



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



**Programm 02/2025
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 2025. In den Ferien vom 13.10.25 bis zum 24.10.25 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 Bürgergeld- 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, 20, 23, 24, 28, 30, 34, 41, 43	
	Infonachmittag Kur und Erholung	32
	Werkstatt für Tageseltern	31
	Geschwisterkonflikte	29
	Skye, Peppa, Minecraft und Co	14, 47
	Film und Diskussionsnachmittag	33
	„Schlaf im Kindergartenalter“	26
	Autismus – Diagnostik und wichtige Informationen	14
	Regeln zum Zusammenleben mit Kindern	22
	„Ist mein Kind schulfähig?“	32
	„Kinderängste im Kindergartenalter“	35
	Meine Eltern werden älter	36
	Privatsphäre bei Kindern - schützen oder verletzen?	39
	Mit Kindern richtig reden	39
	„Abschied nehmen“	42
	Warum sind Experimente für Kinder so schön und spannend?!	44
	Von der Windel zur Toilette	45
	Grenzen setzen?	16
	Du fühlst dich gestresst	13, 35
	Sicher und gelassen Richtung Einschulung	37, 47
Eltern und Kind	Waldstrolche	19
	Minis am Sauerlandpark	8
	Mini-Räuberclub	9
	Spielgruppe „Sternschnuppen“	8
	Spielgruppe für Tagespflegepersonen in der Grüne	19
	Turngruppe für Tagespflegepersonen in Letmathe	19
	Spielgruppe ab 6 Monaten	28
	Mini-Strolche	23
	Sing- und Spielkreis	43
	Spielgruppe „Am Salzweg“	46
	Spielgruppe St. Peter und Paul	27
	Turnen, Toben und Bewegen	12, 22
	Spaß, Sport und Spiel	23
	Elternstart NRW-Sinneserfahrung	38, 40
	Elternchance ist Kinderchance	12
	Fledermäuse – Koblode der Nacht	25
	Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP)	10
	Elternstart Angebot NRW Babymassage	10
	„Griffbereit“	20, 28, 30
	Klecksen und Patschen	22
	„Kreativ sein in der dunklen Jahreszeit“	11
	Drachenbasteln Eltern-Kind-Aktion	36
	Kreativnachmittag „Herbst“	46
	Frühstück und Forschen	31

Eltern und Kind	Nachtjägern auf der Spur!	44
	Eltern-Kind-Tanzworkshop	27, 39, 47
	Kleine Hände – Große Welt	9
	Fröhliche Bewegung	25, 29, 44
	Den herbstlichen Wald mit allen Sinnen erleben	13
	Warum Vorlesen so wichtig ist.	13
	Alles unter Strom – Eltern-Kind-Forschernachmittag	15
	Hundeführerschein	15
	Familien-Kind-Tobetag	16
	Die Kraft der Magneten	16, 26
	Inklusions-Bewegungstag in der Kita	21
	Fröhliche Bewegung für Kinder und Eltern	11
	Eltern-Kind-Backnachmittag	30
	Stadtführung für Groß und Klein	32
	Krabbeln, klettern, hüpfen und balancieren	35
	Der Herbstwald	36
	Futterhaus für den Winter	40
	„Zeit für uns“ – Wellness-Nachmittag	40, 48
	Warm und Kalt – Forschernachmittag	42
	Kreativ sein	42
	Weihnachtsbäckerei	33
Körper, Geist, Bewegung, Gesundheit Prävention und Entspannung	Yoga für Erwachsene	17, 46
	Gymnastik für aktive Seniorinnen	17
	Rund um fit.	18
	Fitnessgymnastik	18
	Korrektive Gymnastik	48, 49
	Gymnastik für Paare und Einzelpersonen	49
	Männer-Sport-Treff	18
	Seniorenfit.	49
	Gymnastik für jedes Alter und für Mann und Frau	24
	Pilates	34, 38
	Hatha Yoga	50
	Yoga auf und an dem Stuhl	50
Kinderangebote	BALLSCHULE	37
	Kindertanz für Kinder	31, 34, 37, 41
	Spaß und Spiel in einer Bewegungslandschaft	22
	Sinnes-Parcours für Kinder	32
	Wir möchten mit euch gemeinsam forschen	21
	Mutige Helferzwerge	29
	Hockey macht Spaß!	31
Freizeitgestaltung/ Kultur/Bildung/Treffs Kreatives	Familiencafé	12, 20
	Stadtführung	32
	Streit-Patience	21
	Alleinerziehenden-Treff	13, 35

■ Dozentinnen und Dozenten

Cigdem Ay	Tim Graumann	Maïke Schwär
Sally Aslambouli	Ingrid Grundler	Johanna Schwarte
Martin Bathe	Renate Heiermann	Regina Schwarzpaul
Claudia Becker	Sabrina Henschel	Delia Schulte-Rosier
Marcoi Bysterbosch	Ivonne Henze	Jenny Struck
Katrin Bormann	Patrizia Hültenschmidt	Martina Schäfer
Anika Bremen	Sigrid Jonas	Margit Tuschen
Sarah Bülow	Halina Kascha	Gaby Weidekamp
Angelika Comes	Diana Kolbe-Schmidt	Britta Weskamm
Danah Dettmann	Waldemar Knaub	
Maren Dettmann	Ursula Ladlef	
Julia Echtermann	Svitlana Liegmann	
Christina Eckenbach	Lisa Meyer	
Tobias Effmert	Andrea Meyer zur Capellen	
Barbara Eichhorn	Janine Miele	
Tanja Emery-Lenhardt	Jaqueline Numrich	
Erika Feigi	Matthias Nowak	
Anja Fischer-Amelung	Jennifer Oheim	
Natascha Fordt-Langerbein	Kathi Özkol	
Kerstin Freudenreich	Evelin Piotrowski	
Violetta Gallina	Kendra Rademacher	
Tanja Geisenberger	Elke Rau	
Iris Große-Schnettker	Birgitta Rüschenbaum-Kümper	

■ 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, 603 @ K.F.L. | 601, 602, 713 @ Yantra | 604 @RRF | 735 @ Marzanna Syncerz | 607, 700, 701, 710, 714, 717, 718, 726, 768, 769, 772@ lunaundmo | 608 @ Marina Lohrbach | 609, 704, @ Ghen | 610, 720 @ DOC RABE Media | 611, 612, 711@ nakedking | 613, 702, 703, 748 @ Taiga | 615, 623, 744, 759, 778 @ drubig-photo | 617, 734, 739, 754 @ THesIMPLIFY | 621, 731, 741, 743, 750, 761, 762 @ Jiri Hera | S.17, S.48 @ DOC RABE Media | 624, 779, 780, 781, 782, 785, 715 @ Robert Kneschke | 627, 628 @ Ideenkoch | 629, 732, 742, 752 @ Daniel Ernst | 709, 727, 738, 771 @ Trueffelpix | 712 @ unikat | 716, 767 @ Longjourneys | 721, 756, 757, 777 @ VRD | 722, 723, 724 @ Ana Blazic Pavlovic | 728 @ Gina Sanders | 729, 740, 746 @ Lifeisbeautiful | 737, 751, 775 @ Marem | 746 @ vishnukumar | 763 @alphaspirit | 766 @ senina | 773@ drubig-photo

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



Minis am Sauerlandpark



Für Babys und Kleinkinder bis 2 Jahre

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, 08.09.25 | **Zeit:** 9.30-11.00 Uhr
Dauer: 12 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, 02.09.25 | **Zeit:** 14.30-16.00 Uhr | **Dauer:** 10 Nachmittage
Leitung: Andrea Meyer zur Capellen | **Gebühr:** 40,- €

602

Datum: Freitag, 05.09.25 | **Zeit:** 8.30-10.00 Uhr | **Dauer:** 10 Vormittage
Leitung: Andrea Meyer zur Capellen | **Gebühr:** 40,- €



Bitte beachten Sie die unterschiedlichen Veranstaltungsorte.

Folgende Kurse finden 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.

603

Datum: Freitag, 05.09.25 | Zeit: 8.30-10.00 Uhr

Dauer: 11 Vormittage | Leitung: Danah Dettmann | Gebühr: 44,- €



Kleine Hände - Große Welt

Für Kinder ab 3 Jahre in Begleitung

Eltern und Kinder entdecken gemeinsam kreative, musikalische oder naturpädagogische Angebote. In entspannter Atmosphäre erhalten Eltern Impulse zur Entwicklungsförderung und Anregungen für den Familienalltag.

604

Datum: Mittwoch, 12.11.25 und 19.11.25 | Zeit: 14.00-15:30 Uhr

Dauer: 2 Nachmittage | Leitung: Danah Dettmann

Gebühr: Materialkosten vor Ort



Anmeldungen und Informationen zu den Kursen 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, 30.10.25 | Zeit: 10.45-12.15 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)

Folgende Angebote finden in der städtischen Kindertageseinrichtung „Die Bärenbande,“ Berliner Straße 48 in Hemer statt. – Kooperationspartner





Fröhliche Bewegung für Kinder und Eltern – ab 3 Jahren Bewegung macht Spaß!

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

607

Datum: Dienstag, 07.10.25 | **Zeit:** 15.00-16.00 Uhr | **Dauer:** 1 Nachmittag
Leitung: Janine Miele | **Gebühr:** kostenfrei



Kreativ in der dunklen Jahreszeit

Ein Kreativangebot für Kinder ab 3 Jahren mit Begleitperson

An diesem Nachmittag wollen wir zusammen etwas kreativ herstellen, was uns gut durch die dunkle Jahreszeit leuchtet. Lasst euch überraschen.

608

Datum: Dienstag, 25.11.25 | **Zeit:** 15.00-16.00 Uhr | **Dauer:** 1 Nachmittag
Leitung: Janine Miele | **Gebühr:** kostenfrei



Anmeldungen und Informationen zu den Kursen 607 und 608
auch bei Stephanie Wollmuth-Franke unter 02372-551772
oder baerenbande@hemer.de

**Folgende Kurse finden im Familienzentrum
AWO Ruth-Grohe-Haus, Feldstr. 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.

609

Das Familiencafé findet immer jeden Samstag im Monat statt. Jedes Café bekommt ein anderes interessantes Thema als Eltern-Kind-Aktion mit einem kleinen Snack. Um Anmeldung wird gebeten.



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, Wutausbrüche, Alle Belange 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.

610

Leitung: Violetta Galina und Regina Schwarzpaul | Gebühr: kostenfrei
Wenn Sie das Angebot anspricht, sprechen Sie uns an.
Mit möglicher Kinderbetreuung.



Turnen, Toben und Bewegen

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.

611

Für Kinder ab 1 Jahr – mit Begleitperson
Datum: Dienstag, 02.09.25 | Zeit: 16.30-17.30 Uhr

612

Für Kinder ab 3 Jahren – mit Begleitperson
Datum: Dienstag, 02.09.25 | Zeit: 15.30-16.30 Uhr

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



Den herbstlichen 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.

613

Datum: Freitag, 19.09./26.09/10.10.25 | 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



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.

614

Datum: Mittwoch, 17.09.25 | Zeit: 14.30-15.30 Uhr | Dauer: 3 Nachmittage

Leitung: Anja Fischer-Amelung | Gebühr: kostenfrei

Jeder Nachmittag kann auch einzeln besucht werden – bitte anmelden!



Du fühlst dich gestresst? Dein Alltag macht dich müde? Du bist allein-erziehend? Gönn dir was!

Wir kommen in gemütlicher Atmosphäre zusammen. Ich lade euch ein, mit Hilfe von verschiedenen Entspannungsverfahren, den Weg in die Entspannung zu finden. Autogenes Training/Achtsamkeitsübungen /Fantasiegeschichten.

Die Kinder können von der Einrichtung betreut werden. Zudem nutzen wir die Möglichkeit des Austausches unter Alleinerziehenden zu allgemeinen Themen.

615

Datum: Samstag, 20.09.25 | Zeit: 09.30 - 11.30 Uhr

Leitung: Jenny Struck | Gebühr: kostenfrei



Skye, Peppa, Minecraft und Co - Willkommen in der familiären Medienwelt

Medien in all ihrer Vielfalt sind aus der Familie nicht mehr wegzudenken. Von den ersten Bilderbüchern, über Fernsehserien, hin zu Spiele-Apps: Kinder leben eine Medienkindheit. Im Idealfall mit der allerbesten Begleitung!

Doch was macht die Faszination Fernsehen aus? Warum sollten die Medienhelden der Kinder auch unsere Freunde sein? Welche App kann ich mein Kind beruhigt spielen lassen? Und wie gelingt es, Medienregeln in der Familie zu etablieren? In entspannter Atmosphäre wollen wir an diesem Abend in den Austausch kommen.

Über Chancen und Herausforderungen in der familiären Medienwelt, über den eigenen, achtsamen und reflektierten Medienumgang, über tolle Kinderserien und altersgerechte Apps.

616

Datum: Donnerstag, 25.09.25 | Zeit: 19.30 Uhr

Leitung: Kerstin Freudenreich | Gebühr: kostenfrei



Autismus - Diagnostik und wichtige Informationen

In diesem Abend möchten wir Ihnen wertvolle Einblicke geben, was Autismus ist, wie die Diagnostik abläuft und welche Schritte und Unterstützungen dabei eine Rolle spielen.

Der Abend bietet die Gelegenheit, offene Fragen zu stellen, Erfahrungen auszutauschen und mehr über die verschiedenen Aspekte des Themas zu erfahren. Wir möchten Sie ermutigen, sich gut informiert und bestärkt zu fühlen, um ihre Kinder bestmöglich zu begleiten.

Was erwartet Sie?

Grundlagen zu Autismus: Was ist Autismus? Welche Merkmale und Verhaltensweisen können auftreten? Diagnostik: Wie läuft die Diagnostik ab? Welche Fachleute sind beteiligt? Welche Tests und Beobachtungen werden durchgeführt?

Wichtige Schritte nach der Diagnose: Welche Unterstützungsangebote gibt es? Wie kann man den Alltag gestalten? Welche Therapien und Fördermöglichkeiten stehen zur Verfügung? Austausch und Fragen: Raum für Ihre persönlichen Fragen und den Austausch mit anderen Eltern.

Der Themenabend richtet sich an alle, die mehr über Autismus erfahren möchten, egal ob sie bereits eine Diagnose erhalten haben oder sich einfach nur informieren wollen. Wir freuen uns auf einen gemeinsamen Abend voller wertvoller Informationen und gegenseitiger Unterstützung!

617

Datum: Mittwoch, 01.10.25 | Zeit: 19.00 Uhr

Leitung: Jennifer Oheim | Gebühr: kostenfrei



Alles unter Strom

Eltern-Kind-Forschernachmittag
für Kinder ab 5 Jahren mit Begleitung

Wir bringen Lampen zum Leuchten und experimentieren mit Strom

618

Datum: Mittwoch, 08.10.25 | Zeit: 14.30-16.00 Uhr | Dauer: 1 Nachmittag

Leitung: Ivonne Henz | Gebühr: kostenfrei

© White77/Pixabay



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.

619

Datum: Montag, 03.11./10.11./17.11.25 | Zeit: 14.15-15.15 Uhr

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



Tag der offenen Tür



in unserer Waldgruppe Bienenschwarm

Freitag, 12.09.25 • Zeit: 16.00-17.30 Uhr

Kommt zum Mesterscheid und lernt unsere Gruppe kennen. **Wir freuen uns auf euch!**

Bitte meldet euch über das FZ Ruth-Grohe-Haus dafür an.



Grenzen setzen?

Brauchen Kinder Grenzen?

Die große Frage ist, sollten wir Kindern Grenzen setzen? Wie diese genau definieren, setzen, einhalten, durchziehen? Aber wann und wie? Das Dilemma zwischen Grenzen setzen und Freiraum gewähren ist manchmal groß. Wie wichtig sind Grenzen für Kinder und Eltern wirklich? Wie weit sollen die Freiräume in welchem Alter gehen? Wann lasse ich los und wann führe ich in diesem unvermeidlichen Prozess? Diesen und vielen weiteren Fragen wollen wir an dem Abend auf den Grund gehen.

620

Datum: Mittwoch, 05.11.25 | Zeit: 19.00 Uhr

Leitung: Jennifer Oheim | Gebühr: kostenfrei



Familien-Kind-Tobetag

Für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung

Rennen, hüpfen, kriechen, lachen und vieles mehr für die ganze Familie.

Es kann sich in der Turnhalle ausgetobt werden.

Kommt vorbei, erlebt gemeinsam eine Menge Spaß.

Mitbringen: gemütliche Kleidung und Rutschesocken oder Hallenschuhe

621

Datum: Samstag, 29.11.25 | Zeit: 10.00-11.30 Uhr

Leitung: Jacqueline Numrich | Gebühr: kostenfrei



Die Kraft der Magneten

Ein Kurs für neugierige Forscher
ab 5 Jahren in Begleitung

In spannenden Experimenten wollen wir alles rund um Magnete erforschen.

- Was ist ein Magnet und wie funktioniert er?
- Wie stark sind verschiedene Magnete?
- Wie kann man Magnete sinnvoll nutzen?

622

Datum: Mittwoch, 08.10.25 | Zeit: 14.30-16.00 Uhr | Dauer: 1 Nachmittag

Leitung: Ivonne Henz | 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

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.



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.

623

Datum: Mittwoch, 03.09.25 | Zeit: 19.00-20.30 Uhr | Dauer: 10 Abende

Leitung: Elke Rau | Gebühr: 60,- €



Gymnastik für aktive Seniorinnen

Ein Sport für Geist und Körper mit rückengerechter Gymnastik

- Leichtes Herz-Kreislauftraining • Koordinationsschulung
- Gymnastik mit Handgeräten und Alltagsmaterialien

624

Datum: Montag, 01.09.25 | Zeit: 17.30-18.15 Uhr | Dauer: 10 Abende

Leitung: Ingrid Grundler | Gebühr: 25,- €



Rund um fit

625

Datum: Montag, 01.09.25 | **Zeit:** 18.30-19.15 Uhr | **Dauer:** 10 Abende
Leitung: Ingrid Grundler | **Gebühr:** 25,- €

626

Datum: Montag, 01.09.25 | **Zeit:** 19.15-20.00 Uhr | **Dauer:** 10 Abende
Leitung: Ingrid Grundler | **Gebühr:** 25,- €



Fitnessgymnastik

627

Datum: Dienstag, 02.09.24 | **Zeit:** 18.30-19.30 Uhr | **Dauer:** 10 Abende
Leitung: Ingrid Grundler | **Gebühr:** 35,- €

628

Datum: Dienstag, 02.09.24 | **Zeit:** 19.30-20.30 Uhr | **Dauer:** 10 Abende
Leitung: Ingrid Grundler | **Gebühr:** 35,- €



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. ;-)

629

Datum: Donnerstag, 04.09.25 | **Zeit:** 19.30 Uhr



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, 03.09.25 | Zeit: 09.30-11.00 Uhr

Dauer: 10 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, 05.09.25 | Zeit: 09.30-11.00 Uhr | Dauer: 10 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, 26.08.25 | Zeit: 15.00-16.30 Uhr

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

703

Datum: Dienstag, 28.10.25 | Zeit: 15.00-16.30 Uhr

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

Ort: Treffpunkte der Waldspielgruppe werden mit der Gruppe vereinbart

**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.

704

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.

705

Datum: immer mittwochs | Zeit: 14.30-15.30 Uhr

Leitung: Svitlana Liegmann | Gebühr: kostenfrei



Wir möchten mit euch gemeinsam forschen!

Für Kinder im Alter
von 4-6 Jahren

WAS? LASST euch überraschen!!

706

Datum: Donnerstag, 25.09.25 | Zeit: 15.00-16.00 Uhr
Leitung: Gaby Weidekamp | Gebühr: kostenfrei



Inklusions-Bewegungstag in der Kita

Gemeinsam möchten wir einen Tag voller Spaß, Bewegung und Gemeinschaft erleben, bei dem alle Kinder unabhängig von ihren Fähigkeiten aktiv teilnehmen können. An diesem Tag erwarten Sie vielfältige Bewegungsangebote, Spiele und Aktivitäten, die auf Inklusion und gemeinsames Erleben ausgerichtet sind.

Ziel ist es, das Miteinander zu stärken, Barrieren abzubauen und den Kindern zu zeigen, wie schön es ist, gemeinsam aktiv zu sein.

Bringen Sie gerne gute Laune, bequeme Kleidung und viel Freude mit! Für das leibliche Wohl ist selbstverständlich gesorgt.

Wir freuen uns auf einen fröhlichen, bewegten Tag mit Ihnen und Ihren Kindern!

707

Datum: Samstag, 27.09.25 | Zeit: 10.00-11.30 Uhr
Leitung: Jennifer Oheim | Gebühr: kostenfrei



Streit-Patience

Ein anspruchsvolles Spiel für 2 Personen

Das perfekte Spiel für schöne lange Winterabende. Bei Streitpatience spielen 2 Personen gegeneinander. Für dieses Spiel brauchen die Mitspieler Geduld, Konzentration, Taktik und ein bisschen Glück.

Ziel des Angebots ist es, die Regeln des Spiels zu erlernen und zu spielen. Voraussetzung zur Teilnahme an diesem Angebot ist, dass Sie das Spiel Patience schon können. Idealerweise melden Sie sich gleich mit einem Spielpartner an. Kartenspiele werden zur Verfügung gestellt, können aber auch gerne mitgebracht werden. Teilnehmer sollten mindestens 12 Jahre alt sein und Vorkenntnisse in Patience/Solitär haben.

708

Datum: Montag, 06.10.25 | Zeit: 18.00 - max. 20.00 Uhr
Leitung: Martin Bathe | Gebühr: kostenfrei



Regeln zum Zusammenleben mit Kindern

Regeln sind im Zusammenleben von enormer Bedeutung und erleichtern oft alltägliche Konfliktsituationen wie Essen, Schlafen, Aufräumen, Straßenverkehr etc...

Der Umsetzung von Regeln – im guten Kontakt – mit dem Kind wollen wir an diesem Abend, genauso wie das Abwägen von wirklich wichtigen Regeln besprechen.

709

Datum: Mittwoch, 08.10.25 | Zeit: 19.30 Uhr

Leitung: Jennifer Oheim | Gebühr: kostenfrei



Spaß und Spiel in einer Bewegungslandschaft „WI-Wa-Wackelland“

Bitte bequeme Kleidung und Anti-Rutschsocken mitbringen.

Für Kinder im Alter von 3–6 Jahren.

Bewegung ist ein wichtiger Baustein in der Entwicklung, deshalb möchten wir mit euch in einer Bewegungslandschaft balancieren, klettern, hüpfen, laufen und vieles mehr.

710

Datum: Mittwoch, 15.10.25 | Zeit: 15.00-15.45 Uhr | Dauer: 1 Nachmittag

Leitung: Angelika Comes, Maren Dettmann | Gebühr: kostenfrei



Turnen, Toben und Bewegen

Für Kinder ab 1 Jahr in 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.

711

Datum: Donnerstag, 31.10.25 | Zeit: 16.30-17.30 Uhr | Dauer: 7 Nachmittage

Leitung: Anika Bremen | Gebühr: 24,50 €



„Kleckschen und Patschen“ für Kinder im Alter von 1–3 Jahren mit Begleitung

Farben mit allen Sinnen erleben. An diesem Nachmittag können schon die Kleinsten Erfahrungen mit Farben sammeln. Ob Riechen oder Fühlen – alles ist möglich...

712

Datum: Donnerstag, 20.11.25 | Zeit: 15.00-16.00 Uhr

Leitung: MA Löwengruppe | 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.

713

Datum: Dienstag, 23.09.25 | **Zeit:** 14.45-16.15 Uhr

Dauer: 10 Nachmittage | **Leitung:** N.N. | **Gebühr:** 40,- €



Spaß, Sport und Spiel

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

**Bitte bequeme Klei-
dung 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, 18.09.25 | **Zeit:** 15.30-16.30 Uhr

Dauer: 10 Nachmittage | **Leitung:** Tanja Emery-Lehnardt | **Gebühr:** 35,- €



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, 28.10.25 | **Zeit:** 19.30 Uhr | **Dauer:** 7 Abende
Leitung: Tanja Emery-Lehnardt | **Gebühr:** 24,50 €



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



Fledermäuse - Kobolde der Nacht

Mit Einbruch der Dämmerung machen wir uns auf den Weg durch den Seilerwald. 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.

716

Datum: Samstag, 27.09.25 | **Zeit:** 18.30 -20.00 Uhr

Leitung: Ursula Ladlef | **Gebühr:** kostenfrei

Treffpunkt: Bootshaus am Seilersee – gegenüber des Parkplatzes

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



Fröhliche Bewegung für Kinder und Eltern

Bewegung macht Spaß! Ein Bewegungsangebot für Kinder mit Begleitperson.

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

717

Für Kinder ab 1 Jahr – mit Begleitperson

Datum: Mittwoch, 29.10.25 | **Zeit:** 14.00-15.00 Uhr

718

Für Kinder ab 3 Jahren – mit Begleitperson

Datum: Mittwoch, 29.10.25 | **Zeit:** 15.00-16.00 Uhr

Dauer: jeweils 1 Nachmittag | **Leitung:** Danah Dettmann | **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



Die Kraft der Magneten

Ein Kurs für neugierige Forscher
ab 5 Jahren in Begleitung

In spannenden Experimenten wollen wir alles rund um Magnete erforschen.

- Was ist ein Magnet und wie funktioniert er?
- Wie stark sind verschiedene Magnete?
- Wie kann man Magnete sinnvoll nutzen?

719

Datum: Mittwoch, 17.09.25 | Zeit: 14.30-16.00 Uhr | Dauer: 1 Nachmittag

Leitung: Ivonne Henz | Gebühr: kostenfrei



„Schlaf im Kindergartenalter“

Workshop zum Thema „Schlaf im Kindergartenalter“ mit Schwerpunkt auf die altersbedingten Entwicklungen und deren Auswirkungen auf den Schlaf, in dem ich mich folgenden Fragen intensiv widme:

- Wie kann ich mein Kind entspannt in den Schlaf und durch die Nacht begleiten? Wann kann mein Kind durchschlafen?
- Welche Entwicklungs- und Angstphasen gibt es und welche Auswirkungen haben sie auf den Schlaf meines Kindes?
- Wieviel Schlafbedarf hat ein Kind im Kindergartenalter?
- Welche typischen Stolperstellen gibt es beim Schlaf und wie kann man ihnen begegnen?
- Wie kann ich ein passendes Abend- /Einschlafritual finden und woher weiß ich, dass ich es wieder ändern darf?

Du bist im Workshop genau richtig, wenn...

...dein Kind zwischen 2-6 Jahre alt ist.

...du verstehen möchtest, wie du dein Kind gut in den Schlaf begleiten kannst & wann es durchschlafen kann.

...dir die Bindung zu deinem Kind wichtig ist.

...du eine Frage zum Thema Schlaf hast, die du gerne beantwortet haben möchtest.

720

Datum: Dienstag, 18.11.25 | Zeit: 19.30 Uhr

Leitung: Kendra Rademacher | Gebühr: kostenfrei



Bitte melden Sie sich für alle Angebote an.



Eltern-Kind- Tanzworkshop

Für Kinder
ab 3 Jahre
mit Begleitung

Am Eltern-Kind-Tanznachmittag können Eltern und ihre Kinder gemeinsam eine tolle Zeit voller Musik und Bewegung erleben. Es ist eine wunderbare Gelegenheit, um eine engere Bindung zu schaffen und gemeinsam Spaß zu haben.

721

Datum: Freitag, 28.11.2 | **Zeit:** 15.00-16.00 Uhr
Leitung: Tanja Emery-Lenhardt | **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.

722

Datum: Donnerstag, 04.09.25 | **Zeit:** 15.00-16.30 Uhr
Dauer: 6 Nachmittage | **Leitung:** Sigrid Jonas | **Gebühr:** 24,- €

723

Datum: Donnerstag, 30.10.25 | **Zeit:** 15.00-16.30 Uhr
Dauer: 6 Nachmittage | **Leitung:** Sigrid Jonas | **Gebühr:** 24,- €

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, Wiener 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.

© Tommy Weiss / pixelode



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



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.

724

Datum: Mittwoch, 02.09.25 | **Zeit:** 15.00-16.30 Uhr

Dauer: 11 Nachmittage | **Leitung:** Delia Schulte-Rosier | **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.

725

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



Fröhliche Bewegung für Kinder und Eltern

Für Kinder ab 3 Jahren 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.

726

Datum: Mittwoch, 10.09.25 | **Zeit:** 15.00-16.00 Uhr | **Dauer:** 1 Nachmittag
Leitung: Tanja Emery-Lenhardt | **Gebühr:** kostenfrei



Geschwisterkonflikte

Ich hasse dich! – Ich liebe dich!

Geschwister durchleben starke Gefühle, wie etwa Freude, Konkurrenz, die Angst, bei den Eltern nicht mehr wichtig zu sein, aber auch starke Verbundenheit untereinander.

An diesem Abend wollen wir das Thema genauer unter die Lupe nehmen und eigene Wege des Umgangs im Alltag entwickeln. Warum streiten sich meine Kinder ständig? Wann soll (oder muss) ich mich einmischen. Welche Bedeutung hat die Stellung in der Geschwisterreihe? Vortrag und Diskussion – mit praktischen Tipps zum nervenschonenden Umgang mit der „Hassliebe“ unter Geschwistern.

727

Datum: Dienstag, 14.10.25 | **Zeit:** 19.30 Uhr
Diana Kolbe-Schmidt | **Gebühr:** kostenfrei



MUTIGE SUPER HELFERZWERGE

Erste-Hilfe-Nachmittag für Kinder ab 5 Jahren

Wann sind wir am stärksten? Wenn wir zusammenhalten und einander helfen. Das ist auch im Kindesalter schon so. Schon die aller kleinsten Kinder können Leben retten, einen Notruf richtig absetzen und instinktiv helfen, wenn ein Mensch Hilfe benötigt. Je früher Kinder altersgerecht und einfühlsam an das Thema herangeführt werden, umso routinierter handeln sie später auch als Erwachsene.

728

Datum: Mittwoch, 15.10.25 | **Zeit:** 14.30 Uhr | **Dauer:** 1 Nachmittag
Leitung: in Kooperation mit Neuendorf-Erste Hilfe und mehr
Gebühr: kostenfrei



Eltern-Kind-Backnachmittag

Wir laden euch herzlich zu unserem gemeinsamen Backnachmittag ein! Lasst uns zusammen in gemütlicher Runde leckere Kekse, Kuchen und andere Köstlichkeiten backen und dabei eine schöne Zeit verbringen.

729

Datum: Dienstag, 18.11.25 | **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.

© Thommy Weiss / pixelode



Offene Beratungssprechstunde für Erziehungs- und Entwicklungsfragen

Ab dem 12.08.2025 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.

730

Datum: donnerstags | **Zeit:** 14.30 -16.30 Uhr
Leitung: Sally Aslambouli | **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.

731

Datum: Dienstag, 09.09.25/16.09.25 | **Zeit:** 14.45-15.45 Uhr
Dauer: 2 Nachmittage | **Leitung:** Margit Tuschen | **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.

732

Datum: Mittwoch, 18.09./ 25.09./ 02.10.25 | **Zeit:** 14.30-15.30 Uhr
Dauer: 3 Nachmittage | **Leitung:** Tobias Effmert | **Gebühr:** kostenfrei



Frühstück und Forschen Für Kinder im Alter von 5-6 Jahren mit Begleitung (Tante/Onkel/Oma/Opa)

Wir freuen uns auf einen gemeinsamen Vormittag voller spannender Experimente mit Ihnen und Ihrem Kind. Nach einem gemütlichen Frühstück wird gemeinsam geforscht und gestaunt.

733

Datum: Samstag, 7.09.25 | **Zeit:** 10.00-12.00 Uhr
Leitung: Iris Große-Schnettker, Cigdem Ay
Gebühr: Materialumlage – bitte vor Ort bezahlen



Werkstatt für Tageseltern

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

734

Datum: Mittwoch, 01.10.25 | **Zeit:** 19.00 Uhr
Leitung: Matthias Nowak | **Gebühr:** 3,- € - bitte vor Ort bezahlen



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.

735

Datum: Dienstag, 07.10.25 | **Zeit:** 15.00 Uhr

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



Stadtführung für Groß und Klein

Entdecke deine Stadt

Am 11.10. können Sie mit Kindern ab 4 Jahren an einer kindgerechten Stadtführung durch Iserlohn teilnehmen.

736

Datum: Samstag, 11.10.25 | **Zeit:** 10.00 - ca. 11.00 Uhr

Leitung: Renate Heiermann | **Gebühr:** 6–10 € - bitte vor Ort bezahlen

Treffpunkt: Stadtbahnhof Iserlohn

Anmeldeschluss: 29.09.25 - max. 10 Familien



„Ist mein Kind schulfähig?“

Wie kann der Übergang zwischen Kita und Schule gut gelingen?

An dem heutigen Info- und Diskussionsnachmittag möchten wir wichtige Basisfähigkeiten für den Schulstart besprechen und Tipps geben, um Sicherheit für die Vorschularbeit zu bekommen.

737

Datum: Dienstag, 28.10.25 | **Zeit:** 14.30 Uhr

Leitung: Britta Weskamm, Tanja Geisenberger | **Gebühr:** kostenfrei



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



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.

738

Datum: Dienstag, 12.11.25 | **Zeit:** 15.00 Uhr

Leitung: Barbara Eichhorn, Martina Schäfer | **Gebühr:** kostenfrei



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.....

739

Datum: Donnerstag, 20.11.25 | **Zeit:** 15.00-15.45 Uhr

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



Weihnachtsbäckerei raffiniertes Weihnachtsgebäck- für Mütter mit Kind

Wir wollen an diesem Nachmittag gemeinsam Zeit verbringen und backen.

740

Datum: Dienstag, 16.12.25 | **Zeit:** 14.30-16.00 Uhr | **Leitung:** Erika Feigi

Gebühr: Umlage – bitte vor Ort bezahlen



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**

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 / 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: Freitag: 19.9./ 10.10./21.11./19.12.25

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

Anmeldung bis 1 Woche vorher erforderlich – unter 02371/40695



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, 02.09.25 | Zeit: 14.15-15.00 Uhr

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



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.

742

Datum: Dienstag, 02.09.25 | Zeit: 19.30-20.30 Uhr | Dauer: 5 Abende

Leitung: Julia Echtermann | Gebühr: 40,- € – bitte vor Ort entrichten

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



Krabbeln, klettern, hüpfen und balancieren

Ein Bewegungsangebot
für Kinder ab 3 Jahren
mit Begleitperson.

Gemeinsam mit einer ihnen vertrauten Person können die Kinder an diesem Nachmittag ihrem natürlichen Bewegungsdrang freien Lauf lassen. Bewegungslandschaften, Lieder und verschiedene Materialien laden zum Erkunden ein. Neben Spaß und Freude werden wie von selbst die soziale, seelische und motorische Entwicklung gefördert.

743

Datum: Mittwoch, 17.09.25 | Zeit: 15.00-16.30 Uhr

Leitung: Danah Dettmann | Gebühr: kostenfrei



Du fühlst dich gestresst? Dein All- tag macht dich müde? Du bist allein- erziehend? Gönn dir was!

Wir kommen in gemütlicher Atmosphäre zusammen. Ich lade euch ein, mit Hilfe von verschiedenen Entspannungsverfahren, den Weg in die Entspannung zu finden. **Autogenes Training/Achtsamkeitsübungen/Fantasiegeschichten.** Die Kinder können von der Einrichtung betreut werden. Zudem nutzen wir die Möglichkeit des Austausches unter Alleinerziehenden zu allgemeinen Themen.

744

Datum: Samstag, 13.09.25/22.11.25 | Zeit: 10.00-13.00 Uhr

Leitung: Jenny Struck | Gebühr: kostenfrei



Kinderängste im Kindergartenalter

Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren sind noch sehr neugierig, aber gleichzeitig auch sehr sensibel für ihre Umwelt. Sie können Ängste vor Dunkelheit, Trennung von den Eltern, fremden Menschen oder bestimmten Situationen entwickeln. Diese Ängste sind normal und ein Teil ihrer Entwicklung, denn sie helfen den Kindern, ihre Welt besser zu verstehen und sich sicherer zu fühlen. Wir besprechen, warum Kinder Ängste haben und wie wir sie unterstützen können. Auch über praktische Tipps, wie man Ängste erkennen, ernst nehmen und kindgerecht damit umgehen kann. Außerdem wollen wir uns austauschen, welche Strategien im Kindergarten und zu Hause hilfreich sind, um den Kindern Geborgenheit und Vertrauen zu vermitteln. Ziel des Abends ist es, ein besseres Verständnis für die Gefühle der Kinder zu entwickeln und Wege zu finden. Denn nur wenn wir die Ängste unserer Kinder ernst nehmen, können wir ihnen helfen, selbstbewusster und mutiger durchs Leben zu gehen.

745

Datum: Mittwoch, 24.09.25 | Zeit: 15.30 Uhr

Leitung: Jennifer Oheim | Gebühr: kostenfrei



Drachenbasteln Eltern-Kind-Aktion

„Ich hab dich selbst gebaut, aus Papier ist deine Haut - Flieg, flieg, flieg, Drachen im Wind (Drachen im Wind) - Ich will dich steigen seh'n, du sollst hoch am Himmel steh'n - Flieg, flieg, flieg, Drachen im Wind...“

Wer kennt es nicht, das Lied von Rolf Zuckowski. Ganz nach dem Prinzip bauen wir uns heute unseren eigenen Drachen und lassen den Herbst einziehen. Und das Beste? Im Anschluss gehen wir gemeinsam nach draußen und lassen unsere Drachen steigen. Das wird ein Spaß!

746

Datum: Samstag, 11.10.25 | Zeit: 14.00-16.00 Uhr

Leitung: Jennifer Oheim | Gebühr: kostenfrei

© Sabinevanerp/Pixabay



Meine Eltern werden älter

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.

747

Datum: Mittwoch, 15.10.25 | Zeit: 19.30 Uhr

Leitung: Evelin Piotrowski | Gebühr: kostenfrei



Der Herbstwald

Wir wollen an diesem Vormittag uns den tollen Iserlohner Herbstwalds genauer anschauen. Was gibt es alles für wilde Früchte, wie sieht es mit den Pilzen aus. Was verändert sich ansonsten in der Natur zum Herbst? Und vielen vieles mehr hat der „Spielplatz“ Wald in der Jahreszeit zu bieten.

748

Samstag, 25.10.25 | Zeit: 10.30-13.00 Uhr | Leitung: Tim Graumann

Gebühr: kostenfrei | Ort: VierJahreszeiten Seilersee, Parkplatz



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.

749

Datum: Montag, 27.10.25 | **Zeit:** 14.00-15.00 Uhr

Dauer: 6 Nachmittage | **Leitung:** Halina Kascha | **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.

750

Datum: Dienstag, 28.10.25 | **Zeit:** 14.15-15.00 Uhr

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



Sicher und gelassen Richtung Einschulung

Erst 1, dann 2, dann 3, dann 4, bald steht die Einschulung vor der Tür. Mit 5 oder 6 Jahren machen Kinder einen großen und aufregenden Schritt in ihrer Entwicklung, sie werden zum Schulkind. Was sollte (m)ein Kind bis zur Einschulung können? Wie kann ich (m)ein Kind unterstützen? Und wie kann das praktisch im Alltag gelingen? Solche und weitere Fragen sollen an diesem Abend erörtert werden. Neben Informationen zu kindlichen Kompetenzen im Bereich von Bewegung und Sprache, sowie kognitiven sozialen und emotionalen Kompetenzen, werden verschiedene Anregungen und Möglichkeiten für Eltern vorgestellt, wie sie ihr/ein Kind bei diesem Übergang vom Kindergarten zur Grundschule unterstützend vorbereiten und begleiten können.

751

Datum: Mittwoch, 22.10.25 | **Zeit:** 19.30 Uhr

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



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 eigene Matte, ein Handtuch und etwas zu trinken.

752

Datum: Dienstag, 28.10.25 | Zeit: 19.30-20.30 Uhr | Dauer: 7 Abende

Leitung: Julia Echtermann | Gebühr: 56,- € – bitte vor Ort entrichten

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



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.

753

Datum: Freitag, 07.11.25 | Zeit: 09.30-11.00 Uhr

Dauer: 5 Vormittage | Leitung: Christina Eckenbach

Gebühr: kostenfrei – Ein Kursangebot über Elternstart NRW

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



Privatsphäre bei Kindern – schützen oder verletzen? Wie verhalte ich mich richtig?

Auch Kinder haben ein Recht auf Privatsphäre. Doch wie weit geht dieses Recht? Was darf ich als Elternteil, Erzieher*in oder Tagesmutter/Vater tun und wo überschreite ich vielleicht eine Grenze? Wieviel Freiraum ist wichtig für eine gesunde Entwicklung? Und wie schaffe ich es, den Freiraum einerseits und den Schutz des Kindes andererseits gleichermaßen zu berücksichtigen? Diesen und ähnlichen Fragen möchte ich mit Ihnen auf den Grund gehen.

754

Datum: Montag, 29.09.25 | Zeit: 18.00 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

pro familia

Beratungsstelle Märkischer Kreis



Mit Kindern richtig reden!

Das fällt uns nicht immer so leicht und was heißt das überhaupt genau. Kindern auf Augenhöhe begegnen und dennoch die notwendige Elternschaft/Autorität behalten. Wie rede ich mit Kindern, dass es Grenzen erkennt und akzeptiert und dennoch meine Wertschätzung und Liebe erfährt. Antworten und Lösungen, um im Erziehungsalltag das gegenseitige Verstehen zu verbessern versuchen wir an diesem Nachmittag zu finden.

755

Datum: Montag, 06.10.25 | Zeit: 15.00 Uhr

Leitung: Evelin Piotrowski | Gebühr: kostenfrei



Eltern-Kind-Tanzworkshop

Am Eltern-Kind-Tanznachmittag können Eltern und ihre Kinder gemeinsam eine tolle Zeit voller Musik und Bewegung erleben. Es ist eine wunderbare Gelegenheit, um eine engere Bindung zu schaffen und gemeinsam Spaß zu haben.

756

Für Kinder im Alter von 2-4 Jahren mit Begleitung

Datum: Donnerstag, 30.10.25 | Zeit: 14.00-15.00 Uhr

757

Für Kinder im Alter von 4-6 Jahren mit Begleitung

Datum: Donnerstag, 30.10.25 | Zeit: 15.00-16.00 Uhr

Dauer: je 1 Nachmittag | Leitung: Tanja Emery-Lenhardt | 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, Hammer, Schraubendreher (Kreuzschlitz)

758

Datum: Freitag, 07.11.25 | Zeit: 15.00-17.00 Uhr

Leitung: Tim Graumann | Gebühr: 7,- € | bitte vor Ort bezahlen



„Zeit für uns“ - Wellness-Nachmittag für Mama/Ersatzmama & Kind (ab 3 Jahre) in der dunklen Jahreszeit

Inmitten des beginnenden Trubels laden wir Mamas und ihre Kinder zu einem entspannten Wellness-Nachmittag ein. Gemeinsam tauchen wir ein in eine kleine Oase der Ruhe – mit duftenden Ölen, sanften Massagen, kreativen Bastelideen und kleinen Achtsamkeitsübungen. Ein liebevoll gestalteter Nachmittag zum Durchatmen, Wohlfühlen und bewussten Zusammensein – für stärkende Momente zwischen Mama und Kind als Start in die besinnlichste Zeit des Jahres.

759

Datum: Mittwoch, 10.12.25 | Zeit: 15.00-17.00 Uhr

Leitung: Danah Dettmann | Gebühr: kostenfrei



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

In dieser Gruppe treffen sich Eltern bzw. ein Elternteil mit ihren Babys an 5 Vormittagen. 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.

760

Datum: Donnerstag, 02.10.25 | Zeit: 9.00-10.30 Uhr

Dauer: 5 Vormittage | Leitung: Lisa Meyer

Gebühr: kostenfrei – Ein Kursangebot über Elternstart NRW

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

Anmeldungen und Informationen zu den Kursen erhalten Sie auch im

Ev. Familienzentrum Dröschede,

Telefon: 02374-70250, E-Mail: ev.kita.rauhehardt@tvb-is.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: ab September 25 | Gebühr: kostenfrei

Anmeldung bis 1 Woche vorher erforderlich



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

761

Für Minis (3-4 Jahre)

Datum: Freitag, 07.11./14.11./21.11/28.11/05.12/12.12.25

Zeit: 14.00-14.45 Uhr

762

Für Maxis (5-6 Jahre)

Datum: Freitag, 07.11./14.11./21.11/28.11/05.12/12.12.25

Zeit: 15.00-15.45 Uhr

Leitung: Natascha Fordt-Langerbein | Gebühr: kostenfrei



Bitte melden Sie sich für alle Angebote an.



„Kreativ sein“

Ein Angebot für Kinder zwischen 2 und 3 Jahren mit Begleitperson

„Kreativ sein“ können auch die kleinsten. Auch die jüngsten matschen, kleistern, klecksen gerne. Lasst uns unserer Kreativität freien Lauf lassen. Ihr seid gerne kreativ, probiert gerne verschiedene Materialien aus? Dann kommt vorbei und lasst uns einen bunten Nachmittag erleben.

763

Datum: Mittwoch, 08.10.25 | Zeit: 14.30-15.30 Uhr

Leitung: Danah Dettmann | Gebühr: kostenfrei

© geralt/Pixabay



Warm und Kalt – Forschernachmittag

Ein Nachmittag für neugierige Forscher ab 5 Jahren in Begleitung

Wir bauen ein Thermometer und lassen Luftballons durch warme Luft aufblasen.

764

Datum: Mittwoch, 29.10.25 | Zeit: 14.30Uhr

Leitung: Ivonne Henz | Gebühr: kostenfrei

© greverbaby/Pixabay



„Abschied nehmen“

Trennung und Verlusterfahrungen bei Kindern

Mit diesem wichtigen und sensiblen Thema wollen wir uns an dem Abend beschäftigen. Können wir Kindern die Auseinandersetzung mit den Themen „Trennung, Verlust, Abschied, Sterben, Tod und Trauer“ zumuten?

Wir Erwachsene möchten die Kinder aus gut gemeinter Rücksicht vor solchen traurigen und nur schwer zu begreifenden Erfahrungen schützen. Kinder erleben im normalen Alltag Situationen, die mit diesen Themen zu tun haben. Sie müssen sich immer wieder für kurze Momente oder für immer von lieben Menschen, von Haustieren oder Dingen verabschieden, in den Medien bekommen sie unbeabsichtigt zu diesen Themen etwas mit.

- Welche Fragen haben die Kinder zu diesen Themen?
- Welche Vorstellungen haben die Kinder?
- Wie können wir Erwachsene Kinder gut darin begleiten?

765

Datum: Dienstag, 04.11.25 | Zeit: 19.30 Uhr | Gebühr: kostenfrei

Leitung: Johanna Schwarte - ZeitGESCHENK

Mobiler Kinder- und Familien-Hospiz-Dienst



Martinsmarkt am 09.11.25
ab 15.00 Uhr im Naherholungsgebiet
mit dem Kooperationspartner
Heimatverein Dröschede



Alle sind herzlich eingeladen!!!

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, 18.09./ 16.10/20.11/18.12.25 von 9.00-11.00 Uhr

Gebühr: kostenfrei | Anmeldung bis 1 Woche vorher erforderlich!



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.

766

Datum: Dienstag, 28.10. / 02.12.25 | Zeit: 14.30 Uhr

Leitung: Sabrina Henschel, Waldemar Knaub | Gebühr: kostenfrei



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 und dabei über den Weg laufen. Wir werden Fledermäuse beobachten und mit etwas Glück hören wir einen Kauz rufen.

767

Datum: Freitag, 05.09.25 | **Zeit:** 20.00-21.30 Uhr | **Leitung:** Tim Graumann
Gebühr: kostenfrei | **Treffpunkt:** Sportplatz Seilersee

Bitte eine Taschenlampe mitbringen!



Fröhliche Bewegung für Kinder und Eltern

Bewegung macht Spaß! Ein Bewegungsangebot für Kinder mit Begleitperson.

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

768

Für Kinder im Alter von 1-2 Jahren mit Begleitperson
Datum: Samstag, 22.11.25 | **Zeit:** 11.00-12.00 Uhr | **Dauer:** 1 Vormittag

769

Für Kinder im Alter von 3-5 Jahren mit Begleitperson
Datum: Samstag, 22.11.25 | **Zeit:** 12.00-13.00 Uh | **Dauer:** 1 Mittag

Leitung: Tanja Emery-Lenhardt | **Gebühr:** kostenfrei



Warum sind Experimente für Kinder so schön und spannend?!

Wir tauchen aus Sicht der Erwachsenen in die Welt der Experimente ein. Wir ergründen, was diese mit den Kindern machen und wie wir den natürlichen Forscherdrang und den Wissendurst der Kinder wecken und füllen diesen mit einfachen Mitteln im häuslichen Umfeld.

770

Datum: Mittwoch, 24.09.25 | **Zeit:** 19.30 Uhr
Leitung: Jennifer Oheim | **Gebühr:** kostenfrei



Von der Windel zur Toilette – den Übergang feinfühlig begleiten

Der Übergang von der Windel zur Toilette ist ein wichtiger Entwicklungsschritt – körperlich, emotional und sozial. Viele Eltern stehen dabei unter Druck: von außen, durch Vergleich, oder durch eigene Erwartungen. Doch Trockenwerden ist kein Trainingsprozess, sondern braucht Reife, Vertrauen und Zeit.

Im Workshop geht es darum,

- Entwicklungsschritte realistisch einzuordnen,
- Reifezeichen zu erkennen,
- Druck zu reduzieren,
- und Kindern den Weg in die Selbstständigkeit mit Ruhe und Bindung zu ermöglichen.

Eltern erhalten alltagstaugliche Impulse, wie sie diesen Übergang entspannt begleiten und Rückschritte sicher auffangen können – ohne Scham, Strenge oder Machtkampf.

771

Datum: Dienstag, 04.11.25 | Zeit: 19.30 Uhr

Leitung: Kendra Rademacher | Gebühr: kostenfrei

Tolle Termine



Kigo-Plus Kindergottesdienst in der Kita

JEDER IST EINGELADEN!

Termine: Freitag, 26.09/ Donnerstag, 30.10. + 27.11 | Zeit: 11.15 Uhr

Begrüßungsgodi:

Sonntag 07.09., 10.30 Uhr, Erlöserkirche

Offene Sprechstunde Logopädie:

Donnerstag, 23.10. ab 8.30 Uhr

Laternenfest:

Montag, 10.11., 17.00 Uhr

Adventsgodi:

Freitag, 12.12., 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



Spielgruppe „Am Salzweg“

Für Kinder aus dem Geburtsjahr 2024
mit Begleitung

In der Gruppe knüpfen wir die ersten Kontakte zu Gleichaltrigen, spielen, matschen, basteln, quatschen und singen gemeinsam. Dabei haben wir natürlich eine Menge Spaß.

772

Datum: Montag, 01.09.25 | Zeit: 14.30-16.00 Uhr | Dauer: 8 Nachmittage
Leitung: Sarah Bülow | Gebühr: kostenfrei



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.

773

Samstag, 13.09.25 | Zeit: 10.00-11.00 Uhr | Dauer: 10 Vormittage
Leitung: Marco Bysterbosch | Gebühr: 60,- Gesamtkosten
(Teilnehmer zahlen 30,- €/ 30,- € übernimmt das Familienzentrum)
Bitte Matte, Sitzkissen, warme Socken, bequeme Kleidung mitbringen.



Kreativ im Herbst

Eltern-Kind von 1-3 Jahre Aktion

Kreativ ist unser heutiges Motto. Lasst uns unserer Kreativität freien Lauf lassen. Ihr seid gerne kreativ, probiert gerne verschiedene Materialien aus und das noch in Gesellschaft anderer Kinder? Dann kommt vorbei und lasst uns einen bunten Nachmittag erleben.

774

Datum: Mittwoch, 24.09.25 | Zeit: 15.00-16.00 Uhr
Leitung: Danah Dettmann | Gebühr: kostenfrei



Sicher und gelassen Richtung Einschulung

Erst 1, dann 2, dann 3, dann 4, bald steht die Einschulung vor der Tür. Mit 5 oder 6 Jahren machen Kinder einen großen und aufregenden Schritt in ihrer Entwicklung, sie werden zum Schulkind. Was sollte (m)ein Kind bis zur Einschulung können? Wie kann ich (m)ein Kind unterstützen? Und wie kann das praktisch im Alltag gelingen? Solche und weitere Fragen sollen an diesem Abend erörtert werden. Neben Informationen zu kindlichen Kompetenzen im Bereich von Bewegung und Sprache, sowie kognitiven sozialen und emotionalen Kompetenzen, werden verschiedene Anregungen und Möglichkeiten für Eltern vorgestellt, wie sie ihr/ein Kind bei diesem Übergang vom Kindergarten zur Grundschule unterstützend vorbereiten und begleiten können.

775

Datum: Mittwoch, 09.10.25 | **Zeit:** 19.30 Uhr
Leitung: Diana Kolbe-Schmidt | **Gebühr:** kostenfrei



Skye, Peppa, Minecraft und Co - Willkommen in der familiären Medienwelt

Medien in all ihrer Vielfalt sind aus der Familie nicht mehr wegzudenken. Von den ersten Bilderbüchern, über Fernsehserien, hin zu Spiele-Apps: Kinder leben eine Medienkindheit. Im Idealfall mit der allerbesten Begleitung! Doch was macht die Faszination Fernsehen aus? Warum sollten die Medienhelden der Kinder auch unsere Freunde sein? Welche App kann ich mein Kind beruhigt spielen lassen? Und wie gelingt es, Medienregeln in der Familie zu etablieren? In entspannter Atmosphäre wollen wir an diesem Abend in den Austausch kommen. Über Chancen und Herausforderungen in der familiären Medienwelt, über den eigenen, achtsamen und reflektierten Medienumgang, über tolle Kinderserien und altersgerechte Apps.

776

Datum: Donnerstag, 30.10.25 | **Zeit:** 19.30 Uhr
Leitung: Kerstin Freudenreich | **Gebühr:** kostenfrei



Eltern-Kind-Tanzworkshop

**Für Kinder
 ab 3 Jahre
 mit Begleitung**

Eltern und ihre Kinder können gemeinsam eine tolle Zeit voller Musik und Bewegung erleben. Es ist eine wunderbare Gelegenheit, um eine engere Bindung zu schaffen und gemeinsam Spaß zu haben.

777

Datum: Freitag, 14.11.25 | **Zeit:** 15.00-16.00 Uhr
Leitung: Tanja Emery-Lenhardt | **Gebühr:** kostenfrei



„Zeit für uns“ - Wellness-Nachmittag für Mama/Ersatzmama & Kind (ab 3 Jahre) in der dunklen Jahreszeit

Inmitten des beginnenden Trubels laden wir Mamas und ihre Kinder zu einem entspannten Wellness-Nachmittag ein. Gemeinsam tauchen wir ein in eine kleine Oase der Ruhe – mit duftenden Ölen, sanften Massagen, kreativen Bastelideen und kleinen Achtsamkeitsübungen. Ein liebevoll gestalteter Nachmittag zum Durchatmen, Wohlfühlen und bewussten Zusammensein – für stärkende Momente zwischen Mama und Kind als Start in die besinnlichste Zeit des Jahres.

778

Datum: Samstag, 22.11.25 | **Zeit:** 10.00-12.00 Uhr

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

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.



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.

779

Datum: Mittwoch, 03.09.25 | **Zeit:** 17.00-18.00 Uhr | **Dauer:** 12 Nachmittage

Leitung: Brigitta Rüschbaum-Kümper | **Gebühr:** 42,- €



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.

780

Datum: 08.09.25 | **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.

781

Datum: Montag, 01.09.25 | **Zeit:** 19.00- 20.00 Uhr | **Dauer:** 12 Nachmittage
Leitung: Brigitta Rüschenbaum-Kümper | **Gebühr:** 57,60 €

782

Datum: Mittwoch, 03.09.25 | **Zeit:** 18.30-19.30 Uhr | **Dauer:** 12 Abende
Leitung: Brigitta Rüschenbaum-Kümper | **Gebühr:** 57,60 €



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.

783

Datum: Dienstag, 02.09.25 | **Zeit:** 11.00-12.00 Uhr | **Dauer:** 12 Vormittage
Leitung: Brigitta Rüschenbaum-Kümper | **Gebühr:** 57,60 €

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.

784

Datum: Donnerstag, 04.09.25 | 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.

785

Datum: Donnerstag, 04.09.25 | Zeit: 11.15-12.15 Uhr | Dauer: 10 Vormittage

Leitung: Marco Bysterbosch | Gebühr: 40,- €

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Anmeldung



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

Kurs-Nr.	Titel	Kursbeginn	Kursgebühr
		ab	
		ab	

Name:

Vorname:

Geb.Dat.:

Name Kind:

Geb.Dat.:

Vorname Kind:

(Bitte nur ausfüllen bei Eltern-Kind-Angeboten oder Inanspruchnahme der kursbegleitenden Kinderbetreuung.)

Einrichtung:

Zuständiges Jugendamt:

(Bitte nur ausfüllen bei Fort- und Weiterbildungen)

Str./Hausnummer:

PLZ/Ort:

Telefon:

E-Mail:

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

Datum/Unterschrift

