Schlaf, Stillen/ Fläschchen, Beikost, Tragen und Entwicklung
- Nähe & Geborgenheit durch kleine Rituale und bindungsfördernde Spiele
- Kinaesthetics Infant Handling & Elemente der Babymassage
- Babygebärden – Einblicke in eine spannende Art der Kommunikation
- Spiel, Gesang & Bewegung
- Offener Austausch – ehrlich, wertfrei und auf Augenhöhe
- Gemeinschaft – oft entstehen Freundschaften, die vielleicht ein Leben lang halten

Ihr Mazda 

Vertragspartner MAZDA

**Erleben Sie bei uns
die neuen
MAZDA Modelle**

AUTOHAUS
MEIER
*Sympathisch
dynamisch*

... direkt in Ihrer Nähe!

Kerkhagen 27 - 58513 Lüdenscheid
Telefon 0 23 51 / 99 78 76-0

Datum: Starttermine und weitere Infos:
<https://kikudoo.com/noelina-familienbegleitung/courses>
 Leitung: Jennifer Artzig
 Ort: Familienbildungsstätte

1055 MaxiSteps

MaxiSteps ist ein bindungs- und bedürfnisorientierter Erlebniskurs, der an den individuellen Entwicklungsstand der kleinen Entdecker:innen angepasst ist und richtet sich an eure Kinder zwischen 1 und 2 Jahren.

Für Eltern gibt es verschiedene Impulse zu folgenden Themen:

- Beziehung statt Erziehung
- Eltern werden – Paar bleiben
- Autonomiephase
- Kleinkinderschlaf
- Familientisch/PickyEater/Milch
- Trotz/Frust/Wut
- Grenzen, Regeln, Nein
- Strafen, Konsequenzen, Lügen
- Gewaltfreie Kommunikation
- Eingewöhnung

Datum: Starttermine und weitere Infos:
<https://kikudoo.com/noelina-familienbegleitung/courses>
 Leitung: Jennifer Artzig
 Ort: Familienbildungsstätte

1057 Elterntraining

In diesem Elterntraining geht es um die Grundregeln positiver Erziehung. Wie können in schwierigen Erziehungssituationen andere – neue – Wege beschritten werden, um nicht immer wieder in dieselben Sackgassen der Kommunikation mit dem Kind zu geraten?

- Wie lassen sich Aufforderungen effektiv und motivierend stellen?
- Wie stellt man klare Regeln auf, erklärt sie und setzt sie auch um?
- Wie geht man gelassener und souveräner mit schwierigen Situationen um?
- Wie lässt sich Stress im Familienalltag besser bewältigen?

Bei Bedarf bieten wir kostenfrei ein Spielangebot für Kinder (Kinderbetreuung).
 Bitte sprechen Sie uns an.

Datum: Samstag, 26.9.2026
 Zeit: 9:30 – 12:30 / 20 Unterrichtsstunden
 Dauer: 5 Vormittage
 Gebühr: 40,00 € Kostenbeteiligung (Mitglieder des ADHS Deutschland e. V. erhalten eine Ermäßigung, Kostenübernahme durch BuT möglich)
 Leitung: Babsi Winkel, Angelika Nyberg
 Ort: Familienbildungsstätte

1058 Sausebraus – Elterngruppe ADHS mit begleitendem Kinderangebot

Bei Bedarf bieten wir kostenfrei ein Spielangebot für Kinder (Kinderbetreuung).
 Bitte sprechen Sie uns an.

Datum: Samstag, 19.9.2026,
 Folgetermine 21.11., 8.12.2026
 Zeit: 9:30 – 12:30 / 12 Unterrichtsstunden
 Leitung: Angelika Nyberg, Babsi Winkel
 Ort: Familienbildungsstätte



Wassergewöhnung für Babys

Im Herbst 2026 fallen die Kurse im Nattenbergsschwimmbad Lüdenscheid wegen Sanierungsarbeiten aus.

1074 EP Planschtreff für Eltern mit Kindern von 6 Monaten bis 3 Jahre

Dieser Eltern-Kind-Treff im Schwimmbad Werdohl ermöglicht Babys und Kleinkindern im Alter von 6 Monaten bis 3 Jahren spielerische Erfahrungen im Wasser. Durch altersgerechte Spiele, Lieder und Bewegung werden Kinder behutsam an das Wasser herangeführt und in ihrer motorischen sowie sensorischen Entwicklung gefördert. Das Erleben in der Gruppe bietet Sozialkontakte zu anderen Kindern und Gelegenheit zum Austausch für die Eltern. Im Fokus steht der gemeinsame Spaß.

Pro Kind kann ein Elternteil oder andere erwachsene Bezugsperson teilnehmen. Bei sommerlichem Wetter findet die Veranstaltung im Freibadgelände statt. Bitte mitbringen: Handtücher, Badebekleidung, Schwimmwindel bei Bedarf und gute Laune. Anmeldung erforderlich, bitte telefonisch unter 02351 9853310 (Mailbox).

Haus Anderland LüWo
02351 1895-60

Wohngruppe für Menschen mit Demenz

1,5 Zi.-Appartement
mit Einbauküche,
Gemeinschafts-Balkon,
schöner Sinnes-Garten

LüWo
Lüdenscheider Wohnstätten AG
1927 – 2027

Tätigkeitsschwerpunkte: Implantologie und Parodontologie

Praxis für Zahn-, Mund- & Kieferheilkunde
Dr. med. dent. N. Griesenbrock

Moderne Zahnheilkunde für ein schönes Lächeln

- CEREC (computergenerierte Zahnfüllungen)
- PZR (professionelle Zahnreinigung)
- Brücken, Inlays
- Implantologie mit 3-D-System
- Zahnschmuck u.v.m.
- Kinderzahnheilkunde
- Eigenes Praxislabor

www.zahnarztpraxis-griesenbrock.de

Knapper Straße 2 · 58507 Lüdenscheid · Tel. 432 43 33
 Termine nach Vereinbarung.

Datum: Donnerstag, 24.9.2026
Zeit: 15:00 - 16:30 / 10 Unterrichtsstunden
Dauer: 5 Nachmittage
Leitung: Annett Ceyhan
Gebühr: kostenfreies Angebot der AWO-Familienbildung
Ort: Schwimmbad, Ütterlingser Str. 59, 58791 Werdohl

Kursbegleitende Angebote für Kinder

Parallel zu unseren Kursen für Eltern bieten wir für Kinder gebührenfrei altersentsprechende Angebote, die fachlich an die Bildungsangebote der Eltern anknüpfen. Auch Geschwisterkinder aus Familien, die Eltern-Kind-Gruppen besuchen, können an diesen Angeboten teilnehmen. Bitte sprechen Sie uns an.

Entspannung

Gesundheit und Wohlbefinden sind ein wertvolles Gut, das bewahrt werden muss. Besonders in der durch hohe Belastungssituationen geprägten Familienphase ist es besonders wichtig, einen Ausgleich zu finden. Mit unseren Kursen möchten wir Sie motivieren, selbst aktiv zu werden. Parallel zu allen Kursen bis 18:00 Uhr kann gebührenfrei ein Angebot für Kinder, die noch nicht in Kita oder Schule sind, gebucht werden. Bitte sprechen Sie uns an.

1140 Guten Morgen Yoga

Krankenkassenzertifizierter Präventionskurs nach §20 SGB V.

Datum: Montag, 28.9.2026
Zeit: 8:00 - 9:00 / 8 Zeitstunden
Dauer: 8 Vormittage
Leitung: Olaf Zander
Gebühr: 54,00 €
Ort: Familienbildungsstät

1142 Yoga in der Königstraße

Krankenkassenzertifizierter Präventionskurs nach §20 SGB V.

Anmeldung bitte direkt bei der Kursleitung unter 02351/6498153 oder 0171/7094506.

Datum: Mittwoch, 9.9.2026
Zeit: 9:30 - 11:00 / 16 Unterrichtsstunden
Dauer: 8 Vormittage
Leitung: Olaf Zander
Gebühr: 75,00 €
Ort: Königstraße 1, 58511 Lüdenscheid

1143 Yoga in der Königstraße

Krankenkassenzertifizierter Präventionskurs nach §20 SGB V.

Anmeldung bitte direkt bei der Kursleitung unter 02351/6498153 oder 0171/7094506.

Datum: Mittwoch, 9.9.2026
Zeit: 11:15 - 12:30 / 8 Zeitstunden +
Dauer: 8 Vormittage
Leitung: Olaf Zander
Gebühr: 70,00 €
Ort: Königstraße 1, 58511 Lüdenscheid

1144 Yoga in der Königstraße

Krankenkassenzertifizierter Präventionskurs nach §20 SGB V.

Anmeldung bitte direkt bei der Kursleitung unter 02351/6498153 oder 0171/7094506.

Datum: Mittwoch, 11.11.2026
Zeit: 9:30 - 11:00 / 16 Unterrichtsstunden
Dauer: 8 Vormittage
Leitung: Olaf Zander
Gebühr: 75,00 €
Ort: Königstraße 1, 58511 Lüdenscheid

1145 Yoga in der Königstraße

Krankenkassenzertifizierter Präventionskurs nach §20 SGB V.

Anmeldung bitte direkt bei der Kursleitung unter 02351/6498153 oder 0171/7094506.

Datum: Mittwoch, 11.11.2026
Zeit: 11:15 - 12:30 / 8 Zeitstunden +
Dauer: 8 Vormittage
Leitung: Olaf Zander
Gebühr: 70,00 €
Ort: Königstraße 1, 58511 Lüdenscheid

1146 Yoga auf dem Stuhl – AWO-Begegnungsstätte Marienstraße

Krankenkassenzertifizierter Präventionskurs nach §20 SGB V.

Stuhlyoga ist eine Form des Yoga, die auf dem Stuhl sitzend oder am Stuhl stehend praktiziert werden kann. Es ist ideal für Menschen, die neu einsteigen oder Mobilitätseinschränkungen haben.

Genau wie klassisches Yoga fördert auch Stuhlyoga die Beweglichkeit des Körpers, unterstützt die Lungenfunktion, trainiert den Gleichgewichtssinn und erhöht die Lebensqualität.

Anmeldung bitte bei der Begegnungsstätte unter 02351/24960.

Datum: Freitag, 21.8.2026
Zeit: 10:45 - 11:45 / 8 Zeitstunden
Dauer: 8 Vormittage
Leitung: Olaf Zander
Ort: AWO-Begegnungsstätte, Marienstr. 17

1147 Yoga auf dem Stuhl – AWO-Begegnungsstätte Marienstraße

Krankenkassenzertifizierter Präventionskurs nach §20 SGB V.

Stuhlyoga ist eine Form des Yoga, die auf dem Stuhl sitzend oder am Stuhl stehend praktiziert werden kann. Es ist ideal für Menschen, die neu einsteigen oder Mobilitätseinschränkungen haben.

Genau wie klassisches Yoga fördert auch Stuhlyoga die Beweglichkeit des Körpers, unterstützt die Lungenfunktion, trainiert den Gleichgewichtssinn und erhöht die Lebensqualität.

Anmeldung bitte bei der Begegnungsstätte unter 02351/24960.

Datum: Freitag, 30.10.2026
Zeit: 10:45 - 11:45 / 8 Zeitstunden
Dauer: 8 Vormittage
Leitung: Olaf Zander
Ort: AWO-Begegnungsstätte, Marienstr. 17

Gymnastik

Unsere Gymnastikangebote unterstützen Teilnehmerinnen und Teilnehmer, das Gleichgewicht zwischen den vielfältigen Anforderungen des Alltags zu finden und zu wahren. Spezielle Bedürfnisse der jeweiligen Lebensphasen mit ihren unterschiedlichen familiären und beruflichen Belastungssituationen werden berücksichtigt.

Ziel unserer verschiedenen Angebote ist es, durch Spaß an Bewegung Gesundheit zu fördern und zu erhalten, Stress-situationen zu bewältigen, sowie traditionelle und neue Methoden und Verfahren kennenzulernen und auszuprobieren.

Die Teilnahme an ausgewählten Präventionskursen in den Bereichen Bewegung und Entspannung kann unter bestimmten Voraussetzungen von Ihrer Krankenkasse gefördert werden (§ 20 SGB V).

Parallel zu allen Kursen bis 18:00 Uhr kann ein gebührenfreies Kinderangebot gebucht werden.

Bitte sprechen Sie uns an.

1166 M Seniorengymnastik am Montag

Datum: Montag, 21.9.2026
Zeit: 10:00 – 11:30 / 20 Unterrichtsstunden
Dauer: 10 Vormittage
Leitung: Bettina Kanthak
Gebühr: 72,00 €
Ort: Familienbildungsstätte



1167 M Sitz-Gymnastik I

In diesem Kurs werden alle Übungen im Sitzen oder im Stehen am Stuhl ausgeführt. Dadurch eignet er sich sehr gut für Personen, die aufgrund von körperlichen Einschränkungen nicht mehr allzu lange oder nicht sicher stehen können. Auf Übungen im Liegen wird verzichtet. Gezielte gymnastische Übungen im Stehen oder Sitzen ermöglichen ein effektives Training des Herz-Kreislaufsystems, erhalten oder verbessern die Beweglichkeit der Gelenke und fördern die allgemeine Kräftigung der Muskulatur. Auch Übungen für Gleichgewichtssinn und Koordinationsfähigkeit zur Sturzprophylaxe gehören zum regelmäßigen Ganzkörpertraining.

Datum: Dienstag, 22.9.2026
Zeit: 9:30 – 10:30 / 10 Zeitstunden
Dauer: 10 Vormittage
Leitung: Jennifer Marx
Gebühr: 47,00 €
Ort: Familienbildungsstätte



1168 M Sitz-Gymnastik

In diesem Kurs werden alle Übungen im Sitzen oder im Stehen am Stuhl ausgeführt. Dadurch eignet er sich sehr gut für Personen, die aufgrund von körperlichen Einschränkungen nicht mehr allzu lange oder nicht sicher stehen können. Auf Übungen im Liegen wird verzichtet. Gezielte gymnastische Übungen im Stehen oder Sitzen ermöglichen ein effektives Training des Herz-Kreislaufsystems, erhalten oder verbessern die Beweglichkeit der Gelenke und fördern die allgemeine Kräftigung der Muskulatur. Auch Übungen für Gleichgewichtssinn und Koordinationsfähigkeit zur Sturzprophylaxe gehören zum regelmäßigen Ganzkörpertraining.



Datum: Dienstag, 22.9.2026
Zeit: 10:45 – 11:45 / 10 Zeitstunden
Dauer: 10 Vormittage
Leitung: Jennifer Marx
Gebühr: 47,00 €
Ort: Familienbildungsstätte

1189 Faszien, Muskeln und Gelenke – fit von Kopf bis Fuß

Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich unbeweglich fühlen, unter Verspannungen leiden, Haltungsschwächen haben, oder aber ihren Körper präventiv stärken möchten. Trainiert werden alle Muskelgruppen, die für eine gute Körperhaltung und schmerzfreie Bewegungsabläufe entscheidend sind. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf angepasstem Herz-Kreislauf-Training. Rückenfreundliche Entspannungsübungen und Übungen für das Bindegewebe runden das Trainingsprogramm ab.

Datum: Dienstag, 22.9.2026
Zeit: 17:30 – 18:30 / 10 Zeitstunden
Dauer: 10 Abende
Leitung: Rahel Klusemann
Gebühr: 47,00 €
Ort: Familienbildungsstätte

1190 Balance und Bewegung – Pilates für Frauen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die etwas für ihre Beweglichkeit, Kraft und Körperhaltung tun möchten. Mit Anleitung zur richtigen Atmung und Bewegungsausführung in angenehmer und unterstützender Kleingruppenatmosphäre sind schnell Verbesserungen in Wohlbefinden und Gesundheit spürbar. Der Kurs ist speziell für Anfänger und Wiedereinsteiger konzipiert und führt Schritt für Schritt in Powerhouse, Tabletop & Co ein. Mit einer Dauer von 10 Stunden ist dieses Angebot gut zum Reinschnuppern in die Pilates-Welt geeignet.

Datum: Dienstag, 22.9.2026
Zeit: 18:45 – 19:45 / 10 Zeitstunden
Dauer: 10 Abende
Leitung: Rahel Klusemann
Gebühr: 47,00 €
Ort: Familienbildungsstätte

 Lehrstätte der Nahkampfkünste
Thomas Seckelmann

**Laufend neue
Anfängerkurse
ab 5 Jahre**

Nicht mehr hilflos sein!
Lerne dich richtig zu verteidigen

Jiu-Jitsu • Tae-Kwon-Do • Kickboxen
Fitness ab 16 Jahre • **Tai-Iku** Workout mit Musik

Wir laden dich recht herzlich zu einer Probestunde deiner Wahl ein!

Honseler Bruch 24-26 · 58511 Lüdenscheid
Tel. 02351- 28766 · www.seckelmann-kampfsport.de

- **Massivholzmöbel**
- **Massivholzküchen**
- **Kaminstudio**
- **TEAM 7 Fachhändler**

MASSIVES WOHNEN

GmbH
SCHULTE

Im Olpendahl 62 · 58507 Lüdenscheid · Tel. (0 23 51) 59 99
www.massives-wohnen-schulte.de

1191 Fit von Kopf bis Fuß – Kursangebot für Frauen

Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen von 16 – 99 Jahren, die sich unbeweglich fühlen, unter Verspannungen leiden, Haltungsschwächen haben, oder ihren Körper präventiv stärken möchten. Trainiert werden alle Muskelgruppen, die für eine gute Körperhaltung und schmerzfreie Bewegungsabläufe entscheidend sind. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf angepasstem Herz-Kreislauf-Training. Rückenfreundliche Entspannungsübungen und Übungen für das Bindegewebe runden das Trainingsprogramm ab.

Datum: Donnerstag, 24.9.2026
Zeit: 17:00 – 18:30 / 20 Unterrichtsstunden
Dauer: 10 Abende
Leitung: Evangelia Dossi
Gebühr: 72,00 €
Ort: Familienbildungsstätte

1211 Türkische Frauengruppe

Datum: Mittwoch, 9.9.2026
Zeit: 10:00 – 13:00 / 52 Unterrichtsstunden
Dauer: 13 Vormittage
Leitung: Müzgan Tulum
Ort: Familienbildungsstätte

1212 Sprachkurs für Frauen – Migrantinnen einfach stark im Alltag (MiA-Kurs)

Inhalt des Sprachkurses: Teilnehmerinnen werden auf ihren Alltag vorbereitet. Um dies zu erreichen werden Deutschkenntnisse in verschiedenen Themenbereichen wie bspw. Freizeit, Beruf, Einkaufen, Gesundheit, Behörden und Ämter erworben. Wichtige Regeln der Grammatik und die Wortschatzerweiterung stehen im Fokus. Dies beinhaltet den Satzbau, die korrekte Verwendung von Personalpronomen, Artikeln und das Konjugieren von Verben etc.

Kinder können parallel zu den Kurszeiten betreut werden. Bitte sprechen Sie uns an.

Anmeldung: Gülcan Aktas, Tel.: 02351 9853312 / 0157 33914229 oder Melike Incekan, Tel.: 0176 65601920.

Datum: Starttermin wird noch bekannt gegeben.
Zeit: 9:00 – 12:00 / 34 Zeitstunden
Dauer: 11 Vormittage
Leitung: NN
Ort: Familienbildungsstätte

1213 Basissprachkurs

Kurs zur Arbeitsmarktintegration für Menschen mit Migrationshintergrund.

Anmeldung: Gülcan Aktas, Tel.: 02351 9853312 / 0157 33914229 oder Melike Incekan, Tel.: 0176 65601920.

Datum: Montag – Donnerstag, Starttermin wird noch bekannt gegeben
Zeit: 8:30 – 12:30
Leitung: NN
Ort: Familienbildungsstätte

1214 B1/B2-Brückenkurs

Für Menschen mit Deutschkenntnissen auf A2/B1 – Sprachniveau.

Anmeldung: Gülcan Aktas, Tel.: 02351 9853312 / 0157 33914229 oder Melike Incekan, Tel.: 0176 65601920.

Datum: Mittwoch – Freitag, Starttermin wird noch bekannt gegeben
Zeit: 8:30 – 12:30
Leitung: NN
Ort: Familienbildungsstätte

1201 M SmartpEDV am eigenen Laptop und Smartphone – Kombi-Kurs für Anfänger mit Grundkenntnissen



Inhalte:
In diesem Kurs geht es darum, die Vorteile beider Geräte zu nutzen und zu kombinieren.

- Die Betriebssysteme auf dem Laptop und dem Smartphone
- Installieren und Anwenden von Apps auf beiden Geräten
- Google Anwendungen auf beiden Geräten nutzen
- Fotos vom Smartphone oder Kamera auf das Laptop bringen und bearbeiten
- Der Umgang mit externen Speichermedien (USB Stick, externe Festplatte...)
- Textverarbeitung auf dem Laptop und Alternativen für das Smartphone

Gearbeitet wird jeweils mit dem eigenen Laptop und Smartphone, welche zu den Kurstagen mitgebracht werden müssen. Dabei ist auf einen geladenen Akku zu achten, zur Sicherheit sollte aber auch das Netzteil mitgebracht werden. Grundkenntnisse im Umgang mit dem Computer und Smartphone sind Voraussetzung für eine erfolgreiche Teilnahme.

Datum: Mittwoch, 23.9.2026
Folgetermine: 30.9., 7.10., 14.10., 4.11., 11.11.
Zeit: 15:00 – 17:15 / 18 Unterrichtsstunden
Dauer: 6 Nachmittage
Leitung: Patricia Theofel
Gebühr: 72,00 €
Ort: Mehrgenerationenhaus

Angebote der Interationsagentur

Informationen und Anmeldung:
Gülcan Aktas, Tel.: 02351/9853312, 0157 33914229,
Mail: guelcan.aktas@awo-ha-mk.de

Melike Incekan, Tel.: 0176 65601920,
Mail: melike.incekan@awo-ha-mk.de

1215 b Fahrrad-Anfängertouren an der Versetalsperre

Anmeldung: Gülcan Aktas, Tel.: 02351 9853312 / 0157 33914229 oder Melike Incekan, Tel.: 0176 65601920.

Datum: Freitag, 18.9.2026, Folgetermin Mo, 28.9.2026, ab 16:30
Zeit: ab 15:30
Leitung: Nadine Walter
Ort: Treffpunkt am Parkplatz an der Herscheider Landstraße

1216 Kinder-Yoga

Entspannung, Bewegung und Spaß für Kinder von 5 – 12 Jahren.

Anmeldung: Gülcan Aktas, Tel.: 02351 9853312 / 0157 33914229
oder Melike Incekan, Tel.: 0176 65601920.**Datum:** Montag, Starttermin wird noch bekannt gegeben
Zeit: 16:00 – 17:00 / 5 Zeitstunden
Dauer: 5 Nachmittage
Leitung: NN
Ort: Familienbildungsstätte**AWO-Migrationsdienste
im Christine-Schnur-Weg****Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer:****Larissa Ziemann,**
Mail: larissa.ziemann@awo-ha-mk.de**Gülcan Aktas,**
Mail: guelcan.aktasawo-ha-mk.de
Tel.: 02351-9853322/23**Jugendmigrationsdienst:****Ümmühan Akbulut,**
Mail: uemmuehan.akbulut@awo-ha-mk.de**Melanie Arndt,**
Mail: melanie.arndt@awo-ha-mk.de
Tel.: 02351/9853320/21**WIR-Port A³:****Daniela Groß, daniela.gross@awo-ha-mk.de**
Tel.: 02351 98533/12**Integrationsagentur:****Gülcan Aktas, Mail:** guelcan.aktas@awo-ha-mk.de
Melike Incekan, Mail: melike.incekan@awo-ha-mk.de
Tel.: 02351/98533/12**OT Kluse:****Jens Herrmann, Mail:** jens.herrmann@awo-ha-mk.de
Tel.: 0176 74670224**Fort- und Weiterbildung****Unsere Angebote stehen, wenn nicht anders gekennzeichnet, allen Interessenten zur Verfügung. Sollten Sie Wünsche oder Anregungen zur Fort- und Weiterbildung haben, sprechen Sie uns gerne an unter 02351/9853310.****1233 Kinderrechte stärken – Wissen, Haltung und Praxis für die Familienbildung**

Kinder haben Rechte – auf Schutz, Förderung, Beteiligung und ein gewaltfreies Aufwachsen. Die in der UN-Kinderrechtskonvention festgeschriebenen Kinderrechte bilden eine wichtige Grundlage für die Arbeit mit Kindern und Familien.

Dieses Seminar richtet sich an Kursleitungen und Gastgeber*innen, die in der Familienbildung, Elternarbeit oder in Angeboten für Kinder tätig sind. Gemeinsam beschäftigen wir uns mit den grundlegenden Kinderrechten und ihrer Bedeutung für den pädagogischen Alltag. Dabei geht es nicht nur um rechtliche Grundlagen, sondern vor allem um die Frage, wie Kinderrechte im Umgang mit Kindern und Eltern sichtbar und erlebbar werden können.

Anhand von Praxisbeispielen reflektieren wir die eigene Haltung, betrachten Beteiligungsmöglichkeiten von Kindern und entwickeln Ideen, wie Kinder in ihrer Selbstbestimmung, ihrem Schutz und ihrer Entwicklung unterstützt werden können. Zudem werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie das Thema Kinderrechte altersgerecht in Kursen und Veranstaltungen aufgegriffen werden kann.

Das Seminar bietet Raum für Austausch, Reflexion und die Entwicklung konkreter Handlungsmöglichkeiten für die eigene Praxis. Ziel ist es, Kinderrechte als selbstverständlichen Bestandteil einer wertschätzenden und partizipativen Arbeit mit Familien zu verankern.

Datum: Samstag, 10.10.2026
Zeit: 9:00 – 12:00 / 4 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Anica Bröker
Ort: Familienbildungsstätte**1236 a Treffen für Kursleiter*innen am Nachmittag**

An diesem Nachmittag geht es um das neue Kurshalbjahr. Wir geben einen Überblick über geplante Angebote.

Honorartätigkeit mit Rechnungsstellung, Steuern und Versicherungen und allen aktuellen Regelungen wird ebenfalls wieder Thema sein.

Beachten Sie bitte auch den Alternativtermin am Vormittag unter 1236 b.

**Tel. 02351 - 953 067**
www.gaertnerei-kissing.com**Wir führen für Sie aus:**

- » Grabpflege
- » Grabgestaltung
- » Dauergrabpflege
- » Beseitigung von Senkschäden
- » Gießservice
- » Garten- und Umlagenpflege

Markisen**Qualität zu äußerst günstigen Preisen!**Auch **Wintergarten-Beschattungen**, Unterglas-Markisen, Seitenmarkisen, Markisentücher, **Markisen-Neubespannungen****Markisen-Blöink**

Werdohler Landstr. 187 • 58513 Lüdenscheid • Tel. 023 51/1 44 60

Innenbeschattungen – auch Plissees –**Besuchen Sie unsere Ausstellung** (nur nach vorheriger Termin-Absprache), oder vereinbaren Sie einen Beratungstermin mit uns **direkt bei Ihnen vor Ort.**

Wir bitten um Voranmeldung unter familienbildung@awo-ha-mk.de.

Datum: Donnerstag, 24.9.2026
Zeit: 17:00 - 18:30 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Nachmittag
Leitung: Manuela Lex
Ort: Familienbildungsstätte

1236 b Treffen für Kursleiter*innen am Vormittag

An diesem Vormittag geht es um das neue Kurshalbjahr. Wir geben einen Überblick über geplante Angebote.

Honorartätigkeit mit Rechnungsstellung, Steuern und Versicherungen und allen aktuellen Regelungen wird ebenfalls wieder Thema sein.

Beachten Sie auch den Alternativtermin am Nachmittag unter 1236 a.

Wir bitten um Voranmeldung unter familienbildung@awo-ha-mk.de.

Datum: Freitag, 25.9.2026
Zeit: 9:00 - 10:30 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Manuela Lex
Ort: Familienbildungsstätte

1237 50 Jahre Familienbildungsstätte Lüdenscheld – für Kooperationspartner und Gäste

Wir laden herzlich ein zum Jubiläumsfrühstück mit einem Blick zurück bis ins Jahr 1976, dem Gründungsjahr der Familienbildungsstätte.

Datum: Mittwoch, 16.9.2026
Zeit: 9:00 - 10:30 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Manuela Lex
Ort: Wohlfahrtszentrum Navi, Altenaer Str. 3

Angebote in Kooperation mit den AWO-Kindertagespflegebüros

Die Kindertagespflege ist eine gesetzlich anerkannte Betreuungsform im familiennahen Umfeld.

Das Kindertagespflegebüro ist Ansprechpartner für:

- Beratung und Begleitung für Eltern, die eine Betreuung für ihr Kind suchen
- Beratung für Mütter/Väter, die sich zur Tagespflege-mutter/-vater ausbilden lassen möchten
- Begleitung der Tagespflegepersonen
- Fortbildung der Tagespflegepersonen
- regelmäßige Treffen der Tagespflegepersonen

AWO Kindertagespflege MK

Hauptstraße 29 · 58540 Meinerzhagen

Frau Lilian Tanzius, 0173 273 81 33

kindertagespflege-mk@awo-ha-mk.de

<https://www.awo-ha-mk.de/kindertagespflege>

AWO Kindertagespflege MK, Altena, Werdohl

Am Stapel 20 - 22 · 58762 Altena

kindertagespflege-altena@awo-ha-mk.de

02352 3348350

<https://www.awo-ha-mk.de/kindertagespflege>

Termine werden noch bekannt gegeben.

Weitere Angebote des AWO-Mehrgenerationenhaus

In unserem Programmheft finden Sie unter dem „MGH-Häuschen“ zahlreiche Angebote in Kooperation mit dem Mehrgenerationenhaus. Bitte beachten Sie in der Tagespresse unsere vielseitigen Veranstaltungen rund ums Kochen, oder lassen Sie sich vor Ort im Mehrgenerationenhaus beraten. (Telefon 02351 9853314)

Der Café-Treff bietet ein Frühstücksbuffet, eine Kaffeetafel für Gruppen und Kuchen auf Vorbestellung an. Sie möchten mitarbeiten, Aktionen im Café anbieten oder sich einfach nur wohl fühlen? Kommen Sie doch einfach unverbindlich vorbei. Wir freuen uns immer über neue Ideen und tatkräftige Unterstützung!

Bei vielen Menschen entsteht Bedarf nach individueller und organisatorischer Hilfe. Im Rahmen der Informationsbörse für Familien und Senioren beraten wir telefonisch und persönlich in diesen Fragen und vermitteln bei Bedarf kompetente Partner und passende Hilfsangebote, wie z. B. Kontakte zu Kindergärten, Beratungsstellen, Sozialamt, Arbeitsagentur, Jugendamt, Tagesmüttern und Babysitterdiensten.

Netzwerk Demenz Lüdenscheld

Menschen mit einer Demenz und ihre Angehörigen sind auf ein gut abgestimmtes Netzwerk von ambulanten und auch stationären Hilfen angewiesen. Wir, das Demenznetzwerk Lüdenscheld, möchten den Betroffenen, Angehörigen, Freunden und Interessierten die Möglichkeiten aufzeigen, wie sie die Herausforderungen im Alltag meistern können. Aus diesem Grund haben sich viele Gesundheitsexperten aus Lüdenscheld zusammengeschlossen.



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander – Füreinander

1293 M AWO Tauschring Lüdenscheld

Im Tauschring werden Dienstleistungen, Kenntnisse und Fähigkeiten untereinander getauscht. Diese werden nicht mit Geld, sondern in einer eigenen Währung, den „AWO-Herzen“, bezahlt. Der Tausch geschieht zum gegenseitigen Nutzen und ist nicht gewinnorientiert. In einer Tauschzeitung werden Angebote und Nachfragen veröffentlicht. Beim „TauschRausch“, dem Tauschring-Treffen können sich die Mitglieder kennenlernen und austauschen. Um Mitglied zu werden, ist ein Besuch unserer Infoveranstaltung nötig, die zeitgleich zum Tauschringtreffen „TauschRausch“ stattfindet.

Datum: Dienstag, 22.9.2026
weitere Termine: 20.10., 24.11.
Zeit: 17:45 - 20:00 / 9 Unterrichtsstunden
Dauer: 3 Abende
Leitung: Sabine Bomm
Ort: Mehrgenerationenhaus

1294 M Reflexion für Lesepate*innen

Datum: Termin wird noch bekannt gegeben
Zeit: 9:30 - 12:30 / 4 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Sabine Bomm
Ort: Mehrgenerationenhaus



Mehr
Generationen
Haus
Miteinander – Füreinander

1295 M Lesepat*innen für Kinder mit Migrationshintergrund**Mehr Generationen Haus**
Miteinander – Füreinander

Ehrenamtliche Lesepaten*innen üben mit Grundschulern lesen.

Sie haben Spaß am Umgang mit Kindern, einen Nachmittag in der Woche von 14 bis 16 Uhr Zeit und Lust auf eine sinnvolle Beschäftigung? Wir suchen weitere engagierte Talente, die einen guten Draht zu Kindern haben. Bitte melden Sie sich, wenn Sie Interesse haben. Ein Einstieg ist jederzeit möglich!

Weitere Informationen zur Organisation und zum Konzept unter:
02351/9853314.**1296 M Eltern-Kind Kochkurs für Kinder ab 6 Jahren – Kürbissonster und Gruselschmaus, Fingerfood selbst gemacht****Mehr Generationen Haus**
Miteinander – Füreinander

Zu Halloween gibt es immer die schaurig-schönsten Sachen. Wir lassen uns abgehackte Finger, Grusel-Nudelsalat, schimmeliges Brot, Kürbissuppe und Friedhofserde schmecken. Für die Durstigen gibt es dazu noch eine leckere Glubschaugen-Bowle.

Datum: Samstag, 10.10.2026
Zeit: 9:15 - 13:00 / 5 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Sabine Bomm, Peter Müller
Gebühr: pro Paar 30 Euro inkl. Material (Oma / Opa / Tante / Onkel?)
– Das geht natürlich auch
Ort: Mehrgenerationenhaus**1297 M Eltern-Kind Kochkurs für Kinder ab 6 Jahren – Die tolle Knolle****Mehr Generationen Haus**
Miteinander – Füreinander

Zusammen kochen macht am meisten Spaß: Die tolle Kartoffelknolle kann ganz vielseitig verwendet werden. Gebraten, gekocht, überbacken, gefüllt, als Suppe, als Salat, sogar als süße Waffel. Wir werden einiges ausprobieren. Lasst Euch überraschen.

Datum: Samstag, 7.11.2026
Zeit: 9:15 - 13:00 / 5 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Sabine Bomm, Peter Müller
Gebühr: pro Paar 30 Euro inkl. Lebensmittel (Oma / Opa / Tante / Onkel?)
– Das geht natürlich auch
Ort: Mehrgenerationenhaus**1298 M Eltern-Kind Backkurs für Kinder ab 6 Jahren – in der Weihnachtsbäckerei ...****Mehr Generationen Haus**
Miteinander – Füreinander

In der Weihnachtsbäckerei geht es rund. Vanillekipferl, Bärenatzten, Nußplätzchen, Berliner Brot und vieles mehr muss gebacken werden. Dafür benötigen wir fleißige Helferinnen und Helfer. Natürlich darf auch ein Zug aus Dominosteinen und ein Schneemann aus Pfeffernüssen nicht fehlen.

Kinder bekommen beim Backen nicht nur wichtiges Wissen zur Handhabung mit Lebensmitteln und zur Zubereitung vermittelt, sondern auch praktische Erfahrungen mit dem Umgang der Küchenutensilien. Das fördert die Feinmotorik und die Selbstständigkeit. Egal ob Rühren, Kneten, Formen, Ausstechen oder Verziern, die Kinder haben ihren Spaß und wollen mitmachen.

Datum: Samstag, 5.12.2026
Zeit: 9:15 - 13:00 / 5 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Sabine Bomm, Annette Kostal
Gebühr: pro Paar 30 Euro inkl. Lebensmittel (Oma / Opa / Tante / Onkel?)
– Das geht natürlich auch
Ort: Mehrgenerationenhaus**1302 M Männer am Herd am Dienstag****Mehr Generationen Haus**
Miteinander – FüreinanderDatum: Dienstag, Starttermin wird noch bekannt gegeben.
Zeit: 17:30 - 21:30 Uhr / 32 Unterrichtsstunden
Dauer: 5 Abende
Leitung: Ulli Koch
Gebühr: 70,00 € zuzüglich Lebensmittellage
Ort: Mehrgenerationenhaus**1303 M Männer am Herd am Mittwoch****Mehr Generationen Haus**
Miteinander – FüreinanderDatum: Mittwoch, Starttermin wird noch bekannt gegeben.
Zeit: 17:30 - 21:30 Uhr / 27 Unterrichtsstunden
Dauer: 5 Abende
Leitung: Uli Koch
Gebühr: 70,00 € zuzüglich Lebensmittellage
Ort: Mehrgenerationenhaus**„Spielräume – PEKiP
in und um Lüdenscheid“
– Kooperationspartner****„Spielräume“ bietet PEKiP-Kurse in Lüdenscheid und Umgebung an.****Anmeldung und weitere Infos unter 02359/2943175.****E-Mail: Spielraeume.PEKiP@t-online.de****1331 PEKiP**Datum: Mittwoch, Starttermin bitte erfragen.
Zeit: 9:00 - 10:30 Uhr / 20 Unterrichtsstunden
Dauer: 10 Treffen a 1 ½ Zeitstunden
Leitung: Petra Neudenberger
Gebühr: 120,00 €
Ort: Eltern- und Geschwisterschule Hellersen, Paulmannshöher Str. 14, 58515 Lüdenscheid**1332 PEKiP**Datum: Mittwoch, Starttermin bitte erfragen.
Zeit: 11:00 - 12:30 / 20 Unterrichtsstunden
Dauer: 10 Treffen a 1 ½ Zeitstunden
Leitung: Petra Neudenberger
Gebühr: 120,00 €
Ort: Eltern- und Geschwisterschule Hellersen, Paulmannshöher Str. 14, 58515 Lüdenscheid

PEKiP in Halver und Meinerzhagen – Janine Seidel-Fischer Kooperationspartnerin

Janine Seidel-Fischer bietet PEKiP-Kurse in und um Halver und Meinerzhagen an.

Anmeldung und weitere Infos unter E-Mail:
pekip_janine@outlook.de

1333 PEKiP in Halver

PEKiP- Gruppen sollten möglichst während des 1. Lebensjahres zusammenbleiben.
Der Kurs besteht aus insgesamt 3 Blöcken zu ca. 24 Treffen. Ein späterer Ein- und Ausstieg ist jederzeit möglich.

Anmeldung und weitere Infos unter E-Mail: pekip_janine@outlook.de

Datum: Freitag, Starttermin bitte erfragen.
Zeit: 14:00 – 15:30 / 3 x 16 Unterrichtsstunden
Dauer: 3 x 8 Treffen á 90 Minuten
Leitung: Janine Seidel-Fischer
Gebühr: 125,00 € / pro Block
Ort: Zentral in 58553 Halver, Bekanntgabe der Adresse bei Anmeldebestätigung



1334 PEKiP in Meinerzhagen

PEKiP- Gruppen sollten möglichst während des 1. Lebensjahres zusammenbleiben.

Der Kurs besteht aus insgesamt 3 Blöcken zu ca. 24 Treffen. Ein späterer Ein- und Ausstieg ist jederzeit möglich.

Anmeldung und weitere Infos unter E-Mail: pekip_janine@outlook.de

Datum: Dienstag, Starttermin bitte erfragen
Zeit: 15:30 – 17:00 / 3 x 16 Unterrichtsstunden
Dauer: 3 x 8 Treffen á 90 Minuten
Leitung: Janine Seidel-Fischer
Gebühr: 125,00 € / pro Block
Ort: Zentral in 58540 Meinerzhagen, Bekanntgabe der Adresse bei Anmeldebestätigung



Ache Care Haus – Kooperationspartner

Karlshöhe 6A • 58513 Lüdenscheid

Tel.: 01520 / 663130 • Fax: 02351 / 6631328

Mail: kontakt@arche-luedenscheid.de

Web: www.arche-luedenscheid.de

Ansprechpartner: Karsten Schlüter

- Umfassende Betreuung von Senioren und Seniorinnen in der eigenen Wohnung und im Stadtteil
- Ambulantes Hospiz mit Aus- und Fortbildung von Ehrenamtlichen
- Schulung von Fachkräften
- Vorträge und Infoveranstaltungen
- Ort der Begegnung Arche Care Haus

1340 Arche-Care-Café im Navi

Das Arche-Care-Café ist eine Anlaufstelle für Menschen, die Gespräche und Gesellschaft suchen. Professionelle Trauerbegleiterinnen stehen besonders für Trauernde als Ansprechpartnerinnen zur Verfügung. Bei uns finden aber alle Menschen ein offenes Ohr und ein warmes Getränk – Fürsorge für Leib und Seele.

Kontakt 02351 - 6631313 oder trauerbegleitung@arche-luedenscheid.de

Datum: Montag, 7.9.2026
Zeit: 14:00 – 16:00 / 48 Zeitstunden
Dauer: 24 Nachmittage
Leitung: Stefanie Werner
Ort: Wohlfahrtszentrum Navi, Altenaer Str. 3

Eltern- und Geschwisterschule Hellersen – Kooperationspartner

Klinikum Lüdenscheid
Paulmannshöher Straße 14
Haus 10, EG
58515 Lüdenscheid

Tel.: 02351/46-3212 • Mobil: 0177/3516580

Mail: elternschule@klinikum-luedenscheid.de

Ansprechpartnerin: Pia Heusler

Bürozeiten: dienstags und mittwochs von 9:00 - 12:00 Uhr



Auto Kirfel GmbH

Ihr SEAT- & CUPRA-Partner
in Lüdenscheid seit 1983

Auto Kirfel GmbH
Altenaer Straße 222
58513 Lüdenscheid
Telefon 0 23 51/99 66-0
www.seat-kirfel.de






Bestattungsinstitut Manuela Pipke

Lohstr. 37 | Halver | T. 02353/20 05
Ludwigstr. 33 | Lüüd. | T. 02351/6725901
www.bestattungen-manuela-pipke.de

- Erd-, Feuer- & Seebestattungen
- Überführung: In- und Ausland
- Sterbegeldversicherung
- Trauerdrucksachen

24
Stunden
für Sie
da!

Die Eltern- und Geschwisterschule am Klinikum möchte werdende Eltern und Eltern mit ihren Babys auf ihrem Weg als Familie begleiten.

Das aktuelle Programm finden Sie unter folgender Internetadresse
<https://bit.ly/2WzUxEs>

1342 Yoga in der Schwangerschaft – Präsenzkurs

Dieser zertifizierte Yogakurs ist ideal, um in deiner Schwangerschaft fit zu bleiben, Stress zu reduzieren und Entspannung zu erleben. Dieser Kurs kann Dir helfen, deine Schwangerschaft bewusst zu erleben, einen achtsamen Umgang mit Dir selbst und deinem Baby zu pflegen und Dich zu entspannen. Die Übungen sind speziell an deine Bedürfnisse während dieser besonderen Zeit ausgerichtet und bedürfen keiner Yoga-Vorkenntnisse.

Zum Kurs gibt es eine WhatsApp-Gruppe, ausführliches Begleitmaterial und auf Wunsch eine Einzelsitzung.

Datum: Freitag, 21.8.2026
 Zeit: 17:00 – 18:15 Uhr / 10 Zeitstunden+
 Leitung: Martina Schmitz
 Gebühr: 125,00 € bei 8 – 10 Terminen á 75 min
 Ort: Elternschule Hellersen

Weitere Infos und Anmeldung: Martina Schmitz, zertifizierte Yogalehrerin,
Tel. / WhatsApp: 0175-5288791, Mail: info@yogaraum-halver.de

1343 Yoga in der Schwangerschaft – Online-Kurs

Achtsame Yogaeinheiten für werdende Mamas – sanft, stärkend und entspannend.

Wir mobilisieren den Körper, lösen Verspannungen, stärken den Rücken und üben Atemtechniken, die Dich während der Schwangerschaft bis zur Geburt unterstützen. Ein liebevoller Raum für Ruhe, Körperbewusstsein und Verbindung zu deinem Baby. Ich freue mich darauf, Dich auf deinem Weg durch diese besondere Zeit zu begleiten.

Was Du brauchst: gutes Internet, und ein Zoom-taugliches Endgerät, Yogamatte, bequeme Kleidung und ein wenig Zeit für Dich.

Datum: Mittwoch, 15.4.2026
 Zeit: 10:00 – 11:00 Uhr / 8 Zeitstunden
 Leitung: Martina Schmitz
 Gebühr: 96,00 € / zertifizierter Kurs,
 Rückerstattung durch die Krankenkassen möglich
 Ort: Online via Zoom

Weitere Infos und Anmeldung: Martina Schmitz, zertifizierte Yogalehrerin,
Tel. / WhatsApp: 0175-5288791, Mail: info@yogaraum-halver.de

1344 Hatha Yoga für eine entspannte Schwangerschaft

Mit sanftem Yoga, Atemtechniken und Meditation stärkst Du Deinen Körper, löst Verspannungen, kannst Beschwerden wie Rückenschmerzen oder Müdigkeit lindern und findest innere Ruhe für die bevorstehende Geburt.

Was Du brauchst: Yogamatte, bequeme Kleidung und ein wenig Zeit für Dich.

Datum: Freitag, 30.10.2026
 Zeit: 17:00 – 18:00 Uhr / 8 Zeitstunden
 Leitung: Martina Schmitz
 Gebühr: 125,00 €, ZPP-Kurs-ID: KU-ST-F59TPT, zertifizierter Kurs,
 Bezuschussung durch die Krankenkassen möglich
 Ort: Elternschule Hellersen

Weitere Infos und Anmeldung: Martina Schmitz, zertifizierte Yogalehrerin,
Tel. / WhatsApp: 0175-5288791, Mail: info@yogaraum-halver.de

1346 a Yoga für den Beckenboden – Zeit für Dich

Ein schöner Termin nur für Dich – zum Ankommen, Durchatmen und Kräftigen.

Im geschützten Kreis netter Frauen üben wir behutsam und mit Freude Hatha Yoga, das speziell den Beckenboden stärkt und das Wohlbefinden nach der Schwangerschaft fördert. Hier darfst du loslassen, auftanken und Dich ganz auf dich konzentrieren. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Und wer mag: Im Anschluss gehen wir manchmal noch gemeinsam etwas essen und lassen den Abend im Austausch ausklingen.

Datum: Freitag, 21.8.2026
 Zeit: 18:30 – 19:30 Uhr / 8 Zeitstunden
 Leitung: Martina Schmitz
 Gebühr: 116,00 €, zertifizierter Kurs,
 Bezuschussung durch die Krankenkassen möglich
 Ort: Elternschule Hellersen

Weitere Infos und Anmeldung: Martina Schmitz, zertifizierte Yogalehrerin,
Tel. / WhatsApp: 0175-5288791, Mail: info@yogaraum-halver.de



Dirk Müller
Malerfachbetrieb

IHR MALERFACHBETRIEB
SEIT 2003

Waldstraße 8 | 58515 Lüdenscheid
 T. 0 23 51/67 87 488 o. 0171/77 53 874

www.malerfachbetrieb-mk.de



Ein Zuhause für Ihre Gesundheit

Wir bieten ein umfassendes Angebot:

- Rezeptversorgung: Physio- und Ergotherapie sowie Logopädie auch im Hausbesuch
- Vielfältige Präventionskurse
- Angebote zur Entspannung und Stressbewältigung
- RehAktiv - funktionelles Gerätetraining individuell und kontinuierlich betreut
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- RV Fit – das kostenlose Präventionsprogramm der DRV

Paulmannshöher Str. 14
58515 Lüdenscheid
Tel.: 02351 46-5000
www.reha-mk.de · info@reha-mk.de

Reha-Klinik Lüdenscheid

1346 b Yoga für den Beckenboden – Zeit für Dich

Ein schöner Termin nur für Dich – zum Ankommen, Durchatmen und Kräftigen. Im geschützten Kreis netter Frauen üben wir behutsam und mit Freude Hatha Yoga, das speziell den Beckenboden stärkt und das Wohlbefinden nach der Schwangerschaft fördert. Hier darfst Du loslassen, auftanken und dich ganz auf Dich konzentrieren. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Und wer mag: Im Anschluss gehen wir manchmal noch gemeinsam etwas essen und lassen den Abend im Austausch ausklingen.

Datum: Freitag, 30.10.2026
Zeit: 18:30 – 19:30 / 8 Zeitstunden
Leitung: Martina Schmitz
Gebühr: 116,00 €, zertifizierter Kurs,
Bezuschussung durch die Krankenkassen möglich
Ort: Elternschule Hellersen

Weitere Infos und Anmeldung: Martina Schmitz, zertifizierte Yogalehrerin,
Tel. / WhatsApp: 0175-5288791, Mail: info@yogaraum-halver.de

1346 c Yoga für den Beckenboden – Zeit für Dich

Ein schöner Termin nur für Dich – zum Ankommen, Durchatmen und Kräftigen. Im geschützten Kreis netter Frauen üben wir behutsam und mit Freude Hatha Yoga, das speziell den Beckenboden stärkt und das Wohlbefinden nach der Schwangerschaft fördert. Hier darfst du loslassen, auftanken und Dich ganz auf Dich konzentrieren. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Und wer mag: Im Anschluss gehen wir manchmal noch gemeinsam etwas essen und lassen den Abend im Austausch ausklingen.

Datum: Mittwoch, 28.10.2026
Zeit: 17:00 – 18:00 / 8 Zeitstunden
Leitung: Martina Schmitz
Gebühr: 116,00 €, zertifizierter Kurs,
Bezuschussung durch die Krankenkassen möglich
Ort: YogaRaum Halver

Weitere Infos und Anmeldung: Martina Schmitz, zertifizierte Yogalehrerin,
Tel. / WhatsApp: 0175-5288791, Mail: info@yogaraum-halver.de

**Familienzentrum Johanniter-Kita
Abenteuerland – Kooperationspartner**

Brüderstraße 41/43 und 25/27 • 58507 Lüdenscheld
Tel.: 02351/36673300

Mail: kita.abenteuerland@johanniter.de

Ansprechpartnerin: Katharina Chluba

**1349 KS Treffpunkt KiFa (Kinder und Familie) –
ein Ort für Austausch, Unterstützung und Gespräche**

Jeden Freitag öffnet das Johanniter Familienzentrum Abenteuerland seine Türen und bietet einen Ort der Begegnung für Jung und Alt. In der Brüderstr. 41-43, 25-27 wird der Freitagmorgen zum Treffpunkt für Familien, Freunde und Nachbarn. In gemütlicher Atmosphäre finden Sie einen Ort des Miteinanders, um sich auszutauschen, neue Leute kennenzulernen oder einfach mal eine Pause zu machen. Unser Angebot geht jedoch weit über das gemütliche Beisammensein hinaus: Gerne unterstützen wir Sie aktiv bei alltäglichen Anliegen in verschiedenen Lebensbereichen. Ob bei Behördengängen, Gesprächen mit der Schule oder Arztbesuchen – wir begleiten Sie und stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Kommen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie!

Datum: Freitag, 25.9.2026
Zeit: 8:00 – 9:30 / 20 Unterrichtsstunden
Dauer: 10 Vormittage
Leitung: Latifa Jeroui
Ort: Abenteuerland

**Familienzentrum Kinderinsel
– Kooperationspartner**

Freiherr-vom-Stein-Str. 50 • 58511 Lüdenscheld
Tel.: 02351/140147

E-Mail: kita.kinderinsel@luedenscheld.de

Ansprechpartnerin: Annchristin Reisky

1354 Offenes Familien-Café

Datum: immer am ersten Montag im Monat
Zeit: 14:00 – 16:00 / 8 Zeitstunden
Dauer: 4 Nachmittage
Ort: Kinderinsel

1355 Bewegungsbaustelle

Bewegung ist ein Bedürfnis aller Kinder und wichtig, um sich gut entwickeln zu können. Gebührenfreies Angebot des Familienzentrums.

Datum: jeden letzten Montag im Monat
Zeit: 13:30 – 15:00 / 6 Unterrichtsstunden
Dauer: 3 Nachmittage
Ort: Kinderinsel

1358 Tierbesuch im Familienzentrum

Hunde begegnen uns überall: in der Fußgängerzone, im Park, bei Bekannten, im Urlaub. Umso wichtiger ist es, dass Kinder den richtigen Umgang mit Hunden kennenlernen und ihnen angstfrei gegenüberstehen können. Wie reagiert ein Hund in unterschiedlichen Situationen? Wie verstehe ich die Sprache der Hunde? Wie verhalte ich mich richtig? Mit den Besuchshunden der Hundeschule Brauckmann gehen wir diesen Fragen auf den Grund. Für Kinder ab 4 Jahre.

Datum: Donnerstag, 3.12.2026
Zeit: 10:00 – 11:30 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Pit Brauckmann
Ort: Kinderinsel

**Familienzentrum „Effzett“ in der
Kindertagesstätte Hebborg
– Kooperationspartner**

Leifringhauser Str. 7 • 58511 Lüdenscheld
Tel.: 02351/40464

Mail: kita.hebborg@luedenscheld.de

Ansprechpartnerin: Sarah vom Brocke

- Sprechstunde mit Frau Ackfeld auf Anfrage
- Türkische und russische Sprechstunde: Auf Anfrage

**In allen Sprechstunden können Fragen gestellt werden.
Sie erhalten Unterstützung bei Briefen, Anträgen und dem
Ausfüllen von Formularen, ebenso können wir Sie zu
Behördengängen begleiten.**

1364 Offenes Stadtteil-Café

Datum: immer montags
Zeit: 14:00 – 16:00 / 40 Zeitstunden
Dauer: 20 Nachmittage
Ort: Effzett

1366 Wertvolles Spielen

Termin wird noch bekannt gegeben.

1368 Hundebesuch im Familienzentrum

Hunde begegnen uns überall: in der Fußgängerzone, im Park, bei Bekannten, im Urlaub. Umso wichtiger ist es, dass Kinder den richtigen Umgang mit Hunden kennenlernen und ihnen angstfrei gegenüberstehen können. Wie reagiert ein Hund in unterschiedlichen Situationen? Wie verstehe ich die Sprache der Hunde? Wie verhalte ich mich richtig? Mit den Besuchshunden der Hundeschule Brauckmann gehen wir diesen Fragen auf den Grund. Für Kinder ab 4 Jahre.

Datum: Donnerstag, 10.12.2026
Zeit: 10:00 – 11:30 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Pit Brauckmann
Ort: Effzett

Familienzentrum städtische Kindertagesstätte Gevelndorf – Kooperationspartner

**Gevelndorferstr. 12 • 58507 Lüdenscheid
Tel.: 02351/570071**

Mail: kita.gevelndorf@luedenscheid.de

Ansprechpartner: Uwe Hindrichs

1371 Elterncafé

Datum: immer am letzten Donnerstag im Monat
Zeit: 14:00 – 16:00 / 6 Zeitstunden
Dauer: 3 Nachmittage
Ort: FZ Gevelndorf

1373 Spieltreff im Familienzentrum Gevelndorf

Dieser Eltern-Kind-Treff richtet sich an Familien mit Kindern bis 3 Jahre, die noch keine Kita besuchen. Wir bieten Raum für erste Kontakte zu anderen Kindern, für Kreativangebote, Förderung von Bewegung und Sinneswahrnehmung, kurz, für alles, was Spaß macht und Interesse weckt. Für Eltern bietet der Treff Gelegenheit zum Austausch und gibt Anregungen zur Gestaltung des Familienalltags.

Achtung: In den Schulferien fällt der Treff aus.

Datum: Mittwoch, 23.9.2026
Zeit: 15:30 – 17:00 Uhr
Dauer: 10 Nachmittage / 20 Unterrichtsstunden
Leitung: Nazli Dinc
Ort: Familienzentrum Gevelndorf

SOS-Kindervilla – Kooperationspartner

**Freiherr-vom-Stein-Str. 27 • 58511 Lüdenscheid
Tel.: 02351/67240210 • Fax 02351 67240-211**

E-Mail: Stephanie.Miketa@sos-kinderdorf.de

Informationen und Anmeldung: Stephanie Miketa

1378 Kleintierbesuch im Familienzentrum

Kleintiere besuchen das Familienzentrum. Kaninchen, Hühner, einen Papagei und ein Schlangenpärchen kann man kennenlernen, beobachten, vielleicht sogar streicheln und füttern. Bei der Kontaktaufnahme erleben Kinder, dass sie so angenommen werden, wie sie sind. Echte Tiere sind allerdings keine Kuscheltiere oder Spielzeuge, mit denen man nach Belieben verfahren kann. So machen Kinder die Erfahrung, dass auch ein Tier eigene Bedürfnisse hat, auf die Rücksicht genommen werden muss.

Datum: Donnerstag, 1.10.2026
Zeit: 10:00 – 11:30 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Manuela Lex
Ort: SOS-Kindervilla



1379 Spieltreff in der Kindervilla

Dieser Eltern-Kind-Treff richtet sich an Familien mit Kindern bis 3 Jahre, die noch keine Kita besuchen. Wir bieten Raum für erste Kontakte zu anderen Kindern, für Kreativangebote, Förderung von Bewegung und Sinneswahrnehmung, kurz, für alles, was Spaß macht und Interesse weckt. Für Eltern bietet der Treff Gelegenheit zum Austausch und gibt Anregungen zur Gestaltung des Familienalltags.

Achtung: In den Schulferien fällt der Treff aus.

Datum: Donnerstag, 24.9.2026
Zeit: 9:30 – 10:30 Uhr / 10 Zeitstunden
Dauer: 10 Vormittage
Leitung: Stefania Wasyluk
Ort: SOS-Kindervilla

Familienzentrum Rappelkiste im SOS Kinderdorf – Kooperationspartner

**Claudiusstr. 34 • 58513 Lüdenscheid
Tel. 02351/6724020**

Mail: KDSauerlandFamilienzentrum@sos-kinderdorf.de

Ansprechpartnerin: Lena Voll

1383 Offener Stadtteiltreff

Dieser Treff ist für Menschen von 0 bis 99 Jahren aus dem Stadtteil Rathmecke-Dickenberg als fußläufiges Angebot ohne Stress im Stau oder bei der Parkplatzsuche gedacht. Es wird gemeinsam gespielt und für die Erwachsenen gibt es Gelegenheit zum Kennenlernen, zum Austausch und zur Stärkung der nachbarschaftlichen Kontakte.

Datum: Mittwoch, 16.9.2026
Zeit: 15:00 - 16:00 / 10 Zeitstunden
Dauer: 10 Nachmittage
Leitung: Annette Kostal
Ort: Familienzentrum Rappelkiste im SOS-Kinderdorf

1384 Tierbesuch in der Rappelkiste

Kleintiere besuchen das Familienzentrum. Kaninchen, Hühner, einen Papagei und ein Schlangenpärchen kann man kennenlernen, beobachten, vielleicht sogar streicheln und füttern. Bei der Kontaktaufnahme erleben Kinder, dass sie so angenommen werden, wie sie sind. Echte Tiere sind allerdings keine Kuscheltiere oder Spielzeuge, mit denen man nach Belieben verfahren kann. So machen Kinder die Erfahrung, dass auch ein Tier eigene Bedürfnisse hat, auf die Rücksicht genommen werden muss.

Datum: Donnerstag, 5.11.2026
Zeit: 10:00 - 11:30 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Manuela Lex
Ort: Familienzentrum Rappelkiste im SOS-Kinderdorf

1385 Yoga für Erwachsene und Jugendliche

Suchen Sie einen körperlichen Ausgleich für Ihren beruflichen Alltag oder bei Schulstress? Möchten Sie einmal 1 Stunde in der Woche abschalten und entspannen, dann probieren Sie es doch mal mit Yoga! Bewegung durch Yoga und eine abschließende Entspannung macht Sie wieder frisch, fit und lässt Sie innerlich zur Ruhe kommen. Durch Meditationen, die gelegentlich durchgeführt werden, lässt sich eine innere Ruhe erreichen.

Meditationen stärken zudem auch die Konzentration. Genießen Sie diese Wohlfühlstunden.

Teilnehmerzahl 10 Personen.

Anmeldung erforderlich unter 02351/6724020.

Datum: Montag, 7.9.2026
Zeit: 19:15 - 20:15 / 10 Zeitstunden
Dauer: 10 Abende
Leitung: Gerald Benfeld
Gebühr: 60,00 €
Ort: Familienzentrum Rappelkiste im SOS-Kinderdorf

**1386 Coolness – Gewaltfreie Lösungen finden;
Training für Kinder und Erwachsene**

Das Coolness- Training ist ein pädagogisches Programm zur Gewaltprävention, das Kindern und Jugendlichen hilft, Konflikte respektvoll und selbstkontrolliert zu lösen. Durch Übungen, Rollenspiele und Reflektion lernen die teilnehmenden ihre Gefühle besser zusteuern, Provokationen zu begegnen und sozial angemessen zu handeln.

Das Angebot ist kostenfrei!

Anmeldung erforderlich unter 02351/6724020 bis zum 30.10.2026.

Datum: Mittwoch, 4.11.2026
Zeit: 16:00 - 17:30 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Nachmittag
Leitung: Benjamin Breuning
Ort: JUZ im SOS-Kinderdorf

**Familienzentrum Kindergarten
Kindertraum e.V. am Vogelberg
– Kooperationspartner**

Wilhelm-Kattwinkel-Straße 7 · 58513 Lüdenscheid

Tel.: 02351/679678 · Fax: 02351/981082

**Mail: mail@kindergarten-kindertraum.de
Internet: www.kindergarten-kindertraum.de**

Informationen und Anmeldung: Claudia Okon, Nicole Schulte
**Der Allgemeine Soziale Dienst des Jugendamtes steht in unseren
Räumen jeden 1. Montag im Monat von 16:00 - 17:00 Uhr zu einer
offenen Sprechstunde zur Verfügung.**
(Anmeldung erforderlich)

1390 Vogelberger Krabbeltreff I

Datum: Montag, 14.9.2026
Zeit: 14:45 - 15:45 / 11 Zeitstunden
Dauer: 11 Nachmittage
Leitung: Katja Schmidt
Gebühr: 27,00 €
Ort: Kindertraum

1393 Treff im Quartier

Hier sind Mütter mit und ohne Migrationshintergrund angesprochen. In netter Runde bei Kaffee oder Tee entstehen neue Kontakte, viele Gelegenheiten zum Austausch und Sprachbarrieren treten in den Hintergrund. Wichtige Infos wie Gesundheitsthemen oder Fragen zu Kita und Schule werden in der Gruppe diskutiert.

Datum: Donnerstag, 1.10.2026
Zeit: 16:00 - 17:30 / 12 Unterrichtsstunden
Dauer: 6 Nachmittage
Leitung: Najat El Wannani
Ort: Kindertraum

**Familienzentrum der
AWO - Kindertagesstätten
Christine-Schnur-Weg und Bunte Kluse
– Kooperationspartner**

**Das Familienzentrum ist ein Verbund aus zwei
Kindertageseinrichtungen:**

AWO Kindertagesstätte Christine-Schnur-Weg

**Christine-Schnur-Weg 3 · 58511 Lüdenscheid
Tel.: 02351/390108**

**Mail: kita-christine-schnurweg@awo-ha-mk.de
Ansprechpartnerin: Kerstin Turk**

AWO Kindertagesstätte Bunte Kluse

**Kluser Straße 35 · 58511 Lüdenscheid
Tel.: 02351/7871200**

**Mail: kita-bunte-kluse@awo-ha-mk.de
Ansprechpartnerin: Petra Skerra**

1399 KS **Treffpunkt KiFa (Kinder und Familie)** – ein Ort für Austausch, Unterstützung und Gespräche

Jeden Dienstag öffnet das AWO Familienzentrum Bunte Kluse seine Türen und bietet einen Ort der Begegnung für Jung und Alt. In der Kluser Str. 46 wird der Dienstagmorgen zum Treffpunkt für Familien, Freunde und Nachbarn. In gemütlicher Atmosphäre finden Sie einen Ort des Miteinanders, um sich auszutauschen, neue Leute kennenzulernen oder einfach mal eine Pause zu machen. Unser Angebot geht jedoch weit über das gemütliche Beisammensein hinaus: Gerne unterstützen wir Sie aktiv bei alltäglichen Anliegen in verschiedenen Lebensbereichen. Ob bei Behördengängen, Gesprächen mit der Schule oder Arztbesuchen – wir begleiten Sie und stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite. Kommen Sie vorbei! Wir freuen uns auf Sie!

Datum: Dienstag, 22.9.2026
Zeit: 8:30 - 10:00 / 26 Unterrichtsstunden
Dauer: 13 Vormittage
Leitung: Züleyha Cilingir
Ort: Bunte Kluse

1400 **Familiencafé am Christine-Schnur-Weg**

Datum: jeden 1. Dienstag im Monat
Zeit: 8:00 - 11:00 / 16 Unterrichtsstunden
Dauer: 4 Vormittage
Ort: Christine-Schnur-Weg

1401 **Naturwissenschaftliches Experimentieren für Väter / Onkel / Opas mit Kindern im Alter von 4 bis 6 Jahren**

Kinder erforschen ihre Umwelt und beobachten alltägliche Phänomene mit großem Staunen. Durch Ausprobieren, Wiederholen und Experimentieren begreifen sie naturwissenschaftliche Zusammenhänge und suchen nach weiteren Erklärungen für alltägliches Geschehen. Einfache Experimente zum Nachmachen und Weiterforschen.

Gebührenfreies Angebot des Familienzentrums

Anmeldung erforderlich, Anmeldeschluss 2.11.2026.

Datum: Montag, 9.11.2026
Zeit: 14:15 - 15:30 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Nachmittag
Leitung: Rita Lahme
Ort: Christine-Schnur-Weg

1402 a,b,c „Die Buchentdecker“ – Ein Angebot für Kinder ab 4 Jahre mit einer Begleitperson

kommt zum Lesen in gemütlicher Runde vorbei. Nach dem ersten vorgelesenen Buch können weitere Bücher gemeinsam entdeckt werden.

Maximale Teilnehmerzahl 10 Kinder.

Gebührenfreies Angebot des Familienzentrums

Anmeldung pro Termin erforderlich, Anmeldeschluss 25.9., 9.10., 13.11.2026

Datum: Dienstag, 29.9.2026, 13.10.2026, 17.11.2026
Zeit: 14:15 - 15:30 / 6 Unterrichtsstunden
Dauer: 3 Nachmittage, Teilnahme an einzelnen Terminen möglich
Leitung: Bianca Franke
Ort: Christine-Schnur-Weg

1403 **Tierbesuch im Christine-Schnur-Weg**

Kleintiere besuchen das Familienzentrum. Kaninchen, Hühner, einen Papagei und ein Schlangenpärchen kann man kennenlernen, beobachten, vielleicht sogar streicheln und füttern. Bei der Kontaktaufnahme erleben Kinder, dass sie so angenommen werden, wie sie sind. Echte Tiere sind allerdings keine Kuschtierchen oder Spielzeuge, mit denen man nach Belieben verfahren kann. So machen Kinder die Erfahrung, dass auch ein Tier eigene Bedürfnisse hat, auf die Rücksicht genommen werden muss.

**WERTE
BEWAHREN.
NEUES
SCHAFFEN.**

Seriöser Ankauf von
Gold, Zahngold, Platin,
Silber, Zinn & Münzen

Adam

Sparkassen-Karree 5 · 58095 Hagen
02331-32957 · adamschmuck.de

Wir sind für Sie da!

Ihre TÜV STATION in Plettenberg

Öffnungszeiten:

*gültig bis 31.12.2027

Montag – Freitag 08.00 – 18.00 Uhr ²⁾

Samstag 08.00 – 13.00 Uhr ¹⁾

¹⁾ Jeden Samstag im Monat (gerne auch ohne Termin)

²⁾ Mittagspause: 12:30 bis 13:00 Uhr

TÜV STATION Plettenberg
Teindeln 20
Service-Tel: 0800 80 70 600
www.tuev-nord.de

TÜVNORD

Deutsches Rotes Kreuz



Ihr zuverlässiger Partner für

- **Rollstuhl- und**
- **Krankenfahrten**
- **Demenz-Sport-Gruppen**

Abrechnung mit allen Krankenkassen

Telefon 0 23 51/ 90 96-0

Stadtverband Lüdenscheid e.V., Hochstraße 30





MARK WOHNEN

Für ein gutes Zuhause.

Tel. 02351/9490-0
www.mark-wohnen.de

Datum: Donnerstag, 29.10.2026
Zeit: 10:00 – 11:30 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Manuela Lex
Ort: Christine-Schnur-Weg

1405 „Lust auf Bewegung?“ - Ein Angebot für Eltern mit Kindern von 1 - 3 Jahren

Bewegung ist ein elementares Bedürfnis aller Kinder und wichtig, um sich gut entwickeln zu können.

An diesem Nachmittag werden wir balancieren und Klettern. Gebührenfreies Angebot des Familienzentrums.

Anmeldung erforderlich, Anmeldeschluss 21.10.2026.

Datum: Montag, 26.10.2026
Zeit: 14:15 – 15:30 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Nachmittag
Leitung: Sylvia Schulz
Ort: Christine-Schnur-Weg

AWO-Kindertagesstätte Sonnenhang – Kooperationspartner

Am Sonnenhang 8 · 58511 Lüdenscheld
Tel.: 02351/26775 · Fax: 02351/676618

E-Mail: kita-sonnenhang@awo-ha-mk.de
Ansprechpartnerin: Lieselotte Winter



Traumziel im Kopf – Reiseschutz im Gepäck

Mastercard Gold – Kreditkarte mit Versicherungsschutz

- Reiserücktritts-/abbruchversicherung
- Auslandsreise-Krankenversicherung
- Kfz-Schutzbrief bei Panne/Unfall in Europa
- und weltweit bargeldlos bezahlen

spkvr.de/gold



Sparkasse
an Volme und Ruhr

Familienzentrum kombinierte AWO-Kindertagesstätte Kinderplanet – Kooperationspartner

Bahnhofsallee 26 · 58507 Lüdenscheld
Tel.: 02351/3668646

E-Mail: kita-kinderplanet@awo-ha-mk.de
Ansprechpartnerin: Frauke Däumer

1418 Familiencafé

Datum: einmal monatlich donnerstags, Termine werden noch bekannt gegeben.
Zeit: 14:00 – 16:00 / 8 Zeitstunden
Dauer: 4 Termine
Leitung: NN
Ort: Kinderplanet

1420 Beulen, Schrammen Fieber – 1. Hilfe bei Kindern

Beulen, Wunden und kleinere Verletzungen sind bei Kindern an der Tagesordnung. Doch kann es auch passieren, dass eine Verletzung schwerwiegender ausfällt. Deswegen ist es besonders wichtig, zu wissen, wie man bei Unfällen richtig reagiert und wann Krankheiten ernst genommen werden müssen. Für Eltern, Großeltern, Onkel Tanten, Babysitter – kurz – alle, die mit Kindern in Kontakt sind. Kostenfreies Angebot.

Datum: Mittwoch, 14.10.2026
Zeit: 9:15 – 11:15 / 2 Zeitstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Annett Ceyhan
Ort: Kinderplanet



1421 KI Griffbereit – Eltern und Kinder von 1 bis 3 Jahren entdecken gemeinsam Spiel und Sprache

„Griffbereit“ ist ein Eltern-Kind-Programm für Familien mit und ohne Zuwanderungshintergrund. In der Gruppe wird in der Herkunftssprache und in Deutsch gespielt, gesungen und gemalt. Mehrsprachigkeit wird als Potential der Kinder aufgegriffen und Eltern lernen, wie sie ganz ungezwungen und spielerisch mit ihrem Kind in entwicklungsfördernde Kommunikation treten können. Das Einstiegsalter der Kinder sollte ca. ein Jahr betragen.

„Griffbereit“ ist ein Angebot in Kooperation mit dem Kommunalen Integrationszentrum Märkischer Kreis.

Datum: Mittwoch, 30.9.2026
Zeit: 9:15 – 11:15 Uhr / 28 Zeitstunden
Dauer: 14 Vormittage
Leitung: Dilara Tolunay-Günes
Ort: Kinderplanet

1422 Tierbesuch im Familienzentrum

Kleintiere besuchen das Familienzentrum. Kaninchen, Hühner, einen Papagei und ein Schlangenpärchen kann man kennenlernen, beobachten, vielleicht sogar streicheln und füttern. Bei der Kontaktaufnahme erleben Kinder, dass sie so angenommen werden, wie sie sind. Echte Tiere sind allerdings keine Kuscheltiere oder Spielzeuge, mit denen man nach Belieben verfahren kann. So machen Kinder die Erfahrung, dass auch ein Tier eigene Bedürfnisse hat, auf die Rücksicht genommen werden muss.

Datum: Donnerstag, 22.10.2026
Zeit: 10:00 – 11:30 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Manuela Lex
Ort: Kinderplanet

Kombinierte AWO-Kita Zauberland, Familienzentrum im Verbund – Kooperationspartner

In der Heimecke 20 • 58762 Altena

Tel.: 02352/71051 • Fax: 02352/75206

Mail: kita-zauberland@awo-ha-mk.de

Ansprechpartnerinnen: Jasmin Larysz, Nina Kober

1425 Familiencafé im Zauberland

Datum: Starttermin wird noch bekannt gegeben.

Ort: Zauberland

1426 Spieltreff im Zauberland

Dieser Spieltreff ist ein quartiersnahe Angebot für Eltern mit Kindern bis drei Jahre, ein Raum für erste Kontakte zu anderen Kindern, für Kreativangebote, Förderung von Bewegung und Sinneswahrnehmung, kurz, für alles, was Spaß macht und Interesse weckt. Für Eltern bietet der Treff Gelegenheit zum Austausch und gibt Anregungen zur Gestaltung des Familienalltags.

Datum: Starttermin wird noch bekannt gegeben

Zeit: 9:30 – 11:00 / 20 Unterrichtsstunden

Dauer: 10 Vormittage

Leitung: Katherine Krahn

Ort: Zauberland

Deutscher Kinderschutzbund DKSB, Ortsverband Lüdenscheid e. V. – Kooperationspartner

Jahnstr. 15 • 58509 Lüdenscheid • Tel.: 02351/3010

Mail: info@kinderschutzbund-luedenscheid.de

Ansprechpartnerin: Katrin Nockemann

1430 Interkulturelles Sprach-Café – Deutsch lernen für Eltern



Dieser Sprachtreff vermittelt Kenntnisse der deutschen Sprache für den Alltag. Einkaufen, Arztbesuch, Kita-Anmeldung oder Einschulung, nur durch schnellen Aufbau von Sprachkompetenz sind Eltern in der Lage, Kinder in wichtigen Lebenssituationen gut zu unterstützen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Die Kursleitung spricht deutsch, englisch und russisch. Kinder werden parallel zum Kurs betreut. Ein kostenfreies Angebot in Kooperation mit Stadt Lüdenscheid und der Bundesstiftung frühe Hilfen.

Datum: Samstag, 26.9.2026

Zeit: 11:00 – 13:00 / 20 Zeitstunden

Dauer: 10 Vormittage

Leitung: Karina Krieger

Ort: Geschäftsstelle DKSB

Städtisches Familienzentrum Regenbogen – Kooperationspartner

Jahnplatz 2 • 58509 Lüdenscheid • Tel.: 02351/6731687

Mail: kita.regenbogen@luedenscheid.de

Ansprechpartnerin: Stephanie Beck

1435 Forscherwerkstatt: Feuer, Wasser, Luft – für Kinder ab 5 Jahre

An 2 Nachmittagen beschäftigen wir uns Feuer, Wasser und Luft. Die Kinder führen im Team mit einem Elternteil eigene Experimente (z.B. Mini-Feuerlöscher) durch und werden so spielerisch an naturwissenschaftliche Themen herangeführt. Zwischen den Terminen gibt es eine kleine Aufgabe für zu Hause.

Datum: Mittwoch, 18.11.2026

Zeit: 15:30 – 17:00 Uhr / 4 Unterrichtsstunden

Dauer: 2 Nachmittage

Leitung: Sarah Katherina Popova

Ort: Regenbogen



1436 Spieltreff am Jahnplatz

Diese Eltern-Kind-Treff richtet sich an Familien mit Kindern bis 3 Jahre, die noch keine Kita besuchen. Wir bieten Raum für erste Kontakte zu anderen Kindern, für Kreativangebote, Förderung von Bewegung und Sinneswahrnehmung, kurz, für alles, was Spaß macht und Interesse weckt. Für Eltern bietet der Treff Gelegenheit zum Austausch und gibt Anregungen zur Gestaltung des Familienalltags.

Datum: Dienstag, 22.9.2026

Zeit: 9:00 – 10:30 / 20 Unterrichtsstunden

Dauer: 10 Vormittage

Leitung: Claudia Kanngießer

Ort: Regenbogen

1438 Tierbesuch im Familienzentrum

Kleintiere besuchen das Familienzentrum. Kaninchen, Hahn und Hühner, einen Papagei und ein Schlangenpärchen kann man kennenlernen, beobachten, vielleicht sogar streicheln und füttern. Bei der Kontaktaufnahme erleben Kinder, dass sie so angenommen werden, wie sie sind. Echte Tiere sind allerdings keine Kuscheltiere oder Spielzeuge, mit denen man nach Belieben verfahren kann. So machen Kinder die Erfahrung, dass auch ein Tier eigene Bedürfnisse hat, auf die Rücksicht genommen werden muss.

Datum: Donnerstag, 1.10.2026

Zeit: 10:00 – 11:30 / 2 Unterrichtsstunden

Dauer: 1 Vormittag

Leitung: Manuela Lex

Ort: Regenbogen

Familienzentrum DRK-Kita Tinsberg – Kooperationspartner

Familienzentrum des Deutschen Roten Kreuzes

Obertinsberger Str. 46 • 58507 Lüdenscheid

Tel.: 02351/85560

Mail: kita.tinsberg@drk-kinderwelt.de

Ansprechpartner: Andreas Brisch

1443 KS Treffpunkt KiFa (Kinder und Familie): Ein Ort für Austausch, Unterstützung und Gespräche

Jeden Dienstag öffnet das DRK Familienzentrum Tinsberg seine Türen und bietet einen Ort der Begegnung für Jung und Alt. In der Obertinsberger Str. 46 wird der Dienstagmittag zum Treffpunkt für Familien, Freunde und Nachbarn. In gemütlicher Atmosphäre finden Sie einen Ort des Miteinanders, um sich auszutauschen, neue Leute kennenzulernen oder einfach mal eine Pause zu machen. Unser Angebot geht jedoch weit über das gemütliche Beisammensein hinaus: Gerne unterstützen wir Sie aktiv bei alltäglichen Anliegen in verschiedenen Lebensbereichen. Ob bei Behördengängen, Gesprächen mit der Schule oder Arztbesuchen – wir begleiten Sie und stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Datum: Dienstag, 22.9.2026
Zeit: 12:15 – 13:45 / 44 Unterrichtsstunden
Dauer: 22 Nachmittage
Leitung: Symela Anastasiadou, Dilara Tolunay-Günesl

1444 Tierbesuch im Familienzentrum

Kleintiere besuchen das Familienzentrum. Kaninchen, Hühner, einen Papagei und ein Schlangenpärchen kann man kennenlernen, beobachten, vielleicht sogar streicheln und füttern. Bei der Kontaktaufnahme erleben Kinder, dass sie so angenommen werden, wie sie sind. Echte Tiere sind allerdings keine Kuscheltiere oder Spielzeuge, mit denen man nach Belieben verfahren kann. So machen Kinder die Erfahrung, dass auch ein Tier eigene Bedürfnisse hat, auf die Rücksicht genommen werden muss.

Datum: Donnerstag, 15.10.2026
Zeit: 10:00 – 11:30 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Manuela Lex
Ort: Tinsberg

1445 Eltern-Kind-Nachmittag Kreativwerkstatt

Hier können Familien sich gemeinsam ausprobieren. Bastelvorlagen und Materialien stehen zur Verfügung.

Anmeldung erforderlich unter 02351/85560.

Datum: Mittwoch, 14.10.2026
Zeit: 14:00 – 16:00 / 2 Zeitstunden
Dauer: 1 Nachmittag
Ort: Tinsberg

1446 Bewegung und Spiel für Kinder und Eltern

Gemeinsam mit den Eltern positive Bewegungserfahrungen zu machen, sich auszutesten, Fähigkeiten und Grenzen zu erfahren, Selbstvertrauen aufzubauen und Spaß an Bewegung und Spiel zu entwickeln.

An diesem Tag können Familien geeignete Methoden zum gemeinsamen Spiel kennenlernen und ausprobieren.

Datum: Mittwoch, 18.11.2026
Zeit: 14:00 – 16:00 / 2 Zeitstunden
Dauer: 1 Nachmittag
Ort: Tinsberg

AWO-Kindertagesstätte Sonnenschein – Kooperationspartner

Familienzentrum der AWO Kindertagesstätte Sonnenschein

Meilerstraße 10 · 58791 Werdohl
Tel.: 02392/70185

Mail: kita-werdohl@awo-ha-mk.de

Ansprechpartnerin: Hatice Akbulut

**• Jeden 3. Mittwoch im Monat:
ab 8:30 Uhr, offene Sprechstunde der Erziehungs- und
Familienberatungsstelle**

1450 Elterncafé

Datum: jeden 1. Mittwoch im Monat
Zeit: 8:30 – 10:00 / 8 Unterrichtsstunden
Dauer: 4 Vormittage
Ort: Sonnenschein

1451 Interkultureller Eltern-Kind-Treff am Vormittag

Bundesstiftung
Frühe Hilfen 

Gebührenfreies Angebot für Familien in Kooperation mit der Bundesstiftung Frühe Hilfen und der Stadt Werdohl. In diesem Eltern-Kind-Treff sind alle Familien herzlich willkommen. Eltern verbinden ähnliche Themen, ein Austausch tut gut.

In einem freundlichen geschützten Rahmen für Groß und Klein wird gespielt, gesungen, gebastelt. Feste und Traditionen aus verschiedenen Kulturen bereichern dabei das Miteinander rund ums Jahr. Eltern haben Gelegenheit sich bei Kaffee oder Tee kennenzulernen und auszutauschen.

Datum: Montag, 21.9.2026
Zeit: 9:00 – 11:15 / 30 Unterrichtsstunden
Dauer: 10 Vormittage
Leitung: Tugba Sertol
Ort: Sonnenschein

Familienzentrum städt. Kindertagesstätte Wunderkiste – Kooperationspartner

**Ütterlingser Str. 33 · 58791 Werdohl
Tel. 02392/3102**

Mail: wunderkiste@kindergarten-werdohl.de

Ansprechpartnerinnen: Derya Ozsoy, Lena Schulte

**Elterncafé (Fortsetzung), ab 6.11.2026,
immer freitags, 9:00 – 10:30**

1455 Eltern-Kind- Spieltreff

Ein quartiersnahes Angebot für Familien. In dieser Gruppe wird gesungen, gebastelt, gemalt, gespielt, kurz – alles, was zusammen Spaß macht. Für Eltern gibt es viel Gelegenheit zum Austausch. Gebührenfreies Angebot für Familien in Kooperation mit der AWO-Familienbildung.

Datum: Donnerstag, 24.9.2026
Zeit: 15:00 – 16:30 / 20 Unterrichtsstunden
Dauer: 10 Nachmittage
Leitung: Annett Ceyhan
Ort: Wunderkiste

Familienzentrum städt. Kindertagesstätte Gernegroß

Schulstr. 16 · 58791 Werdohl

1456 Zwillingstreff – gemeinsam stark im Doppelpack (Fortsetzung)

Das Leben mit Zwillingen ist besonders, voller einzigartiger Momente, aber auch doppelter Herausforderungen. Bei unseren offenen Treffen haben Sie die Gelegenheit, sich in lockerer Runde, bei Kaffee, Keksen und Getränken, mit anderen Zwillingseletern auszutauschen, Erfahrungen zu teilen und neue Impulse für den Familienalltag zu gewinnen. Was Sie erwartet: Ein gemütliches Beisammensein mit anderen Zwillingseletern, bei dem wir offen über die besonderen Erlebnisse, Herausforderungen und Freuden im Alltag mit Zwillingen sprechen. Ob Schlafrhythmen, Erziehungsfragen, individuelle Entwicklung oder einfach der turbulente Familienalltag – hier ist Raum für Austausch, gegenseitige Tipps und für das gute Gefühl, nicht allein zu sein. Alle Kinder sind herzlich willkommen – sie können die Spielmöglichkeiten altersgemäß vor Ort nutzen. Eine qualifizierte Kinderbetreuung ist gewährleistet. Kostenfreies Angebot in Kooperation mit den Frühen Hilfen Werdohl.

Weitere Infos und Anmeldung direkt bei der Kursleitung, Nicole Perlick,
Mobil: 0151 40777668

Datum: Samstag, 14.11.2026, 12.11.2026
Zeit: 10:00 – 11:30 / 6 Unterrichtsstunden
Dauer: 3 Vormittage
Leitung: Nicol Perlick, Andrea Becker (Kinderbetreuung)
Ort: GerneGroß

Familienzentrum Nachrodt Mitte – Kooperationspartner

Das Familienzentrum Nachrodt Mitte ist ein Verbund aus zwei Kindertageseinrichtungen:

AWO Kindertagesstätte

Geschwister-Scholl-Str. 14 • 58769 Nachrodt-Wiblingwerde
Tel.: 02352/3658

Mail: kita-nachrodt@awo-ha-mk.de

Anmeldung und Auskunft: Mona Schmölle

Kath. Kindertageseinrichtung St. Elisabeth
Hagener Straße 5, • 58769 Nachrodt-Wiblingwerde
Tel.: 02352/30042

E-Mail: kita.st.elisabeth.nachrodt@kita-zweckverband.de

Informationen und Auskunft: Sandra Schwierien

Das Familienzentrum ist Servicepunkt
für das Kindertagespflegebüro.

Besondere Angebote in der AWO Kita, Geschwister-Scholl-Str. 14:

- Vertrauliche Beratung durch Michael Barnowski ab Dienstag, 22.9., 27.10., 24.11., 15.12.2026, 13:00 – 16:00
 - Schwimmen für Vorschulkinder, immer donnerstags, 11:00 – 13:00
 - Tag der offenen Tür, Sa, 12.9.2026
 - Buchausstellung, ab Fr, 25.9.2026
 - Laternenfest in der Dechenhöhle, Sa, 7.11.2026, ab 15:00
 - Trödelmarkt rund ums Kind, Sa, 21.11.2026
 - Nikolausfeier mit Eltern und Kindern Fr, 4.12.2026, ab 16:00.
- Die Kita schließt an diesem Tag um 13:00. Wenn Sie eine längere Betreuung benötigen, sprechen Sie uns bitte an.

1478 Familiencafé

Das Familiencafé ist eine Kooperationsveranstaltung mit der Beratungsstelle der Caritas Altena. Hier werden alle Themen angesprochen, die Eltern aktuell beschäftigen.

Besonderes Highlight „Spielenachmittag“

Datum: Dienstag, 27.10.2026
Zeit: 14:30 – 16:00 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Nachmittag
Leitung: Karin Feldhaus
Ort: AWO-Kindertagesstätte

1479 Musikalische Sprachförderung mit dem Musikatelier Ralf Franke

Angebot für Vorschulkinder.

Datum: Donnerstag, 10.9.2026
Dauer: 10 Termine, bis 19.11.2026
Leitung: Ralf Franke
Ort: AWO-Kindertagesstätte

1480 Musikalische Sprachförderung mit dem Musikatelier Ralf Franke

Angebot in der Rabengruppe.

Datum: Donnerstag, 26.11.2026
Dauer: 10 Termine, bis 28.1.2027
Leitung: Ralf Franke
Ort: AWO-Kindertagesstätte



Kimm
Bestattungsinstitut GbR
Seit 1850

Wir sind immer für Sie da!

Wir stehen Ihnen seit über 170 Jahren unterstützend und beratend zur Seite!
Sowohl im Sterbefall als auch im Rahmen einer Vorsorge.

Am Ramsberg 20 • 58509 Lüdenscheid
www.bestattungen-kimm.de
Tel. 0 23 51/2 17 97

Seniorenzentrum Amalie-Sieveking-Haus



EVANGELISCHE
PERTHES-STIFTUNG e.V.
menschennah

**Kompetenz
in der Pflege**

Annabergstraße 53 | 58511 Lüdenscheid
T. 02351 98546-0 | www.szash-luedenscheid.de

1482 Vater-Kind-Angebot: Wir basteln Laternen

Datum: Freitag, 9.10.2026
Zeit: 15:00 – 17:00 / 2 Zeitstunden
Dauer: 1 Nachmittag
Ort: AWO-Kindertagesstätte

1483 Familienabend: Wir basteln für die Adventszeit

Datum: Mittwoch, 25.11.2026
Zeit: 18:00 – 20:00 / 2 Zeitstunden
Dauer: 1 Abend
Ort: AWO-Kindertagesstätte

1484 Wir backen für Weihnachten

Für Kinder und Eltern oder Großeltern.
Datum: Montag, 23.11.2026
Zeit: wird noch bekannt gegeben
Dauer: 1 Termin
Ort: AWO-Kindertagesstätte, Entengruppe

1485 Wir backen für Weihnachten

Für Kinder und Eltern oder Großeltern.
Datum: Dienstag, 24.11.2026
Zeit: wird noch bekannt gegeben
Dauer: 1 Termin
Ort: AWO-Kindertagesstätte, Rabengruppe

1486 Wir backen für Weihnachten

Für Kinder und Eltern oder Großeltern.
Datum: Mittwoch, 25.11.2026
Zeit: wird noch bekannt gegeben
Dauer: 1 Termin
Ort: AWO-Kindertagesstätte, Hasengruppe

1487 Wir backen für Weihnachten

Für Kinder und Eltern oder Großeltern.
Datum: Donnerstag, 26.11.2026
Zeit: wird noch bekannt gegeben
Dauer: 1 Termin
Ort: AWO-Kindertagesstätte, Igelgruppe

1487 Hundebesuch im Familienzentrum

Hunde begegnen uns überall: in der Fußgängerzone, im Park, bei Bekannten, im Urlaub. Umso wichtiger ist es, dass Kinder den richtigen Umgang mit Hunden kennenlernen und ihnen angstfrei gegenüberstehen können. Wie reagiert ein Hund in unterschiedlichen Situationen? Wie verstehe ich die Sprache der Hunde? Wie verhalte ich mich richtig? Mit den Besuchshunden der Hundeschule Brauckmann gehen wir diesen Fragen auf den Grund. Für Kinder ab 4 Jahre.

Datum: Donnerstag, 26.11.2026
Zeit: 10:00 – 11:30 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Pit Brauckmann
Ort: AWO-Kindertagesstätte

Großtagespflege Pustebume – Kooperationspartner

Auf dem Rode 39 · 58849 Herscheid
Tel.: 02357/9239 996

E-Mail: pustebume-herscheid@web.de

Ansprechpartnerin: Nicole Ballsieper-Tillmann



DEIN WEG ZU MAGENTA TV BEGINNT HIER!

Lass Dich bei uns beraten!

schöneborn telecom

T PARTNER

Lüdenscheid · Altenaer Straße 70
Telefon: 023 51 / 150 0 · schoeneborn-telecom.de

Familienzentrum kombinierte AWO-Kita Farbenspiel – Kooperationspartner

**Birkeshöhstraße 24 a · 58540 Meinerzhagen
Tel.: 02354 7088790**

E-Mail: kita-farbenspiel@awo-ha-mk.de

Ansprechpartnerinnen: Sabrina König, Bettina Vollmann-Kniebel

- **Sommerfest, öffentlich, alle sind herzlich willkommen: 29.8.2026**
- **Tag der offenen Tür: Samstag, 17.10.2026, 11:00 – 13:00**

1490 Offenes Elterncafé

Das Angebot wird von der AWO-Beratungsstelle begleitet.

Datum: Mittwoch, 4.11.2026
Zeit: 14:00 – 15:30 / 2 Unterrichtsstunden
Ort: Farbenspiel

1494 EP Interkultureller Eltern-Kind-Treff

Gebührenfreies Angebot. In diesem Eltern-Kind-Treff sind alle Familien herzlich willkommen. Eltern verbinden ähnliche Themen, ein Austausch tut immer gut. In einem freundlichen geschützten Rahmen für Groß und Klein wird gespielt, gesungen oder gebastelt. Feste und Traditionen aus verschiedenen Kulturen bereichern dabei das Miteinander rund ums Jahr. Eltern haben Gelegenheit, sich kennenzulernen und auszutauschen.

Datum: dienstags, ab 14:00, Starttermin wird noch bekannt gegeben
Zeit: 14:00 – 15:30 / 16 Unterrichtsstunden
Dauer: 8 Nachmittage
Leitung: Semra Terlemez
Ort: Farbenspiel



Familienzentrum der AWO Kita Rappelkiste – Kooperationspartner

**Zum Eickenhahn 2a,
Außenstelle Gruppe Eulenwald:
Genkeler Str. 24 · 58540 Meinerzhagen**

Tel.: 02354/14008

Mail: kita-rappelkiste@awo-ha-mk.de

Ansprechpartnerin: Sabine Fernholz

- **Tag der offenen Tür, Freitag, 16.10. in der Zeit von 15-18 Uhr**
- **Fußball AG mit Herrn Hösel vom RSV Meinerzhagen für Kinder ab 4 Jahren, ab 14.9. jeden Montag 14:00 – 15:00 Uhr.**
- **Offene Sprechstunde der Beratungsstelle, jeden zweiten Freitag in der Einrichtung, ab 8 Uhr**

Das Familienzentrum ist Servicepunkt für das Kindertagespflegebüro.

1500 Offenes Elterncafé unter dem Motto „Zeit, sich auszutauschen“

Datum: jeden 2. Mittwoch im Monat
Zeit: 14:00 – 16:00 / 8 Zeitstunden
Dauer: 4 Nachmittage
Ort: Rappelkiste

1501 Elternfrühstück

Austausch zu allen Themen rund um Erziehung.

Datum: Mittwoch, Termine werden noch bekannt gegeben
Zeit: 9:00 – 10:00 Uhr
Ort: Rappelkiste

1502 ELTERNSTART NRW – Babytreff im Eulenwald

Datum: Mittwoch, 16.9.2026
Zeit: 10:30 – 12:00 / 10 Unterrichtsstunden
Dauer: 5 Vormittage
Leitung: Catherine Mürmann
Gebühr: kostenfrei
Ort: Turnhalle der Gruppe Eulenwald, Genkeler Str. 24

1503 Babytreff im Eulenwald – Folgekurs

Datum: Mittwoch, 4.11.2026
Zeit: 10:30 – 12:00 / 14 Unterrichtsstunden
Dauer: 7 Vormittage
Leitung: Catherine Mürmann
Gebühr: 28,00 €, Kostenübernahme durch BuT möglich
Ort: Turnhalle der Gruppe Eulenwald, Genkeler Str. 24

1504 Spieltreff im Eulenwald

Datum: Mittwoch, 16.9.2026
Zeit: 8:45 – 10:15 / 24 Unterrichtsstunden
Dauer: 12 Vormittage
Leitung: Catherine Mürmann
Gebühr: 48,00 €, Kostenübernahme durch BuT möglich
Ort: Turnhalle der Gruppe Eulenwald, Genkeler Str. 24



1508 KI Griffbereit – Eltern und Kinder von 1 bis 3 Jahren entdecken gemeinsam Spiel und Sprache

„Griffbereit“ ist ein Eltern-Kind-Programm für Familien mit und ohne Zuwanderungshintergrund. In der Gruppe wird in der Herkunftssprache und in Deutsch gespielt, gesungen und gemalt. Mehrsprachigkeit wird als Potential der Kinder aufgegriffen und Eltern lernen, wie sie ganz ungezwungen und spielerisch mit ihrem Kind in entwicklungsfördernde Kommunikation treten können. Das Einstiegsalter der Kinder sollte ca. ein Jahr betragen.

„Griffbereit“ ist ein Angebot in Kooperation mit dem Kommunalen Integrationszentrum Märkischer Kreis.

Datum: Dienstag, 8.9.2026
Zeit: 16:00 – 17:00 / 32 Zeitstunden
Dauer: 16 Nachmittage
Leitung: Frau Aktas
Ort: Rappelkiste

1509 „Stark in Action“

Selbstsicherheit und Resilienz-Training für Familien mit Kindern von 5 – 7 Jahren, um mit den Herausforderungen des Lebens klarzukommen.

Körpersprache, der Einsatz der Stimme, richtige Atmung, Konzentration und Meditationstechniken, einfache und realistische Selbstverteidigungstechniken, Mindset Training, Kooperative Spiele und ganz viel Spaß und Bewegung sind die Kernelemente.

Selbststärkung für angehende Schulkinder, mit Elternaktion.

Datum: Mittwoch, Starttermin wird noch bekannt gegeben
Zeit: 16:00 – 16:45 / 25 Unterrichtsstunden
Dauer: 25 Nachmittage
Leitung: Claas Altenähr
Ort: Rappelkiste

AWO Kombinierte Kindertagesstätte und Familienzentrum Wundertüte – Kooperationspartner

Pestalozziweg 3 • 58553 Halver • Tel.: 02353/66988-50

Mail: kita-wundertuete@awo-ha-mk.de

Ansprechpartnerin: Sibylle Bause

**• Sprechstunde mit der Erziehungsberatungsstelle jeden letzten
Donnerstag im Monat, 8:00 - 10:00 Uhr**

1518 Elterncafé

Datum: Mittwoch, Starttermin wird noch bekannt gegeben
Zeit: 14:00 – 15:30 / 12 Unterrichtsstunden
Dauer: 6 Nachmittage
Ort: Wundertüte

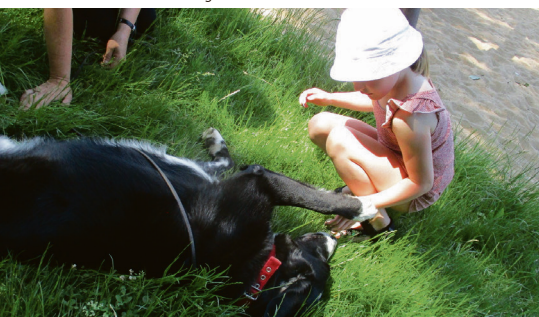
1519 Elternfrühstück

Datum: Freitag, Starttermin wird noch bekannt gegeben
Zeit: 9:00 – 10:30 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Ort: Wundertüte

1520 Hundebesuch im Familienzentrum

Hunde begegnen uns überall: in der Fußgängerzone, im Park, bei Bekannten, im Urlaub. Umso wichtiger ist es, dass Kinder den richtigen Umgang mit Hunden kennenlernen und ihnen angstfrei gegenüberstehen können. Wie reagiert ein Hund in unterschiedlichen Situationen? Wie verstehe ich die Sprache der Hunde? Wie verhalte ich mich richtig? Mit den Besuchshunden der Hundeschule Brauckmann gehen wir diesen Fragen auf den Grund. Für Kinder ab 4 Jahre.

Datum: Donnerstag, 19.11.2026
Zeit: 10:00 – 11:30 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Pit Brauckmann
Ort: AWO-Kindertagesstätte



1521 E ELTERNSTART NRW

Kostenloses Angebot für Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr. Einstiegsangebot in die Familienbildung mit Schwerpunkt Entspannung. Darüber hinaus geht in dieser Eltern-Kind-Gruppe um alle Themen, die junge Eltern bewegen und interessieren, ob frühkindliche Entwicklung, Eltern-Kind-Beziehung oder den Umgang mit neuen Familiensituationen.

Datum: Dienstag, 22.9.2026
Zeit: 10:15 – 11:45 / 10 Unterrichtsstunden
Dauer: 5 Vormittage
Leitung: Martina Schmitz
Ort: AWO-Kindertagesstätte

**Weitere Infos und Anmeldung: Martina Schmitz, zertifizierte Yogalehrerin,
Tel.: 02353/668771 oder Mail: info@yogaraum-halver.de**



1522 Spieltreff mit Yoga

Dieser Kurs richtet sich an Eltern mit Kindern ab 1 Jahr. Es sind keine Vorkenntnisse im Yoga erforderlich – alle sind herzlich willkommen!

Wir beginnen jedes Treffen mit gemeinsamem Spiel. Verschiedene Angebote laden zum Entdecken und Ausprobieren ein. Es folgen sanfte Yoga-Übungen, die speziell für Familien geeignet sind. Diese Übungen fördern die Bindung zwischen Eltern und Kind, unterstützen die körperliche und geistige Entwicklung der Kinder und helfen den Eltern, sich zu entspannen und neue Energie zu tanken.

Hier können auch die Kinder zur Ruhe kommen, während Eltern die Möglichkeit haben, sich zu entspannen und den Moment zu genießen.

Datum: Dienstag, 10.11.2026
Zeit: 10:15 – 11:45 / 10 Unterrichtsstunden
Dauer: 5 Vormittage
Leitung: Martina Schmitz
Gebühr: 40,00 €, Kostenübernahme durch BuT möglich
Ort: Wundertüte

**Weitere Infos und Anmeldung: Martina Schmitz, zertifizierte Yogalehrerin,
Tel.: 02353/668771 oder Mail: info@yogaraum-halver.de**

Familienzentrum Heedfeld – Stallhaus – Kooperationspartner

**Das Familienzentrum ist ein Verbund aus zwei
Kindertageseinrichtungen:**

**AWO Kindertagesstätte „Mittendrin“
Stallhaus 17 • 58579 Schalksmühle**

Tel.: 02355/400449

Mail: kita-mittendrin@awo-ha-mk.de

Ansprechpartnerinnen: Malwina Mitter

**Ev. Kindergarten Heedfeld
Sterbeckerstraße 2a • 58579 Schalksmühle**

Tel.: 02351/53451

Mail: kiga.fz@huelscheid-heedfeld.de

Ansprechpartnerin: Maike Harnisch

**Das Familienzentrum ist Servicepunkt für das
Kindertagespflegebüro.**

1587 Familiencafé Mittendrin

Datum: Mittwoch, Termine werden noch bekannt gegeben
 Zeit: 14:15 – 15:30 / 8 Unterrichtsstunden
 Dauer: 4 Nachmittage
 Ort: AWO Kita Mittendrin

1588 Familiencafé Heedfeld

Datum: jeden 2. Dienstag im Monat
 Zeit: 14:00 – 15:30 / 8 Unterrichtsstunden
 Dauer: 4 Nachmittage
 Ort: ev. Kita Heedfeld

1596 Tierbesuch im Familienzentrum

Kleintiere besuchen das Familienzentrum. Kaninchen, Hühner, einen Papagei und ein Schlangenpärchen kann man kennenlernen, beobachten, vielleicht sogar streicheln und füttern. Bei der Kontaktaufnahme erleben Kinder, dass sie so angenommen werden, wie sie sind. Echte Tiere sind allerdings keine Kuscheltiere oder Spielzeuge, mit denen man nach Belieben verfahren kann. So machen Kinder die Erfahrung, dass auch ein Tier eigene Bedürfnisse hat, auf die Rücksicht genommen werden muss.

Datum: Donnerstag, 8.10.2026
 Zeit: 10:00 – 11:30 / 2 Unterrichtsstunden
 Dauer: 1 Vormittag
 Leitung: Manuela Lex
 Ort: AWO Kita Mittendrin

Familienzentrum Kita Wansbeckplatz – Kooperationspartner

Wansbeckplatz 3 • 58579 Schalksmühle

Tel.: 02355/1084

Mail: kitafaz@schalksmuehle.de

Ansprechpartnerin: Ulrike Hesse

**Das Familienzentrum ist Servicepunkt für das
Kindertagespflegebüro.**

1618 Familiencafé

Datum: jeden 1. Mittwoch im Monat
 Zeit: 8:00 – 11:00 / 16 Unterrichtsstunden
 Dauer: 4 Vormittage
 Ort: Wansbeckplatz

1619 Tierbesuch am Wansbeckplatz

Kleintiere besuchen das Familienzentrum. Kaninchen, Hühner, einen Papagei und ein Schlangenpärchen kann man kennenlernen, beobachten, vielleicht sogar streicheln und füttern. Bei der Kontaktaufnahme erleben Kinder, dass sie so angenommen werden, wie sie sind. Echte Tiere sind allerdings keine Kuscheltiere oder Spielzeuge, mit denen man nach Belieben verfahren kann. So machen Kinder die Erfahrung, dass auch ein Tier eigene Bedürfnisse hat, auf die Rücksicht genommen werden muss.

Datum: Donnerstag, 12.11.2026
 Zeit: 10:00 – 11:30 / 2 Unterrichtsstunden
 Dauer: 1 Vormittag
 Leitung: Manuela Lex
 Ort: Wansbeckplatz

1620 Interkultureller Eltern-Kind-Treff am Wansbeckplatz

In diesem Eltern-Kind-Treff sind alle Familien herzlich willkommen. Eltern verbinden ähnliche Themen, ein Austausch tut gut. Kinder spielen unabhängig von der Muttersprache miteinander. In einem freundlichen geschützten Rahmen für Groß und Klein wird gespielt, gesungen oder gebastelt. Feste und Traditionen aus verschiedenen Kulturen bereichern dabei das Miteinander rund ums Jahr. Eltern haben Gelegenheit sich bei Kaffee oder Tee kennenzulernen und auszutauschen.

Datum: Starttermin wird noch bekannt gegeben
 Dauer: 10 Vormittage
 Leitung: NN
 Ort: Wansbeckplatz

AWO Familienzentrum kombinierte Kita-Bullerbü – Kooperationspartner

Dr.-Hans-Wernscheid-Straße 11 • 58566 Kierspe
Tel.: 02359/2973006

Mail: kita-bullerbue@awo-ha-mk.de

Ansprechpartnerin: Anke Holthaus



MAAL-Sozialdienst

Soziale und mobile Hilfe

Soziale Betreuung

- Unterstützung Angehöriger
- Entlastung Angehöriger
- Gesellschaft/Aktivitäten
- Demenz Betreuung

Praktische Hilfe

- Rund ums Haus
- Gartenarbeit
- Winterdienst
- Sonstiges

Alltägliche Aufgaben

- Familienhilfe
- Botendienste & Begleitung
- Hauswirtschaftshilfe
- Transfer



☎ 02351 / 6569570 ✉ info@maal-sozialdienst.de 🌐 maal-sozialdienst.de

MAAL-Sozialdienst GmbH 📍 Raffelnberger Weg 6 | 58515 Lüdenscheid

Transporte



- ☑ **Umzüge nah und fern**
- ☑ **Entrümpelung**
- ☑ **Möbelmontage & -demontage**
- ☑ **Fahrer mit Transporter**
- ☑ **Senioren-Umzüge**



Büro: 02351/6569570

Mobil: 0176/14444271

E-Mail: kaminski@transporte.schlepp-maal.de

Info: www.transporte.schlepp-maal.de

Ihr zuverlässiger Partner für Umzüge und mehr!

- **Herbstfest: Freitag, 25.9.2026**
- **Adventsmarkt: Donnerstag, 26.11.2026**

Das Familienzentrum ist Servicepunkt für das Kindertagespflegebüro.
Das Familienzentrum ist „Literaturkita“.

Das Familienzentrum ist Servicepunkt für Eltern-Kind-Kuren.

1622 „Gemeinsam statt allein“ – Alleinerziehenden-Treff

Gemeinsam statt allein – unser Alleinerziehenden-Treff bietet Raum für Austausch, Begegnung und gegenseitige Unterstützung. Über einen Kaffee oder Tee können Eltern ins Gespräch kommen, während die Kinder betreut werden.

Datum: Mittwoch, 16.9.2026
 Zeit: ab 14:15 Uhr
 Leitung: 1 Nachmittag
 Ort: Bullerbü

1623 Sprachen- und Begegnungs-Café – „voneinander lernen, miteinander sprechen“

Ein offenes Angebot für Familien. Alle Sprachen sind willkommen – zum Beispiel ukrainisch, spanisch, Gebärdensprache und viele weitere Familiensprachen. Gemeinsam kommen Eltern, Kinder und pädagogische Fachkräfte ins Gespräch, lernen einfache Wörter, Kinderlieder, Reime und Alltagssätze kennen und machen die sprachliche Vielfalt der Kita sichtbar und erlebbar.

Datum: Donnerstag, 8.10.2026
 Zeit: ab 14:30
 Dauer: 1 Nachmittag
 Ort: Bullerbü

1625 Forschernachmittag

Eltern-Kind-Angebot für Familien mit Kindern ab 4 Jahre; Entdecken, experimentieren und gemeinsam staunen. Wir freuen uns darauf, mit Ihnen und Ihren Kindern einen spannenden Nachmittag voller kleiner Forschungsstationen zu erleben.

Datum: Montag, 28.9.2026
 Zeit: 14:30 – 15:30 / 1 Zeitstunde
 Dauer: 1 Nachmittag
 Ort: Bullerbü

1629 Kreativ-Workshop : Sketch your day – zeichnen und aquarellieren im Alltag

Datum: Samstag, 5.9.2026
 Zeit: 1. und 2. Termin 10:00 – 13:00,
 3. Termin 10:00 – 14:00 / 13 Unterrichtsstunden

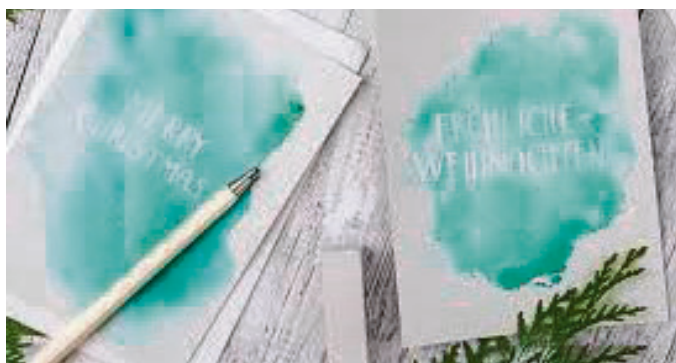
Dauer: 3 Tage, auch einzeln buchbar
 Leitung: Gabi Rose
 Gebühr: 1. und 2. Termin je 10,00 € / 5,00 € Material, 3. Termin 15,00 € / 5,00 € Material incl. Mittagssnack & Glühpunsch
 Ort: Bullerbü

1630 Kreativworkshop: Herbst und Halloween – zeichnen und aquarellieren

Datum: Samstag, 3.10.2026
 Zeit: 1. und 2. Termin 10:00 – 13:00,
 3. Termin 10:00 – 14:00 / 13 Unterrichtsstunden
 Dauer: 3 Tage, auch einzeln buchbar
 Leitung: Gabi Rose
 Gebühr: 1. und 2. Termin je 10,00 € / 5,00 € Material, 3. Termin 15,00 € / 5,00 € Material incl. Mittagssnack & Glühpunsch
 Ort: Bullerbü

1631 Kreativworkshop: Weihnachtspost mit Aquarell

Datum: Sonntag, 8.11.2026
 Zeit: 1. und 2. Termin 10:00 – 13:00,
 3. Termin 10:00 – 14:00 / 13 Unterrichtsstunden+
 Dauer: 3 Tage, auch einzeln buchbar
 Leitung: Gabi Rose
 Gebühr: 1. und 2. Termin je 10,00 € / 5,00 € Material, 3. Termin 15,00 € / 5,00 € Material incl. Mittagssnack & Glühpunsch
 Ort: Bullerbü



1632 Kreativnachmittag: Aus Natur wird Kunst

Eltern-Kind-Angebot; Wir werden gemeinsam kreativ und probieren Neues aus.

Datum: Mittwoch, 14.10.2026
 Zeit: 14:30 – 15:30 / 1 Zeitstunde
 Dauer: 1 Nachmittag
 Ort: Bullerbü

1633 Kreativnachmittag: Weihnachtspost mit Aquarell

Eltern-Kind-Angebot; Wir werden gemeinsam kreativ und probieren Neues aus.

Datum: Mittwoch, 2.12.2026
 Zeit: 14:30 – 15:30 / 1 Zeitstunde
 Dauer: 1 Nachmittag
 Ort: Bullerbü

1634 Kreativnachmittag: Adventskränze binden

Tannengrün kann vor Ort erworben werden.

Datum: Dienstag, 24.11.2026
 Zeit: 14:15 – 16:00 / 2 Unterrichtsstunden+
 Dauer: 1 Nachmittag
 Ort: Bullerbü



15%

Rabatt

auf ein Produkt Ihrer Wahl

Nur bei Abholung in der Apotheke.
 Gilt nicht für verschreibungspflichtige Arzneimittel
 (Rezepte) und bereits reduzierte Artikel.

Gültig bis zum 30.11.2026



lünsche Apotheke

Burkhard Waimann

Sternplatz 1
 58507 Lüdenscheld
 Tel. 0 23 51 / 432 10 26
info@luensche-apotheke.de

1635 Eltern-Kind-Tanzen

Für Familien mit Kindern unter 3 Jahren.

Datum: Donnerstag, 3.9.2026, dann vierzehntägig
 Zeit: 15:00 – 16:00 / 8 Zeitstunden
 Dauer: 8 Nachmittage
 Ort: Bullerbü

1636 Eltern-Kind-Turnen

Für Familien mit Kindern von 2 – 4 Jahren.

Datum: Montag, 5.10.2026
 Folgetermine 2.11., 7.12.2026,
 Zeit: 16:15 – 17:15 / 3 Zeitstunden
 Dauer: 3 Nachmittage
 Ort: Bullerbü

AWO Kita Rasselbande – Kooperationspartner

Höherstraße 14 • 58566 Kierspe

Tel.: 02359/2626 • Fax: 02359/297540

Mail: kita-rasselbande@awo-ha-mk.de

Anmeldung und Auskunft: Sandra Stein

1649 Spieltreff im Familienzentrum

Gemeinsam singen, spielen, entdecken und lachen – eine fröhliche Zeit voller Musik und Begegnung für Eltern und Kind.

Anmeldung direkt bei der Kursleitung unter Mail: fast-maria@web.de oder WhatsApp: 0170 402 9653.

Datum: Dienstag, 23.9.2026
 Zeit: 14:30 – 16:00 / 20 Unterrichtsstunden
 Dauer: 10 Nachmittage
 Leitung: Maria Fast
 Ort: Rasselbande

**1652 Musikprojekt**

Ein neues Musikprojekt startet durch. Unter der Flagge der musikalischen Früherziehung und der musikalischen Sprachförderung reisen wir wieder in die Welt der Musis. Instrumente, Tanz, Lieder, musiktheoretisches Wissen, Fantasie und Spaß werden wieder an Bord sein. Das Musikatelier Franke führt euch durch die bunten Welten der Musis.

Datum: Starttermin wird noch bekannt gegeben.
 Zeit: 11:00 – 12:00 / 10 Zeitstunden
 Dauer: 10 Vormittage
 Leitung: Ralf Franke
 Ort: Rasselbande

1653 Malschule

Kinder haben hier die Möglichkeit, voll und ganz in ihrer künstlerischen Tätigkeit aufzugehen, längere Zeit konzentriert zu sein, sich nicht ablenken zu lassen, sich ausprobieren zu können und sich vollkommen der Faszination des Materials hinzugeben. Nicht das Ergebnis zählt, sondern die Tätigkeit als solche. Denn nur dann können Kinder mit echter Engagiertheit, Freude und Ausdauer dabei sein.

Durch die Malschule lernen Kinder spielerisch und im sozialen Miteinander ihre Aufmerksamkeit, Wahrnehmung, Ausdauer und viele andere Fähigkeiten zu stärken.

Datum: Starttermin wird noch bekannt gegeben
 Zeit: 14:00 – 15:00 / 7 Zeitstunden
 Dauer: 7 Termine
 Leitung: Claudia Ackermann
 Ort: Rasselbande

AWO-Ortsvereine

In eigener Sache...

Mitgliedschaft bei der AWO!

Je größer die Löcher im sozialen Netz, desto größer werden die Aufgaben der Wohlfahrtsverbände. Je mehr Mitglieder die AWO hat, desto leistungsfähiger kann sie sein und bleiben. Auch die AWO in Lüdenscheid möchte ihre bisherigen Angebote allen Bürgern ihrer Stadt erhalten.

Sie möchten die sozialen Aufgaben der AWO unterstützen?
 Das können Sie tun, indem Sie Mitglied im AWO-Ortsverein werden.

Und – Sie unterstützen nicht nur einen guten Zweck.
 Der Mitgliedsbeitrag ist steuerlich absetzbar.

OV Lüdenscheid

Begegnungsstätte des AWO Ortsvereins Lüdenscheid
 Marienstraße 17 • 58511 Lüdenscheid

Tel.: 02351/24960 • Fax: 02351/671285

Mail: ortsverein@awo-luedenscheid.de

Ansprechpartnerin: Heidi Skorupa

Öffnungszeiten des Büros:

montags, mittwochs, donnerstags, 10:00 - 13:00 Uhr.

Weitere Veranstaltungen finden Sie unter den Kursnummern
 1146 und 1147.

1659 Café-Treff im Navi

Hereinspaziert ins Navi! Beim offenen Café-Treff sind alle willkommen, die Lust auf Begegnung, nette Gespräche und eine entspannte Zeit haben. Das Angebot ist kostenfrei, Kaffee und Kuchen gibt's gegen einen freiwilligen Unkostenbeitrag.
 Besondere Angebote im Rahmen des Cafétreffs entnehmen Sie bitte der Tagespresse.

Datum: Dienstag, 8.9.2026, Folgetermine jeden 2. Dienstag im Monat
 Zeit: 14:30 – 16:30 / 16 Zeitstunden
 Dauer: 8 Nachmittage
 Leitung: Heidi Skorupa
 Ort: Wohlfahrtszentrum Navi, Altenaer Str. 3

1660 Lust auf Lesen?

Eine Flut von Büchern überschwemmt den Markt. Talk Shows sind voll von Prominenten, die ihre frischerschienenen Bücher vorstellen und natürlich auch verkaufen wollen. Wer findet hier noch das Richtige? Aber wir alle haben Lieblingsbücher, die uns fesseln und die wir gerne weiterempfehlen möchten. Ein Treffpunkt für alle, die gerne selbst lesen oder Anregungen fürs Lesen suchen.

Anmeldung erforderlich unter 02351/24960.

Datum: Montag, 28.9.2026; Folgetermine 26.10., 30.11.2026
Zeit: 18:00 – 20:15 / 15 Unterrichtsstunden
Dauer: 3 Abende
Leitung: Karin Lohr
Gebühr: Unkostenbeitrag pro Abend 10,00 € incl. Snack und Getränke
Ort: AWO-Begegnungsstätte

Haus- und Innentüren
auch Reparatur, Wartung
und Einbruchschutz
müller – rund ums Holz
© 02351/56390 & 0171/4104102

MAGENTA MOBIL PLUS KARTE

Die Zusatzkarte für Dich
und Deine Liebsten

Lass Dich
bei uns
beraten!



schöneborn telecom



PARTNER

Lüdenschaid · Altenaer Straße 70
Telefon: 02351 / 150 0 · schoeneborn-telecom.de

OV Meinerzhagen

Lindenstraße 1 · 58540 Meinerzhagen
Tel.: 02354/14467

Vorsitzender: Rolf Puschkarsky
rolfpuschkarsky@me.com

OV Kierspe

Haunerbusch 17 · 58566 Kierspe
Tel.: 02359/2053

Mobil: 0151/12748078

Mail: friwiwer@t-online.de

Ansprechpartner: Friedhelm Werner

OV Schalksmühle

Volmestraße 30 · 58579 Schalksmühle
Tel.: 02353/6661711

Ansprechpartner: Uwe Giese

OV Werdohl - Versetal

Meilerstraße 10 · 58791 Werdohl
Tel.: 02392/7317

Öffnungszeiten: mittwochs von 13.00 bis 17.00 Uhr

Vorsitzende: Christa Schlemmer

Kreisjugendwerk der AWO Märkischer Kreis

c/o Jugendtreff Knast

Alte Wache 1 · 58513 Lüdenschaid

Mail: kjw.maerkischerkreis@googlemail.com

Instagram: jugendwerk_maerkischerkreis

Facebook: Jugendwerk der AWO Märkischer Kreis

Jugendtreff „Knast“

Alte Wache 1 · 58509 Lüdenschaid · Tel.: 02351/7871145

Ansprechpartner: Jens Herrmann

Offener Treff „Kluse“

Kinder- und Jugendtreff „Kluse“

Christine-Schnur-Weg 3 · 58511 Lüdenschaid

Mail: jens.herrmann@awo-ha-mk.de

Ansprechpartner: Jens Herrmann