

AWVO

Familienbildungsstätte

Programm 2/2025

In Zusammenarbeit mit den
Lüdenscheider Nachrichten

**Das Kurshalbjahr beginnt
am Montag, 22.9.2025**

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

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



Bitte scannen!



Veranstaltungen für alle Lebensbereiche und alle Generationen:

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

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



LGAC InterCert
Zertifiziertes QM-System
DIN EN ISO 9001:2015



Arbeiterwohlfahrt
Unterbezirk
Hagen – Märkischer Kreis

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

Anmeldung

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

Kurs-Nr.	Titel	Kursbeginn	Kursgebühr
		ab	
		ab	

Name:

Vorname:

Geb.Dat.:

Str./Hausnummer:

PLZ/Ort:

Telefon:

E-Mail:

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

Name Kind:

Geb.Dat.:

Vorname Kind:

Bitte nur ausfüllen bei Fort- und Weiterbildungen:

Einrichtung:

Zuständiges Jugendamt:

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

Datum/Unterschrift

Vorsitzender: Wolfgang Jörg
Geschäftsführerin: Birgit Buchholz

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

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

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

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

- dem Mehrgenerationenhaus
 - der Integrationsagentur/Migrationsberatung
 - dem Kindertagespflegebüro
 - sowie unseren Kooperationspartnern:
- in Lüdenscheid
- Familienzentrum Effzett
 - Familienzentrum Rappelkiste
 - Familienzentrum Gevelndorf
 - Familienzentrum Kindertraum
 - Familienzentrum Christine-Schnur-Weg 3 und Bunte Kluse
 - Arche Care
 - Eltern- und Geschwisterschule Hellersen
 - Familienzentrum Tinsberg
 - Kinderschutzbund
 - PEKiP Spielräume und Seidel-Fischer
 - Familienzentrum SOS-Kindervilla
 - Kita Sonnenhang
 - Familienzentrum Kinderplanet
 - FZ Abenteuerland
 - FZ Kinderinsel

Träger:

Arbeiterwohlfahrt

Unterbezirk Hagen -
Märkischer Kreis
Böhmerstraße 11
58095 Hagen

Familienbildungsstätte Lüdenscheid

Christine-Schnur-Weg 3
58511 Lüdenscheid

Telefon:

0 23 51 / 9 85 33 10

Telefax:

0 23 51 / 9 85 33 18

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

in Werdohl - Familienzentrum Sonnenschein

in Nachrodt - Familienzentrum Nachrodt Mitte

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

in Kierspe - Familienzentrum Bullerbü
- Familienzentrum Rasselbande

in Halver - Familienzentrum Wundertüte
- PEKiP Seidel-Fischer

in Schalksmühle - Familienzentrum Heedfeld Stallhaus
- Familienzentrum Wansbeckplatz

in Herscheid - Großtagespflege Pustebume

in Altena - Familienzentrum Zauberland

Familienbildungsstätte

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

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

Verantwortlich: Manuela Lex



Teilnahmebedingungen und allgemeine Hinweise zur Anmeldung:

Das Programm umfasst die Monate September 2025 bis Januar 2026.
Zusätzliche Veranstaltungen sowie vielleicht notwendige Programmänderungen werden in der Presse bekanntgegeben.

Anmeldung für alle Kurse:

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



Teilnahmegebühr:

Die jeweiligen Kursgebühren sind im Programmheft aufgeführt.

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

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

Gebührenermäßigung:

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

Hinweis zum Datenschutz:

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

Wir entnehmen Ihre Daten der von Ihnen ausgefüllten und unterschriebenen Anmeldekarte, beziehungsweise der Teilnahmeliste des Kurses. Eine elektronische Speicherung erfolgt nicht. Es werden nur personenbezogene Daten erhoben, die für die reibungslose Durchführung, Abrechnung und Belegung von Kursangeboten gegenüber dem Land benötigt werden. Anmeldekarten werden nur für das laufende Kursjahr aufbewahrt. Die Aufbewahrungspflicht für Teilnahmelisten beträgt zehn Jahre.

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

Kinderangebote:

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

Bitte sprechen Sie uns an.

Inhaltsverzeichnis nach Kursnummern

<u>Vorträge, Infoveranstaltungen, Beratungsangebote</u>	1001 – 1009
<u>Regelmäßige Elterntreffen</u>	1031 – 1033
<u>ELTERNSTART-NRW</u>	1040 – 1048
<u>Weitere Familienbildungsangebote</u>	1049 – 1058
<u>Wassergewöhnung für Babys</u>	1075 – 1076
<u>Maßnahmen für Kinder</u>	1128
<u>Entspannung</u>	1139 – 1147
<u>Gymnastik</u>	1166 – 1190
<u>Computer / Smartphone</u>	1201 – 1202
<u>Interkulturelle Angebote</u>	1211 – 1212
<u>AWO-Migrationsdienste</u>	
<u>Fort- und Weiterbildung</u>	1234 – 1237
<u>AWO-Kindertagespflegebüros</u>	1246
<u>Weitere Angebote des AWO-Mehrgenerationenhauses</u>	1293 – 1303
<u>PEKiP</u>	1331 – 1334
<u>Arche Care Haus Gevelndorf</u>	1340
<u>Eltern- und Geschwisterschule Hellersen</u>	1345
<u>Familienzentrum Abenteuerland</u>	1349
<u>Familienzentrum Kinderinsel</u>	1358 – 1359
<u>Familienzentrum Effzett</u>	1364 – 1369
<u>Familienzentrum Gevelndorf</u>	1371 – 1372
<u>Familienzentrum SOS-Kindervilla</u>	1378 – 1379
<u>Familienzentrum Rappelkiste SOS Kinderdorf</u>	1383 – 1386
<u>Familienzentrum Kindertraum</u>	1390 – 1393
<u>Familienzentrum Christine-Schnur-Weg, Bunte Kluse</u>	1399 – 1405
<u>Kindergarten Sonnenhang</u>	
<u>Kindergarten Kinderplanet</u>	1419 – 1421
<u>Familienzentrum Zauberland Altena</u>	1425 – 1428
<u>Deutscher Kinderschutzbund OV Lüdenscheid</u>	1430 – 1431
<u>Familienzentrum DRK-Kita Tinsberg</u>	1443 – 1446
<u>Familienzentrum Sonnenschein Werdohl</u>	1450 – 1452
<u>Frühe Hilfen Märkischer Kreis – Angebote in Herscheid</u>	1486
<u>Familienzentrum Nachrodt Mitte</u>	1478 – 1481
<u>Großtagespflege Pustebume Herscheid</u>	
<u>Kindergarten Farbenspiel Meinerzhagen</u>	1490 – 1496
<u>Familienzentrum Rappelkiste Meinerzhagen</u>	1500 – 1509
<u>Familienzentrum Wundertüte Halver</u>	1518 – 1522
<u>Familienzentrum Heedfeld-Stallhaus</u>	1587 – 1594
<u>Familienzentrum Wansbeckplatz Schalksmühle</u>	1618 – 1621
<u>Familienzentrum Bullerbü Kierspe</u>	1624 – 1637
<u>Familienzentrum Rasselbande Kierspe</u>	1650 – 1653
<u>OV Lüdenscheid</u>	1660
<u>OV Meinerzhagen</u>	
<u>OV Kierspe</u>	
<u>OV Schalksmühle</u>	
<u>OV Werdohl – Versetal</u>	
<u>Kreisjugendwerk, Jugendtreff Knast</u>	

**Vorträge und
Info-Veranstaltungen,
Beratungsangebote**

1002 Kinder stärken, Eltern begleiten

Wie können Kinder mutig durchs Leben gehen, Konflikte gewaltfrei meistern und selbstbewusst Grenzen setzen? Wie können Eltern sie auf diesem Weg gut begleiten? Willkommen zu einem offenen und ermutigenden Austausch mit praktischen Impulsen für Familien - im Alltag und in herausfordernden Situationen.
Referentin Dorothee Rahab ist Dipl. Sozialarbeiterin / Dipl. Sozialpädagogin, Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin und Starkmacher-Mentorin.

Datum: Mittwoch, 5.11.2025
Zeit: 10:00 - 11:30 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Dorothee Rahab
Ort: Wohlfahrtszentrum Navi, Altenaer Str. 3

1003a KS Pflegeberatung und Prävention – gut informiert, besser begleitet

Pflege betrifft viele von uns früher als wir denken – sei es in der Familie oder im eigenen Alltag. Umso wichtiger ist es, frühzeitig gut informiert zu sein.
In dieser Veranstaltung erhalten Sie einen Überblick über Unterstützungsangebote, gesetzliche Ansprüche und praktische Hilfen im Pflegefall. Gleichzeitig geht es um die Frage: Was kann ich heute schon tun, um möglichst lange selbstbestimmt und gesund zu leben?
Die Pflegeberatung zeigt Wege auf, wie Sie vorsorgen, Belastungen vorbeugen und im Ernstfall schnell handeln können – kompetent, verständlich und mit Blick auf Ihre individuelle Situation. Gebührenfreies Angebot in Kooperation mit Kinderstark und dem Familienzentrum Tinsberg.

Datum: Dienstag, 16.9.2025
Zeit: 12:15 - 13:45 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Tag
Leitung: Athanasios Tsakiridis
Ort: FZ DRK-Kita Tinsberg, Obertinsberger Str. 46, 58507 Lüdenscheid

1003b KS Pflegeberatung und Prävention – gut informiert, besser begleitet

Pflege betrifft viele von uns früher als wir denken – sei es in der Familie oder im eigenen Alltag. Umso wichtiger ist es, frühzeitig gut informiert zu sein.
In dieser Veranstaltung erhalten Sie einen Überblick über Unterstützungsangebote, gesetzliche Ansprüche und praktische Hilfen im Pflegefall. Gleichzeitig geht es um die Frage: Was kann ich heute schon tun, um möglichst lange selbstbestimmt und gesund zu leben?
Die Pflegeberatung zeigt Wege auf, wie Sie vorsorgen, Belastungen vorbeugen und im Ernstfall schnell handeln können – kompetent, verständlich und mit Blick auf Ihre individuelle Situation. Gebührenfreies Angebot in Kooperation mit Kinderstark und dem Familienzentrum Abenteuerland.

Datum: Freitag, 19.9.2025
Zeit: 8:00 - 9:30 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Athanasios Tsakiridis
Ort: FZ Abenteuerland, Brüderstr. 41/43, 25-27, 58507 Lüdenscheid

1003c KS Pflegeberatung und Prävention – gut informiert, besser begleitet

Pflege betrifft viele von uns früher als wir denken – sei es in der Familie oder im eigenen Alltag. Umso wichtiger ist es, frühzeitig gut informiert zu sein.
In dieser Veranstaltung erhalten Sie einen Überblick über Unterstützungsangebote, gesetzliche Ansprüche und praktische Hilfen im Pflegefall. Gleichzeitig geht es um die Frage: Was kann ich heute schon tun, um möglichst lange selbstbestimmt und gesund zu leben?
Die Pflegeberatung zeigt Wege auf, wie Sie vorsorgen, Belastungen vorbeugen und im Ernstfall schnell handeln können – kompetent, verständlich und mit Blick auf Ihre individuelle Situation. Gebührenfreies Angebot in Kooperation mit Kinderstark und dem Familienzentrum Bunte Kluse.

Datum: Dienstag, 23.9.2025
Zeit: 8:00 - 10:00 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Athanasios Tsakiridis
Ort: FZ AWO-Kita Bunte Kluse, Kluser Str. 35, 585011 Lüdenscheid

1004a KS Von der Kita in die Schule – Infoveranstaltung

Der Übergang vom Kindergarten zur Schule ist ein großer Schritt für jedes Kind – und auch für die Eltern. In dieser Veranstaltung erhalten Sie hilfreiche Tipps und Unterstützung. Wir möchten Ihnen und Ihrem Kind dabei helfen, diesen großen Schritt mit einem Lächeln und einem ruhigen Herzen zu gehen. Gebührenfreies Angebot in Kooperation mit Kinderstark und dem Familienzentrum Tinsberg.

Datum: Termin wird noch bekannt gegeben
Ort: FZ DRK-Kita Tinsberg, Obertinsberger Str. 46, 58507 Lüdenscheid

1004b KS Von der Kita in die Schule – Infoveranstaltung

Der Übergang vom Kindergarten zur Schule ist ein großer Schritt für jedes Kind – und auch für die Eltern. In dieser Veranstaltung erhalten Sie hilfreiche Tipps und Unterstützung. Wir möchten Ihnen und Ihrem Kind dabei helfen, diesen großen Schritt mit einem Lächeln und einem ruhigen Herzen zu gehen. Gebührenfreies Angebot in Kooperation mit Kinderstark und dem Familienzentrum Abenteuerland.

Datum: Termin wird noch bekannt gegeben
Ort: FZ Abenteuerland, Brüderstr. 41/43, 25-27, 58507 Lüdenscheid

1004c KS Von der Kita in die Schule – Infoveranstaltung

Der Übergang vom Kindergarten zur Schule ist ein großer Schritt für jedes Kind – und auch für die Eltern. In dieser Veranstaltung erhalten Sie hilfreiche Tipps und Unterstützung. Wir möchten Ihnen und Ihrem Kind dabei helfen, diesen großen Schritt mit einem Lächeln und einem ruhigen Herzen zu gehen. Gebührenfreies Angebot in Kooperation mit Kinderstark und dem Familienzentrum Bunte Kluse.

Datum: Termin wird noch bekannt gegeben
Ort: FZ AWO-Kita Bunte Kluse, Kluser Str. 35, 585011 Lüdenscheid

1005a KS Sicheres Kinderspielzeug – Spielen ohne Risiko

Kinder entdecken die Welt spielerisch – mit Neugier, Fantasie und Tatendrang. Spielzeug begleitet sie dabei täglich und ist ein wichtiger Bestandteil ihrer Entwicklung. Doch nicht jedes Spielzeug ist so sicher, wie es auf den ersten Blick scheint. Scharfe Kanten, giftige Materialien oder verschluckbare Kleinteile können zur Gefahr werden. Rund um das Thema „Sicheres Kinderspielzeug“ informieren wir über die wichtigsten Sicherheitskriterien, erklären Gütesiegel und geben praktische Tipps, worauf Eltern, Großeltern und Betreuungspersonen beim Spielzeugkauf achten sollten. Gebührenfreies Angebot in Kooperation mit Kinderstark und dem Familienzentrum Tinsberg.

Datum: Dienstag, 7.10.2025
Zeit: 12:15 – 13:45 / 3 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Tag
Leitung: Fabian Brauckhoff, Umweltberatung der Verbraucherzentrale NRW
Ort: FZ DRK-Kita Tinsberg, Obertinsberger Str. 46, 58507 Lüdenscheid

1005b KS Sicheres Kinderspielzeug – Spielen ohne Risiko

Kinder entdecken die Welt spielerisch – mit Neugier, Fantasie und Tatendrang. Spielzeug begleitet sie dabei täglich und ist ein wichtiger Bestandteil ihrer Entwicklung. Doch nicht jedes Spielzeug ist so sicher, wie es auf den ersten Blick scheint. Scharfe Kanten, giftige Materialien oder verschluckbare Kleinteile können zur Gefahr werden. Rund um das Thema „Sicheres Kinderspielzeug“ informieren wir über die wichtigsten Sicherheitskriterien, erklären Gütesiegel und geben praktische Tipps, worauf Eltern, Großeltern und Betreuungspersonen beim Spielzeugkauf achten sollten. Gebührenfreies Angebot in Kooperation mit Kinderstark und dem Familienzentrum Abenteurland.

Datum: Freitag, 10.10.2025
Zeit: 8:00 – 9:30 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Fabian Brauckhoff, Umweltberatung der Verbraucherzentrale NRW
Ort: FZ Abenteurland, Brüderstr. 41/43, 25–27, 58507 Lüdenscheid

1005c KS Sicheres Kinderspielzeug – Spielen ohne Risiko

Kinder entdecken die Welt spielerisch – mit Neugier, Fantasie und Tatendrang. Spielzeug begleitet sie dabei täglich und ist ein wichtiger Bestandteil ihrer Entwicklung. Doch nicht jedes Spielzeug ist so sicher, wie es auf den ersten Blick scheint. Scharfe Kanten, giftige Materialien oder verschluckbare Kleinteile können zur Gefahr werden. Rund um das Thema „Sicheres Kinderspielzeug“ informieren wir über die wichtigsten Sicherheitskriterien, erklären Gütesiegel und geben praktische Tipps, worauf Eltern, Großeltern und Betreuungspersonen beim Spielzeugkauf achten sollten. Gebührenfreies Angebot in Kooperation mit Kinderstark und dem Familienzentrum Bunte Kluse.

Datum: Dienstag, 7.10.2025
Zeit: 8:30 – 10:00 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Fabian Brauckhoff, Umweltberatung der Verbraucherzentrale NRW
Ort: FZ AWO-Kita Bunte Kluse, Kluser Str. 35, 58511 Lüdenscheid

1007 Nachbarschaftshilfe im Navi – spezielle Themen in der Pflege

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

Datum: Freitag, 12.9.2025
weitere Termine 10.10., 07.11., 12.12.2025
Zeit: 13:30 – 15:30 / 12 Unterrichtsstunden
Dauer: 4 Nachmittage
Leitung: Athanasios Tsakiridis
Ort: Wohlfahrtszentrum Navi, Altenaer Str. 3

1008 Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Überraschend schnell können Sie etwa unfall- oder krankheitsbedingt auf Hilfe angewiesen sein. Selbst die engsten Angehörigen wie Ehepartner, eingetragene Lebenspartner oder erwachsene Kinder dürfen in solchen Situationen nicht automatisch Entscheidungen für Sie treffen.

Wenn Sie möchten, dass im Krankheitsfalle ein vertrauter Mensch Entscheidungen über ihre Behandlung mit den Ärzten treffen kann und auch Dinge wie Bank, Wohnung, Post, usw. regeln soll, dann ist eine Vorsorgevollmacht das Richtige. Mit einer Vorsorgevollmacht beauftragen Sie eine Person Ihres Vertrauens stellvertretend für Sie zu handeln, zu entscheiden und Verträge abzuschließen, wenn Sie nicht mehr geschäftsfähig sind.

Die Patientenverfügung ist der schriftlich geäußerte Wille, welche medizinischen Maßnahmen in einer gewissen Lebenssituation erwünscht sind oder unterlassen werden sollen.

An diesem Abend wird besprochen, was bei einer Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung zu beachten ist.

Anmeldung bitte direkt beim Ortsverein unter 02351/24960.

Datum: Montag, Termin wird noch bekannt gegeben
Zeit: 14:30 – 16:45 / 3 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Nachmittag
Leitung: NN
Gebühr: 4,00 € incl. Unkostenbeitrag für Kaffee und Kuchen
Ort: AWO-Begegnungsstätte, Marienstr. 17

1009 Energiekosten im Griff

Anmeldung bitte direkt beim Ortsverein unter 02351/24960.

Datum: Montag, Termin wird noch bekannt gegeben
Zeit: 14:30 – 16:45 / 3 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Nachmittag
Leitung: NN
Gebühr: 4,50 € incl. Unkostenbeitrag für Kaffee und Kuchen
Ort: AWO-Begegnungsstätte, Marienstr. 17

Regelmäßige Elterntreffs

Bitte beachten Sie auch die Angebote bei unseren Kooperationspartnern.



1031 **Mittwochs-Treff für junge Mütter**
Dieser Treff richtet sich an junge Mütter mit Kindern im ersten Lebensjahr.

Wir bieten:

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

Ein Expertenteam kann jederzeit hinzugezogen werden, wenn es um finanzielle oder rechtliche Fragen, Kinderbetreuung, Schule und Ausbildung mit Kind und viele weitere Themen geht. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Teilnahme ist kostenlos.

Achtung: In den Schulferien fällt der Treff aus!

Datum: Mittwoch, 24.9.2025
Zeit: 10:00 – 11:30 / 20 Unterrichtsstunden
Dauer: 10 Vormittage
Leitung: Züleyha Cilingir
Ort: Navi, Altenaer Str. 3



1032 **Freitags-Treff**
Dieser Treff richtet sich an junge Mütter mit Kindern ab Krabbelalter.

Wir bieten:

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

Ein Expertenteam kann hinzugezogen werden, wenn es um finanzielle oder rechtliche Fragen, Kinderbetreuung, Schule und Ausbildung mit Kind und viele weitere Themen geht. Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Teilnahme ist kostenlos.

Achtung: In den Schulferien fällt der Treff aus!

Datum: Freitag, 26.9.2025
Zeit: 10:00 – 11:30 / 20 Unterrichtsstunden
Dauer: 10 Vormittage
Leitung: Jihan Bek
Ort: Familienbildungsstätte



1033 **Sprach-Café**

Kostenfreies Angebot für Eltern. Hier geht es um Kenntnisse der deutschen Sprache für den Alltag. Einkaufen, Arztbesuch, Kita-Anmeldung oder Einschulung, nur durch schnellen Aufbau von Sprachkompetenz sind Eltern in der Lage, Kinder in wichtigen Lebenssituationen gut zu unterstützen. Die Gruppe trifft sich im Spielzimmer, Spieleinheiten für die Kleinen werden in den Ablauf integriert. Die Kursleitung spricht deutsch, englisch, russisch und ukrainisch. Eine zweite Kraft zur Betreuung der Kinder ist anwesend.

Datum: Samstag, 27.9.2025
Zeit: 9:00 – 11:00 / 20 Zeitstunden
Dauer: 10 Vormittage
Leitung: Aljona Kruglaschenko
Ort: Navi, Altenaer Str. 3

1033 EP **Kunst und Sprache am Samstag – Angebot für Eltern zum Deutsch lernen**

Kostenfreies Angebot besonders für berufstätige Eltern am Wochenende. Durch Einbindung von Kreativität werden beide Gehirnhälften aktiviert und so der Spracherwerb besonders gefördert. Kunst und Kreativität erzeugen immer auch Gefühle, so kann man sich den Effekt des emotionalen Lernens zunutze machen, um im Erwachsenenalter Zugang zu einer neuen Sprache zu finden.

Datum: Samstag, 27.9.2025
Zeit: 11:00 – 12:00 / 10 Zeitstunden im Anschluss an das Sprach-Café
Dauer: 10 Vormittage
Leitung: Tatiana Seida
Ort: Navi, Altenaer Str. 3



ELTERNSTART NRW

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

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

Zur Info:

Da die Familienbildungsstätten seit 2025 stark von den Haushaltskürzungen des Landes NRW betroffen sind, bieten wir nur noch ein stark eingeschränktes Angebot der gebührenfreien ELTERNSTART NRW-Kurse.

Wir bitten um Verständnis.



1042 E ELTERNSTART NRW

Gebührenfreies Angebot für Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr. Einstiegsangebot in die Familienbildung mit Schwerpunkt Babymassage als eine gute Methode, dem Baby Nähe zu vermitteln und körperliche, geistige und emotionale Entwicklung zu fördern. Die intensive Zuwendung vertieft die Bindung zwischen Eltern und Kind. Außerdem gibt es viel Gelegenheit zum Austausch und zum gemeinsamen Spielen und Singen.

Datum: Dienstag, 28.10.2025
Zeit: 9:30 – 11:00 / 10 Unterrichtsstunden
Dauer: 5 Vormittage
Leitung: Kendra Kloj
Ort: Familienbildungsstätte



1040 E ELTERNSTART NRW

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

Datum: Montag, 3.11.2025
Zeit: 9:00 – 10:30 / 10 Unterrichtsstunden
Dauer: 5 Vormittage
Leitung: Claudia Kanngießer
Ort: Familienbildungsstätte



1048 E ELTERNSTART NRW

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

Datum: Dienstag, 23.9.2025
Zeit: 15:00 – 16:30 / 10 Unterrichtsstunden
Dauer: 5 Nachmittage
Leitung: Kirsten Dany
Ort: Familienbildungsstätte



1041 E ELTERNSTART NRW

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

Datum: Montag, 22.9.2025
Zeit: 10:00 – 11:30 / 10 Unterrichtsstunden
Dauer: 5 Vormittage
Leitung: Martina Schmitz
Ort: Familienbildungsstätte

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

Oder unter <https://widgets.yolawo.de/w/0/bookables/6836a9cf35528b46cfa51c5c>



Weitere Angebote für Familien

Bitte beachten Sie auch die Veranstaltungen bei unseren Kooperationspartnern.

1049 Sport und Spiel für Krabbelkinder

Ein Bewegungsangebot für Eltern mit Kindern, die krabbeln, robben, rollen, rutschen oder bereits die ersten Schritte wagen. Mit einem bunten Angebot von großen und kleinen Spiel- und Sportgeräten kann man sich so richtig austoben und Spaß an Bewegung entdecken. Sing- und Fingerspiele gehören ebenso dazu, wie das Spielen mit Bällen, Reifen, Tüchern und vielem mehr.

Datum: Dienstag, 11.11.2025
Zeit: 15:00 – 16:30 / 10 Unterrichtsstunden
Dauer: 5 Nachmittage
Leitung: Kirsten Dany
Gebühr: 25,00 €
Ort: Familienbildungsstätte

1051 Miniclub ab 1 Jahr

Datum: Mittwoch, 24.9.2025
Zeit: 9:00 – 10:30 / 20 Unterrichtsstunden
Dauer: 10 Vormittage
Leitung: Claudia Kanngießer
Gebühr: 40,00 €
Ort: Familienbildungsstätte

1053 Yoga mit Baby – Folgekurs zum Elternstart

In dieser Gruppe gibt es viel Gelegenheit zum Austausch und zum gemeinsamen Spielen und Singen. Sie erlernen außerdem Yogaübungen, die Ihren Körper stärken, durch die Sie kurze Momente loslassen und entspannen können und doch das Baby einbeziehen können. Durch spezielle Atemübungen kommen Sie zur Ruhe und gewinnen neue Energie für den Elternalltag. In dieser Gruppe kommen Mamas, Papas und Babys auf ihre Kosten.

Datum: Montag, 10.11.2025
Zeit: 10:00 – 11:30 / 10 Unterrichtsstunden
Dauer: 5 Vormittage
Leitung: Martina Schmitz
Gebühr: 30,00 €
Ort: Familienbildungsstätte

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

MÄRKISCHER KREIS
Kommunales Integrationszentrum

1055 KI Griffbereit am Freitag – Eltern und Kinder von 1 bis 3 Jahren entdecken gemeinsam Spiel und Sprache

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

„Griffbereit“ ist ein Angebot in Kooperation mit dem Kommunalen Integrationszentrum Märkischer Kreis und dem Familienzentrum Christine-Schnur-Weg.

Datum: Freitag, 26.9.2025
Zeit: 16:00 – 17:30 / 20 Unterrichtsstunden
Dauer: 10 Nachmittage
Leitung: Najat El Wannani
Ort: Familienbildungsstätte



Auto Kirfel GmbH
Ihr SEAT & CUPRA-Partner in Lüdenscheid seit 1983

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

SEAT & CUPRA
AUTOFIT
BAIC
DFSK



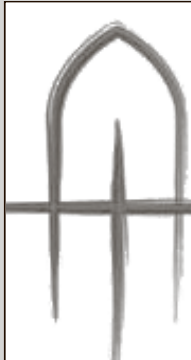
Ein Zuhause für Ihre Gesundheit

Wir bieten ein umfassendes Angebot:

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

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

Reha-Klinik Lüdenscheid



**Bestattungsinstitut
Manuela Pipke**
Lohstraße 37 · 58553 Halver
Tel. 0 23 53 / 20 05
Ludwigstraße 33 · 58507 Lüdenscheid
Tel. 0 23 51 / 6 72 59 01
www.bestattungen-manuela-pipke.de

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

24 Stunden für Sie da!

1057 Elternttraining

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

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

Datum: Samstag, 27.9.2025
 Zeit: 9:30 - 12:30 / 20 Unterrichtsstunden
 Dauer: 5 Vormittage
 Gebühr: 40,00 € Kostenbeteiligung (Mitglieder des ADHS Deutschland e. V. erhalten eine Ermäßigung, bitte sprechen Sie uns an)
 Leitung: Babsi Winkel, Angelika Nyberg
 Ort: Familienbildungsstätte

1058 Sausebraus

Bei Bedarf mit begleitendem Kinderangebot.

Datum: Samstag, 20.9.2025
 Zeit: 9:30 - 12:30 / 16 Zeitstunden
 Dauer: 4 Vormittage
 Leitung: Angelika Nyberg
 Ort: Familienbildungsstätte



Wassergewöhnung für Babys

Das Babyschwimmen findet am Wochenende im Familienbad am Nattenberg statt, um berufstätigen Elternteilen die Teilnahme an dieser Eltern-Kind-Gruppe zu ermöglichen. In den Kursgebühren ist der Eintritt für einen Erwachsenen enthalten. Die Gebühren müssen vor Kursbeginn im Büro der Familienbildungsstätte entrichtet werden. Dort erhalten Sie alle wichtigen Infos sowie die Eintrittskarten

1075 Wassergewöhnung am Wochenende für Babys von 3 - 6 Monaten

Datum: Sonntag, 21.9.2025; Samstag, 27.9., 4.10., 11.10., 25.10.2025
 Zeit: 9:00 - 9:45 / 5 Unterrichtsstunden
 Dauer: 5 Vormittage
 Leitung: Lisa Seeger
 Gebühr: 52,00 € incl. Eintritt
 Ort: Nattenberg-Schwimmbad

1076 Wassergewöhnung am Wochenende für Babys von 5 - 12 Monaten

Datum: Sonntag, 21.9.2025; Samstag, 27.9., 4.10., 11.10., 25.10.2025
 Zeit: 9:45 - 10:30 / 5 Unterrichtsstunden
 Dauer: 5 Vormittage
 Leitung: Lisa Seeger
 Gebühr: 52,00 € incl. Eintritt
 Ort: Nattenberg-Schwimmbad

Maßnahmen für Kinder – Kursbegleitende Angebote für Kinder

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

Markisen

Qualität zu äußerst günstigen Preisen!

Auch **Wintergarten-Beschattungen**, Unterglas-Markisen, Seitenmarkisen, Markisentücher, **Markisen-Neubespannungen**

Markisen-Blöink

Werdohler Landstr. 187 • 58513 Lüdenscheid • Tel. 02351/1 4460

Innenbeschattungen – auch Plissees –

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

Tätigkeitsschwerpunkte: Implantologie und Parodontologie



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

Moderne Zahnheilkunde für ein schönes Lächeln



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

www.zahnarztpraxis-griesenbrock.de

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

Entspannung

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

Bitte sprechen Sie uns an.

1139 Beckenboden-Yoga

In diesem Kurs erwarten Sie gezielte Yoga-Übungen zur Aktivierung und Entspannung des Beckenbodens. Wir verbinden achtsame Bewegung, Atemarbeit und bewusste Körperwahrnehmung. Ideal zur Kräftigung nach der Geburt, zur Unterstützung bei Blasenschwäche oder einfach zur Förderung eines gesunden Körpergefühls..

Datum: Freitag, 12.9.2025
Zeit: 18:30 - 19:30 / 8 Zeitstunden
Dauer: 8 Abende
Leitung: Martina Schmitz
Gebühr: 96,00 €
Ort: Familienbildungsstätte

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

1140 Guten Morgen Yoga

Krankenkassenzertifizierter Präventionskurs nach §20 SGB V.

Datum: Montag, 29.9.2025
Zeit: 8:00 - 9:00 / 8 Zeitstunden
Dauer: 8 Vormittage
Leitung: Olaf Zander
Gebühr: 48,00 €
Ort: Familienbildungsstätte

1142 Yoga in der Königstraße

Krankenkassenzertifizierter Präventionskurs nach §20 SGB V.

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

Datum: Mittwoch, 13.8.2025
Zeit: 9:30 - 11:00 / 16 Unterrichtsstunden
Dauer: 8 Vormittage
Leitung: Olaf Zander
Gebühr: 75,00 €
Ort: Königstraße 1, 58511 Lüdenscheid

1143 Yoga in der Königstraße

Krankenkassenzertifizierter Präventionskurs nach §20 SGB V.

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

Datum: Mittwoch, 13.8.2025
Zeit: 11:15 - 12:30 / 8 Zeitstunden +
Dauer: 8 Vormittage
Leitung: Olaf Zander
Gebühr: 70,00 €
Ort: Königstraße 1, 58511 Lüdenscheid

1144 Yoga in der Königstraße

Krankenkassenzertifizierter Präventionskurs nach §20 SGB V.

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

Datum: Mittwoch, 8.10.2025
Zeit: 9:30 - 11:00 / 16 Unterrichtsstunden
Dauer: 8 Vormittage
Leitung: Olaf Zander
Gebühr: 75,00 €
Ort: Königstraße 1, 58511 Lüdenscheid

1145 Yoga in der Königstraße

Krankenkassenzertifizierter Präventionskurs nach §20 SGB V.

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

Datum: Mittwoch, 8.10.2025
Zeit: 11:15 - 12:30 / 8 Zeitstunden+
Dauer: 8 Vormittage
Leitung: Olaf Zander
Gebühr: 70,00 €
Ort: Königstraße 1, 58511 Lüdenscheid

1146 Yoga auf dem Stuhl – AWO-Begegnungsstätte Marienstraße

Krankenkassenzertifizierter Präventionskurs nach §20 SGB V.

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

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

Anmeldung bitte bei der Begegnungsstätte, unter 02351/24960.

Datum: Freitag, 15.8.2025
Zeit: 9:30 - 10:30 / 8 Zeitstunden
Dauer: 8 Vormittage
Leitung: Olaf Zander
Gebühr: 48,00 €
Ort: AWO-Begegnungsstätte, Marienstr. 17

1147 Yoga auf dem Stuhl – AWO-Begegnungsstätte Marienstraße

Krankenkassenzertifizierter Präventionskurs nach §20 SGB V.

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

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

Anmeldung bitte bei der Begegnungsstätte, unter 02351/24960.

Datum: Freitag, 31.10.2025
 Zeit: 9:30 - 10:30 / 8 Zeitstunden
 Dauer: 8 Vormittage
 Leitung: Olaf Zander
 Gebühr: 48,00 €
 Ort: AWO-Begegnungsstätte, Marienstr. 17

Gymnastik

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

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

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

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

Bitte sprechen Sie uns an.

1166 M Seniorengymnastik am Montag

Datum: Montag, 22.9.2025
 Zeit: 10:00 - 11:30 / 20 Unterrichtsstunden
 Dauer: 10 Vormittage
 Leitung: Bettina Kanthak
 Gebühr: 70,00 €
 Ort: Familienbildungsstätte



Mehr Generationen Haus
 Miteinander – Füreinander

1167 M Sitz-Gymnastik

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

Datum: Dienstag, 23.9.2025
 Zeit: 9:30 - 10:30 / 10 Zeitstunden
 Dauer: 10 Vormittage
 Leitung: Jennifer Marx
 Gebühr: 47,00 €
 Ort: Familienbildungsstätte



Mehr Generationen Haus
 Miteinander – Füreinander

1168 M Sitz-Gymnastik II

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

Datum: Dienstag, 23.9.2025
 Zeit: 10:45 - 11:45 / 10 Zeitstunden
 Dauer: 10 Vormittage
 Leitung: Jennifer Marx
 Gebühr: 47,00 €
 Ort: Familienbildungsstätte



Mehr Generationen Haus
 Miteinander – Füreinander

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

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

Datum: Dienstag, 23.9.2025
 Zeit: 17:30 - 18:30 / 10 Zeitstunden
 Dauer: 10 Abende
 Leitung: Rahel Klusemann
 Gebühr: 47,00 €
 Ort: Familienbildungsstätte

1190 Balance und Bewegung – Pilates für Anfänger

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

Datum: Dienstag, 23.09.2025
 Zeit: 18:45 - 19:45 / 10 Zeitstunden
 Dauer: 10 Abende
 Leitung: Rahel Klusemann
 Gebühr: 47,00 €
 Ort: Familienbildungsstätte

Computer / Smartphone

Unsere Kurse richten sich an Teilnehmende der Generation 50 plus mit geringen Vorkenntnissen. In kleinen Gruppen machen Sie sich am eigenen Notebook mit den wichtigsten Handgriffen und Grundbegriffen Ihres Computers vertraut. Sie nehmen alle Einstellungen direkt an Ihrem eigenen Gerät vor, sodass das Gelernte auch direkt zu Hause umgesetzt werden kann.

**1201 M Smartphone & Tablet –
Grundkurs (Android) Teil 2**

In diesem Kurs lernen Sie Ihr Android Smartphone und/oder Tablet kennen.

Themen sind:

- Fotos und Videos aufnehmen
- Die App Fotos
- Alles rund um WhatsApp

Dieser Kurs ist nur für Android Geräte geeignet, nicht für iPhone, iPad oder Windows. Vergewissern Sie sich bitte im Zweifel vor einer Anmeldung, welches Gerät Sie haben.

Bringen Sie Ihr Gerät und Ladekabel mit.

Datum: Mittwoch, Datum wird noch bekannt gegeben
Zeit: 15:00 – 17:15 / 9 Unterrichtsstunden
Dauer: 3 Nachmittage
Leitung: Patricia Theofel
Gebühr: 36,00 €

**1202 M Smartphone & Tablet –
Grundkurs (Android) Teil 3**

In diesem Kurs lernen Sie Ihr Android Smartphone und/oder Tablet kennen.

Themen sind:

- Nachrichten und Fotos versenden
- Im Netz surfen mit den Google-Apps
- Termine im Griff mit der Kalender-App
- Navigation mit Google Maps

Dieser Kurs ist nur für Android Geräte geeignet, nicht für iPhone, iPad oder Windows. Vergewissern Sie sich bitte im Zweifel vor einer Anmeldung, welches Gerät Sie haben.

Bringen Sie Ihr Gerät und Ladekabel mit.

Datum: Mittwoch, Datum wird noch bekannt gegeben
Zeit: 15:00 – 17:15 / 9 Unterrichtsstunden
Dauer: 3 Nachmittage
Leitung: Patricia Theofel
Gebühr: 36,00 €

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

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

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

Ein Angebot in Kooperation mit der Integrationsagentur und der Familienbildungsstätte der AWO Hagen – Märkischer Kreis.

Anmeldung: Gülcan Aktas Tel.: 02351-98533-12 / 0157 339 1422 9

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

AWO-Migrationsdienste**Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer:**

Larissa Ziemann,
Mail: larissa.ziemann@awo-ha-mk.de

Gülcan Aktas,
Mail: guelcan.aktasawo-ha-mk.de
Tel. 02351-9853322/23, 0157/339 142

Jugendmigrationsdienst:

Ümmühan Akbulut,
Mail: uemmuehan.akbulut@awo-ha-mk.de

Sinem Babuscu,
Mail: sinem.babuscu@awo-ha-mk.de

Melanie Arndt,
Mail: melanie.arndt@awo-ha-mk.de
Tel: 02351/9853320/21

Interkulturelle Angebote

Integrationsagentur:
Gülcan Aktas, Tel. 02351/98533-12, 0157/339 142 29,
Mail: guelcan.aktas@awo-ha-mk.de

Melike Tek, Tel.: 0176 65601920, Mail: melike.tek@awo-ha-mk.de

**Bitte beachten Sie auch die Angebote bei unseren
Kooperationspartnern.**

1211 Türkische Frauengruppe

Datum: Mittwoch, 3.9.2025
Zeit: 10:00 – 12:15 / 42 Unterrichtsstunden
Dauer: 14 Vormittage
Leitung: Müzgan Tulum
Ort: Familienbildungsstätte

Ihr Mazda 
Vertragspartner 

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

**AUTOHAUS
MEIER**
*Sympathisch
dynamisch*

...direkt in Ihrer Nähe!

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

100 Jahre
LüWo
Lüdenscheider Wohnstätten AG
1927 – 2027

**Wohngruppe für
Menschen mit Demenz
sucht Mitbewohner/in:**

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

Weitere Infos:
LüWo ☎ 18 95 55

Integrationsagentur:

Gülcan Aktas, Mail: guelcan.aktas@awo-ha-mk.de

Melike Tek, Mail: melike.tek@awo-ha-mk.de

Tel. 02351/98533-12

Fort- und Weiterbildung

Unsere Angebote stehen, wenn nicht anders gekennzeichnet, allen Interessenten zur Verfügung. Sollten Sie Wünsche oder Anregungen zur Fort- und Weiterbildung haben, sprechen Sie uns gerne an unter 02351/9853310.

1234 1. Hilfe am Kind – Kurs für (werdende) Eltern, Großeltern, Babysitter, Tagespflegepersonen und pädagogische Fachkräfte

In diesem Erste-Hilfe-Kurs speziell für Kindernotfälle geht es um die häufigsten Gefahren- und Notfallsituationen, in die Kinder geraten können. Sie erlernen, welche Maßnahmen Sie durchführen sollten, wenn ein Kind verletzt ist. Kinder sind keine Miniatur-Erwachsenen und manche Vorgehensweisen unterscheiden sich durchaus im Detail von den 1. Hilfe-Maßnahmen bei Erwachsenen.

Mit diesem Kurs sind Sie gerüstet und müssen nicht befürchten, kleinen Patienten durch falsches Handeln mehr zu schaden als wirklich zu helfen. Mit einem Umfang von neun Unterrichtsstunden ist dieser Kurs auch für Kita-Personal und andere pädagogische Fachkräfte geeignet.

Datum: Sonntag, 9.11.2025
Zeit: 8:30 – 16:00 / 9 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Tag / 9 Unterrichtsstunden
Leitung: Marcus Kühnel, Sanitätsschule Sauerland
Gebühr: 57,00 € oder 13,00 € und Bescheinigung
Ort: Familienbildungsstätte

1236 a Treffen für Kursleiter*innen am Nachmittag

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

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

Beachten Sie bitte den Alternativtermin am Vormittag unter 1236b.

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

Datum: Donnerstag, 18.9.2025
Zeit: 17:00 – 18:30 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Nachmittag
Leitung: Manuela Lex
Ort: Familienbildungsstätte

1236 b Treffen für Kursleiter*innen am Vormittag

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

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

Beachten Sie auch den Alternativtermin am Nachmittag unter 1236 a.

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

Datum: Freitag, 19.9.2025
Zeit: 9:00 – 10:30 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Manuela Lex
Ort: Familienbildungsstätte

1237 Treffen für Kooperationspartner

- Möglichkeiten der Kooperation und Perspektive auf 2026
- Besondere Angebote und Förderprogramme
- Fortbildungen für Kursleiter*innen und Mitarbeiter*innen der Einrichtungen
- Gelegenheit zum Austausch zwischen Familienzentren und anderen Kooperationspartnern

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

Datum: Mittwoch, 17.9.2025
Zeit: 9:00 – 10:30 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Manuela Lex
Ort: Wohlfahrtszentrum Navi, Altenaer Str. 3

Angebote in Kooperation mit den AWO-Kindertagespflegebüros

Die Kindertagespflege ist eine gesetzlich anerkannte Betreuungsform im familiennahen Umfeld.

Das Kindertagespflegebüro ist Ansprechpartner für:

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

AWO Kindertagespflege MK

Hauptstraße 29 · 58540 Meinerzhagen

Frau Lilian Tanzius, 0173 273 81 33

kindertagespflege-mk@awo-ha-mk.de

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

AWO Kindertagespflege MK, Altena, Werdohl

Am Stapel 20 – 22 · 58762 Altena

kindertagespflege-altena@awo-ha-mk.de

02352 3348350

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

1246

Gesprächskreis Kindertagespflege

Anmeldung nur über die Kindertagespflegebüros, Kontakt s. o

Datum: Donnerstag, 27.11.2025
Zeit: 18:00 – 21:00 / 4 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Abend
Leitung: NN
Ort: Familienbildungsstätte

Weitere Angebote des
AWO-Mehrgenerationenhaus

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

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

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

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

1293 M

AWO Tauschring Lüdenscheid



Mehr Generationen Haus
Miteinander – Füreinander

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

Datum: Dienstag, 26.8.2025, weitere Termine: 23.9., 28.10., 25.11.
Zeit: 17:45 – 20:00 / 12 Unterrichtsstunden
Dauer: 4 Abende
Leitung: Sabine Bomm
Ort: Mehrgenerationenhaus

1294 M

Reflexion für Lesepate*innen

Datum: Freitag, 26.9.2025
Zeit: 9:30 – 12:30 / 4 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Sabine Bomm
Ort: Mehrgenerationenhaus



1295 M

Lesepat*innen für Kinder mit Migrationshintergrund

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

Weitere Informationen zur Organisation und zum Konzept unter: 02351/9853314.



1297 M

Eltern-Kind Kochkurs für Kinder ab 6 Jahren – Nudeln selbst gemacht

Endlich wieder Nudeln! Es gibt ein Gericht, das fast allen schmeckt und Kindern auf jeden Fall! Wir stellen Nudeln selbst her und kochen dazu zwei Soßen zur Auswahl, die klassische Tomatensoße ist natürlich dabei. Der Nachschüssel aus heißen Kirschen, kaltem Vanilleeis und warmen Streuseln lässt niemanden kalt.

Datum: Samstag, 27.9.2025
Zeit: 9:15 – 13:00 / 5 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Sabine Bomm, Peter Müller
Gebühr: pro Paar 30 Euro inkl. Material (Oma / Opa / Tante / Onkel – Das geht natürlich auch)..



1298 M

Eltern-Kind Kochkurs für Kinder ab 6 Jahren – Kürbismonster und Gruselschmaus

Halloween gibt es schaurig schöne Leckereien: Wir lassen uns abgehackte Finger, Grusel-Nudelsalat, schimmeliges Brot und Friedhofsarde schmecken. Dazu gibt es köstliche Glubschaugenbowle.

Datum: Samstag, 25.10.2025
Zeit: 9:15 – 13:00 / 5 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Sabine Bomm, Peter Müller
Gebühr: pro Paar 30 Euro inkl. Material (Oma / Opa / Tante / Onkel – Das geht natürlich auch).



1299 M

Eltern-Kind Kochkurs für Kinder ab 6 Jahren – Bollebüschen, Pillekauken und Blindhuhn

Was hat Oma früher eigentlich alles gekocht? Und was haben die Gerichte für komische Namen? Heute geht es um die westfälische Küche. Da findet jeder sein „Blindhuhn“, das bedeutet – dass jede/r etwas findet, was sie/er gerne mag.



Datum: Samstag, 6.12.2025
 Zeit: 9:15 - 13:00 / 5 Unterrichtsstunden
 Dauer: 1 Vormittag
 Leitung: Sabine Bomm, Annette Kostal
 Gebühr: pro Paar 30 Euro inkl. Material (Oma / Opa / Tante / Onkel?
 - Das geht natürlich auch)
 Ort: Mehrgenerationenhaus



1302 M Männer am Herd am Dienstag

Datum: Dienstag, 26.8.2025
 Folgetermine: 23.9., 28.10., 18.11., 16.12
 Zeit: 17:30 - 21:30 Uhr / 20 Zeitstunden
 Dauer: 5 Abende
 Leitung: Ulli Koch
 Gebühr: 70,00 € zuzüglich Lebensmittelumlage
 Ort: Mehrgenerationenhaus



1303 M Männer am Herd am Mittwoch

Datum: Mittwoch, 27.8.2025,,
 Folgetermine: 24.9., 29.10., 19.11., 17.12.
 Zeit: 17:30 - 21:30 Uhr / 20 Zeitstunden
 Dauer: 5 Abende
 Leitung: Uli Koch
 Gebühr: 70,00 € zuzüglich Lebensmittelumlage
 Ort: Mehrgenerationenhaus



„Spielräume – PEKiP in und um Lüdenscheid“ – Kooperationspartner

„Spielräume“ bietet PEKiP-Kurse in Lüdenscheid und Umgebung an.

Anmeldung und weitere Infos unter 02359/2943175.

E-Mail: Spielraeume.PEKiP@t-online.de

1331

PEKiP

Datum: Mittwoch, Starttermin bitte erfragen.
 Zeit: 9:00 - 10:30 Uhr / 20 Unterrichtsstunden
 Dauer: 10 Treffen a 1 ½ Zeitstunden
 Leitung: Petra Neudenberger
 Gebühr: 120,00 €
 Ort: Eltern- und Geschwisterschule Hellersen,
 Paulmannshöher Str. 14, 58515 Lüdenscheid

1332

PEKiP

Datum: Mittwoch, Starttermin bitte erfragen.
 Zeit: 11:00 - 12:30 / 20 Unterrichtsstunden
 Dauer: 10 Treffen a 1 ½ Zeitstunden
 Leitung: Petra Neudenberger
 Gebühr: 120,00 €
 Ort: Eltern- und Geschwisterschule Hellersen,
 Paulmannshöher Str. 14, 58515 Lüdenscheid

PEKiP in Halver und Meinerzhagen – Janine Seidel-Fischer Kooperationspartnerin

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

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

Deutsches Rotes Kreuz

Ihr zuverlässiger Partner für

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

Abrechnung mit allen Krankenkassen

Telefon 0 23 51/ 90 96-0

Stadtverband Lüdenscheid e.V., Hochstraße 30



- Massivholzmöbel
- Massivholzküchen
- Kaminstudio
- TEAM 7 Fachhändler

MASSIVES WOHNEN

GmbH
SCHULTE

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

1333 PEKiP in Halver

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

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

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

Datum: Mittwoch, Starttermin bitte erfragen.
Zeit: 15:00 - 16:30 / 3 x 16 Unterrichtsstunden
Dauer: 3 x 8 Treffen á 90 Minuten
Leitung: Janine Seidel-Fischer
Gebühr: 120,00 € / pro Block
Ort: Zentral in 58553 Halver, Bekanntgabe der Adresse bei Anmeldebestätigung



Datum: immer montags
Zeit: 14:00 - 16:00 / 28 Zeitstunden
Dauer: 14 Nachmittage
Leitung: Stefanie Werner
Ort: Wohlfahrtszentrum Navi, Altenaer Str. 3

1334 PEKiP in Meinerzhagen

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

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

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

Datum: Dienstag, Starttermin bitte erfragen
Zeit: 16:00 - 17:30 / 3 x 16 Unterrichtsstunden
Dauer: 3 x 8 Treffen á 90 Minuten
Leitung: Janine Seidel-Fischer
Gebühr: 120,00 € /pro Block
Ort: Zentral in 58540 Meinerzhagen, Bekanntgabe der Adresse bei Anmeldebestätigung



Eltern- und Geschwisterschule Hellersen – Kooperationspartner

Klinikum Lüdenscheid
Paulmannshöher Straße 14
Haus 10, EG
58515 Lüdenscheid

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

Mail: elternschule@klinikum-luedenscheid.de

Ansprechpartnerin: Pia Heusler

Bürozeiten: dienstags und mittwochs von 9.00 - 12.00 Uhr

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

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

Ache Care Haus – Kooperationspartner

Karlshöhe 6A • 58513 Lüdenscheid
Tel.: 01520 / 663130 • Fax: 02351/ 6631328

Mail: kontakt@arche-luedenscheid.de
Web: www.arche-luedenscheid.de

Ansprechpartner*in: Ute Gall, Karsten Schlüter

• Umfassende Betreuung von Senior*innen in der eigenen Wohnung und im Stadtteil

- Ambulantes Hospiz mit Aus- und Fortbildung von Ehrenamtlichen
- Schulung von Fachkräften
- Vorträge und Infoveranstaltungen
- Ort der Begegnung Arche Care Haus

1340 Arche-Care-Café im Navi

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

Kontakt 02351 - 663 – 1313; trauerbegleitung@arche-luedenscheid.de

1345 Yoga in der Schwangerschaft

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

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

Datum: Freitag, 12.9.2025
Zeit: 17:00 - 18:15 Uhr
Leitung: Martina Schmitz
Gebühr: 125,00 € bei 8 - 10 Terminen á 75 min
Ort: Elternschule



Familienzentrum Johanniter-Kita Abenteuerland – Kooperationspartner

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

Mail: kita.abenteuerland@johanniter.de

Ansprechpartnerin: Katharina Chluba

1349 KS Kaffee und gute Gespräche im Johanniter Familienzentrum Abenteuerland

Jeden Freitag öffnet das Johanniter Familienzentrum Abenteuerland seine Türen für alle, die eine Auszeit vom Alltag suchen. In der Brüderstraße 41–43 wird der Freitagmorgen zu einem Treffpunkt für Jung und Alt, Nachbarn, Freunde und Familien. Ob bei einer Tasse Kaffee, einer leckeren Kleinigkeit oder einfach bei einem guten Gespräch – hier ist Platz für alle. In gemütlicher Atmosphäre finden Sie einen Ort des Miteinanders, um sich auszutauschen, neue Leute kennenzulernen oder einfach mal eine Pause zu machen. Kommen Sie vorbei und machen Sie eine wohlverdiente Pause. Wir freuen uns auf Sie!

Datum: Freitag, 29.8.2025
Zeit: 8:00 – 9:30 / 26 Unterrichtsstunden
Dauer: 13 Vormittage
Leitung: Latifa Jeroui
Ort: Abenteuerland

**Familienzentrum Kinderinsel
– Kooperationspartner**

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

E-Mail: kita.kinderinsel@luedenscheid.de

Ansprechpartnerin: Sabina Plate

1358 Hundebezug im Familienzentrum

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

Datum: Donnerstag, 20.11.2025
Zeit: 10:00 – 11:30 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Pit Brauckmann
Ort: Kinderinsel

1359 IA Sprachkurs für Frauen – Migrantinnen einfach stark im Alltag (MiA-Kurs)

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

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

Ein Angebot in Kooperation mit der Integrationsagentur und der Familienbildungsstätte der AWO Hagen – Märkischer Kreis.

Anmeldung: Gülcan Aktas Tel.: 02351-98533-12 / 0157 33914229

Datum: Dienstag, Starttermin wir noch bekannt gegeben.
Zeit: 9:00 – 12:00 / 34 Zeitstunden
Dauer: 11 Vormittage
Leitung: NN
Ort: Kinderinsel

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

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

Mail: kita.hebborg@luedenscheid.de

Ansprechpartnerin: Brocke

Sprechstunde mit Frau Ackfeld auf Anfrage

Türkische Sprechstunde: Auf Anfrage

Russische Sprechstunde: Auf Anfrage

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

1364 Offenes Stadtteil-Café

Datum: immer montags
Zeit: 14:00 – 16:00 / 32 Zeitstunden
Dauer: 16 Nachmittage
Ort: Effzett

1369 Hundebezug im Familienzentrum

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

Datum: Donnerstag, 30.10.2025
Zeit: 10:00 – 11:30 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Pit Brauckmann
Ort: Effzett

Familienzentrum städtische Kindertagesstätte Gevelndorf – Kooperationspartner

Gevelndorferstr. 12 • 58507 Lüdenscheid

Tel. 02351/570071

Mail: kita.gevelndorf@luedenscheid.de

Ansprechpartner: Uwe Hindrichs

1371 Elterncafé

Datum: immer am letzten Donnerstag im Monat
Zeit: 14:00 – 16:00 / 8 Zeitstunden
Dauer: 4 Nachmittage
Ort: FZ Gevelndorf

1372 Hundebesuch im Familienzentrum

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

Datum: Donnerstag, 6.11.2025
Zeit: 10:00 – 11:30 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Pit Brauckmann
Ort: FZ Gevelndorf

SOS-Kindervilla – Kooperationspartner

Freiherr-vom-Stein-Str. 27 • 58511 Lüdenscheid

Tel. 02351/67240210 • Fax 02351 67240-211

E-Mail: Kristin.Bischoff@sos-kinderdorf.de

Informationen und Anmeldung: Kristin Bischoff

1378 Hundebesuch im Familienzentrum

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

Datum: Donnerstag, 13.11.2025
Zeit: 10:00 – 11:30 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Pit Brauckmann
Ort: SOS-Kindervilla

1379 „Wenn die Sonne untergeht“ – Dämmerungsspaziergang im Stadtpark

Datum: Freitag, 29.8.2025
Zeit: 17:30 – 19:30 / 2 Zeitstunden
Dauer: 1 Abend
Leitung: Melanie Braun
Ort: Stadtpark Lüdenscheid, Parkplätze links neben dem Mercure-Hotel

Lehrstätte der Nahkampfkünste

Thomas Seckelmann

Laufend Neue Anfängerkurse ab 5 Jahre

Nicht mehr HILFLOS sein!

Lerne dich richtig zu verteidigen

Jiu-Jitsu ★ Tae-Kwon-Do ★ Kickboxen

Fitness ab 16 Jahre ★ Tai-Iku Workout mit Musik

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

www.seckelmann-kampfsport.de

02351-2 87 66

**Honseler Bruch 24-26
58511 Lüdenscheid**



MARK WOHNEN
Für ein gutes Zuhause.

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

Familienzentrum Rappelkiste im SOS Kinderdorf – Kooperationspartner

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

Mail: KDSauerlandFamilienzentrum@sos-kinderdorf.de

Ansprechpartnerin: Alexa Knorn

1383 Offener Stadtteiltreff

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

Datum: Mittwoch, 3.9.2025
Zeit: 15:00 – 16:00 / 20 Zeitstunden
Dauer: 20 Nachmittage
Leitung: Annette Kostal
Ort: Familienzentrum Rappelkiste im SOS-Kinderdorf

1384 Tierbesuch im Familienzentrum

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

Datum: Donnerstag, 25.9.2025
Zeit: 10:00 – 11:30 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Manuela Lex
Ort: Familienzentrum Rappelkiste im SOS-Kinderdorf



1385 Yoga für Erwachsene und Jugendliche

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

Meditationen stärken zudem auch die Konzentration. Genießen Sie diese Wohlfühlstunden.
Teilnehmerzahl 10 Personen.

Anmeldung erforderlich unter 02351/6724020.

Datum: Montag, 1.9.2025
Zeit: 19:15 – 20:15 / 10 Zeitstunden
Dauer: 10 Abende
Leitung: Gerald Benfeld
Gebühr: 60,00 €
Ort: Familienzentrum Rappelkiste im SOS-Kinderdorf

1386 1. Hilfe am Kind

Der Erste-Hilfe-Kurs am Kind wendet sich speziell an Eltern, Großeltern, Erzieher und an alle, die mit Kindern zu tun haben. Es werden keinerlei Vorkenntnisse benötigt. In diesem Kurs werden Sie in der Durchführung der richtigen Maßnahmen bei Kindernotfällen geschult.

Sie erlernen die Versorgung bedrohlicher Blutungen bei Kindern, aber auch die lebensrettenden Sofortmaßnahmen, die bei Atemstörungen und Störungen des Herzkreislaufsystems zu treffen sind.

Anmeldung erforderlich unter 02351/6724020.

Datum: Samstag, Termin wird noch bekannt gegeben
Zeit: 9:00 – 15:00 / 8 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Tag
Leitung: Guido Reichmann
Gebühr: 35,00 €
Ort: Familienzentrum Rappelkiste im SOS-Kinderdorf

Familienzentrum Kindergarten Kindertraum e.V. am Vogelberg – Kooperationspartner

Wilhelm-Kattwinkel-Straße 7 • 58513 Lüdenscheld

Tel. 02351/679678 • Fax: 02351/981082

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

Informationen und Anmeldung: Claudia Okon, Nicole Schulte

**Der Allgemeine Soziale Dienst des Jugendamtes steht in unseren
Räumen jeden 1. Montag im Monat von 16:00 - 17:00 Uhr zu einer
offenen Sprechstunde zur Verfügung.**

(Anmeldung erforderlich)

1390 Vogelberger Krabbeltreff

Datum: Montag, 1.9.2025
Zeit: 14:45 – 15:45 / 6 Zeitstunden
Dauer: 6 Nachmittage
Leitung: Katja Schmidt
Gebühr: 17,00 €
Ort: Kindertraum

1391 Tierbesuch im Familienzentrum

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

Datum: Donnerstag, 2.10.2025
Zeit: 10:00 - 11:30 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Manuela Lex
Ort: Kindertraum

1393 Interkultureller Müttertreff

Hier sind Frauen mit und ohne Migrationshintergrund angesprochen. In netter Runde bei Kaffee oder Tee entstehen neue Kontakte, viele Gelegenheiten zum Austausch und Sprachbarrieren treten in den Hintergrund. Wichtige Infos wie Gesundheitsthemen oder Fragen zu Kita und Schule werden in der Gruppe diskutiert. Eine Fachberatung durch MBE, Erziehungsberatungsstelle, Verbraucherzentrale u. a. kann je nach Fragestellung und Bedarf hinzugezogen werden.

Datum: Freitag, 5.9.2025
Zeit: 16:00 - 17:30 / 20 Unterrichtsstunden
Dauer: 10 Nachmittage
Leitung: Naima Jazali, Najat El Wannani
Ort: Kindertraum

1399 KS Kaffee und gute Gespräche – im AWO Familienzentrum Bunte Kluse

Jeden Dienstag öffnet das AWO Familienzentrum Bunte Kluse seine Türen für alle, die einen Auszeit vom Alltag suchen. In der Kluser Str. 35 wird der Dienstagmorgen zu einem Treffpunkt für Jung und Alt, Nachbarn, Freunde und Familien. Ob bei einer Tasse Kaffee, einer leckeren Kleinigkeit oder einfach bei einem guten Gespräch – hier ist Platz für alle. In gemütlicher Atmosphäre finden Sie einen Ort des Miteinanders, um sich auszutauschen, neue Leute kennenzulernen oder einfach mal eine Pause zu machen. Kommen Sie vorbei und machen Sie eine wohlverdiente Pause. Wir freuen uns auf Sie!

Datum: Dienstag, 2.9.2025
Zeit: 8:30 - 10:00 / 26 Unterrichtsstunden
Dauer: 13 Vormittage
Leitung: Züleyha Cilingir
Ort: Bunte Kluse

1400 Familiencafé am Christine-Schnur-Weg

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

AWO - Kindertagesstätten Christine-Schnur-Weg und Bunte Kluse – Kooperationspartner

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

AWO Kindertagesstätte „Christine-Schnur-Weg“

Christine-Schnur-Weg 3 · 58511 Lüdenscheid
Telefon 02351/390108

Mail: kita-christine-schnurweg@awo-ha-mk.de

Ansprechpartnerin: Kerstin Turk

AWO Kindertagesstätte „Bunte Kluse“

Kluser Straße 35 · 58511 Lüdenscheid
Telefon 02351/7871200

Mail: kita-bunte-kluse@awo-ha-mk.de

Ansprechpartnerin: Petra Skerra



Richtig alt werden.

Die besten Lösungen für Ihre Altersvorsorge.

Vereinbaren Sie jetzt einen Termin
für eine individuelle Beratung.
Mehr dazu unter [spkvr.de](https://www.spkvr.de)

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
an Volme und Ruhr

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

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

Gebührenfreies Angebot des Familienzentrums

Anmeldung erforderlich, Anmeldeschluss 23.9.2025

Datum: Dienstag, 30.9.2025
Zeit: 14:15 - 15:30 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Nachmittag
Leitung: Rita Lahme
Ort: Christine-Schnur-Weg

1405 Bewegungslandschaft für Eltern und Kinder von 1 - 2 Jahren

Bewegung ist ein Bedürfnis aller Kinder und wichtig, um sich gut entwickeln zu können. Wir laden Sie und ihr Kind zu einer Bewegungsstunde ein. Ihr Kind sollte sicher laufen können. Die Kinder möchten Ihnen zeigen, wie sie rennen, werfen, klettern etc. können.

Gebührenfreies Angebot des Familienzentrums.

Anmeldung erforderlich, Anmeldeschluß 20.10.2025

Datum: Montag, 27.10.2025
Zeit: 14:15 - 15:30 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Nachmittag
Leitung: Sylvia Schulz
Ort: Christine-Schnur-Weg



Die neue App „Meine MVG“

Jetzt die neue App downloaden und neue Funktionen wie das digitale D-Ticket nutzen!



www.mvg-aktuell.de

AWO-Kindertagesstätte Sonnenhang – Kooperationspartner

Am Sonnenhang 8 • 58511 Lüdenscheid

Telefon: 02351/26775 • Fax: 02351/676618

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

Ansprechpartnerin: Lieselotte Winter

Familienzentrum kombinierte AWO-Kindertagesstätte Kinderplanet – Kooperationspartner

Bahnhofsallee 26 • 58507 Lüdenscheid

Tel. 02351/3668646

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

Ansprechpartnerin: Frauke Däumer

1418 Familiencafé

Datum: einmal monatlich donnerstags, Termine werden noch bekannt gegeben.
Zeit: 14:00 - 16:00 / 12 Zeistunden
Dauer: 6 Termine
Leitung: N N
Ort: Kinderplanet

1419 Spieltreff im Kinderplanet

Babys und Kleinkinder setzen sich intensiv mit ihrer Umgebung auseinander. Singen, schaukeln, kitzeln, lachen, viele Gesichter und fremde Stimmen, das regelmäßige Zusammentreffen in einer Gruppe bietet den Kleinen Anregungen für alle Sinne und gibt Eltern Gelegenheit zum Austausch.

Natürlich sind alle Kinder, insbesondere auch Kinder mit Behinderung / Beeinträchtigung, herzlich willkommen

Datum: Freitag, 10.10.2025
Zeit: 9:00 - 11:00 / 20 Unterrichtsstunden
Dauer: 10 Vormittage
Leitung: Maria Zipfel
Gebühr: 30,00 €
Ort: Kinderplanet



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

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

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

Datum: Mittwoch, 3.9.2025
Zeit: 9:15 - 11:15 Uhr/32 Zeitstunden
Dauer: 16 Vormittage
Leitung: Julia Merkel
Ort: Kinderplanet

Kombinierte AWO-Kita Zauberland, Familienzentrum im Verbund – Kooperationspartner

**In der Heimecke 20 • 58762 Altena
Tel. 02352/71051 • Fax: 02352/75206
Mail: kita-zauberland@awo-ha-mk.de
Ansprechpartnerin: Jasmin Larysz**

1425 Familiencafé im Zauberland

Termine werden noch bekannt gegeben

1426 „Netter“ Spieltreff

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

Datum: Starttermin wird noch bekannt gegeben.
Zeit: 10:00 - 11:30 / 12 Unterrichtsstunden
Dauer: 6 Vormittage
Leitung: NN
Gebühr: 24,00 €
Ort: Zauberland

1427 Tierbesuch im Familienzentrum

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

Datum: Donnerstag, 16.10.2025
Zeit: 10:00 - 11:30 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Manuela Lex
Ort: Zauberland



1428 Fit von Kopf bis Fuß

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

Datum: Dienstag, 23.9.2025
Zeit: 17:30 - 18:30 / 5 Zeitstunden
Dauer: 5 Abende
Leitung: Bettina Kanthak
Gebühr: 24,00 €
Ort: Zauberland

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

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

**Mail: info@kinderschutzbund-luedenscheid.de
Ansprechpartnerin: Katrin Nockemann**



1430 Interkulturelles Sprach-Café – Deutsch lernen für Eltern

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

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

Datum: Samstag, 27.9.2025
Zeit: 11:00 - 13:00 / 20 Zeitstunden
Dauer: 10 Vormittage
Leitung: Karina Krieger
Ort: Geschäftsstelle DKSB



1431 KI „Griffbereit +“ am Samstag – Eltern und Kinder von 1 bis 5 Jahren entdecken gemeinsam Spiel und Sprache

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

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

Datum: Samstag, 27.9.2025
Zeit: 10:00 - 11:00 / 10 Zeitstunden
Dauer: 10 Vormittage
Leitung: Karina Krieger
Ort: Geschäftsstelle DKSB

Familienzentrum DRK-Kita Tinsberg – Kooperationspartner

Familienzentrum des Deutschen Roten Kreuzes

**Obertinsberger Str. 46 • 58507 Lüdenscheid
Tel. 02351/85560**

Mail: kita.tinsberg@drk-kinderwelt.de

Ansprechpartner: Andreas Brisch

1443 KS Kaffee und gute Gespräche im DRK Familienzentrum Tinsberg

Jeden Dienstag öffnet das DRK Familienzentrum Tinsberg seine Türen für alle, die eine Auszeit vom Alltag suchen. In der Obertinsberger Str. 46 wird der Dienstagmittag zu einem Treffpunkt für Jung und Alt, Nachbarn, Freunde und Familien. Ob bei einer Tasse Kaffee, einer leckeren Kleinigkeit oder einfach bei einem guten Gespräch – hier ist Platz für alle. In gemütlicher Atmosphäre finden Sie einen Ort des Miteinanders, um sich auszutauschen, neue Leute kennenzulernen oder einfach mal eine Pause zu machen. Kommen Sie vorbei und machen Sie eine wohlverdiente Pause. Wir freuen uns auf Sie!

Datum: Dienstag, 2.9.2025
Zeit: 12:15 – 13:45 / 26 Unterrichtsstunden
Dauer: 13 Nachmittage
Leitung: Symela Anastasiadou, Julia Merkel
Ort: Tinsberg

1445 Eltern-Kind-Nachmittag Kreativwerkstatt

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

Anmeldung erforderlich unter 02351/85560.

Datum: Mittwoch, 22.10.2025
Zeit: 14:00 – 16:00 / 2 Zeitstunden
Dauer: 1 Nachmittag

1446 Bewegung und Spiel für Kinder und Eltern

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

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

Datum: Mittwoch, 19.11.2025
Zeit: 14:00 – 16:00 / 2 Zeitstunden
Dauer: 1 Nachmittag

Familienzentrum AWO-Kindertagesstätte Sonnenschein – Kooperationspartner

Familienzentrum der AWO Kindertagesstätte Sonnenschein

**Meilerstraße 10 • 58791 Werdohl
Tel. 02392/70185**

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

Ansprechpartnerin: Melanie Sprenger

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

1450 Elterncafé

Datum: jeden 1. Mittwoch im Monat
Zeit: 8:30 – 10:00 / 10 Unterrichtsstunden
Dauer: 5 Vormittage
Ort: Sonnenschein

1451 Interkultureller Eltern-Kind-Treff

Gebührenfreies Angebot für Familien in Kooperation mit der Bundesstiftung Frühe Hilfen. Kinder brauchen soziale Kontakte, damit sie gut gerüstet in den Kindergarten starten können. In dieser Gruppe wird gesungen, gebastelt, gemalt, gespielt, kurz – Alles, was in der Gruppe Spaß macht. Für Eltern gibt es viel Gelegenheit zum Austausch.

Datum: Montag, 8.9.2025
Zeit: 9:00 – 11:15 / 30 Unterrichtsstunden
Dauer: 10 Vormittage
Leitung: Tugba Sertol
Ort: Sonnenschein

Familienzentrum Nachrodt Mitte – Kooperationspartner

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

**AWO Kindertagesstätte
Geschwister-Scholl-Str. 14 • 58769 Nachrodt-Wiblingwerde
Tel. 02352/3658**

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

**Anmeldung und Auskunft:
Katrin Bormann, ab 1.10.2025 Mona Schmöle**

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

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

**Informationen und Auskunft: Sandra Schwieren
Das Familienzentrum ist Servicepunkt für das Kindertagespflegebüro.**

1478 Familiencafé

Das Familiencafé ist eine Kooperationsveranstaltung mit der Beratungsstelle der Caritas Altena. Hier werden alle Themen angesprochen, die Eltern aktuell beschäftigen.
Am 9.12.2025 backen wir gemeinsam Plätzchen.

Datum: Dienstag, 30.9.2025, Folgetermine 28.10., 9.12.2025
Zeit: 14:30 – 16:00 / 6 Zeitstunden
Dauer: 3 Nachmittage
Leitung: Karin Feldhaus, Caritas Altena
Ort: AWO-Kindertagesstätte

1479 Familientreff im Stadtteil

Dieser Treff ist für alle Familien aus Nachrodt als fußläufiges Angebot ohne Stress im Stau oder bei der Parkplatzsuche gedacht. Es wird gemeinsam gespielt und für die Erwachsenen gibt es Gelegenheit zum Austausch.

Kostenloses Angebot, Anmeldung ab 8.8.2025 unter 02352/3658.

Datum: Montag, 1.9.2025
Zeit: 15:00 – 16:15 / 16 Zeitstunden+
Dauer: 16 Nachmittage
Leitung: Jasmin Michel
Ort: AWO-Kindertagesstätte

**1481 Tierbesuch im Familienzentrum**

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

Datum: Donnerstag, 23.10.2025
Zeit: 10:00 – 11:30 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Manuela Lex
Ort: AWO-Kindertagesstätte

Bewegungsangebote für Familien mit Kindern bis 3 Jahre in Herscheid in Kooperation mit Frühe Hilfen Märkischer Kreis

Ansprechpartnerin: Susanne Mangione
Netzwerkkoordination Frühe Hilfen Märkischer Kreis
Anmeldung und weitere Infos: AWO-Familienbildung
Tel. 02351 9853310

Mail: familienbildung@awo-ha-mk.de

Bundesstiftung
Frühe Hilfen

Gefördert von:

Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

1486 Sport und Spiel für Krabbelkinder

Ein Bewegungsangebot für Eltern mit Kindern, die krabbeln, robben, rollen, rutschen oder bereits die ersten Schritte wagen. Mit viel Musik, Liedern und Rhythmen und einem bunten Angebot von großen und kleinen Spiel- und Sportgeräten kann man sich so richtig austoben und Spaß an Bewegung entdecken. Fröhliche Sing- und Fingerspiele gehören ebenso dazu, wie das Spielen mit Bällen, Reifen, Tüchern und vielem mehr. Kostenfreies Angebot in Kooperation mit den Frühen Hilfen Märkischer Kreis.

Datum: Starttermin wird noch bekannt gegeben
Zeit: 15:00 – 16:30 / 12 Unterrichtsstunden
Dauer: 6 Nachmittage
Leitung: NN
Ort: Alte Aula, Bildungszentrum Rahlenberg

Großtagespflege Pustebume – Kooperationspartner

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

E-Mail: pustebume-herscheid@web.de

Ansprechpartnerin: Nicole Ballsieper-Tillmann

Familienzentrum Kombinierte AWO-Kita Farbenspiel – Kooperationspartner

Birkeshöhstraße 24 a · 58540 Meinerzhagen
Telefon: 02354 7088790

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

Ansprechpartnerinnen: Sabrina König, Bettina Vollmann-Kniebel

1490 Offenes Elterncafé
 Termine und Themen werden noch bekannt gegeben.
 Zeit: 14:00 – 15:30 / 2 Unterrichtsstunden
 Ort: Farbenspiel

1491 Öffentlicher Elternabend
 Termine und Themen werden noch bekannt gegeben
 Zeit: 18:00 – 19:30 / 2 Unterrichtsstunden
 Ort: Farbenspiel

1496 Erste Hilfe am Kind – Unfälle verhüten
 Infoveranstaltung für Eltern.
 Datum: Termin wird noch bekannt gegeben
 Ort: Farbenspiel

Familienzentrum der AWO Kita Rappelkiste – Kooperationspartner

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

Tel. 02354/14008

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

Ansprechpartnerin: Sabine Fernholz

- Tag der offenen Tür für interessierte Familien, Freitag,
 24.10.2025, 15:00 – 18.00 Uhr
- Fußball AG mit Herrn Hösel vom RSV Meinerzhagen für Kinder ab
 4 Jahren, jeden Montag 14:00 – 16:00 Uhr

Das Familienzentrum ist Servicepunkt für das Kindertagespflegebüro.

**1500 Offenes Elterncafé unter dem Motto
 „Zeit, sich auszutauschen“**
 Datum: jeden 2. Mittwoch im Monat
 Zeit: 14:00 – 16:00 / 8 Zeitstunden
 Dauer: 4 Nachmittage
 Ort: Rappelkiste

1501 Elternfrühstück
 Austausch zu allen Themen rund um Erziehung.
 Datum: Mittwoch, Termine werden noch bekannt gegeben
 Zeit: 9:00 – 10:00 Uhr
 Ort: Rappelkiste

1502 E ELTERNSTART NRW
 Kostenloses Angebot für Eltern mit Kindern im ersten Lebensjahr.
 Einstiegsangebot in die Familienbildung mit Schwerpunkt Spielideen
 für alle Sinne. Darüber hinaus geht in dieser Eltern-Kind-Gruppe um alle
 Themen, die junge Eltern bewegen und interessieren, ob frühkindliche
 Entwicklung, Eltern-Kind-Beziehung oder den Umgang mit neuen Familiensituationen.

Datum: Mittwoch, 3.9.2025
 Zeit: 10:30 – 12:00 / 10 Unterrichtsstunden
 Dauer: 5 Vormittage
 Leitung: Catherine Mürmann
 Ort: Turnhalle der Gruppe Eulenwald, Genkeler Str. 24



1503 Babytreff im Eulenwald
 Datum: Mittwoch, 8.10.2025
 Zeit: 10:30 – 12:00 / 16 Unterrichtsstunden
 Dauer: 8 Vormittage
 Leitung: Catherine Mürmann
 Gebühr: 32,00 €
 Ort: Turnhalle der Gruppe Eulenwald, Genkeler Str. 24

1504 Spieltreff im Eulenwald
 Datum: Mittwoch, 3.9.2025
 Zeit: 8:45 – 10:15 / 26 Unterrichtsstunden
 Dauer: 13 Vormittage
 Leitung: Catherine Mürmann
 Gebühr: 52,00 €
 Ort: Turnhalle der Gruppe Eulenwald, Genkeler Str. 24



MÄRKISCHER KREIS
 Kommunales Integrationszentrum

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

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

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

Datum: Dienstag, 2.9.2025
 Zeit: 16:00 – 17:00 / 16 Zeitstunden
 Dauer: 16 Nachmittage
 Leitung: Frau Aktas
 Ort: Rappelkiste

1509 Yoga für Kinder ab drei Jahre

Kinder werden in diesem Kurs spielerisch mit Yoga vertraut gemacht. Im Mittelpunkt stehen Selbsterfahrung und Spaß an Bewegung. Kinderfreundliche Übungen kombiniert mit Atem- und Entspannungstraining verbessern Beweglichkeit, Motorik und Konzentrationsfähigkeit.

Datum: Dienstag, 2.9.2025
 Zeit: 16:00 – 17:00 / 10 Zeitstunden
 Dauer: 10 Nachmittage
 Leitung: Grazia La Mattina –Fraglica
 Gebühr: 70,00 €
 Ort: Rappelkiste

AWO Kombinierte Kindertagesstätte und Familienzentrum Wundertüte – Kooperationspartner

**Pestalozziweg 3 · 58553 Halver
 Tel. 02353/66988-50**

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

Ansprechpartnerin: Sibylle Bause

- **Sprechstunde mit der Erziehungsberatungsstelle jeden letzten Freitag im Monat, 8:00 - 10:00 Uhr**
- **Winterdorf vor der Kita mit vorweihnachtlichen Ständen, Angeboten für Kinder, Leckereien und einer Tombola. Ein Angebot für alle, die eine gemütliche Atmosphäre und nette Gespräche mögen, organisiert vom Elternbeirat der Kita. Samstag, 22.11.2025, 14:00 - 20:00 Uhr.**

1518 Elterncafé

Datum: Mittwoch, 24.9.2025, 29.10.2025, 26.11.2025
 Zeit: 14:00 – 15:30 / 6 Unterrichtsstunden
 Dauer: 3 Nachmittage
 Ort: Wundertüte

1519 Elternfrühstück

Datum: Freitag, 10.10.2025
 Zeit: 9:00 – 10:30 / 2 Unterrichtsstunden
 Dauer: 1 Vormittag
 Ort: Wundertüte

1520 Wir suchen einen Kita-Platz - Infoveranstaltung

Die Kita öffnet an diesem Nachmittag ihre Türen für interessierte Familien. Man kann sich die Räumlichkeiten anschauen und hat Gelegenheit mit den Mitarbeitenden zu sprechen.

Datum: Freitag, 19.9.2025
 Leitung: 15:00 – 18:00 / 4 Unterrichtsstunden
 Dauer: 1 Nachmittag
 Ort: Wundertüte

1522 Spieltreff mit Yoga

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

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

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

Datum: Dienstag, 23.9.2025
 Zeit: 10:15 – 11:45 / 12 Unterrichtsstunden
 Dauer: 6 Vormittage
 Leitung: Martina Schmitz
 Gebühr: 36,00 €
 Ort: Wundertüte

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

Familienzentrum Heedfeld – Stallhaus – Kooperationspartner

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

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

Tel. 02355/400449

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

Ansprechpartnerinnen: Malwina Mitter

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

Telefon 02351/53451

Mail: kiga.fz@huelscheid-heedfeld.de

Ansprechpartnerin: Maike Harnisch

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

1587 Familiencafé Mittendrin
 Datum: Donnerstag, 21.8.2025,
 Folgetermine Mi, 24.9., Di, 28.10., Mi, 26.11., Di, 16.12.2025
 Zeit: 14:15 – 15:30 / 10 Unterrichtsstunden
 Dauer: 5 Nachmittage
 Ort: AWO Kita Mittendrin Stallhaus

1588 Familiencafé Heedfeld
 Datum: jeden 2. Dienstag im Monat
 Zeit: 14:00 – 15:30 / 8 Unterrichtsstunden
 Dauer: 4 Nachmittage
 Ort: ev. Kita Heedfeld

1589 Krabbel- Café Mittendrin
 Babys und Kleinkinder setzen sich ganz intensiv mit ihrer Umgebung auseinander. Singen, schaukeln, kitzeln, lachen, viele Gesichter und fremde Stimmen, das Zusammentreffen in einer Gruppe bietet den Kleinen Anregungen für alle Sinne und gibt Eltern Gelegenheit zum Austausch.

Datum: Freitag, 4.7.2025
 Zeit: 8:15 – 9:15 / 10 Unterrichtsstunden
 Dauer: 10 Vormittage
 Ort: AWO Kita Mittendrin Stallhaus

1591 Bewegungsnachmittag – Turnen nach Emmi Pickler
 Für Familien mit Kindern von 1 – 3 Jahren. Um Anmeldung wird gebeten!

Datum: Dienstag, 16.9.2025
 Zeit: 14:15 – 15:15 / 1 Zeitstunde
 Dauer: 1 Nachmittage
 Ort: Mittendrin Stallhaus



1592 Bewegungsnachmittag – Turnen nach Elfriede Hengstenberg
 Für Familien mit Kindern von 4 – 6 Jahren. Um Anmeldung wird gebeten!
 Datum: Dienstag, 25.9.2025
 Zeit: 14:15 – 15:15 / 1 Zeitstunde
 Dauer: 1 Nachmittage
 Ort: Mittendrin Stallhaus

1593 Kreativnachmittag – wir machen Brotgesichter
 Für Eltern und Kinder von 2 – 6 Jahren. Um Anmeldung wird gebeten!
 Datum: Dienstag, 28.10.2025
 Zeit: 14:15 – 15:15 / 1 Zeitstunde
 Dauer: 1 Nachmittage
 Ort: ev. Kita Heedfeld

1594 Kreativnachmittag – wir basteln Zauberflaschen
 Für Familien mit Kindern von 1 – 3 Jahren. Um Anmeldung wird gebeten!
 Datum: Donnerstag, 6.11.2025
 Zeit: 14:15 – 15:15 / 1 Zeitstunde
 Dauer: 1 Nachmittage
 Ort: ev. Kita Heedfeld

Familienzentrum Kita Wansbeckplatz – Kooperationspartner

Wansbeckplatz 3 · 58579 Schalksmühle
 Tel. 02355/1084

Mail: kita faz@schalksmuehle.de

Ansprechpartnerin: Ulrike Hesse

Das Familienzentrum ist Servicepunkt für das Kindertagespflegebüro.

1618 Familiencafé
 Datum: jeden 1. Mittwoch im Monat
 Zeit: 8:00 – 11:00 / 24 Unterrichtsstunden
 Dauer: 6 Vormittage
 Ort: Wansbeckplatz

1619 Kleine Forscherwerkstatt: Luft, das ist nicht nichts! – für Kinder ab 5 J.

An zwei Nachmittagen beschäftigen wir uns mit den Eigenschaften der Luft und anderen Gasen. Die Kinder führen eigene Experimente (z.B. Mini-Feuerlöscher) durch und werden spielerisch an die Wissenschaft herangeführt. Für die dazwischenliegende Woche gibt es eine kleine Aufgabe für zu Hause.

Datum: Mittwoch, 3.9.2025 und Mittwoch, 10.09.2025
Zeit: 14.00 – 15:30 Uhr / 4 Unterrichtsstunden
Dauer: 2 Nachmittage
Leitung: Sarah Katherina Popov
Ort: FZ Wansbeckplatz



1621 Spieltreff am Wansbeckplatz

Kinder brauchen soziale Kontakte, damit sie gut gerüstet in den Kindergarten starten können. Für Eltern gibt es Kontakt zu anderen Familien mit gleichaltrigen Kindern und viel Gelegenheit zum Austausch.

Gebührenfreies Angebot in Kooperation mit der Familienbildungsstätte

Datum: Freitag, 26.9.2025
Zeit: 10:45 – 11:45 / 10 Zeitstunden
Dauer: 10 Vormittage
Leitung: Sarah Katharina Popov
Ort: Wansbeckplatz

**AWO Familienzentrum
kombinierte Kita-Bullerbü –
Kooperationspartner**

**Dr.-Hans-Wernscheid-Straße 11 · 58566 Kierspe
Tel. 02359/2973006**

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

Ansprechpartnerin: Anke Holthaus

- **Offene Sprechstunde der Erziehungsberatungsstelle,
Termine werden bekannt gegeben.**
- **Tag der offenen Tür, Samstag, 8.11.2025, 10:00 - 14:00 Uhr**

Das Familienzentrum ist Servicepunkt für das Kindertagespflegebüro.

Das Familienzentrum ist „Literaturkita“.

Das Familienzentrum ist Servicepunkt für Eltern-Kind-Kuren.

1624 Kneippworkshop – Herzgesundheit fördern

In diesem Workshop widmen wir uns unserem besonderen Organ, das Tag für Tag in unserem Leben Erstaunliches leistet. Wir erfahren, wie die Herzgesundheit mit den Mitteln der Gesundheitsförderung nach Kneipp unterstützt werden kann und erleben einzelne Anwendungen aus den Bereichen der 5 Elemente: Lebensordnung, Wasser, Heilpflanzen, Ernährung und Bewegung. Bitte ein Handtuch, ein Waschhandschuh, ein kleines Kissen und eine Decke mitbringen.

Datum: Samstag, 22.11.2025
Zeit: 10:00 – 12:00 / 2 Zeitstunden
Dauer: 1 Vormittag
Gebühr: 5,00 €
Ort: Bullerbü

1626 SKETCHNOTES für Anfänger

Um Anmeldung wird gebeten!

Datum: Samstag, 13.9.2025
Zeit: 10:00 – 14:00 / 4 Zeitstunden
Dauer: 1 Tag
Leitung: Gabi Rose
Gebühr: 5,00 € mit kleinem Imbiss + 5,00 €
Materialkosten
Ort: Bullerbü



1627 SKETCHNOTES für Kochen und Küche

In diesem Kurs werden wir viele Symbole fürs Kochen und die Küche zeichnen, um in Verbindung mit einer schönen und klaren Hand-(lettering)schrift ein Rezept zu gestalten.

Um Anmeldung wird gebeten!

Datum: Samstag, 1.11.2025.
Zeit: 10:00 – 14:00 / 4 Zeitstunden
Dauer: 1 Tag
Leitung: Gabi Rose
Gebühr: 5,00 € mit kleinem Imbiss + 5,00 € Materialkosten
Ort: Bullerbü

1628 Handlettering und Aquarelltechniken für die Weihnachtspost

In diesem Handlettering-Kurs lernen wir die Kunst der schönen Buchstaben in Verbindung mit Aquarelltechniken kennen. In unterschiedlichen Techniken und Gestaltungen werden Worte und Sprüche in Postkartenformat „gelettert“ und alles rund um das Thema Weihnachtspost.

Um Anmeldung wird gebeten!

Datum: Samstag, 15.11.2025
Zeit: 10:00 – 14:00 / 4 Zeitstunden
Dauer: 1 Tag
Gebühr: 5,00 € mit kleinem Imbiss + 5,00 € Materialkosten
Ort: Bullerbü

1629 Handlettering – Folgekurs

Um Anmeldung wird gebeten!

Datum: Donnerstag, 20.11.2025
Zeit: 18:30 – 20:00 / 8 Unterrichtsstunden
Dauer: 4 Abende
Leitung: Gabi Rose
Gebühr: 20,00 €, 10,00 € Materialkosten
Ort: Bullerbü

1632 Eltern-Kind-Turnen

Für Familien mit Kindern von 2 – 4 Jahren. Um Anmeldung wird gebeten!

Datum: Montag, 6.10., 3.11., 1.12.2025, 5.1., 2.2., 2.3.2026
Leitung: 14:30 – 15:30 / 6 Zeitstunden
Dauer: 6 Nachmittage
Ort: Bullerbü

1633 Walken an der Lingensee

Offenes Angebot unter Begleitung einer Physiotherapeutin

Um Anmeldung wird gebeten!

Datum: immer dienstags
Leitung: 16:15 – 17:45 / 32 Unterrichtsstunden
Dauer: 16 Nachmittage
Ort: Lingensee

1634 Kreativnachmittag: Adventskranz und Gestecke selbstgemacht

Für Eltern gibt es eine parallele Kinderbetreuung.

Um Anmeldung wird gebeten!

Datum: Dienstag, 25.11.2025
Zeit: 14:00 – 16:00 / 2 Zeitstunden
Dauer: 1 Nachmittag
Gebühr: 10,00 € Unkostenbeitrag
Ort: Bullerbü

1635 Kreativnachmittag: Wir basteln Weihnachtskarten

Für Familien mit Kindern. Um Anmeldung wird gebeten!

Datum: Donnerstag, 13.11.2025
Zeit: 14:00 – 16:00 / 2 Zeitstunden
Dauer: 1 Nachmittag
Ort: Bullerbü

1637 Krabbelgruppe

Für Eltern mit Kindern ab 10 Monate. Um Anmeldung wird gebeten!

Datum: Donnerstag, 28.8.2025
Zeit: 14:30 – 15:30 / 17 Zeitstunden
Dauer: 17 Nachmittage
Ort: Bullerbü

AWO Kita Rasselbande – Kooperationspartner

Höherstraße 14 • 58566 Kierspe

Telefon: 02359/2626 • Fax: 02359/297540

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

Anmeldung und Auskunft: Sandra Stein

1650 Familiencafé

Starttermin wir noch bekannt gegeben.

1651 Tierbesuch im Familienzentrum

Kleintiere besuchen das Familienzentrum. Kaninchen, Hühner, einen Papagei und ein Schlangenpärchen kann man kennenlernen, beobachten, vielleicht sogar streicheln und füttern. Bei der Kontaktaufnahme erleben Kinder, dass sie so angenommen werden, wie sie sind. Echte Tiere sind allerdings keine Kuscheltiere oder Spielzeuge, mit denen man nach Belieben verfahren kann.

So machen Kinder die Erfahrung, dass auch ein Tier eigene Bedürfnisse hat, auf die Rücksicht genommen werden muss.

Datum: Donnerstag, 9.10.2025
Zeit: 10:00 – 11:30 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Manuela Lex
Ort: Rasselbande

1652 Musikprojekt

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

Datum: Oktober 2025, Starttermin wird noch bekannt gegeben.
Zeit: 11:00 – 12:00 / 10 Zeitstunden
Dauer: 10 Vormittage
Leitung: Ralf Franke
Ort: Rasselbande

1653 Malschule

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

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

Datum: Montag, 1.9.2025, dann jeden 2. bzw. 4. Montag außerhalb der Schulferien
Zeit: 14:00 – 15:00 / 7 Zeitstunden
Dauer: 7 Termine
Leitung: Claudia Ackermann
Ort: Rasselbande

AWO-Ortsvereine

In eigener Sache...

Mitgliedschaft bei der AWO!

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

Sie möchten die sozialen Aufgaben der AWO unterstützen?
Das können Sie tun, indem Sie Mitglied im AWO-Ortsverein werden.
Und - Sie unterstützen nicht nur einen guten Zweck.
Der Mitgliedsbeitrag ist steuerlich absetzbar.

OV Lüdenscheid

Begegnungsstätte des AWO Ortsvereins Lüdenscheid
Marienstraße 17 · 58511 Lüdenscheid

Tel. 02351/24960

Fax: 02351/671285

Mail: ortsverein@awo-luedenscheid.de

Ansprechpartnerin: Heidi Skorupa

Büroöffnungszeiten: Mo, Mi, Do, 10:00 - 13:00 Uhr

Öffnungszeiten des Büros: montags, mittwochs, donnerstags und freitags 10:00 - 13:00 Uhr. Seniorenberatung nach Vereinbarung.

1660 Lust auf Lesen?

Eine Flut von Büchern überschwemmt den Markt. Talk Shows sind voll von Prominenten, die ihre frisch erschienenen Bücher vorstellen und natürlich auch verkaufen wollen. Wer findet hier noch das Richtige?

Aber wir alle haben Lieblingsbücher, die uns fesseln und die wir gerne weiterempfehlen möchten.

Ein Treffpunkt für alle, die gerne selbst lesen oder Anregungen fürs Lesen suchen.

Anmeldung erforderlich unter 02351/24960.

Datum: Montag, 22.9.2025, Folgetermine 27.10., 24.11., 22.12.2025
Zeit: 18:00 - 20:15 / 15 Unterrichtsstunden
Dauer: 5 Abende
Leitung: Karin Lohr
Gebühr: Unkostenbeitrag pro Abend 6,00 € incl. Snack und Getränke
Ort: AWO-Begegnungsstätte

Weitere Veranstaltungen in Kooperation mit dem AWO-Ortsverein Lüdenscheid finden Sie unter den Kursnummern 1008, 1009, 1146 und 1147.



OV Meinerzhagen

Lindenstraße 1 · 58540 Meinerzhagen
Telefon: 02354/14467

Vorsitzender: Rolf Puschkarsky
rolfpuschkarsky@me.com

OV Kierspe

Haunerbusch 17 · 58566 Kierspe
Tel. 02359/2053
Mobil: 0151/12748078

Mail: friwiwer@t-online.de
Ansprechpartner: Friedhelm Werner

OV Schalksmühle

Volmestraße 30 · 58579 Schalksmühle
Tel. 02353/6661711

Ansprechpartner: Uwe Giese

OV Werdohl - Versetal

Meilerstraße 10 · 58791 Werdohl
Telefon: 02392/7317

Öffnungszeiten: mittwochs von 13.00 bis 17.00 Uhr

Vorsitzende: Christa Schlemmer

Jugendtreff „Knast“

Alte Wache 1 · 58509 Lüdenscheid
Tel. 02351/7871145

**Kreisjugendwerk der AWO
Märkischer Kreis**

c/o Jugendtreff Knast
Alte Wache 1 · 58513 Lüdenscheid

Mail: kjw.maerkischerkreis@googlemail.com

Instagram: [jugendwerk_maerkischerkreis](#)
Facebook: Jugendwerk der AWO Märkischer Kreis

