



**Familienbildung
der Arbeiterwohlfahrt
Unterbezirk Hagen-Märkischer-Kreis**



**Programm 02/2026
für Hemer & Iserlohn**



Babysittervermittlung

Wenn Sie auf der Suche nach einem geschulten Babysitter sind
melden Sie sich einfach bei uns. **Wir helfen Ihnen gerne weiter.**



AWO Familienbildung

Feldstraße 42 | 58675 Hemer | Telefon 02372-501885

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

■ Allgemeine Hinweise

Allgemeine Hinweise zum Programm und zur Anmeldung

Das Programm umfasst die Monate September bis Dezember 2026. In den Ferien vom 19.10.26 bis zum 30.10.26 und an gesetzlichen Feiertagen finden keine Kurse statt.

Anmeldung und Auskunft

Eine schriftliche Anmeldung bzw. per Fax oder E-Mail ist für alle Kurse und Veranstaltungen erforderlich. Sie können sich persönlich, schriftlich, telefonisch bei Silke Ittershagen-Becker unter Hemer **02372/501885**, unter der Fax.-Nr. 02372/501884 oder per Post AWO Familienbildung, Feldstr. 42, 58675 Hemer, per **E-Mail: familienbildung-hemer @ awo-ha-mk.de** anmelden. **Hier werden auch die Anmeldungen für Iserlohn entgegengenommen.**

Ihre Anmeldung ist verbindlich.

Eine schriftliche Bestätigung der Familienbildungsstätte erfolgt nicht. Voranmeldungen sind unbedingt erforderlich, da infolge begrenzter Teilnehmerzahl die Personenanzahl vor Kursbeginn bekannt sein muss.

Melden Sie sich später als 1 Woche vor Kursbeginn wieder ab, müssen Sie die Kursgebühr trotzdem bezahlen.

Teilnehmergebühren

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr auf das **Konto Sparkasse an Volme und Ruhr, IBAN: DE59 4505 0001 0000 0170 46, BIC WELADE3HXXX** unter Vermerk der Kursnummer. Weiterhin besteht die Möglichkeit, am ersten Kurstag bei der Kursleitung oder bei Frau Ittershagen-Becker bar zu bezahlen.

Gebührenermäßigung

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

Haftung

Für Beschädigungen oder Verlust persönlichen Eigentums kann keine Haftung übernommen werden.

Gebührenerstattung

Die Rückerstattung gezahlter Kursgebühren erfolgt nur, wenn der Kurs nicht stattfindet. Die Rückerstattung von Gebühren bei Abbruch des Kurses oder bei nicht in Anspruch genommenen einzelnen Kursstunden ist grundsätzlich nicht möglich.

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 Teilnehmerliste 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 Teilnehmerlisten beträgt zehn Jahre. Weitergehende Hinweise zum Datenschutz erhalten Sie auf der Homepage <https://awo-ha-mk.de/>

Allgemeines	Anmeldung und Hinweise	3
	Dozentenverzeichnis	6
Pädagogik/ Elternkompetenz	Offene Sprechst. Erziehungs- u. Familienberat. 11, 22, 24, 26, 29, 33, 37, 46, 51	
	Infonachmittag Kur und Erholung.....	35
	Werkstatt für Tageseltern	35
	Geschwisterkonflikte	32
	Film und Diskussionsnachmittag	33
	Meine Eltern werden älter	34
	Kleine Menschen - Große Gefühle	47
	Warum sind Experimente für Kinder so schön und spannend?!	39
	Geschickte Hände	14, 42, 49
	Wilde Helden - herausforderndes Verhalten	15
	Schulfähigkeit beginnt lange vor der Einschulung	16, 28
	Schlaf, Rituale & Einschlafbegleitung	27
	Selbstständigkeit stärken	46
	Info Elterngeld, Elternzeit, Mutterschutz	50
	Chaos im Familienalltag	51
	Kinderwelten – „Medienwelten“	52
	Trauer	56
Eltern und Kind	Waldstrolche	21
	Mini-Räuberclub.....	9
	Spielgruppe „Sternschnuppen“	8
	Spielgruppe für Tagespflegepersonen.....	21
	Turngruppe für Tagespflegepersonen	9, 21
	Spielgruppe ab 6 Monaten.....	30
	Mini-Strolche.....	25
	Spielgruppe „Stenner-Minis“	22
	David-Spielgruppe	44
	Turnen, Toben und Bewegen.....	12
	Spielgruppe St. Peter und Pau.....	29
	Spielgruppe Hand in Hand.....	51
	Singkreis.....	52
	Spaß, Sport und Spiel.....	25
	Elternchance ist Kinderchance	11
	Fledermäuse – Koblode der Nacht	55
	Die „Montagsmäuse“	8
	Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP)	10
	Elternstart Angebot NRW Babymassage.....	10
	„Griffbereit“	23, 30, 33
	Drachenbasteln Eltern-Kind-Aktion	31
	Kreativnachmittag „Herbst“	44, 45
	Elternstart NRW-Sinneserfahrung	40, 48
	Nachtjägern auf der Spur!.....	43
	Eltern-Kind-Tanzworkshop für Kinder ab 3 Jahre	47
	Den herbstlichen Wald mit allen Sinnen erleben	15
	Warum Vorlesen so wichtig ist	15
	Hundeführerschein	14
	Familien- Kind – Tobetag	17
	Fröhliche Bewegung für Kinder und Eltern - ab 1 Jahr	41
	Abenteuer Wald	38

Eltern und Kind	Futterhaus für den Winter.....	41
	nappydancers®	12
	happydancers®	12
	WWW = Wald, Werkbank, Wunderwelt	13
	Mit Hand, Haar & Herz-Haarworkshop	16
	Frühstück und Experimentieren.....	23
	Herbstwindlichter gestalten	24
	Gemeinsam in Bewegung	27, 45
	Mit allen Sinnen entdecken	28
	Backnachmittag	28, 32, 43
	Erste-Hilfe-Kurs für Eltern mit Vorschulkindern	31
	Raffiniertes Weihnachtsgebäck	36
	Vorlesen ist nie langweilig!	38
	Tanz- und Bewegungsangebot	39
	Geschickte Hände Eltern-Kind-Aktion	42, 50
	Experimente zum Mitmachen	52
	Winterwunderland im Schuhkarton	53
	(Über)Leben in der Steinzeit	54
	Wetterforscher	56
Körper, Geist, Bewegung, Gesundheit Prävention und Entspannung	Yoga für Erwachsene	18, 54
	Rund um fit	19
	Fitnessgymnastik.....	19
	Korrektive Gymnastik.....	57, 58
	Gymnastik für Paare und Einzelpersonen	57
	Männer-Sport-Treff	19
	Seniorenfit	58
	Gymnastik für Jedes Alter und für Mann und Frau	26
	Du fühlst dich gestresst.....	39
	Pilates.....	25, 37
	Hatha Yoga.....	59
	Yoga auf und an dem Stuhl	59
	Gemeinsam in Schwung-Gutes für uns!	41
	Familienyoga – Gemeinsam bewegen & entspannen	45
	Outdoor-Fitness	46
	Weihnachtliche Wellness für Frauen ab 18 Jahren.....	56
Kinderangebote	BALLSCHULE	40
	Spiel, Spaß und Bewegung	17
	Sinnes-Parcours für Kinder	34
	Kindertanz-Angebot.....	36, 37, 38, 48, 55
	Hockey macht Spaß!.....	34
	Bewegungslandschaft, Mediation, Yogaeinheit	24
	Roboterclub für Vorschulkinder	49
Freizeitgestaltung/ Kultur/Bildung/Treffs Kreatives	„Elterncafe“ Austausch und Begegnung	11
	Familiencafe.....	22
	Gemeinsam auf den Weg machen.....	23
	Interkultureller Austausch	35
	Laternenfest für Groß und Klein.....	36
	Tag der offenen Tür	17
	Martinsmarkt	50
	Mehrlingstreff	20

■ Dozentinnen und Dozenten

Raphaela Albrecht	Ingrid Grundler	Elke Rau
Sally Aslambouli	Nicole Grünwald	Birgitta Rüschenbaum-Kümper
Martin Bathe	Renate Heiermann	Lisa-Isabel Roschmann
Claudia Becker	Stephanie Hennig	Maike Schwär
Katarzyna Beuth	Sabrina Henschel	Regina Schwarzpaul
Marco Bysterbosch	Ivonne Henze	Martina Schäfer
Katrin Bormann	Cornelia Holtkamp	Gina Steffen
Anika Bremen	Patrizia Hültenschmidt	Margit Tuschen
Angelika Comes	Halina Kascha	Nadine Vogel
Danah Dettmann	Verena Koch	Patrick Wehden
Maren Dettmann	Diana Kolbe-Schmidt	Petra Wohlbrück
Claudia Dennemark-Effert	Anja Kreuzer	
Julia Echtermann	Ursula Ladlef	
Christina Eckenbach	Sabrina Lenk	
Tobias Effmert	Svitlana Liegmann	
Barbara Eichhorn	Jasmin Lino	
Tanja Emery-Lenhardt	Andrea Meyer zur Capellen	
Erika Feigi	Janine Miele	
Anja Fischer-Amelung	Matthias Nowak	
Natascha Fordt-Langerbein	Jennifer Oheim	
Iris Große-Schnettker	Kathi Özkol	
Violetta Gallina	Evelin Piotrowski	
Tim Graumann	Kendra Rademacher	

■ Herausgeber

Arbeiterwohlfahrt Unterbezirk Hagen-Märkischer Kreis
 Böhmerstraße 11, 58095 Hagen
 Vorsitzender: Wolfgang Jörg
 Geschäftsführerin: Birgit Buchholz
 Mitglied der AWO Bezirk Westliches Westfalen e.V.
 Dortmund, Kronenstraße 63-69
 Amtsgericht Dortmund, VR 1598



■ Veranstaltungsorte

Hemer

Familienzentrum AWO
Ruth-Grohe-Haus
Feldstraße 42
Kooperationspartner

Iserlohn

Familienzentrum AWO
Am Löbbeckenkopf 30
Kooperationspartner

Die abweichenden Veranstaltungsorte bei unseren Kooperationspartnern

sind vor den Angeboten in farbigen Kästchen angegeben.

Wenn Sie Fragen haben, nehmen Sie gerne Kontakt auf.

AWO Familienbildung, Feldstr. 42, 58675 Hemer,

E-Mail: familienbildung-hemer@awo-ha-mk.de Tel- 02372/501885

■ Bildnachweis

AWO | alle folgenden: www.adobestock | Titelseite @ Patrizia Tilly | @Pixxs | @nakedking | Babysittervermittlung @ Hans-Jörg Nisch | 600, 604 | 625@ K.F.L. | 601, 602, 711@ Yantra | 603, 609, 610, 760@ nakedking | 607, 705@ Ghen | 608, 717@ DOC RABE Media | 611, 612, 624, 736, 740, 741, 746, 766, 767, 783, 784 @ Jiri Hera | 613-616, 619, 702, 703, 708, 742@ Taiga | 622, 718@ Marem | S.18, S.57@ DOC RABE Media | 626, 744, 787@drubig-photo | 629,630 @ldeenkoch | 631, 731, 739@ Daniel Ernst | 700, 701, 704, 709, 714, 716, 749@ lunaundmo | 710@unikat | 715, 789@ Robert Kneschke | 719, 721, 722, 757, 775@ Ana Blazic Pavlovic | 720, 727, 738, 755@ Lifeisbeautiful | 724@vishnukumar | 725@ Gina Sanders | 726, 729, 763, 774, 777@Trueeffelpix | 732@Marzanna Syncerz | 733@drubig-photos | 734, 735, 764, 771@ THesIMPLIFY | 750, 761, 780, 793@drubig-photos | 756, 782@Longjourneys | 765@VRD | 776@senina | 781@Stefanie Lindorf | 788, 790, 791, 974@Robert Kneschke

Angebot der Stadt Hemer
(Fit für Familie und Schwangerenberatungsstelle)
und der AWO Familienbildung



Die „Montagsmäuse“



Für Babys und Kleinkinder

Väter und Mütter finden einen Ort des Erfahrungsaustausches, der Kontaktaufnahme und der Information. Die Kinder machen in der Gruppe der Gleichaltrigen soziale Erfahrungen, singen, spielen, basteln, lachen zusammen und haben viel Spaß dabei.

600

Datum: Montag, 07.09.26 | **Zeit:** 9.30-11.00 Uhr
Dauer: 13 Vormittage | **Leitung:** Christina Eckenbach
Gebühr: kostenfrei | **Ort:** Raum 234, Nelkenweg 5, Hemer

**Folgende Kurse finden in der städtischen
 Kindertageseinrichtung „Sternenburg“,
 Sternstr. 10 in Hemer statt. - Kooperationspartner**



Spielgruppe „Sternschnuppen“ Für Kinder ab einem Jahr



Väter und Mütter finden einen Ort des Erfahrungsaustausches, der Kontaktaufnahme und der Information. Die Kinder machen in der Gruppe der Gleichaltrigen soziale Erfahrungen, singen, spielen, basteln zusammen und haben viel Spaß dabei. Die Gruppe kann bis zum Kindergarten Eintritt bestehen bleiben.

601

Datum: Dienstag, 15.09.26 | **Zeit:** 14.30-16.00 Uhr | **Dauer:** 10 Nachmittage
Leitung: Andrea Meyer zur Capellen | **Gebühr:** 40,- €

602

Datum: Freitag, 18.09.26 | **Zeit:** 8.30-10.00 Uhr | **Dauer:** 10 Vormittage
Leitung: Andrea Meyer zur Capellen | **Gebühr:** 40,- €



Bitte beachten Sie die unterschiedlichen Veranstaltungsorte.



Turngruppe für Tageskinder mit Tagespflegepersonen in Ihmert

Bewegung, Spiel und Spaß für die Kleinsten.

Tagesmütter und Tagesväter finden in der städtischen Kindertageseinrichtung „Sternenburg“ einen Ort für Austausch, Begegnung und Information. Im Bewegungsraum haben die Kinder die Möglichkeit, sich spielerisch auszuprobieren, ihre motorischen Fähigkeiten zu entdecken und gemeinsam aktiv zu sein. Hier wird geturnt, geklettert, gespielt, gesungen, gelacht und getobt. Gleichzeitig können die Kinder erste soziale Kontakte knüpfen und neue Freundschaften schließen.

603

Datum: Montag, 14.09.26 | Zeit: 8.30-10.00 Uhr | Dauer: 10 Vormittage
Leitung: Andrea Meyer zur Capellen | Gebühr: 40,- €
Anmeldungen unter 0151-53402213

Folgender Kurs findet in der städtischen Kindertageseinrichtung „Die Räuberbande“, Birkenweg 77 in Hemer statt. - Kooperationspartner



Mini-Räuber-Club

Für kleine Mini-Räuber ab 8 Monaten

Väter und Mütter finden einen Ort des Erfahrungsaustausches, der Kontaktaufnahme und der Information. Die Kinder machen in der Gruppe der Gleichaltrigen soziale Erfahrungen, singen, spielen, basteln zusammen und haben viel Spaß dabei. Die Gruppe kann bis zum Kindergarteneintritt bestehen bleiben.

604

Datum: Freitag, 05.09.25 | Zeit: 8.30-10.00 Uhr
Dauer: 11 Vormittage | Leitung: Danah Dettmann | Gebühr: 44,- €
Anmeldungen und Informationen zum Kurs bei Herrn Jonas Stieglitz ,
Telefon: 02372 / 551773 und E-Mail: J.Stieglitz@hemer.de





Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP)

Spiel und Spass durch Bewegung
für Babys im 1. Lebensjahr

PEKiP ist eine Gruppe für Eltern (Väter oder Mütter) mit ihren Babys ab ca. der 8.–12. Lebenswoche bis zum ersten Lebensjahr, in der

- die Babys nackt in ihrer Entwicklung durch vielfältige Spiel-, Sinnes- und Bewegungsanregungen begleitet und gefördert werden.
- dem Kind frühe soziale Kontakte zu Gleichaltrigen ermöglicht werden.
- die Eltern-Kind-Beziehung vertieft wird und den Eltern konkrete pädagogische Hilfestellung gegeben wird.
- die Eltern die Möglichkeit erfahren, einander kennen zu lernen und sich auszutauschen.

Die Gruppe (max. 8 Teilnehmer) trifft sich einmal wöchentlich für 90 Minuten in einem gut beheizten Raum in Hemer am Sauerlandpark.

605

Anmeldungen und weitere Infos bei:

Danah Dettmann | Kindheitspädagogin mit PEKiP-Zusatzausbildung

Tel. 0175/8611156, E-Mail: d.dettmann-pekipp @ web.de



Einstiegsangebot in die Familienbildung mit dem Schwerpunkt Babymassage

Kostenloses Angebot für Eltern mit Kindern im Alter von 5-16 Wochen

Liebe, die unter die Haut geht – Sanfte Massagen für eine stärkere Bindung

Bei einer Babymassage findest du zusammen mit deinem Baby einen Moment der Ruhe und Geborgenheit. Im Kurs kannst du dich auf eine liebevoll gestaltete Umgebung und eine entspannte Atmosphäre freuen. Du lernst die Grundlagen der Babymassage, damit du wertvolle Massagetechniken sicher und effektiv bei deinem Baby anwenden kannst.

Insgesamt ist die Babymassage eine ganzheitliche Methode, die nicht nur eine starke, liebevolle Verbindung zwischen Eltern und Kind, sondern auch die Gesundheit fördert.

606

Datum: Donnerstag, 05.11.26 | Zeit: 11.00-12.30 Uhr

Dauer: 5 Vormittage | Leitung: Danah Dettmann

Gebühr: kostenfrei – Ein Kursangebot über Elternstart NRW

Ort: Der Kurs findet direkt am Sauerlandpark statt

(Nelkenweg 1-3, in dem Gebäude, wo sich auch die Bücherei befindet)



**Unsere Angebote sind offen für alle Interessierten
wie Tagespflegepersonen, Omas, Opas, Tanten,
Onkel, Nachbarn, Freunde etc...**

Folgende Kurse finden im AWO Familienzentrum, Ruth-Grohe-Haus, Feldstraße 42 in Hemer statt. – Kooperationspartner



Offene Sprechstunde Erziehungs- und Familienberatung

Beratung und Therapie stehen unter einem besonderen Vertrauensschutz.
Die Beraterin der zfb, Frau Beate Hahn, unterliegt der Schweigepflicht.

Zeit: jeden zweiten Montag ab 8.30 Uhr

Gebühr: kostenfrei | Anmeldung erforderlich!



Familiencafé

Austausch und Begegnung für Familien

Treffpunkt für Familien mit Kindern im AWO FZ Ruth-Grohe-Haus zum gemeinsamen Austausch und gemeinsamen Tun. Jedes Café bekommt ein anderes interessantes Thema als Eltern-Kind-Aktion mit einem kleinen Snack. Um Anmeldung wird gebeten.

607

Datum: jeden letzten Samstag im Monat



Elternchance ist Kinderchance

Suchen Sie manchmal nach Anregungen und Lösungen für die alltäglichen Situationen im Umgang mit ihrem Kind? Vielleicht beschäftigen Sie sich mit Fragen wie:

- Schnullerentwöhnung
- Übergang von der Kita zur Schule
- Essverhalten
- Wutausbrüchen
- In allen Belangen zum Thema Erziehung

Dann sind Sie herzlich zu diesem Programm eingeladen.

Hier bieten wir Ihnen eine Möglichkeit des kreativen Austausches – Gruppengespräche aber auch Einzelgespräche in vertrauter Atmosphäre.

608

Leitung: Violetta Gallina, Regina Schwarzpaul

Wenn Sie das Angebot anspricht, sprechen Sie uns an.

Gebühr: kostenfrei | mit möglicher Kinderbetreuung



Turnen, Toben und Bewegen

Für Kinder ab dem Laufen bis 5 Jahre mit Begleitung

In dem Kurs kann das große Bedürfnis der Kinder an Bewegung durch ein gezieltes Sport- und Bewegungsangebot zur Förderung der körperlichen, seelischen und sozialen Entwicklung der Kinder ausgelebt werden. Dabei kommen Spaß und Freude nicht zu kurz.

609

Datum: Dienstag, 08.09.26 | Zeit: 16.30-17.30 Uhr

610

Datum: Dienstag, 08.09.26 | Zeit: 15.30-16.30 Uhr

Dauer: jeweils 11 Nachmittage | Leitung: Danah Dettmann | Gebühr: 38,50 €



nappydancers®

Für Kinder von 20-40 Monaten mit Begleitung

Der deutschlandweite Kindertanz-Trend, immer zusammen mit Mama oder Papa. Die nappydancers® Bewegungsschule wurde in Abstimmung mit erfahrenen Bewegungstherapeuten und Kinderärzten erarbeitet. Die „nappys“ lernen ihren Körper besser kennen und wir fördern spielerisch Musikalität, Grob- und Feinmotorik, Körperwahrnehmung und das Sozialverhalten in einer Gruppe. Die rot-blauen nappydancers® Socken sind wichtiger Bestandteil des Kurses und können für 8 Euro bei Kursbeginn erworben werden.

Wenn die Musik angeht, wippen die Beine und wackelt der Popo – genau hier setzen die nappydancers®-Kurse an. Mit eigens produzierter Musik, die perfekt auf das Alter der Kinder abgestimmt ist, fördern die Kurse die gesunde Entwicklung der Kleinen.

611

Datum: Freitag, 18.09.26 | Zeit: 14.30 Uhr | Dauer: 8 Nachmittage

Leitung: Nadine Vogel | Gebühr: 44,- € Elternbeitrag

Teilfinanziert über das Familienzentrum



happydancers®

Tanzen für Kinder von 4 bis 6 Jahren -
ein spaßiges Tanzerlebnis für coole Socken!

Mit den eigens von Profitänzern und Kinderärzten kreierten Liedern und Choreographien tauchen wir in spannende Welten wie Piratenschiffe, die Kinderdisco oder zu unseren Tanzmonstern Red und Blue ab und fördern die kindliche Entwicklung. Die rot-blauen happydancers® Socken sind wichtiger Bestandteil des Kurses und können für 8 Euro bei Kursbeginn erworben werden.

612

Datum: Freitag, 18.09.26 | Zeit: 15.30 Uhr | Dauer: 8 Nachmittage

Leitung: Nadine Vogel | Gebühr: 44,- € Elternbeitrag

Teilfinanziert über das Familienzentrum



WWW = Wald, Werkbank, Wunderwelt Vater/Ersatzvater-Kind-Aktionen

Raus aus dem Alltag, hinein in die Natur! Unsere Vater-Kind-Angebote laden dazu ein, gemeinsam wertvolle Zeit zu verbringen, spannende Entdeckungen zu machen und mit den eigenen Händen bleibende Erinnerungen zu schaffen.

Auf kleinen und großen Abenteuern erkunden Väter und ihre Kinder die farbenprächtige Herbstwelt im Sauerlandpark Hemer, bauen ein stabiles Vogelfutterhaus aus Holz für den heimischen Garten oder Balkon und errichten auf dem Gelände unserer Waldgruppe ein echtes Tipi mit Regenschutz – einen gemütlichen Rückzugsort zum Spielen, Staunen und Träumen. Darüber hinaus gibt es alltagstaugliche und fachkundige Tipps rund um den herbstlichen Pflanzschnitt von Bäumen, Sträuchern und Stauden, damit der eigene Garten gut vorbereitet in die kalte Jahreszeit startet.

Mit viel Fachwissen, Begeisterung und einem offenen Blick für die kleinen Wunder der Natur begleitet Diplom-Biologe Tim Graumann alle Veranstaltungen. Spielerisch, praxisnah und mit viel Raum zum Ausprobieren entstehen dabei besondere Erlebnisse, die Kinder und Väter gleichermaßen begeistern.

Freuen Sie sich auf erlebnisreiche Stunden voller frischer Waldluft, kreativer Handwerksmomente und unvergesslicher gemeinsamer Naturerfahrungen.

- 613** Sauerlandpark Hemer
Datum: Samstag, 19.09.26 | Treffpunkt: Haupteingang
- 614** Tipi-Bau
Datum: Samstag, 10.10.26 | Ort: Mesterscheid 2 – Bauwagen
- 615** Pflanzenschnitt
Datum: Samstag, 07.11.26 | Ort: AWO Ruth-Grohe-Haus, Feldstraße
- 616** Futterhaus
Datum: Samstag, 28.11.26 | Ort: AWO Ruth-Grohe-Haus, Feldstraße

Alle Angebote finden samstags von 10:30 bis 13:00 Uhr statt und sind komplett kostenfrei (auch der Parkeintritt wird übernommen). Alle Termine sind einzeln buchbar und die Angebote sind für Kinder ab 5 Jahren geeignet.



Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen





Hundeführerschein

Für Kinder ab 5 Jahren mit Begleitung

Kinder lernen in diesem Kurs etwas über den richtigen Umgang mit dem Vierbeiner. Eine gute Gelegenheit, bevor der neue Bewohner in die Familie kommt, aber auch um aufzuzeigen, dass nicht unbedingt alle Hunde so freundlich sind wie der eigene Familienhund. Allgemein schauen wir auf den Hund, und wie der Hund nonverbal mit seiner Körpersprache kommuniziert.

- Wie verhalte ich mich als Mensch richtig?
- Spielverhalten vom Hund
- Hunde untereinander
- Was dürfen Hund und Kind zusammen spielen und was nicht?
- Gedanken vor einem Hundekauf
- Hunde bürsten, Hunde an der Leine führen
- Spiel mit den Hunden

Das Ganze findet dann den Abschluss mit der Prüfung zum Hundeführerschein.

617

Datum: Montag, 21.09./28.09./05.10.26 | Zeit: 15.30-16.30 Uhr

Dauer: 3 Nachmittage | Leitung: Katrin Bormann | Gebühr: kostenfrei



Geschickte Hände

**Mit Kinderbetreuung –
diese bitte
vorab anmelden**

Viele Kinder tun sich heute schwer mit dem Stift: Die Hand ermüdet schnell, die Haltung ist verkrampft oder die Lust am Malen und Schreiben fehlt ganz. Oft fehlt es an feinmotorischer Übung, weil kreative Tätigkeiten zunehmend durch digitale Medien ersetzt werden. Doch Malen und Zeichnen sind keine „Nebensachen“ – sie sind eine wichtige Vorläuferfertigkeit für das Schreiben und damit eine bedeutende Grundlage für die gesamte Schulzeit. Wenn Kinder frühzeitig und spielerisch ihre Handgeschicklichkeit entwickeln, fällt ihnen das Schreiben später deutlich leichter – und sie starten entspannter und motivierter in die Schule. In dieser praxisnahen Veranstaltung erfahren Sie:

- warum viele Kinder heute mit dem Stift kämpfen
- wie Sie Mal- und Schreibfreude gezielt und ohne Druck fördern
- welche einfachen Spiele und Übungen die Feinmotorik stärken
- wie Sie links- und rechtshändige Kinder individuell unterstützen können.

Sie erhalten alltagstaugliche Impulse und Tipps, die Sie sofort umsetzen können – ganz ohne Leistungsdruck, dafür mit viel Spaß, Bewegung und Kreativität.

618

Datum: Montag, 02.11.26 | Zeit: 16.00-18.00 Uhr

Leitung: Cornelia Holtkamp | Gebühr: kostenfrei



Den Wald mit allen Sinnen erleben

Für Kinder ab 1 Jahr mit Begleitung

Kinder lieben Naturerfahrungen mit allen Sinnen. Je mehr sie ihre Umwelt hautnah erleben und bestaunen können, desto eher entwickeln sie Achtsamkeit und Respekt für sie. Wir laden Sie und ihr Kind herzlich ein, gemeinsam den Wald und seine Vielfalt zu entdecken. Wir lernen unsere Erdbewohner kennen, lauschen den Geräuschen und riechen die Düfte des Waldes. Viele spannende Abenteuer und Entdeckungen warten.

619

Datum: Freitag, 25.09./02.10./09.10.26 | **Zeit:** 15.00-16.00 Uhr

Dauer: 3 Nachmittage | **Leitung:** Maike Schwär | **Gebühr:** kostenfrei

Treffpunkt: Auf der großen Wiese, vor dem Bauwagen.

Mesterscheid 2, Hemer



Wilde Helden

Herausforderndes Verhalten verstehen, begrenzen und sinnvolle Konsequenzen

Das „warum“ nachvollziehen können. Beißen, schlagen, schreien als Versuch sich mitzuteilen. Übermäßige Emotionen, mangelnde Impulskontrolle, entwicklungsschwäche werden erklärt und ein möglicher Umgang als Erwachsener besprochen. Was mache ich, wenn mein Kind beißt und schreit? Was kann ich tun, wenn mein Kind immer unter herausforderndem, gemeinen „Angriffen“ anderer leidet.

Neben Wissensvermittlung wird ein reger Austausch der Teilnehmenden angeregt.

620

Datum: Donnerstag, 01.10.26 | **Zeit:** 19.30 Uhr

Leitung: Diana Kobe-Schmidt | **Gebühr:** kostenfrei



Warum Vorlesen so wichtig ist!

Für Kinder ab 3 Jahren mit Begleitung

Es gibt kaum etwas Schöneres als ein gutes Buch, das uns fesselt und zum Nachdenken anregt. Schon die kleinsten greifen neugierig nach den Buchseiten und erkunden mit großen Augen die gedruckten Fantasiewelten. Für Kinder öffnet das Vorlesen ein Tor zu neuen Welten: Es bringt zum Lachen und rührt vielleicht manchmal auch zu Tränen, es lässt Bilder vor dem inneren Auge entstehen und beflügelt die Fantasie. Und manchmal sind Bücher so spannend, dass man sie kaum aus der Hand legen mag. Genießen Sie mit ihren Kindern unterschiedlichste Vorlesevarianten. Von klassischem Buch bis hin zum Kamishibai.

621

Datum: Dienstag, 03.11./10.11./17.11.26 | **Zeit:** 14.30-15.30 Uhr

Dauer: 3 Nachmittage | **Leitung:** Anja Fischer-Amelung | **Gebühr:** kostenfrei

Jeder Nachmittag kann auch einzeln besucht werden – bitte anmelden!



Schulfähigkeit beginnt lange vor der Einschulung – Kinder stärken und gemeinsam begleiten

Schulfähigkeit bedeutet weit mehr, als den Übergang von der Kita in die Schule zu meistern. Sie entwickelt sich Schritt für Schritt im Alltag – durch Spielen, Entdecken, Ausprobieren und das Miteinander in der Familie.

An diesem Abend möchten wir gemeinsam darauf schauen, welche Fähigkeiten Kinder auf ihrem Weg entwickeln, um selbstbewusst, neugierig und lernfreudig zu werden. Dabei geht es nicht nur um Vorschulkinder, sondern um alle Kinder. Sie erfahren, wie Sie Ihr Kind im Alltag ganz ohne Leistungsdruck begleiten und seine Selbstständigkeit, sozialen Kompetenzen, Konzentration und Freude am Lernen stärken können. Freuen Sie sich auf praktische Anregungen, wertvolle Impulse und einen offenen Austausch.

622

Datum: Mittwoch, 04.11.26 | Zeit: 19.00 Uhr

Leitung: Jennifer Oheim | Gebühr: kostenfrei

©provinzdesigner/Pixabay



Mit Hand, Haar & Herz – Haarworkshop Einfache Flecht-, Steck- und Stylingvarianten

Das Eltern-Kind-Haarevent richtet sich an Eltern und Kinder jeden Alters. Im Mittelpunkt steht nicht ausschließlich das Haare flechten, sondern das gemeinsame Erleben, Ausprobieren und eine wertvolle Zeit miteinander. Die Teilnehmenden erhalten praktische Anregungen rund um einfache, alltagstaugliche Frisuren sowie kreative Styling-Ideen, die leicht zu Hause umgesetzt werden können.

Weitere Inhalte:

- Grundtechniken rund um Frisuren & Haarstyling
- einfache Flecht-, Steck- und Stylingvarianten
- Tipps zur Haarpflege, Vorbereitung und geeigneten Hilfsmitteln
- gemeinsames Üben von Eltern und Kind
- Raum für Fragen, Austausch und individuelles Ausprobieren.

623

Datum: Dienstag, 17.11.26 | Zeit: 14.00 Uhr

Leitung: Verena Koch | Gebühr: kostenfrei



**Anmeldungen und Informationen für die Angebote auch bei
Marike Kesper-Vekens unter 02372/10485
oder per E-Mail kita-ruth-grohe-haus@awo-ha-mk.de**



Tag der offenen Tür



im Haupthaus und in unserer

Waldgruppe Bienenschwarm

Freitag, 18.09.26 • Zeit: 16.00–17.30 Uhr

Bitte um Anmeldung und Terminabsprache
unter Tel. 02372-10485.

Kommen Sie gerne vorbei, wir freuen uns.



Familien-Tobetag

Für Kinder ab 2 – 5 Jahren in Begleitung

Heute dürfen die Kinder die Turnhalle unsicher machen. Es darf auch mal „wild“ gespielt werden.

624

Datum: Samstag, 21.11.26 | Zeit: 10.00-11.30 Uhr

Leitung: Valentino Schmied | Gebühr: kostenfrei

**Folgender Kurs findet in dem Familienzentrum Mücke -
Ev. KTE Mühlackerweg, Mühlackerweg 28 in Hemer statt.
– Kooperationspartner**



Spiel, Spaß und Bewegung

Jeden Donnerstag möchten wir toben und verschiedene Möglichkeiten finden, unseren Körper mit viel Spaß zu bewegen

625

Datum: Donnerstag, 17.09.26 | Zeit: 14.00-15.00 Uhr

Leitung: Janine Miele | Dauer: 10 Nachmittage | Gebühr: 35,- €

Anmeldungen und Informationen zu dem Kurs unter

Telefon: 02372 / 14274 und E-Mail ev.Kita.muelackerweg@tvb-is.de

Gesundheit, Bewegung & Entspannung

Gesundheit und Wohlbefinden sind ein wertvolles Gut, das es zu bewahren gilt. Die aktive Familienphase ist geprägt durch hohe Belastungssituationen, sei es Familie und Beruf miteinander zu vereinbaren, sich um die Kinder zu kümmern oder den Haushalt zu organisieren. Da gilt es einen Ausgleich zu schaffen und etwas für die eigene Gesundheit und das persönliche Wohlempfinden zu tun.

Mit unseren Kursen wollen wir Sie motivieren, selbst aktiv zu werden um so einen guten Ausgleich zum Familienalltag zu finden.



Yoga für Erwachsene

Bitte bequem kleiden,
Wolldecke und ein
Sitzkissen mitbringen.

Unbeweglich?! Durch sanft geführte Körperbewegungen und Haltungen in alle Bewegungsrichtungen finden Sie das Gleichgewicht zwischen Muskelanspannung und Dehnung.

Verspannt?! Blockierte Lebensenergie kommt wieder in Fluss, sowohl im Körper als auch auf seelisch-geistiger Ebene.

Erschöpft?! Durch hohe Sauerstoffaufnahme im Einklang mit Bewegung und Atmung wird dem Organismus vermehrt Lebensenergie zugeführt.

Unaufmerksam?! Durch Förderung der Aufmerksamkeit und Wahrnehmung durch die 5 Sinne lernen sie Ihre eigene Körpersprache besser zu verstehen.

Überreizt?! Losgelöst reisen Sie ins Traumland und geben dem Nervensystem die Ruhe, das Gelernte zu integrieren. Wollen auch Sie ein Meister ihres ganzheitlichen Selbst sein? Dann lassen Sie es uns in Freude gemeinsam tun!

Yoga ist für Menschen jedes Alters geeignet und auch für Paare eine positive Erfahrung.

626

Datum: Mittwoch, 09.09.26 | Zeit: 19.00-20.30 Uhr | Dauer: 10 Abende
Leitung: Elke Rau | Gebühr: 60,- €



Wenn Sie für uns als Kursleitung aktiv werden wollen, nehmen Sie Kontakt auf.



Rund um fit

627

Datum: Montag, 14.09.26 | **Zeit:** 18.30-19.15 Uhr | **Dauer:** 8 Abende
Leitung: Ingrid Grundler | **Gebühr:** 24,- €

628

Datum: Montag, 14.09.26 | **Zeit:** 19.15-20.00 Uhr | **Dauer:** 8 Abende
Leitung: Ingrid Grundler | **Gebühr:** 24,- €



Fitnessgymnastik

629

Datum: Dienstag, 15.09.26 | **Zeit:** 18.30-19.30 Uhr | **Dauer:** 8 Abende
Leitung: Ingrid Grundler | **Gebühr:** 28,- €

630

Datum: Dienstag, 15.09.26 | **Zeit:** 19.30-20.30 Uhr | **Dauer:** 8 Abende
Leitung: Ingrid Grundler | **Gebühr:** 28,- €



Männer-Sport-Treff

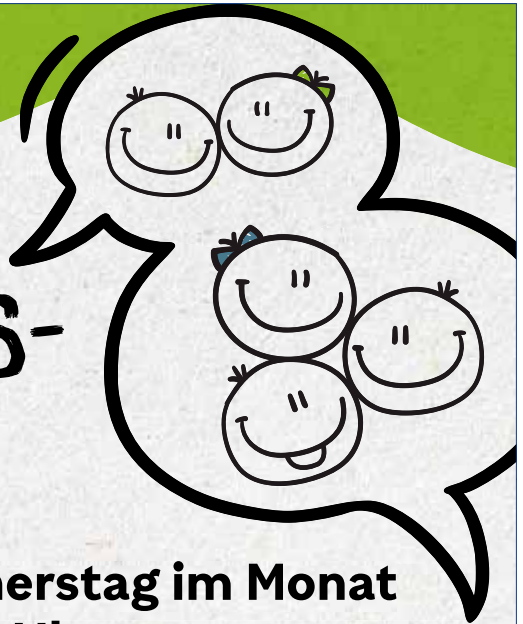
Es ist vermutlich typisch für Männer: Sie hetzen sportlich hinter jedem Ball her, laufen viele Kilometer mit großer Ausdauer und fahren mit dem Rad so ziemlich jeden Berg hoch und wieder runter. Aber wenn es darum geht, die Körper in seiner Beweglichkeit und seinen Grundfähigkeiten gymnastisch fit zu halten, dann hapert's oft. In diesem Kurs nun haben sich (durchaus erwachsene) Männer zusammen getan, um genau das - Beweglichkeit, Koordination, Kräftigung und Dehnung des Körpers zu fördern. Und zwar bewegliche und unbewegliche Männer. ;-)

631

Datum: Donnerstag, 03.09.26 | **Zeit:** 19.30 Uhr



TREFF FÜR MEHRLINGS- ELTERN



**Jeden 1. Donnerstag im Monat
19:30 – 21:00 Uhr**

Leitung: Frau Kastaun



Familienzentrum „Grüner Weg“
Grüner Weg 99
58644 Iserlohn

Kontakt und Anmeldung unter:
02371 – 82041220



FamilienBesuchsdienst



Bundesstiftung
Frühe Hilfen



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Angebote für Iserlohn



Spielgruppe für Tagespflegepersonen in der Grüne

In der Turnhalle besteht die Möglichkeit, sich einmal in der Woche zum Austausch und zur gezielten Beschäftigung mit den Kindern zu treffen. Die Bewegungserfahrung steht im Vordergrund.

700

Datum: Mittwoch, 02.09.26 | Zeit: 09.30-11.00 Uhr

Dauer: 12 Vormittage | Leitung: Anika Bremen

Gebühr: kostenfrei | Ort: Turnhalle Grüner Talstraße/Obergrüne



Spielgruppe für Tagespflegepersonen Letmathe

Tagespflegepersonen finden einen Ort des Erfahrungsaustausches, der Kontaktaufnahme und der Information. Die Kinder machen in der Gruppe der Gleichaltrigen soziale Erfahrungen, singen, spielen, basteln zusammen und haben viel Spaß dabei.

701

Datum: Freitag, 04.09.25 | Zeit: 09.30-11.00 Uhr | Dauer: 12 Vormittage

Leitung: Anika Bremen | Gebühr: kostenfrei

Ort: Ev. Kirche, Gemeindehaus, Iserlohn-Letmathe, Friedensstr. 13



Waldspielgruppe „Die Waldstrolche“

In dieser Spielgruppe entdecken Eltern und Kinder im Alter ab 1,5 Jahren gemeinsam den Wald und die Natur. Wir können den Wald mit allen Sinnen erleben und dem Bewegungsdrang in der natürlichen Umgebung freien Lauf lassen. Außerdem macht es Spaß, wenn wir kreativ und spielerisch mit Naturmaterialien umgehen.

702

Datum: Dienstag, 15.09.26 | Zeit: 15.30-17.00 Uhr

Dauer: 5 Nachmittage | Leitung: Claudia Becker | Gebühr: 20,- €

703

Datum: Dienstag, 03.11.26 | Zeit: 15.30-17.00 Uhr

Dauer: 6 Nachmittage | Leitung: Claudia Becker | Gebühr: 24,- €

Ort: Treffpunkt Waldparkplatz Teichstraße, Iserlohn



Spielgruppe „Stenner-Minis“

Väter und Mütter finden einen Ort des Erfahrungsaustausches, der Kontaktaufnahme und der Information. Die Kinder machen in der Gruppe der Gleichaltrigen soziale Erfahrungen, sie kann bis zum Kindergarteneintritt bestehen bleiben.

704

Datum: Mittwoch, 16.09.26 | **Zeit:** 9.30-11.00 Uhr

Dauer: 10 Vormittage | **Leitung:** Stephanie Hennig | **Gebühr:** 40,- €

Ort: AWO OT, Stennerstr.10a, Iserlohn – Turnhalle Eingang an der Seite

**Folgende Kurse finden in der AWO Kita Kinderburg,
Am Löbbeckenkopf 30, statt. – Kooperationspartner**

Anmeldungen über: kita-kinderburg @ awo-ha-mk.de

Telefon: 9089-12 oder -14



Offene Sprechstunde der Beratungsstelle für Erziehungs- und Entwicklungsfragen

Die Beratung findet durch eine Diplom-Psychologin statt und unterliegt der Schweigepflicht

Termine können in der AWO Kita Kinderburg nachgefragt werden

Gebühr: kostenfrei



Familiencafé

Austausch und Begegnung für Familien

Jeden dritten Freitag im Monat bieten wir von 8.30 – 10.30 Uhr ein Familiencafé an. Omas, Opas, Tanten, Onkel, Eltern... Sie sind herzlich eingeladen. In unserem Familiencafé haben Sie die Möglichkeit, sich in gemütlicher Atmosphäre bei einer Tasse Kaffee/Tee und Gebäck zu treffen, sich auszutauschen oder nur entspannt zu verweilen. Zu bestimmten Themen können auch Referent*innen eingeladen werden.

705

Datum: jeden dritten Freitag im Monat | **Zeit:** 08.30 – 10.30 Uhr

Gebühr: kostenfrei

Jeweilige Themen dazu können in der Einrichtung erfragt werden.



Griffbereit

Spielgruppe für 1-2jährige Kinder
und ihre Eltern

Griffbereit fördert die frühkindliche Entwicklung durch kleinkindgerechte Aktivitäten mit den Eltern/Familien, wie z.B. gemeinsames Spielen, Singen oder Malen in den Familiensprachen und auf Deutsch. Dies schafft eine wichtige Grundlage zum Erwerb von Sprachkompetenz.

706

Datum: immer mittwochs | **Zeit:** 14.30-15.30 Uhr

Leitung: N.N. | **Gebühr:** kostenfrei



Frühstück und Experimentieren

Für Kinder im letzten Kindergartenjahr
mit Begleitung (Tante/Onkel/Oma/OPA)

Haben Sie Lust mit Ihrem Kind zu experimentieren? Dann sind Sie bei uns genau richtig. An diesem Vormittag möchten wir mit Ihnen gemütlichen frühstücken und danach Experimente durchführen.

707

Datum: Samstag, 26.09.26 | **Zeit:** 10.00-12.00 Uhr

Leitung: Iris Große-Schneitker, Jasmin Lino

Gebühr: Materialumlage – bitte vor Ort bezahlen



Gemeinsam auf den Weg machen (Social-Walk)

Gruppe für Menschen mit Behinderung

Nach einer kurzen Kennenlernrunde möchten wir einen gemütlichen Spaziergang um den Seilersee machen. Hierbei besteht die Möglichkeit miteinander ins Gespräch zu kommen. Ziel ist es Erfahrungen auszutauschen.

708

Datum: Montag, 05.10.26 | **Zeit:** 15.30 Uhr | **Leitung:** Martin Bathe

Gebühr: kostenfrei | **Treffpunkt:** Vor dem Restaurant „Wilde Ente“

Bitte bis zum 28.09.26 anmelden.



**Unsere Angebote sind offen für alle Interessierten
wie Tagespflegepersonen, Omas, Opas, Tanten,
Onkel, Nachbarn, Freunde etc...**



Bewegungslandschaft, Meditation, Yogaeinheit

Für Kinder im Alter von 4–6 Jahren.

Kommt vorbei und erlebt einen schönen Nachmittag. Bringt bitte etwas Obst für eine Pause mit – Wasser ist vorhanden.

709

Datum: Donnerstag, 08.10.26 | Zeit: 15.00-17.00 Uhr

Leitung: Gina Steffen, Petra Wohlbrück | Gebühr: kostenfrei



Herbstwindlichter gestalten Für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung

Heute können Sie mit Ihrem Kind/Kinder gemeinsam ein herbstliches Windglas mit einem Tiermotiv gestalten. Freuen Sie sich auf eine gemütliche Bastelzeit, kreative Ideen und schöne gemeinsame Momente.

710

Datum: Mittwoch, 21.10.26 | Zeit: 14.45-16.00 Uhr

Leitung: Angelika Comes, Mareen Dettmann, Donna Zacharopoulou

Gebühr: kostenfrei

**Folgende Kurse finden in dem
städtischen Familienzentrum „Kleine Strolche“,
Ulrich-Fust-Straße 4, statt. – Kooperationspartner**

**Anmeldungen und Infos für die Kurse erhalten Sie auch bei
Marc Tummescheit unter Tel. 02371/13412
oder per E-Mail unter ulrich_fust@kita-iserlohn.de**



Offene Beratungssprechstunde für Erziehungs- und Entwicklungsfragen

Frau Knöppel, Psychologin im Beratungszentrums Iserlohn, steht Ihnen für Fragen rund um das Thema Kindererziehung/ -entwicklung im vertraulichen Einzelgespräch zur Verfügung.

Datum: ab September – bitte Termine erfragen

Dauer: regelmäßig einmal im Monat | Leitung: Lea-Marie Knöppel

Gebühr: kostenfrei | Anmeldung erforderlich!

**Die Anmeldung kann über uns erfolgen oder Sie wenden sich direkt
an die Beratungsstelle, Tel.: 02371/968130.**



Mini-Strolche

Die Gruppe kann bis zum Kindergarten-eintritt bestehen bleiben.

Väter und Mütter finden einen Ort des Erfahrungsaustausches, der Kontaktaufnahme und der Information. Die Kinder machen in der Gruppe der Gleichaltrigen soziale Erfahrungen, singen, spielen, basteln zusammen und haben viel Spaß dabei.

711

Datum: Montag, 14.09.26 | **Zeit:** 15.00-16.30 Uhr | **Dauer:** 10 Nachmittage
Leitung: Stephanie Hennig | **Gebühr:** 40,- €



Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

Erwecken Sie Ihr Powerhouse mit Pilates. In diesem Kurs stärken Sie gezielt Ihre tiefliegende Muskulatur, fördern Ihre Körpermitte und verbessern Ihre Haltung. Durch bewusste Atmung und kontrollierte Bewegungen finden Sie Ihre Balance und Gelassenheit im Alltag.

Mitzubringen: Eine eigenen Matte, ein Handtuch und etwas zu trinken.

712

Datum: Montag, 07.09.26 | **Zeit:** 17.00-18.00 Uhr | **Dauer:** 12 Abende
Leitung: Julia Echtermann | **Gebühr:** 120,- € – bitte vor Ort entrichten

713

Datum: Montag, 07.09.26 | **Zeit:** 18.15-19.15 Uhr | **Dauer:** 12 Abende
Leitung: Julia Echtermann | **Gebühr:** 120,- € – bitte vor Ort entrichten

Anmeldung und Infos unter: julia@echtermann.eu/ Tel. 0176-70134770



Spaß, Sport und Spiel

Für Kinder im Alter von 1 bis 3 Jahren mit einem Elternteil

Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe oder Anti-Rutsch-Socken mitbringen.

Bewegung macht Spaß und ist wichtig für die Entwicklung des Kindes. Die Kinder können schon früh die Freude an der Bewegung mit Gleichaltrigen teilen. Die Teilnehmerzahl ist auf Zehn begrenzt.

714

Datum: Donnerstag, 17.09.26 | **Zeit:** 15.30-16.30 Uhr
Dauer: 10 Nachmittage | **Leitung:** Tanja Emery-Lehnardt | **Gebühr:** 35,- €



Bitte melden Sie sich für alle Angebote an.



Gymnastik für jedes Alter und für Mann und Frau

Ein starker Beckenboden spielt eine entscheidende Rolle in der Prävention von verschiedenen Gesundheitsproblemen, insbesondere Inkontinenz. Durch regelmäßiges Beckenbodentraining können die Muskeln in diesem Bereich gestärkt werden. Dies trägt dazu bei der Kontrolle über die Blase zu verbessern und das Risiko von Inkontinenzproblemen zu reduzieren. Ein gezieltes Training fördert nicht nur die Muskelkraft, sondern steigert auch die Durchblutung und verbessert die Haltung. Die Integration von Beckenbodengymnastik in den Alltag ist somit eine wirksame Maßnahme, um die Lebensqualität zu erhalten und mögliche Gesundheitsrisiken zu minimieren.

715

Datum: Dienstag, 03.11.26 | **Zeit:** 19.30 Uhr | **Dauer:** 5 Abende
Leitung: Tanja Emery-Lehnardt | **Gebühr:** 17,50 €



Folgende Kurse finden in der AWO Kindertagesstätte Lummerland, Refflingser Straße 4, Iserlohn, statt. – Kooperationspartner
Interessierte für die folgenden Angebote können sich auch bei der AWO Kita Lummerland unter 02371/461149 oder per Mail kita-lummerland@awo-ha-mk.de informieren und anmelden.



Offene Sprechstunde Erziehungs- und Familienberatung der Caritas

Erziehungstipps, Familienberatung, Auffälligkeiten im Kindergarten, Hilfe in Krisen, Jugendliche in der Pubertät **Haben Sie Fragen zu diesen Themen? Dann kommen Sie vorbei!** In ruhiger entspannter Atmosphäre bieten wir Ihnen Gelegenheit, in unseren Einrichtungen jeweils 1-mal im Monat mittwochs dieses Gesprächsangebot zu nutzen.

Datum: Mittwochs **abwechselnd** in der Kita St. Peter und Paul
und AWO Kita Leckingser Straße 4

Zeit: 14.00-14.45 Uhr | **Gebühr:** kostenfrei

Anmeldung erforderlich unter

Tel. 02371-461149 Kita Lummerland oder

Tel. 02371-41196 Kita Peter und Paul



Gemeinsam in Bewegung

Für Kinder im Alter von 9-18 Monaten
mit Begleitung

Bewegung macht Spaß und stärkt die Entwicklung unserer Kleinsten! Beim Klettern, Balancieren etc. können die Kinder ihren Körper entdecken und ganz spielerisch neue Fähigkeiten entwickeln. Die Begleitperson gibt beim Ausprobieren die Sicherheit und es macht gemeinsam viel Spaß.

716

Datum: Dienstag, 13.10.26 | Zeit: 14.00-14.45 Uhr

Leitung: Janine Miele | Gebühr: kostenfrei



Schlaf, Rituale & Einschlafbegleitung

Für Eltern mit Kindern ab ca. 1 Jahr

Einschlafen ist mehr als müde sein und die Augen schließen. Gerade im Kleinkindalter verändert sich der Schlaf immer wieder – und mit ihm oft auch das, was Kinder am Abend brauchen. In diesem Workshop schauen wir darauf, wie kindlicher Schlaf funktioniert und wie ihr Einschlafen liebevoll und beziehungsorientiert begleiten könnt.

Du erfährst:

- was den Schlaf und das Einschlafen beeinflusst
- wie Schlafbedarf und Müdigkeit zusammenhängen
- wie Rituale Sicherheit und Orientierung geben können
- wie eine passende Abendroutine aussehen kann
- welche Möglichkeiten der Einschlafbegleitung es gibt
- wie sich bestehende Einschlafgewohnheiten liebevoll verändern lassen

Dabei geht es nicht um starre Schlafpläne oder darum, dass dein Kind alleine einschlafen muss. Du bekommst Wissen und konkrete Impulse, mit denen du euren eigenen Weg finden kannst.

717

Datum: Dienstag, 13.10.26 | Zeit: 19.00 Uhr

Leitung: Kendra Rademacher | Gebühr: kostenfrei



Haben Sie Fragen zu einem Angebot oder möchten sich informieren, können Sie dies gerne unter:

AWO Familienbildung Hemer-Iserlohn

Tel. 02372/501885 oder per E-Mail unter

familienbildung-hemer @ awo-ha-mk.de



Schulfähigkeit beginnt lange vor der Einschulung – Kinder stärken und gemeinsam begleiten

Schulfähigkeit bedeutet weit mehr, als den Übergang von der Kita in die Schule zu meistern. Sie entwickelt sich Schritt für Schritt im Alltag – durch Spielen, Entdecken, Ausprobieren und das Miteinander in der Familie.

An diesem Abend möchten wir gemeinsam darauf schauen, welche Fähigkeiten Kinder auf ihrem Weg entwickeln, um selbstbewusst, neugierig und lernfreudig zu werden. Dabei geht es nicht nur um Vorschulkinder, sondern um alle Kinder. Sie erfahren, wie Sie Ihr Kind im Alltag ganz ohne Leistungsdruck begleiten und seine Selbstständigkeit, sozialen Kompetenzen, Konzentration und Freude am Lernen stärken können. Freuen Sie sich auf praktische Anregungen, wertvolle Impulse und einen offenen Austausch.

718

Datum: Mittwoch, 18.11.26 | **Zeit:** 19.00 Uhr
Leitung: Jennifer Oheim | **Gebühr:** kostenfrei



Mit allen Sinnen entdecken Für Kinder im Alter von 9–18 Monaten mit Begleitung

Unsere Kleinsten dürfen fühlen, sehen, hören und staunen! Mit verschiedenen Materialien sammeln die Kinder spielerisch neue Sinneserfahrungen und entdecken ihre Umwelt mit viel Freude.

719

Datum: Montag, 30.11.26 | **Zeit:** 14.00–14.45 Uhr
Leitung: Janine Miele | **Gebühr:** kostenfrei



Backnachmittag Für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung

Die Vorweihnachtszeit ist die schönste Zeit, um gemeinsam Plätzchen zu backen, den Duft von Zimt und Vanille zu genießen und sich auf Weihnachten einzustimmen.

Deshalb laden wir euch herzlich zu unserem Backnachmittag ein! Gemeinsam möchten wir leckere Plätzchen backen, kreativ verzieren und einen gemütlichen Nachmittag in weihnachtlicher Atmosphäre verbringen.

Freut euch auf viel Spaß, schöne Gespräche und eine gemeinsame Auszeit vom Alltag.

720

Datum: Donnerstag, 10.12.26 | **Zeit:** 15.00–16.00 Uhr
Leitung: Jennifer Oheim | **Gebühr:** kostenfrei

Folgendes Angebot findet im Katholischen Kindergarten St. Peter und Paul, Schüttholzweg 4, 58640 Iserlohn statt. – Kooperationspartner



Spielgruppe „Peter und Paul“

Väter und Mütter finden einen Ort des Erfahrungsaustausches, der Kontaktaufnahme und der Information. Die Kinder machen in der Gruppe der Gleichaltrigen soziale Erfahrungen, singen, spielen, basteln zusammen und haben viel Spaß dabei. Die Gruppe kann bis zum Kindergarteneintritt bestehen bleiben.

721

**Datum: Mittwoch, 09.09.26 | Zeit: 15.00-16.30 Uhr | Dauer: 12 Nachmittage
Leitung: Christina Eckenbach | Gebühr: 48,- €**

Interessierte für dieses Angebot können sich auch bei Dorothea Mika unter 02371/41196 oder per Mail kigapeterundpaul@gmx.de informieren und anmelden.

Folgende Kurse finden im Familienzentrum AWO Kinderland, Wiemer 1, Iserlohn statt. – Kooperationspartner

Interessierte für die folgenden Angebote können sich auch direkt bei dem AWO Familienzentrum Kinderland unter 02371/29152 oder per Mail kita-kinderland@awo-ha-mk.de informieren und anmelden.



Sprechstunde der Familienberatungsstelle Caritas

Dies ist ein regelmäßiges Angebot.

Beratung und Therapie stehen unter einem besonderen Vertrauensschutz.
Die Beraterin unterliegt der Schweigepflicht.

Datum: Freitags - Bitte vorher anmelden! | Gebühr: kostenfrei



**Möchten Sie für uns als Kursleitung aktiv werden?
Nehmen Sie Kontakt auf!**



Spielgruppe für Eltern und Kinder ab 6 Monaten

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Es wird unter pädagogischer Anleitung gemeinsam gespielt, gebastelt, gesungen und Spaß gehabt. Die Kinder können erste soziale Kontakte knüpfen und die Eltern finden einen Ort des Erfahrungsaustausches.

722

Datum: Mittwoch, 04.11.26 | Zeit: 15.00-16.30 Uhr

Dauer: 5 Nachmittage | Leitung: N.N. | Gebühr: kostenfrei



Griffbereit

Eltern und Kinder entdecken gemeinsam Spiel und Sprache

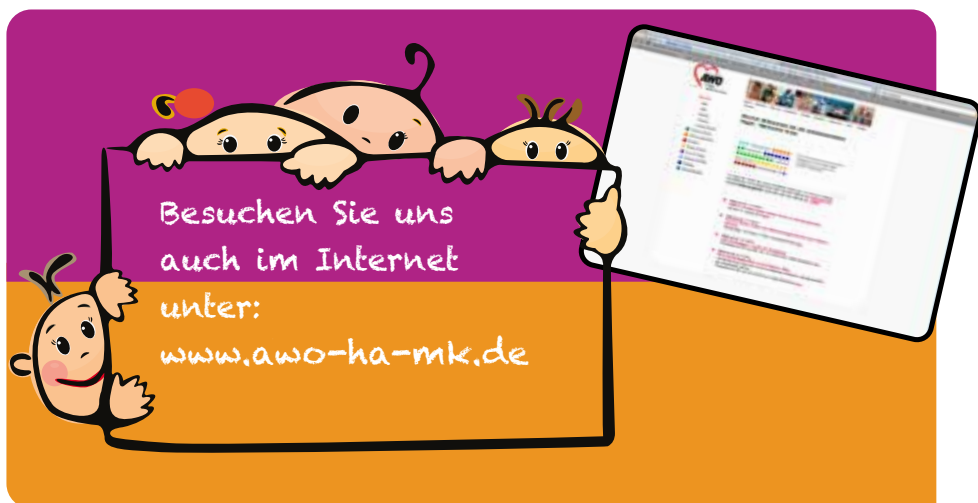
Das Programm „Griffbereit“ richtet sich an Eltern mit und ohne Einwanderungsgeschichte mit ihren Kindern im Alter von 1 und 3 Jahren.

Griffbereit ist eine Spielgruppe und fördert die frühkindliche Entwicklung durch konkrete kleinkindgerechte Aktivitäten und schafft eine wichtige Grundlage zum Erwerb der Sprachkompetenz.

Die Mehrsprachigkeit wird hierbei als Potenzial der Kinder aufgegriffen und die ganzheitliche Entwicklung gestärkt.

723

Datum: donnerstags | Zeit: 9.00.-11.00 Uhr | Gebühr: kostenfrei





Drachenbasteln

Für Kinder ab 4 Jahren in Begleitung

Der Herbst lädt mit bunten Blättern und frischem Wind zum Drachensteigen ein. Was gibt es Schöneres, als den eigenen Drachen selbst zu gestalten?

Deshalb laden wir euch herzlich zu unserem Drachenbastelnachmittag ein. Gemeinsam möchten wir mit viel Spaß, Kreativität und bunten Materialien einzigartige Drachen basteln, die anschließend den Herbsthimmel erobern können.

Freut euch auf einen gemütlichen Nachmittag, an dem Groß und Klein gemeinsam kreativ werden und Zeit miteinander verbringen können.

724

Datum: Samstag, 19.09.26 | Zeit: 10.30 Uhr

Leitung: Jennifer Oheim | Gebühr: kostenfrei

In Kooperation mit dem Kommunalen Integrationszentrums des Märkischen Kreises – Projekt Väterarbeit.



Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Erste-Hilfe-Kurs für Eltern mit Vorschulkindern

- Kennt Ihr Kind den Notruf?
- Kann Ihr Kind brenzlige Gefahren erkennen?
- Kann Ihr Kind gute Beeren von schlechten Beeren unterscheiden?

Wir besprechen wie Kinder sich selbst vor brenzligen Situationen schützen oder anderen Kinder in einem kritischen Moment helfen können.

Wir werden spielerisch Pflaster & Verbände bei den Eltern anlegen oder auf Gefahren in der Natur eingehen. Es wird erklärt, dass Kinder niemals Angst vor dem Rettungsdienst haben müssen.

725

Datum: Montag, 05.10.26 | Zeit: 15.00-16.30

Leitung: Anja Kreuzer | Gebühr: kostenfrei



Geschwisterkonflikte - Streit gehört dazu!?

Geschwister können die besten Verbündeten sein – und sich im nächsten Moment heftig streiten. Konkurrenz, Eifersucht und Konflikte gehören zum Familienalltag vieler Eltern und können herausfordernd sein.

An diesem Elternabend möchten wir gemeinsam einen Blick darauf werfen, warum Geschwister streiten, welche Bedürfnisse hinter den Konflikten stecken und wie Eltern ihre Kinder dabei begleiten können, respektvoll miteinander umzugehen. Sie erhalten praktische Anregungen für den Familienalltag und haben Gelegenheit, sich mit anderen Eltern auszutauschen. Wir laden Sie herzlich zu diesem informativen Abend ein und freuen uns darauf, gemeinsam Wege zu entdecken, wie aus Konflikten wertvolle Lern- und Entwicklungschancen entstehen können.

726

Datum: Mittwoch, 25.11.26 | Zeit: 19.00 Uhr
Jennifer Oheim | Gebühr: kostenfrei



Plätzchen backen Kinder ab 4 Jahren in Begleitung

Wir laden euch herzlich zu unserem Backnachmittag ein! Gemeinsam möchten wir leckere Plätzchen backen, kreativ verzieren und einen gemütlichen Nachmittag in entspannter Atmosphäre verbringen. Freut euch auf viel Spaß, schöne Gespräche und eine gemeinsame Auszeit vom Alltag.

727

Datum: Dienstag, 26.11.26 | Zeit: 15.30 Uhr
Leitung: Jennifer Oheim | Gebühr: kostenfrei

Folgende Kurse finden im AWO Familienzentrum Dürerstr. 49 in Iserlohn statt. - Kooperationspartner

Interessierte für die folgenden Angebote können sich auch in dem
AWO FZ Dürerstraße unter 02371/836595 oder per Mail an
kita-duererstrasse@awo-ha-mk.de informieren und anmelden.



**Unsere Angebote sind offen für alle Interessierten
wie Tagespflegepersonen, Omas , Opas, Tanten,
Onkel, Nachbarn, Freunde etc...**



Offene Beratungssprechstunde für Erziehungs- und Entwicklungsfragen

Ab dem 17.08.2026 jeweils 1 Mal im Monat dienstags gibt es eine Offene Beratungssprechstunde für Erziehungs- und Entwicklungsfragen. Beratung durch eine Diplom-Psychologin (Psychologische Psychotherapeutin). Die Beratung ist unentgeltlich. Beratung und Therapie stehen unter einem besonderen Vertrauensschutz. **Die Beraterin unterliegt der Schweigepflicht.**

Zeit: 08.00-10.00 Uhr | Fz Dürerstraße – sonst mit Terminabsprache

Gebühr: kostenfrei



Griffbereit

Eltern und Kinder entdecken gemeinsam Spiel und Sprache

Das Programm „Griffbereit“ richtet sich an Eltern mit und ohne Einwanderungsgeschichte mit ihren Kindern im Alter von 1 und 3 Jahren.

Griffbereit ist eine Spielgruppe und fördert die frühkindliche Entwicklung durch konkrete kleinkindgerechte Aktivitäten und schafft eine wichtige Grundlage zum Erwerb der Sprachkompetenz.

Die Mehrsprachigkeit wird hierbei als Potenzial der Kinder aufgegriffen und die ganzheitliche Entwicklung gestärkt.

728

Datum: donnerstags | Zeit: 14.30-16.30 Uhr

Leitung: Sally Aslambouli | Gebühr: kostenfrei



Film und Diskussionsnachmittag

**Mit Kinderbetreuung
– diese bitte vorab
anmelden!**

In der Erziehung ist Respekt und Gewaltlosigkeit oberstes Gebot. Der Film „Wege aus der Brüllfalle“ vermittelt in einfachen nachvollziehbaren Schritten ein Konzept, mit dessen Hilfe Eltern sich ohne Brüllerei und Androhung von Gewalt durchsetzen können und ihre Kinder trotzdem respektvoll behandeln können.

729

Datum: Dienstag, 15.09.26 | Zeit: 15.00 Uhr

Leitung: Barbara Eichhorn, Martina Schäfer | Gebühr: kostenfrei



Meine Eltern werden älter

Mit Kinderbetreuung
– diese bitte vorab
anmelden!

Die Pflege von Angehörigen ist eine große Herausforderung. Sie ist verbunden mit körperlichen und / oder seelischen Belastungen und verlangt ein hohes Maß an Flexibilität sowie die Bereitschaft, eigene Bedürfnisse zurückzustellen. Häufig tritt ein Pflegefall überraschend ein, so dass man keine oder nur wenig Zeit hat, sich darauf einzustellen. Besonders schwierig wird es dann, wenn man Pflege und Beruf unter einen Hut bringen muss. Umso wichtiger ist es also, rechtzeitig zu wissen, wo und unter welchen Bedingungen Unterstützung und Entlastung zu bekommen sind. Mit diesen Informationen zur Pflege sowie persönlichen Fragen rund um die veränderter Lebenssituation versuche ich Ängste zu nehmen.

730

Datum: Montag, 28.09.26 | **Zeit:** 15.00 Uhr

Leitung: Evelin Piotrowski | **Gebühr:** kostenfrei



Hockey macht Spaß

Was ist Hockey und wie wird es gespielt? Kinder ab 4 Jahren lernen mit Tobias Effmert Hockey kennen, hierbei steht der Spaß im Vordergrund. Wie wird der Schläger richtig gehalten, der Ball geführt und wie sind die Hockeyregeln – das möchten wir vermitteln.

731

Datum: Donnerstag, 01.10/08.10/15.10.26 | **Zeit:** 14.30-15.30 Uhr

Dauer: 3 Nachmittage | **Leitung:** Tobias Effmert | **Gebühr:** kostenfrei



Sinnes-Parcours für Kinder

Ein interaktives Erlebnis für Kinder ab 3 Jahren, bei dem alle fünf Sinne spielerisch angesprochen werden. Die Kinder durchlaufen verschiedene Stationen, die Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen auf kreative Weise fördern.

732

Datum: Dienstag, 20.10.26 | **Zeit:** 15.00 Uhr

Leitung: Kathi Özkol | **Gebühr:** kostenfrei



Bitte melden Sie sich für alle Angebote an.



**Möchten Sie für uns als Kursleitung aktiv werden?
Nehmen Sie Kontakt auf!**



Interkultureller Austausch

Wir möchten gemeinsam kochen, essen und plaudern. Rezepte von kulinarischen Köstlichkeiten aus verschiedenen Regionen, werden bei Ihrer Anmeldung angenommen und wir werden nach gemeinsamer Zubereitung daraus ein Menü zusammenstellen.

733

Datum: Dienstag, 20.10.26 | **Zeit:** 18.00 Uhr

Leitung: Evelin Piotrowski, Renate Heiermann

Gebühr: kostenfrei | **Anmeldeschluss** 09.10.26 – Kita Dürerstrasse

Ort: AWO Begegnungsstätte Nußstr. 1-3, 58636 Iserlohn



Werkstatt für Tageseltern

Die „Werkstatt für Tageseltern“ ist ein praxisnaher Abend, der Tagespflegepersonen Raum für Austausch und fachliche Weiterentwicklung bietet.

734

Datum: Mittwoch, 21.10.26 | **Zeit:** 19.00 Uhr

Leitung: Matthias Nowak | **Gebühr:** 3,- € - bitte vor Ort bezahlen



Infonachmittag Kur und Erholung!

**Bei Bedarf
Kinderbetreuung –
diese bitte vorab
anmelden!**

Einfach mal etwas Gutes für sich selbst tun, der Hetze des Alltags entfliehen.
Wie wär's mit einer „Mutter-Kind-Kur“? Was ist eine Kur, wie wird sie beantragt, was muss beachtet werden, was ist mit meinem/n Kind/ern.....

735

Datum: Mittwoch, 28.10.26 | **Zeit:** 15.00-15.45 Uhr

Leitung: Martina Schäfer | **Gebühr:** kostenfrei



Kindertanz-Angebot für Kinder von 3-6 Jahren

Bewegung, Musik und ganz viel Spaß – unser neuer Kindertanz-Kurs startet bald! In einer kleinen, liebevollen Gruppe entdecken Kinder spielerisch die Welt des Tanzes. Mit fröhlichen Bewegungen, kindgerechter Musik und kreativen Übungen fördern wir: Die natürliche Bewegungsfreude, Motorik, Koordination, Selbstbewusstsein und Teamgeist.

736

Datum: Dienstag, 24.11./01.12./8.12.26 | **Zeit:** 14.45-15.45 Uhr

Dauer: 3 Nachmittage | **Leitung:** Margit Tuschen | **Gebühr:** kostenfrei



Laternenfest für Groß und Klein



Wir treffen uns mit Ihnen und den Kindern am 11.11.26 um 17.00 Uhr am Floriansdorf. (Feuerwache Iserlohn) Dort beginnen wir mit einer kleinen Aufführung und anschließend laufen wir gemeinsam eine kleine Runde mit den Laternen. Danach sorgt unser Förderverein für kalte und heiße Getränke. Bei starkem Regen oder Sturm muss der Laternenumzug leider ausfallen. Wir hoffen aber auf trockenes Wetter und freuen uns auf einen schönen Nachmittag mit Ihnen und Ihren Kindern.



Weihnachtsbäckerei raffiniertes Weihnachtsgebäck- für Kinder ab 3 Jahren

Wir wollen an diesem Nachmittag gemeinsam Zeit verbringen und backen.

738

Datum: Dienstag, 15.12.26 | **Zeit:** 14.30-16.00 Uhr | **Leitung:** Erika Feigi

Gebühr: Umlage – bitte vor Ort bezahlen



Bitte melden Sie sich für alle Angebote an.

Folgende Kurse finden in dem Städtischen Familienzentrum Abenteuerland, Elsterstr. 12, in Iserlohn statt.

Anmeldungen und Informationen zu den Kursen erhalten Sie auch im Städtischen Familienzentrum Abenteuerland, Telefon: 02371/40695, Fax: 02371/771960, E-Mail: suemmern@kiga-iserlohn.de

©Thommy Weiss / pixelio.de



Offene Sprechstunde Erziehungs- und Familienberatung

Beratung für Erziehungs- und Entwicklungsfragen
Die Beraterin unterliegt der Schweigepflicht.

Zeit: Einmal im Monat von der ZfB Iserlohn |

Termine: Freitags

Zeit: 9-10 Uhr oder 10-11 Uhr | Gebühr: kostenfrei

Anmeldung bis 1 Woche vorher erforderlich – unter 02371/40695



Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

Erwecken Sie Ihr Powerhouse mit Pilates. In diesem Kurs stärken Sie gezielt Ihre tiefliegende Muskulatur, fördern Ihre Körpermitte und verbessern Ihre Haltung. Durch bewusste Atmung und kontrollierte Bewegungen finden Sie Ihre Balance und Gelassenheit im Alltag.

Mitzubringen: Eine eigenen Matte, ein Handtuch und etwas zu trinken.

739

Datum: Dienstag, 15.09.26 | Zeit: 18.15-19.15 Uhr | Dauer: 12 Abende

Leitung: Julia Echtermann | Gebühr: 120,- € – bitte vor Ort entrichten

Anmeldung und Infos unter: julia@echtermann.eu/ Tel. 0176-70134770



Kindertanz für Kinder ab 3 Jahren

Der Kurs ist aufgebaut in 3 Phasen: Begrüßung, Erfahrungsphase und Entspannung am Ende. Mit Materialien wie Tüchern und Instrumenten erhalten die Kinder die Möglichkeit, sich in Tanz und Bewegung frei zu entfalten. Es werden leichte Choreographien erlernt, Tanz- und Bewegungsspiele angeboten sowie verschiedene Entspannungsmöglichkeiten.

740

Datum: Dienstag, 15.09.26 | Zeit: 14.15-15.00 Uhr

Dauer: 5 Nachmittage | Leitung: Tanja Emery-Lenhardt | Gebühr: kostenfrei



Kindertanz für Kinder ab 3 Jahren

Der Kurs ist aufgebaut in 3 Phasen: Begrüßung, Erfahrungsphase und Entspannung am Ende. Mit Materialien wie Tüchern und Instrumenten erhalten die Kinder die Möglichkeit, sich in Tanz und Bewegung frei zu entfalten. Es werden leichte Choreographien erlernt, Tanz- und Bewegungsspiele angeboten sowie verschiedene Entspannungsmöglichkeiten.

741

Datum: Dienstag, 03.11.26 | Zeit: 14.15-15.00 Uhr

Dauer: 5 Nachmittage | Leitung: Tanja Emery-Lenhardt | Gebühr: kostenfrei



Abenteuer Wald für die ganze Familie im Herbst

Den Wald neu entdecken als Ort für Natur und Bewegung.

Wir machen uns auf den Weg den heimischen Wald im Herbst zu entdecken und viele spannende Dinge zu betrachten. Der Wald ist immer ein kleines Abenteuer und es gibt viel gemeinsam zu erleben.

742

Datum: Samstag, 03.10.26 | Zeit: 10.30-13.00 Uhr

Leitung: Tim Graumann | Gebühr: kostenfrei

Treffpunkt: Parkplatz Gaxberg



Vorlesen ist nie langweilig! Für Kinder ab 3 Jahren mit Begleitung

Wir möchten an diesem Nachmittag gemeinsam in spannende Geschichten eintauchen, lachen, staunen und träumen – Vorlesen schafft besondere Momente und stärkt die Freude an Büchern und Sprache. Wir laden euch herzlich zu unserem Vorlesenachmittag ein. Gemeinsam möchten wir entdecken, warum Vorlesen nicht nur Spaß macht, sondern auch die Sprachentwicklung und Fantasie anregt, so wird es zur gemeinsamen Zeit im der Familienalltag.

743

Datum: Donnerstag, 08.10.26 | Zeit: 15.15-16.00 Uhr

Leitung: Jennifer Oheim | Gebühr: kostenfrei



Du fühlst dich gestresst? Dein Alltag ist anstrengend? Du bist vielleicht alleinerziehend?

Nimm dir Zeit für dich! Wir kommen in gemütlicher Atmosphäre zusammen und lernen verschiedene Elemente (Entspannung/Bewegung etc.) kennen, die uns guttun. Die Kinder können von der Einrichtung betreut werden. Zudem nutzen wir die Möglichkeit des Austausches unter Alleinerziehenden zu allgemeinen Themen.

744

Datum: Samstag, 10.10.26 | Zeit: 10.00-12.00 Uhr

Leitung: MA Familienzentrums Abenteuerland | Gebühr: kostenfrei

Bitte Kinderbetreuung vorab anmelden.



Warum Experimente für Kinder spannend und wertvoll sind!

Kinder sind von Natur aus neugierig. Sie möchten ausprobieren, beobachten, Fragen stellen und die Welt mit allen Sinnen entdecken. Experimente bieten ihnen die Möglichkeit, genau das zu tun: Sie fördern die Freude am Lernen, regen zum Nachdenken an und stärken Kreativität, Selbstvertrauen sowie das Verständnis für naturwissenschaftliche Zusammenhänge. An unserem Elternabend möchten wir Ihnen zeigen, warum Experimentieren für Kinder so wichtig ist und wie Sie mit einfachen, alltagstauglichen Experimenten die Neugier und den Forschergeist Ihres Kindes zu Hause unterstützen können.

745

Datum: Mittwoch, 14.10.26 | Zeit: 19.00 Uhr

Leitung: Jennifer Oheim | Gebühr: kostenfrei



Tanz- und Bewegungsangebot Für Kinder ab 3 Jahren mit Begleitung

Gemeinsam möchten wir mit viel Freude tanzen, turnen und uns bewegen. Im Mittelpunkt stehen Spaß, Musik und die gemeinsame Zeit zwischen einer Bezugsperson und dem Kind.

746

Datum: Samstag, 17.10.26 | Zeit: 10.00-10.45 Uhr

Leitung: Natascha Fordt-Langerbein | Gebühr: kostenfrei



Bitte melden Sie sich für alle Angebote an.



Ballschule

Für Kinder im Alter von 4-5 Jahren

Trainiert wird in erster Linie spielerisch. Es wird gedribbelt, gepasst und auf den Korb geworfen. Es werden vielfältige Übungen zu einem bestimmten Thema, wie beispielsweise dem Passen, durchgeführt. In dem vielseitigen und altersgerechten Training sollen die Koordination und Beweglichkeit der Kinder gefördert sowie die Kreativität und die Teamfähigkeit gestärkt werden. Die verschiedenen Spiele variieren zwischen Basketball spezifischen, aber auch grundlegenden Übungen, die die koordinativen Fähigkeiten und die generellen motorischen Bewegungsabläufe schulen sollen.

747

Datum: Montag, 26.10.26 | **Zeit:** 14.00-15.00 Uhr

Dauer: 5 Nachmittage | **Leitung:** Halina Kascha | **Gebühr:** kostenfrei



ELTERNSTART NRW – Kostenloses Angebot für Eltern mit Kindern im Alter von 3-11 Monaten

Einstiegsangebot in die Familienbildung mit dem Schwerpunkt Sinneserfahrung

Für Eltern und Babys ab 3 Monaten – Willkommen Familie!!!

In dieser Gruppe treffen sich Eltern – beziehungsweise ein Elternteil – mit ihren Babys an fünf Vormittagen. Es geht in diesem Kurs um einen gelungenen Eltern-Start und vielfältige Möglichkeiten der Sinneserfahrung von Babys ab drei bis ca. elf Monaten.

Es sind Raum und Zeit gegeben, sich über die Erlebnisse und Veränderungen in der neuen Familie auszutauschen und Fragen zu Entwicklung, Ernährung und Pflege des Babys u.v.m. zu besprechen. Darüber hinaus gibt es kleine Spiel-Anregungen und die Möglichkeit zum gegenseitigen Erfahrungsaustausch der Eltern, sowie reichlich Kontaktmöglichkeiten der Babys untereinander zu gleichaltrigen Kindern.

748

Datum: Freitag, 06.11.26 | **Zeit:** 09.30-11.00 Uhr

Dauer: 5 Vormittage | **Leitung:** Christina Eckenbach

Gebühr: kostenfrei – Ein Kursangebot über Elternstart NRW



Haben Sie Fragen zu einem Angebot oder möchten sich informieren, können Sie dies gerne unter:

AWO Familienbildung Hemer-Iserlohn

Tel. 02372/501885 oder per E-Mail unter familienbildung-hemer @ awo-ha-mk.de



Bitte melden Sie sich für alle Angebote an.



Fröhliche Bewegung für Kinder und Eltern

Für Kinder ab 1 Jahr mit Begleitperson

Bewegung macht Spaß! Gemeinsam mit einer ihnen vertrauten Person können die Kinder an diesem Nachmittag ihren natürlichen Bewegungsdrang freien Lauf lassen. Neben Spaß und Freude werden wie von selbst die soziale, seelische und motorische Entwicklung gefördert.

749

Datum: Donnerstag, 05.11.26 | **Zeit:** 15.45-16.30 Uhr

Leitung: Danah Dettmann | **Gebühr:** kostenfrei



Gemeinsam in Schwung - Gutes für uns!

Dieser 5-Wochen-Kurs richtet sich an Mütter/Väter, Kita-Personal und alle Interessierten, die ihrem Körper etwas Gutes tun möchten. Gemeinsam fördern wir Beweglichkeit, Kraft und Wohlbefinden mit einem besonderen Fokus auf Nacken, Schultern und Rücken. Ergänzt wird das Training durch Mobilisations-, Dehnungs- und Entspannungsübungen, die helfen können, Verspannungen zu lösen und neue Energie für den Alltag zu tanken.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Falls vorhanden Gymnastikmatte mitbringen.

750

Datum: Dienstag, 10.11.26 | **Zeit:** 15.45-16.30 Uhr | **Dauer:** 5 Nachmittage

Leitung: Nicole Grünwald | **Gebühr:** kostenfrei



Futterhaus für den Winter

Das Bauen von Vogelhäuschen macht einfach Spaß und eignet sich auch dazu, den Kindern die Lebensweise der Vögel vertraut zu machen. Im Winter haben Vögel einen Futterplatz und können beobachtet werden. Mitbringen: Eigenes Werkzeug – Säge (gerne elektrisch), Hammer, Schraubendreher (Kreuzschlitz), Akkuschrauber

751

Datum: Samstag, 14.11.26 | **Zeit:** 10.00-12.30 Uhr

Leitung: Tim Graumann | **Gebühr:** 12,- € | **bitte vor Ort bezahlen**



Geschickte Hände

Mit Kinderbetreuung –
diese bitte
vorab anmelden

Viele Kinder tun sich heute schwer mit dem Stift: Die Hand ermüdet schnell, die Haltung ist verkrampft oder die Lust am Malen und Schreiben fehlt ganz. Oft fehlt es an feinmotorischer Übung, weil kreative Tätigkeiten zunehmend durch digitale Medien ersetzt werden. Doch Malen und Zeichnen sind keine „Nebensachen“ – sie sind eine wichtige Vorläuferfertigkeit für das Schreiben und damit eine bedeutende Grundlage für die gesamte Schulzeit. Wenn Kinder frühzeitig und spielerisch ihre Handgeschicklichkeit entwickeln, fällt ihnen das Schreiben später deutlich leichter – und sie starten entspannter und motivierter in die Schule. In dieser praxisnahen Veranstaltung erfahren Sie:

- warum viele Kinder heute mit dem Stift kämpfen
- wie Sie Mal- und Schreibfreude gezielt und ohne Druck fördern
- welche einfachen Spiele und Übungen die Feinmotorik stärken
- wie Sie links- und rechtshändige Kinder individuell unterstützen können.

Sie erhalten alltagstaugliche Impulse und Tipps, die Sie sofort umsetzen können – ganz ohne Leistungsdruck, dafür mit viel Spaß, Bewegung und Kreativität.

752

Datum: Montag, 23.11.26 | **Zeit:** 18.30-20.30 Uhr
Leitung: Cornelia Holtkamp | **Gebühr:** kostenfrei



Geschickte Hände

Eltern-Kind-Aktion mit praktischen Tipps

Wenn Kinder gern zum Stift greifen, wird Schule leichter! In dieser Veranstaltung erfahren Eltern und Kinder, wie sie mit kleinen Spielen und Übungen die Kreativität, Feinmotorik, die Mal- und Schreibfreude ihres Kindes stärken können – entspannt, spielerisch und mit ganz viel Spaß!

753

Datum: Montag, 30.11.26 | **Zeit:** 14.00-14.45 Uhr
Leitung: Cornelia Holtkamp | **Gebühr:** kostenfrei
Für Kinder im Alter vom 3-4 Jahren mit Begleitung.

754

Datum: Montag, 30.11.26 | **Zeit:** 14.45-15.30 Uhr
Leitung: Cornelia Holtkamp | **Gebühr:** kostenfrei
Für Kinder im Alter vom 5-6 Jahren mit Begleitung.



Bitte melden Sie sich für alle Angebote an.



Backnachmittag

Für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung

Die Vorweihnachtszeit ist die schönste Zeit, um gemeinsam Plätzchen zu backen, den Duft von Zimt und Vanille zu genießen und sich auf Weihnachten einzustimmen.

Deshalb laden wir euch herzlich zu unserem Backnachmittag ein! Gemeinsam möchten wir leckere Plätzchen backen, kreativ verzieren und einen gemütlichen Nachmittag in weihnachtlicher Atmosphäre verbringen.

Freut euch auf viel Spaß, schöne Gespräche und eine gemeinsame Auszeit vom Alltag.

755

Datum: Donnerstag, 03.12.26 | **Zeit:** 15.00-16.00 Uhr

Leitung: Jennifer Oheim | **Gebühr:** kostenfrei



Unsere Angebote sind offen für alle Interessierten wie Tagespflegepersonen, Omas, Opas, Tanten, Onkel, Nachbarn, Freunde etc...

Folgende Angebote finden in dem ev. Familienzentrum David Kindergarten Oestrich, Kirchstr. 4a, Iserlohn statt. – Kooperationspartner



Anmeldungen und Informationen zu den Kursen erhalten Sie auch im Ev. Familienzentrum David Kindergarten, Tel. 02374 12129, E-Mail: ev.kita.david-oestrich@tvb-is.de



Outdoor Aktion für Familien! Nachtjäger auf der Spur!

Nur mit einer Taschenlampe in der Hand werden wir durch den Abend wandern und gespannt beobachten, welche tierischen Geister der Nacht uns dabei über den Weg laufen. Wir werden Fledermäuse beobachten und mit etwas Glück hören wir einen Kauz rufen.

756

Datum: Freitag, 18.09.26 | **Zeit:** 20.00-21.30 Uhr | **Leitung:** Tim Graumann

Gebühr: kostenfrei | **Treffpunkt:** Eingang Volksgarten Letmathe

Bitte eine Taschenlampe mitbringen!



**Möchten Sie für uns als Kursleitung aktiv werden?
Nehmen Sie Kontakt auf!**



David-Spielgruppe

Für Kinder ab 8 Monaten bis 3 Jahren in Begleitung

Väter und Mütter finden einen Ort des Erfahrungsaustausches, der Kontaktaufnahme und der Information. Die Kinder machen in der Gruppe der Gleichaltrigen soziale Erfahrungen, singen, spielen, basteln zusammen und haben viel Spaß dabei. Die Gruppe kann bis zum Kindergarteneintritt bestehen bleiben.

757

Datum: Mittwoch, 23.09.26 | Zeit: 9.00-10.30 Uhr

Dauer: 10 Vormittage | Leitung: Lisa-Isabel-Roschmann

Gebühr: 20,- € Anteil der Familien-Rest wird über das FZ finanziert

© Alexandra_Koch / Pixabay



Herbst kreativ erleben

Für Kinder von 4-5 Jahren mit Begleitperson

Gemeinsam entdecken wir den Herbst und werden kreativ! Mit bunten Farben und verschiedenen Materialien gestalten die Kinder kleine Herbstkunstwerke und haben dabei viel Freude am Ausprobieren.

758

Datum: Dienstag, 29.09.26 | Zeit: 15.00-16.00 Uhr

Leitung: Janine Miele | Gebühr: kostenfrei

© Alexandra_Koch / Pixabay



Herbst kreativ entdecken

Für Kinder von 2-3 Jahren mit Begleitperson

Mit bunten Blättern und einfachen Materialien entdecken unsere Kleinsten den Herbst. Dabei dürfen sie kleben, fühlen und gestalten – ganz spielerisch und mit viel Freude.

759

Datum: Mittwoch, 30.09.26 | Zeit: 15.00-16.00 Uhr

Leitung: Janine Miele | Gebühr: kostenfrei



Gemeinsam in Bewegung - Sensomotorische Entdeckungsreise für Kinder ab 4 Jahren mit Begleitung

In diesem Eltern-Kind-Kurs entdecken Vorschulkinder gemeinsam mit einer vertrauten Bezugsperson spielerisch ihren Körper und ihre Sinne. An abwechslungsreichen sensomotorischen Stationen werden Bewegung, Wahrnehmung und Körpergefühl miteinander verbunden. Die Kinder balancieren, fühlen, drücken, ziehen, hören und tasten – immer begleitet von Mama, Papa oder einer anderen Bezugsperson. Dabei werden motorische Fähigkeiten, Gleichgewicht, Koordination und Körperwahrnehmung auf natürliche und kindgerechte Weise gefördert. Gleichzeitig stärkt der Kurs die Eltern-Kind-Bindung.

760

Datum: Donnerstag, 19.11.26/26.11.26 | **Zeit:** 15.00-16.00 Uhr |
Dauer: 2 Nachmittage | **Leitung:** Danah Dettmann | **Gebühr:** kostenfrei



Familienyoga Gemeinsam bewegen & entspannen

Bitte bequem kleiden,
Wolldecke und dicke
Socken mitbringen.

Im Familienyoga erleben Eltern und Kinder gemeinsam eine achtsame Auszeit vom Alltag. In ruhiger, spielerischer Atmosphäre werden kindgerechte Yogaübungen gemeinsam ausprobiert, bewegt und erlebt. Die Freude an Bewegung, Körperwahrnehmung und das gemeinsame Tun steht im Vordergrund und stärkt so die Eltern-Kind-Bindung. Der Workshop richtet sich an Eltern-Kind-Paare und findet in einer kleinen Gruppe von 6–8 Paaren statt, um eine persönliche und entspannte Atmosphäre zu ermöglichen.

761

Datum: Dienstag, 06.10.26 | **Zeit:** 15.00-16.00Uhr
Leitung: Nicole Grünwald | **Gebühr:** kostenfrei



Folgende Angebote finden in dem ev. Familienzentrum Drörschede, Rauhe Hardt 1, Iserlohn statt. – Kooperationspartner

Anmeldungen und Informationen zu den Kursen erhalten Sie auch im
Ev. Familienzentrum Drörschede,
Telefon: 02374-70250, E-Mail: ev.kita.rauhehardt @ tvb-is.de

© Thommy Weiss / pixelode



Offene Sprechstunde Erziehungs- und Familienberatung

Beratung für Erziehungs- und Entwicklungsfragen
Die Beraterin unterliegt der Schweigepflicht.

Zeit: Einmal im Monat von der ZfB Iserlohn |
Termine: ab September 25 | **Gebühr:** kostenfrei
Anmeldung bis 1 Woche vorher erforderlich

© Jetti Kuhlmann / pixelode



Outdoor-Fitness

Gemeinsam möchten wir uns an der frischen Luft bewegen, Spaß haben und etwas für unsere Fitness tun. Der Kurs ist für jedermann geeignet und beinhaltet sowohl Ausdauer- als auch Krafttraining.

Bitte denken Sie an: bequeme Sportkleidung/ wetterangepasste Kleidung/etwas zu trinken.

762

Datum: Montag, 07.09.26 | **Zeit:** 16.30 - ca.17.30 Uhr
Leitung: Natascha Fordt-Langerbein | **Gebühr:** kostenfrei
Treffpunkt: Haupteingang Volksgarten Letmathe



Selbstständigkeit stärken - vom Urvertrauen zum Selbstbewusstsein

Wie können wir Kinder dabei unterstützen, selbstständig, sicher und selbstbewusst ihren Weg zu gehen? Welche Sicherheit brauchen sie – und an welchen Stellen ist es wichtig, loszulassen? Zu diesen Fragen möchten wir uns gemeinsam mit Ihnen austauschen und freuen uns auf einen informativen und anregenden Abend.

763

Datum: Donnerstag, 24.09.26 | **Zeit:** 19.00 Uhr
Leitung: Jennifer Oheim | **Gebühr:** kostenfrei



Kleine Menschen - große Gefühle

Das Interesse von Kindergartenkindern am eigenen Körper und am Körper des anderen Geschlechts ist groß. Schmusen, Kuscheln, Doktorspiele und Rollenspiele „Vater-Mutter-Kind“, Wickeln (auch von Betreuungspersonen) etc. gehören zum Alltag in der Familie. Kinder sind neugierig und stellen Fragen, Eltern kennen dies sehr gut. Es ist daher notwendig, Sicherheit im Umgang mit kindlichen körperlich-sexuellen Verhaltensweisen zu entwickeln. An diesem Elternabend wird der Schwerpunkt gelegt, Eltern über die psychosexuelle Entwicklung von Kindern im Alter von 0-6 Jahren zu informieren. Unter Anderem wird erläutert, was alterstypische Ausdrucksformen sind und worin die Erwachsenensexualität sich abgrenzt. Es werden Beispiele von der Mitarbeiterin der Beratungsstelle pro familia Märkischer Kreis vorgestellt, wie eine Begleitung der Kinder erfolgen kann.

764

Datum: Montag, 28.09.26 | **Zeit:** 17.00 Uhr

Leitung: Patrizia Hültenschmidt

Gebühr: kostenfrei

Für Eltern und Fachkräfte bieten wir auch individuelle Termine an.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf unter 02371-789755



Eltern-Kind-Tanz- und Bewegungsangebot

**Für Kinder
ab 3 Jahre
mit Begleitung**

Gemeinsam möchten wir mit viel Freude tanzen, turnen und uns bewegen. Im Mittelpunkt stehen Spaß, Musik und die gemeinsame Zeit zwischen einem Elternteil (Mama oder Papa) und Kind. Das Angebot ist für Eltern mit Kind geeignet und richtet sich an alle, die Freude an Bewegung haben. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und etwas zu trinken mit.

765

Datum: Donnerstag, 15.10.26 | **Zeit:** 14.00 – 14.45 Uhr

Leitung: Natascha Fordt-Langerbein | **Gebühr:** kostenfrei



Haben Sie Fragen zu einem Angebot oder möchten sich informieren, können Sie dies gerne unter:

AWO Familienbildung Hemer-Iserlohn

Tel. 02372/501885 oder per E-Mail unter

familienbildung-hemer @ awo-ha-mk.de



Kindertanz

In dem Kurs soll den Kindern Freude an Tanz und Bewegung vermittelt werden mit folgenden Schwerpunkten:

- Tänzerische Früherziehung
- Tanz- und Bewegungsspiele
- Erlernen von altersgerechten Tanzchoreografien
- Spielerisches Beweglichkeitstraining

766

Für Minis (3-4 Jahre)

Datum: Donnerstag, 05.11.26 | **Dauer:** 6 Nachmittage

Zeit: 13.30-14.15 Uhr | **Gebühr:** kostenfrei

767

Für Maxis (5-6 Jahre)

Datum: Donnerstag, 05.11.26 | **Dauer:** 6 Nachmittage

Zeit: 14.30-15.15 Uhr | **Gebühr:** kostenfrei

Leitung: Natascha Fordt-Langerbein



ELTERNSTART NRW – Kostenloses Angebot für Eltern mit Kindern im Alter von 3-11 Monaten
Einstiegsangebot in die Familienbildung mit dem Schwerpunkt Sinneserfahrung

Für Eltern und Babys ab 3 Monaten – Willkommen Familie!!!

In dieser Gruppe treffen sich Eltern mit ihren Babys an 5 Nachmittagen. In diesem Kurs geht es um die vielfältigen Möglichkeiten der Sinneserfahrung von Babys ab 3 Monaten bis ca. 11 Monaten. Im gemeinsamen Spiel begleitet von ersten Liedern, erfährt das Baby Zuwendung, Wärme und Geborgenheit, so dass die Bindung zwischen Mutter/Vater und Kind positiv unterstützt wird. Darüber hinaus können die Babys Kontakt zu gleichaltrigen Kindern knüpfen. Während des Kurses ist auch ausreichend Zeit sich über die Erlebnisse und Veränderungen in der neuen Familie auszutauschen und Fragen zur Entwicklung, Ernährung und Pflege des Babys zu besprechen.

768

Datum: Freitag, 06.11.26 | **Zeit:** 14.30-16.00 Uhr

Dauer: 5 Nachmittage | **Leitung:** Raphaela Albrecht

Gebühr: kostenfrei – Ein Kursangebot über Elternstart NRW



Bitte melden Sie sich für alle Angebote an.



Geschickte Hände

Mit Kinderbetreuung –
diese bitte
vorab anmelden

Viele Kinder tun sich heute schwer mit dem Stift: Die Hand ermüdet schnell, die Haltung ist verkrampft oder die Lust am Malen und Schreiben fehlt ganz. Oft fehlt es an feinmotorischer Übung, weil kreative Tätigkeiten zunehmend durch digitale Medien ersetzt werden. Doch Malen und Zeichnen sind keine „Nebensachen“ – sie sind eine wichtige Vorläuferfertigkeit für das Schreiben und damit eine bedeutende Grundlage für die gesamte Schulzeit. Wenn Kinder frühzeitig und spielerisch ihre Handgeschicklichkeit entwickeln, fällt ihnen das Schreiben später deutlich leichter – und sie starten entspannter und motivierter in die Schule. In dieser praxisnahen Veranstaltung erfahren Sie:

- warum viele Kinder heute mit dem Stift kämpfen
- wie Sie Mal- und Schreibfreude gezielt und ohne Druck fördern
- welche einfachen Spiele und Übungen die Feinmotorik stärken
- wie Sie links- und rechtshändige Kinder individuell unterstützen können.

Sie erhalten alltagstaugliche Impulse und Tipps, die Sie sofort umsetzen können – ganz ohne Leistungsdruck, dafür mit viel Spaß, Bewegung und Kreativität.

769

Datum: Montag, 09.11.26 | **Zeit:** 18.30-20.30 Uhr

Leitung: Cornelia Holtkamp | **Gebühr:** kostenfrei



Roboterclub für Vorschulkinder

Das Ziel ist es, den Kindern spielerisch die Grundkonzepte der Informatik näherzubringen und ihre Neugierde für dieses wichtige Zukunftsthema zu wecken. Wir wollen wichtige Fähigkeiten wie Problemlösung, strategisches Denken und Kreativität zu entwickeln, unterstützen. Alle Inhalte werden ohne Tablet oder Computer von den Kindern gemeistert. Großen Spaß werden sie sicherlich an den vielen Spielen haben, durch die sie lernen werden. Die Kinder werden auch ermutigt, Fehler als Lernchancen zu sehen und ihre eigenen Strategien zu entwickeln und Selbstwirksamkeit zu erfahren.

Am 10.11.26 um 19.30 Uhr findet ein Elternabend für die Eltern der teilnehmenden Kinder statt.

770

Datum: Dienstag, 10.11./17.11./24.11./01.12.26 (Folgetermine im Januar 2027) | **Zeit:** 14.15-15:15 Uhr

Leitung: Patrick Wehden | **Gebühr:** kostenfrei



Informationsveranstaltung: Elterngeld, Elternzeit, Mutterschutz?

Es gibt eine Fülle von finanziellen Hilfen und rechtlichen Regelungen für Schwangere, werdende Eltern und junge Familien. Es ist oft sehr schwierig, sich darüber einen Überblick zu verschaffen. Deshalb informiert die pro familia Beratungsstelle in dieser Veranstaltung über Elterngeld, Elternzeit, Mutterschutz, Kindergeld und soziale Hilfen und gibt Tipps, welche Aufgaben direkt nach der Geburt erledigt werden sollten. Fragen können auch gerne eingebracht werden.

771

Datum: Donnerstag, 12.11.26 | **Zeit:** 17.00 Uhr

Leitung: Katarzyna Beuth

Gebühr: kostenfrei

Für Eltern und Fachkräfte bieten wir auch individuelle Termine an.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf unter 02371-789755



© soundresantana / pixabay



Geschickte Hände

Eltern-Kind-Aktion mit praktischen Tipps

Wenn Kinder gern zum Stift greifen, wird Schule leichter! In dieser Veranstaltung erfahren Eltern und Kinder, wie sie mit kleinen Spielen und Übungen die Kreativität, Feinmotorik, die Mal- und Schreibfreude ihres Kindes stärken können – entspannt, spielerisch und mit ganz viel Spaß!

772

Datum: Montag, 23.11.26 | **Zeit:** 14.00-14.45 Uhr

Leitung: Cornelia Holtkamp | **Gebühr:** kostenfrei

Für Kinder im Alter vom 3-4 Jahren mit Begleitung.

773

Datum: Montag, 23.11.26 | **Zeit:** 14.45-15.30 Uhr

Leitung: Cornelia Holtkamp | **Gebühr:** kostenfrei

Für Kinder im Alter vom 5-6 Jahren mit Begleitung.



Martinsmarkt am 07.11.26
ab 15.00 Uhr im Naherholungsgebiet
mit dem Kooperationspartner
Heimatverein Drörschede



Alle sind herzlich eingeladen!!!



Chaos im Familienalltag - trotzdem möglichst ruhig und gelassen bleiben

Der Familienalltag ist oft geprägt von Zeitdruck, vielen Terminen und kleinen oder großen Herausforderungen. Zwischen Beruf, Haushalt, Schule und Freizeit bleibt die eigene Gelassenheit manchmal auf der Strecke. An dem Abend möchten wir gemeinsam der Frage nachgehen, wie es gelingen kann, auch in turbulenten Situationen ruhig zu bleiben und den Familienalltag mit mehr Gelassenheit zu gestalten. Freuen Sie sich auf praktische Impulse, hilfreiche Anregungen und einen offenen Austausch.

774

Datum: Mittwoch, 02.12.26 | **Zeit:** 19.00 Uhr
Leitung: Jennifer Oheim | **Gebühr:** kostenfrei

**Folgende Kurse finden in der Ev. Kita Hand in Hand,
 Schlesische Str. 73 in Iserlohn statt.
 – Kooperationspartner**



**Anmeldungen und Informationen zu den Kursen bei Irina Knaub,
 Telefon: 02371/63696 oder E-Mail kita.handinhand@diakonie-mark-ruhr.de**



Offene Sprechstunde Erziehungs- und Familienberatung

Beratung für Erziehungs- und Entwicklungsfragen. **Die Beraterin unterliegt der Schweigepflicht.**

Zeit: Einmal im Monat von der ZfB Iserlohn
Donnerstags, 27.08./17.09.26 von 9.00-11.00 Uhr
Gebühr: kostenfrei | **Anmeldung bis 1 Woche vorher erforderlich!**

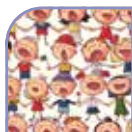


Spielgruppe „Hand in Hand“ Für Kinder ab 1 Jahr in Begleitung

Väter und Mütter finden einen Ort des Erfahrungsaustausches, der Kontaktaufnahme und der Information. Die Kinder machen in der Gruppe der Gleichaltrigen soziale Erfahrungen, singen, spielen, basteln zusammen und haben viel Spaß dabei. Die Gruppe kann bis zum Kindergarteneintritt bestehen bleiben.

775

Datum: Dienstag, 01.09./06.10./03.11.26 | **Zeit:** 14.30-15.30 Uhr
Leitung: M.A Fz Hand in Hand | **Gebühr:** kostenfrei



Sing- und Spielkreis

Für Eltern-Kind ab 1 Jahr

Wir wollen an diesem Nachmittag in die Welt der Sing-Kreis-Spiele eintauchen. „Neues“ kennenlernen und „Altes“ wieder entdecken mit viel Spaß. Gemeinsames Singen und Klatschen sind wichtige Fähigkeiten für die Sprache und auch für die Motorik. Es handelt sich um Einzeltermine – Anmeldungen für 1 Termin sind möglich.

776

Datum: Donnerstag, 05.11./03.12.26 | **Zeit:** 14.30-15.15 Uhr

Leitung: M.A. Fz Hand in Hand | **Gebühr:** kostenfrei



Kinderwelten - Medienwelten

Smartphone, Spielkonsole & Co. sowie das Internet bestimmen immer mehr unseren Alltag. Von den virtuellen Medien geht ein unwiderstehlicher Reiz aus, nicht nur für unsere Kinder. An diesem Abend widmen wir uns dem Thema Medien.

Welche Medien gibt es? Wieviel sollte ein Kind in welchem Alter nutzen dürfen? In welchem Maße sind Medien in Ordnung? Ab wann wird es zu viel? Woran erkenne ich, dass es für mein Kind zu viel ist? Die Vielfalt der Medien und auch die Coronakrise hat vieles verändert. Ab wann wird es sogar gefährlich und wie begegnen wir diesen Schwierigkeiten? All dies schauen wir uns an diesem Abend an.

777

Datum: Mittwoch, 11.11.26 | **Zeit:** 19.00 Uhr

Leitung: Jennifer Oheim | **Gebühr:** kostenfrei



Experimente zum Mitmachen

Für Kinder ab 4 Jahren
in Begleitung

Gemeinsam möchten wir experimentieren, staunen und spannende Entdeckungen machen. Dabei können Groß und Klein verschiedene Experimente ausprobieren, Neues erforschen und gemeinsam viel Freude am Entdecken haben. Es wird ein abwechslungsreicher Nachmittag voller Neugier, Spaß und kleiner Überraschungen!

778

Datum: Donnerstag, 19.11.26 | **Zeit:** 15.00-16.00 Uhr

Leitung: Jennifer Oheim | **Gebühr:** kostenfrei



Winterwunderland im Schuhkarton

Eltern-Kind-Angebot für Kinder ab 2 Jahren

Advent, Advent, ein Lichtlein brennt, erst eins, dann zwei, dann drei, dann vier,....

Ein Hauch von Gemütlichkeit zieht bei uns allen in der dunklen Jahreszeit ein. An diesem Aktionssamstag wollen wir es uns gemeinsam gemütlich machen.

Wir essen leckere Kekse, trinken heiße Schokolade und mit Hilfe verschiedener Materialien dürft ihr Euch gemeinsam mit Mama und Papa ein eigenes Winterwunderland im Schuhkarton erschaffen. Dabei könnt Ihr Eurer Kreativität freien Lauf lassen.

779

Datum: Samstag, 28.11.26 | **Zeit:** 14.00-15.30 Uhr

Leitung: Jennifer Oheim | **Gebühr:** kostenfrei

Tolle Termine



Kigo-Plus
Kindergottesdienst
in der Kita

JEDER IST EINGELADEN!

Termine: Donnerstag, 24.09. + 19.11 | **Zeit:** 11.15 Uhr

Logopädie Screening

Donnerstag, 15.10.2026, ab 8.30 Uhr

Erntedankgottesdienst

Sonntag, 04.09.2026, Oberste Stadtkirche, 10.30 Uhr

Laternenfest: Montag, 09.11.2026., 17.00 Uhr

Adventsgottesdienst: Freitag, 11.12., 16.00 Uhr, Erlöserkirche

Bei Fragen oder Interesse an den Terminen gerne einfach in dem Familienzentrum melden, wir freuen uns.

**Folgende Angebote finden im DRK Familienzentrum,
„Am Salzweg“ 34, in Menden-Lendringsen statt
– Kooperationspartner**

Anmeldungen und Informationen zu den Kursen

Telefon: 02373/82024

E-Mail: kita.salzweg@drk-kinderwelt.de



Yogakurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Vom Alltag entspannen? Mehr Ruhe und Kraft, Ausdauer und Flexibilität? Yoga ist ein sehr altes, bewährtes Übungssystem zur Gesunderhaltung und Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Hartha-Yoga umfasst: Körperstellungen, Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation, um den Alltag wieder gelassener zu begegnen.

780

Samstag, 05.09.2026 | Zeit: 10.00-11.30 Uhr | Dauer: 10 Vormittage

Leitung: Marco Bysterbosch | Gebühr: 75,- Gesamtkosten

(Teilnehmer zahlen 37,50€ / 37,50€ übernimmt das Familienzentrum)

Bitte Matte, Sitzkissen, warme Socken, bequeme Kleidung mitbringen.



(Über)Leben in der Steinzeit

Für Kinder ab 4 Jahren mit ihren Vätern/Ersatzvätern

Wie war das eigentlich, vor gerade einmal 10.000 Jahren, als es noch keine Häuser mit Zentralheizung, Strom sowie Supermärkte gab? Wie haben es unsere Vorfahren in der Steinzeit geschafft, täglich etwas zu Essen zu haben und nicht zu erfrieren? Einen kleinen Einblick in die Frühzeit der Menschheit gibt diese Wanderung durch den Seilerwald, bei der auch selbst probiert und gebaut werden soll.

781

Datum: Samstag, 12.09.26 | Zeit: 10.30-13.00 Uhr

Leitung: Tim Graumann | Gebühr: kostenfrei

Treffpunkt: Parkplatz Gaxberg



**Unsere Angebote sind offen für alle Interessierten
wie Tagespflegepersonen, Omas , Opas, Tanten,
Onkel, Nachbarn, Freunde etc...**



Fledermäuse - Kobolde der Nacht

Mit Einbruch der Dämmerung machen wir uns auf den Weg durch das Felsenmeer. Mithilfe von Ultraschall-Detektoren können wir die Rufe der insektenjagenden Fledermäuse hörbar machen und ihren Flug im Licht der Taschenlampen beobachten. Dabei erfahren wir interessante Fakten über unsere heimischen Fledermäuse und was wir für den Schutz dieser nächtlichen Flugakrobaten tun können.

782

Datum: Freitag, 18.09.2026 | Zeit: 19.00-21.00 Uhr

Leitung: Ursula Ladlef | Gebühr: kostenfrei

Treffpunkt: Freizeitzentrum Bibertal

Mitzubringen sind festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung und gern auch Taschenlampen. Bei Kälte, Regen, Sturm u./o. Gewitter erfolgt evtl. eine kurzfristige Absage.



Kindertanz

In dem Kurs soll den Kindern Freude an Tanz und Bewegung vermittelt werden mit folgenden Schwerpunkten:

- Tänzerische Früherziehung
- Tanz- und Bewegungsspiele
- Erlernen von altersgerechten Tanzchoreografien
- Spielerisches Beweglichkeitstraining

783

Für Minis (3-4 Jahre)

Datum: Freitag, 02.10.26 | Dauer: 5 Nachmittage

Zeit: 14.00-14.45 Uhr

784

Für Maxis (5-6 Jahre)

Datum: Freitag, 02.10.26 | Dauer: 5 Nachmittage

Zeit: 15.15-16.00 Uhr

Leitung: Tanja Emery-Lenhardt | Gebühr: kostenfrei



Trauer

Dazu gehören auch Trennung, Verlust und Abschiede in alltäglichen Situationen von Kindern. Gerne möchten wir dieses Thema vermeiden, denn es erinnert uns daran, wie hilflos wir uns fühlen können, wenn wir weder für uns selbst noch für die uns anvertrauten Kinder Antworten auf natürliche Fragen haben.

Dieser Elternabend hilft uns dabei, Antworten für uns selbst und unsere Kinder zu finden. Gemeinsam mit einer professionellen Trauerbegleiterin aus dem Arche Care Haus, können wir die ersten Schritte machen, um die Abschiedskompetenz unserer Kinder zu fördern.

785

Datum: Donnerstag, 5.11.26 | **Zeit:** 18.30 Uhr | **Gebühr:** kostenfrei
Leitung: Claudia Dennemark-Effert



Wetterforscher

Ein spannender Vormittag für Kinder ab 5 Jahren in Begleitung

Das Wetter können wir jeden Tag beobachten. Mit spannenden Experimenten und kreativen Angeboten wollen wir uns gemeinsam anschauen, wie Wetter entsteht.

786

Datum: Samstag, 14.11.26 | **Zeit:** 10.00 Uhr
Leitung: Ivonne Henz | **Gebühr:** kostenfrei



Weihnachtliche Wellness für Frauen ab 18 Jahren

Gönnt euch eine kleine Auszeit vom Alltag und verbringt einen gemeinsamen Wohlfühlabend im weihnachtlichen Ambiente.

Für leckere Snacks, winterliche und andere Getränke wird gesorgt

787

Datum: Donnerstag, 03.12.2026 | **Zeit:** 18.30-21.30 Uhr
Leitung: Sabrina Lenk | **Gebühr:** kostenfrei



**Unsere Angebote sind offen für alle Interessierten
wie Tagespflegepersonen, Omas , Opas, Tanten,
Onkel, Nachbarn, Freunde etc...**

Gesundheit, Bewegung & Entspannung

Gesundheit und Wohlbefinden sind ein wertvolles Gut, das es zu bewahren gilt. Die aktive Familienphase ist geprägt durch hohe Belastungssituationen, sei es Familie und Beruf miteinander zu vereinbaren, sich um die Kinder zu kümmern oder den Haushalt zu organisieren. Da gilt es einen Ausgleich zu schaffen und etwas für die eigene Gesundheit und das persönliche Wohlfühlen zu tun.

Mit unseren Kursen wollen wir Sie motivieren, selbst aktiv zu werden um so einen guten Ausgleich zum Familienalltag zu finden.



**Die folgenden Kurse finden in der AWO Turnhalle,
Stennerstraße 10a statt.**



Korrektive Gymnastik

Gezielte Kräftigungsübungen für Rücken-, Bauch und Beckenbodenmuskulatur bilden die Grundlage dieser Gymnastik. Mit Hilfe gezielter Kräftigungs- und Dehnungsübungen für den Rücken werden Muskelverspannungen, Muskelschwächen und Schmerzen langfristig entgegen gewirkt. Unter Einsatz von Pezzi-Bällen und Therabändern ist es das Ziel, eine bessere Körperhaltung sowie eine Schmerzminderung zu erlangen.

788

**Datum: Mittwoch, 09.09.26 | Zeit: 17.00-18.00 Uhr | Dauer: 13 Nachmittage
Leitung: Brigitta Rüschenbaum-Kümper | Gebühr: : 45,50 €**



Gymnastik für Paare und Einzelpersonen

Durch gezielte Übungen und Rückentraining werden Körperhaltung und Beweglichkeit verbessert, Wirbelsäule und Gelenke entlastet. Unser Wohlbefinden steigt und es entwickelt sich mehr Spaß und Freude an der Bewegung.

789

**Datum: Montag, 14.09.26 | Zeit: 20.00-20.45 Uhr | Dauer: 10 Abende
Leitung: Tanja Emery-Lenhardt | Gebühr: 30,- €**

**Folgende Kurse finden in der Turnhalle des Deutschen Roten Kreuz,
Kreisverband Iserlohn e.V., Karnacksweg 35 a, Iserlohn statt.**



Korrektive Gymnastik

Gezielte Kräftigungsübungen für Rücken-, Bauch und Beckenbodenmuskulatur bilden die Grundlage dieser Gymnastik. Mit Hilfe gezielter Kräftigungs- und Dehnungsübungen für den Rücken werden Muskelverspannungen, Muskelschwächen und Schmerzen langfristig entgegen gewirkt. Unter Einsatz von Pezzi-Bällen und Therabändern ist es das Ziel, eine bessere Körperhaltung sowie eine Schmerzminderung zu erlangen.

790

Datum: Montag, 07.09.26 | **Zeit:** 19.00- 20.00 Uhr | **Dauer:** 12 Abende
Leitung: Brigitta Rüschenbaum-Kümper | **Gebühr:** 57,60 €

791

Datum: Mittwoch, 09.09.26 | **Zeit:** 18.30-19.30 Uhr | **Dauer:** 13 Abende
Leitung: Brigitta Rüschenbaum-Kümper | **Gebühr:** 62,40 €

© Jetti Kuhlemann / pixelio.de



Seniorenfit

In diesem Kurs werden leichte Kräftigungs- und Koordinationsübungen durchgeführt. Ziel ist es das Gleichgewicht zu stärken und die Bewegungsfähigkeit zu verbessern. Die Übungen werden im Stand und im Liegen durchgeführt.

792

Datum: Dienstag, 01.09.26 | **Zeit:** 11.00-12.00 Uhr | **Dauer:** 13 Vormittage
Leitung: Brigitta Rüschenbaum-Kümper | **Gebühr:** 62,40 €



Folgende Kurse finden im creativa-Zentrum -rosige zeiten- (ehemalige Albert-Schweitzer-Schule), Von-der-Kuhlen-Str. 36, Letmathe statt



Hatha Yoga

In diesem Kurs werden Schritt für Schritt effektive wohltuende Übungen aus dem Hatha Yoga praktiziert. Es werden keine riskanten Haltungen vermittelt, sondern die Übungseinheiten werden ergänzt mit der ganzheitlichen Methode der Psychomotorik, welche sich an den Ressourcen des Menschen orientiert.

793

Datum: Donnerstag, 03.09.26 | Zeit: 9.30-11.00 Uhr | Dauer: 10 Vormittage
Leitung: Marco Bysterbosch | Gebühr: 60,- €
Bitte Matte, Sitzkissen, warme Socken, bequeme Kleidung mitbringen.



Yoga auf und an dem Stuhl

Diese Yogapraxis ist für Menschen konzipiert denen langes Stehen oder das Hinlegen bzw. Aufrichten auf der Bodenmatte schwerfällt. Der Stuhl wird nicht nur als Sitzfläche genutzt, sondern auch zum Abstützen und Festhalten. So können viele Yogaübungen achtsam praktiziert werden, um körperliche und geistige Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern.

794

Datum: Donnerstag, 03.09.26 | Zeit: 11.15-12.15 Uhr | Dauer: 10 Vormittage
Leitung: Marco Bysterbosch | Gebühr: 40,- €
Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.



Haben Sie Fragen zu einem Angebot oder möchten sich informieren, können Sie dies gerne unter:
AWO Familienbildung Hemer-Iserlohn
Tel. 02372/501885 oder per E-Mail unter
familienbildung-hemer @ awo-ha-mk.de



AWO Familienbildung Hemer-Iserlohn
Feldstr. 42
58675 Hemer
familienbildung-hemer@awo-ha-
mk.de

Anmeldung

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

Kurs-Nr.	Titel	Kursbeginn	Kursgebühr

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