



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



**Programm 01/2026  
für Hemer & Iserlohn**



# Babysittervermittlung

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



## **AWO Familienbildung**

Feldstraße 42 | 58675 Hemer | Telefon 02372-501885

E-Mail: [familienbildung-hemer@awo-ha-mk.de](mailto:familienbildung-hemer@awo-ha-mk.de)

# ■ Allgemeine Hinweise

## Allgemeine Hinweise zum Programm und zur Anmeldung

Das Programm umfasst die Monate Januar bis Juli 2026. In den Ferien vom 30.03.26 bis zum 10.04.26 und an gesetzlichen Feiertagen finden keine Kurse statt.

### Anmeldung und Auskunft

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

### Ihre Anmeldung ist verbindlich.

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

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

### Teilnehmergebühren

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr auf das Konto **AWO Bezirk Westl. Westfalen, Sparkasse an Volme und Ruhr, IBAN: DE59 4505 0001 0000 0170 46, BIC WELADE3HXXX** unter Vermerk der Kursnummer.

Weiterhin besteht die Möglichkeit, am ersten Kurstag bei der Kursleitung oder bei Frau Ittershagen-Becker bar zu bezahlen.

### Gebührenermäßigung

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

### Haftung

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

### Gebührenerstattung

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

### Datenschutz

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

Wir entnehmen Ihre Daten der von Ihnen ausgefüllten und unterschriebenen Anmeldekarte, beziehungsweise der Teilnehmerliste des Kurses. Eine elektronische Speicherung erfolgt nicht. Es werden nur personenbezogene Daten erhoben, die für die reibungslose Durchführung, Abrechnung und Belegung von Kursangeboten gegenüber dem Land benötigt werden. Anmeldekarten werden nur für das laufende Kursjahr aufbewahrt. Die Aufbewahrungspflicht für Teilnehmerlisten beträgt zehn Jahre. Weitergehende Hinweise zum Datenschutz erhalten Sie auf der Homepage <https://awo-ha-mk.de/>

<b>Allgemeines</b>	Anmeldung und Hinweise .....	3
	Dozentenverzeichnis .....	6
<b>Pädagogik/ Elternkompetenz</b>	Offene Sprechstunde .....	
	Erziehungs- und Familienberatung .....	14, 24, 26, 28, 31, 33, 38, 45, 49
	Infonachmittag Kur und Erholung .....	34
	Werkstatt für Tageseltern .....	36
	Erste Hilfe am Kind .....	16
	Geschwisterkonflikte .....	43
	Kinderwelten – Medienwelten .....	31, 51
	Kinder-besser-verstehen-Kurs – Online .....	12
	Geschickte Hände .....	16
	„Wie wird mein Kind ein guter Freund?“ .....	17
	GESUNDE ENTWICKLUNG .....	18, 49
	„Kinderängste im Kindergartenalter“ .....	19
	Autismus – Diagnostik .....	20, 54
	Gesunde Ernährung .....	28
	Der Familienalltag ist nicht immer einfach .....	32
	Linkshändige Kinder verstehen .....	41
	„Kinderrechte/Mitwirkung“ .....	41
	„Morgens Zirkus, abends Theater“ .....	43
	Neurodivergenz bei Kindern .....	44
	Trauer .....	47
	Wenn die Kleinen groß werden .....	53
<b>Eltern und Kind</b>	Waldstrolche .....	23
	Mini-Räuberclub .....	11
	Spielgruppe „Sternschnuppen“ .....	10
	Spielgruppe für Tagespflegepersonen .....	23
	Spielgruppe ab 6 Monaten .....	31
	Mini-Strolche .....	27
	Minis am Sauerlandpark .....	8
	Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP) .....	13
	Elternstart Angebot NRW Babymassage .....	13
	Abenteuer-Spielgruppe .....	39
	Spielgruppe „Hand in Hand“ .....	50
	Spielgruppe am Salzweg .....	52
	Turnen, Toben und Bewegen .....	15
	Elternstart „Willkommen Familie“ .....	15
	Spielgruppe St. Peter und Paul .....	30
	Spaß und Spiel .....	27
	Elternchance ist Kinderchance .....	14
	Vater/Ersatzvater-Tobetag .....	47
	Familienyoga für Kinder mit Begleitung .....	46
	Fledermäuse – Koblode der Nacht .....	56
	„Griffbereit“ .....	24, 33
	Abenteuer Wald .....	45
	Spaß und Spiel in einer Bewegungslandschaft .....	25
	Fastenbrechen / Zuckerfest .....	36
	Frühstück und Experimentieren .....	37
	Sing und Spielkreis .....	50
	Den Wald mit allen Sinnen erleben .....	19
	Eltern-Kind-Tanzworkshop .....	29, 32, 45, 52
	Kräuter und Pflanzen im Wald entdecken .....	20
	Geschickte Hände .....	17
	Kreativnachmittag .....	9
<b>Eltern und Kind</b>	Oma/Opa-Nachmittag .....	9
	Waldrallye für die Familie .....	9
	Fröhliche Bewegung für Kinder und Eltern .....	10
	Kleine Hände – Große Welt .....	11
	Geschickte Hände mit praktischen Tipps .....	17

**Körper/Geist/  
Bewegung/  
Gesundheit  
Entspannung**

Warum Vorlesen so wichtig ist!	18
Malen mit den Farben der Natur	19
Gemeinsame Zeit erleben – Sinneserfahrung	25
Der Frühling ist da	29
Gemeinsam in Bewegung	28
Eltern-Kind-Backnachmittag	32
Kreativ in die Schule starten – Schultüten gestalten	33
Entdeckerküche – Gesunde und schnelle Rezepte	34
Frühlings Bastel-Workshop	35
Osterwerkstatt	25, 36
Osterbäckerei	36
Basteln mit ihren Kindern	37
Trommeln für Kinder mit Vätern/Ersatzvätern	42
Kreativ zu Ostern	44
Sing- und Kreisspiele neu entdeckt	44
Wetterforscher	47
Mit Hand, Haar & Herz-Haarworkshop	48
Kräutersammeln	20, 49
Hundeführerschein	54
Die Kraft der Magneten	40, 55
(Über)Leben in der Steinzeit	56
Warm und Kalt	18, 56
Insektenhotels für zuhause	50
Familienyoga	52
Yoga für Erwachsene	21, 53, 55
Rund um fit	22
Fitnessgymnastik	22
Korrektive Gymnastik	57, 58
Seniorenfit	58
Gymnastik für Paare und Einzelpersonen	57
Männer-Sport-Treff	22
Pilates	26, 38
Gymnastik für jedes Alter	27
Eltern-Kind-Yoga	46, 52
Zeit nur für dich!	17
Frauen-Auszeit – Zeit nur für dich!	30
Rückenfit für jedes Alter	39
Einladung zum Mütter-Workshop	55
Yoga auf und an dem Stuhl	59
Hatha Yoga	59

**Kinderangebote**

Hockey macht Spaß	35
Ballsschule	40, 42
Kindertanz	38, 40, 46
Mutige Helferzwerg	48
Eine Tasse für Papa	26
Spiel, Spaß und Bewegung	12
Spaß und Spiel in der Turnhalle	25
Winter-Kinderyoga für Kinder von 4-6 Jahren	34
Singen, spielen, musizieren	37

**Freizeitgestaltung/  
Kultur/Bildung/  
Treffs/Unterstützung**

Familiencafé	14, 24
Angebot „Alleinerziehende“	39
Osteraktion	46
Besuch auf dem Stiftungshof	51
Kigo-Plus	51
Foto-Workshop	8
Jahreszeiten-Café für Seniorinnen/Senioren	40, 42
Seniorentreff	53
Frühlings Bastel-Workshop für Eltern	35

## ■ Dozentinnen und Dozenten

Sally Aslambouli	Violette Gallina	Felix Neuendorf
Cigdem Ay	Tim Graumann	Matthias Nowak
Celine Bader	Iris Große-Schnettke	Nikola Nölle
Claudia Becker	Ingrid Grundler	Jennifer Oheim
Saskia Becker	Maurizia Giuliani-Langbein	Kathi Özkol
Anika Bremen	Nicole Grünwald	Diana Pohl
Katrin Bormann	Chris Hansen	Oliver Pohl
Marco Bysterbosch	Renate Heiermann	Elke Rau
Sarah Bülow	Ivonne Henz	Birgitta Rüschenbaum-Kümper
Jowita Cupial	Ulf Heße	Lisa-Isabell Roschmann
Maria D'Amico	Sara Hilbig	Martina Schäfer
Senem Demirhindi	Cornelia Holtkamp	Stephanie Schilling
Claudia Dennemark-Effert	Sigrid Jonas	Delia Schulte-Rosier
Danah Dettmann	Halina Kascha	Regina Schwarzpaul
Julia Echtermann	Servet Klenja	Meike Schwär
Christina Eckenbach	Verena Koch	Ute Straub
Barbara Eichhorn	Diana Kolbe-Schmidt	Violetta Solga
Tobias Effmert	Ursula Ladlef	
Tanja Emery-Lenhardt	Diana Lammert	
Beyza Eroglu	Svitlana Liegmann	
Erika Feigi	Pia Ma	
Anja Fischer-Amelung	Andrea Meyer zur Capellen	
Natascha Fordt-Langerbein	Janine Miele	

## ■ Herausgeber

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



## ■ Veranstaltungsorte

### Hemer

Familienzentrum AWO  
Ruth-Grohe-Haus  
Feldstraße 42  
Kooperationspartner

### Die abweichenden Veranstaltungsorte bei unseren Kooperationspartnern

sind vor den Angeboten in farbigen Kästchen angegeben.

Wenn Sie Fragen haben, nehmen Sie gerne Kontakt auf.

AWO Familienbildung, Feldstr. 42, 58675 Hemer,

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

## ■ Bildnachweis

AWO | alle folgenden: [www.adobestock](http://www.adobestock) | Titelseite @ Marzanna Syncerz | @ K.F.L. | @ Pixxs | Babysittervermittlung @ Hans-Jörg Nisch | 100, 110, 111, 114@ K.F.L. | 105, 200, 201, 206, 207, 212, 213, 284@ lunaundmo | 106-109, 211@ Yantra | 112@RRF | 113, 130, 224, 226, 260, 275, 281, 287@Trueffelpix | 117, 204, 250, 257, 285@Ghen | 118,127@DOC RABE Media | 119-122, 218@nakedking | 125, 274@Gina Sanders | 128, 137, 138, 290@drubig-photo | 136, 231, 238, 264, 288@THesIMPLIFY | S.21, S.57@DOC RABE Media | 141, 142, 246@Ideenkoch | 143, 210b, 230, 234, 244, 209@Daniel Ernst | 209, 245, 253, 267, 268, 271@Jiri Hera | 210, 233, 236@unikat | 214, 298@Robert Kneschke | 215@Konstantin Yuganov | 219, 227, 283, 265@VRD | 220, 269, 282, 286, 292, 305, 306@drubig-photo | 221, 222, 223, 248, 277@Ana Blazic Pavlovic | 225, 240@ Sergiy Bykhunenko | 232@paul louis | 243@virinaflora | 255, 256@Gelpi | 263, 278@senina | 279@schankz | 293@Longjourneys | 294@Stefanie Lindorf | 296, 299-302, 307, 308@Robert Kneschke

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



## Minis am Sauerlandpark



### Für Babys und Kleinkinder bis 2 Jahre

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

**100**

**Datum:** Montag, 26.01.26 | **Zeit:** 9.30-11.00 Uhr  
**Dauer:** 18 Vormittage | **Leitung:** Christina Eckenbach  
**Gebühr:** kostenfrei | **Ort:** Raum 234, Nelkenweg 5, Hemer

**Bei den folgenden Angeboten 101 – 105**  
**handelt es sich um Angebote des FZ Kompass.**  
**- Kooperationspartner**



**Folgendes Angebot 101 findet in der städtischen Kindertages-**  
**einrichtung „Haus Kunterbunt“, Am Hammerscheid 40, in Hemer statt.**  
**– Kooperationspartner**



**Anmeldungen und Informationen zu Kurs 101 erhalten Sie bei**  
**Manuela Schneider, Tel. 02372 - 551-771**  
**oder unter: [haus-kunterbunt@hemer.de](mailto:haus-kunterbunt@hemer.de)**

©pexels/Pixabay



## Foto-Workshop

Für alle, die sich für das  
Fotografieren interessieren



Bringt einfach das, was ihr zum Fotografieren nutzen wollt. Egal ob Kamera oder Smartphone. Wir werden uns mit Tricks und Kniffe rund um das Fotografieren beschäftigen. Es werden Grundlagen der Bildgestaltung besprochen und natürlich selbst fotografiert. Freut euch auf einen spannenden Abend.

**101**

**Datum:** Dienstag, 05.05.26 | **Zeit:** 17.00-19.00 Uhr  
**Leitung:** Oliver Pohl | **Gebühr:** kostenfrei



**Folgende Angebote 102 – 105 finden in der städtischen Kindertageseinrichtung „Die Bärenbande“,  
Berliner Straße 48 in Hemer statt. – Kooperationspartner**



**Anmeldungen und Informationen zu den Kursen 102 – 105  
auch bei Stephanie Wollmuth-Franke unter 02372-551772  
oder [baerenbande@hemer.de](mailto:baerenbande@hemer.de)**

© Aline Dassel/Pixabay



## Oma/Opa-Nachmittag

Gerne auch Ersatzgroßeltern

Packt eure Großeltern ein und bringt sie mit in die Kita. Wir wollen an diesem Nachmittag etwas gemeinsam basteln und eine tolle gemeinsame Zeit miteinander verbringen.

**102**

**Datum: Dienstag, 24.03.26 | Zeit: 15.00-16.00 Uhr | Dauer: 1 Nachmittag  
Leitung: Janine Miele | Gebühr: kostenfrei**

© Prashant Sharma / Pixabay



## Kreativ im Frühling

Ein Kreativangebot für Kinder ab 3 Jahren  
mit Begleitperson

An diesem Nachmittag wollen wir zusammen etwas kreativ für den Frühling herstellen. Lasst euch überraschen, wir holen den Frühling ins Haus.

**103**

**Datum: Mittwoch, 15.04.26 | Zeit: 15.00-16.00 Uhr | Dauer: 1 Nachmittag  
Leitung: Janine Miele | Gebühr: kostenfrei**



## Waldrallye für die Familie

Was ist eine Eiche, wo verstecken sich Pilze oder wie viele Beine hat eine Kellerassel – bei der Waldrallye wird interessantes um und über den Wald auf spielerische Art und Weise vermittelt.

**104**

**Datum: Samstag, 16.05.26 | Zeit: 10.30-13.00 Uhr  
Leitung: Tim Graumann | Gebühr: kostenfrei  
Treffpunkt: Niddastraße/Hansbergstraße Iserlohn (bei Nowak parken)**



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

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

**105**

**Datum:** Dienstag, 19.05.26 | **Zeit:** 15.00-16.00 Uhr | **Dauer:** 1 Nachmittag  
**Leitung:** Janine Miele | **Gebühr:** kostenfrei

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



## Spielgruppe „Sternschnuppen“ Für Kinder ab einem Jahr



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

**106**

**Datum:** Dienstag, 03.02.26 | **Zeit:** 14.30-16.00 Uhr | **Dauer:** 8 Nachmittage  
**Leitung:** Andrea Meyer zur Capellen | **Gebühr:** 32,- €

**107**

**Datum:** Dienstag, 14.04.26 | **Zeit:** 14.30-16.00 Uhr | **Dauer:** 10 Nachmittage  
**Leitung:** Andrea Meyer zur Capellen | **Gebühr:** 40,- €

**108**

**Datum:** Freitag, 06.02.26 | **Zeit:** 8.30-10.00 Uhr | **Dauer:** 8 Vormittage  
**Leitung:** Andrea Meyer zur Capellen | **Gebühr:** 32,- €

**109**

**Datum:** Freitag, 17.04.26 | **Zeit:** 8.30-10.00 Uhr | **Dauer:** 10 Vormittage  
**Leitung:** Andrea Meyer zur Capellen | **Gebühr:** 40,- €



**Bitte beachten Sie die unterschiedlichen Veranstaltungsorte.**

**Folgende Kurse finden in der städtischen Kindertageseinrichtung „Die Räuberbande“, Birkenweg 77 in Hemer statt. - Kooperationspartner**



**Anmeldungen und Informationen zu den Kursen 110 – 113 bei Herrn Jonas Stieglitz, Telefon: 02372 / 551773 und E-Mail: [raeuberbande@hemer.de](mailto:raeuberbande@hemer.de)**



## Mini-Räuber-Club

Für kleine Mini-Räuber  
ab 8 Monaten

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

**110**

**Datum: Freitag, 09.01.26 | Zeit: 8.30-10.00 Uhr**

**Dauer: 10 Vormittage | Leitung: Danah Dettmann | Gebühr: 40,- €**

**111**

**Datum: Freitag, 17.04.26 | Zeit: 8.30-10.00 Uhr**

**Dauer: 10 Vormittage | Leitung: Danah Dettmann | Gebühr: 40,- €**



## Kleine Hände - Große Welt

Für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung

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

**112**

**Datum: Donnerstag, 05.03.26/19.03.26 | Zeit: 14.30-16.00 Uhr**

**Dauer: 2 Nachmittage | Leitung: Danah Dettmann**

**Gebühr: Material vor Ort**



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



## Kinder-besser-verstehen-Kurs - Online

Für Eltern mit Kindern im Alter von 1-5 Jahren

Stell dir vor: Du begleitest in tiefer Ruhe die vielen Gefühlsstürme deines Kindes. Du bleibst gelassen, wenn sich die Geschwister streiten und wenn dein Kind etwas anderes macht, als du sagst. Das ist möglich!

In meinem Kinder-besser-verstehen-Kurs Modul Kleinkind erfährst du, warum dein Kind diese starken Gefühle hat und was hinter seinem Verhalten steckt. Wissenschaftlich fundiert bekommst du von mir das nötige Wissen, um mit deinem Kind im Alltag die vielen herausfordernden Situationen gut und in Verbindung zu überstehen. Bei jedem der Termine gebe ich dir zunächst Wissen an die Hand und dann gehen wir in den Austausch über deine Situation mit deinem Kind im Alltag.

Du gehst sicherer und stärker aus diesem Kurs heraus und hast Möglichkeiten, auf das Verhalten deines Kindes anders zu reagieren.

### 113

**Datum:** Dienstag, 14.04.26 | **Zeit:** 18.00-19.30 Uhr | **Dauer:** 8 Abende

**Leitung:** Sara Hilbig | **Gebühr:** 60,- €

**Vor dem Kurs besteht die Möglichkeit an einem Informationsabend kostenfrei teilzunehmen. Bring deine Fragen mit und wir schauen, ob der Kurs jetzt der passende für dich und deine Familie ist.**

**Dienstag, 10.03.26, 18.00 Uhr im Fz vor Ort**

**Dienstag, 24.03.26, 18.00 Uhr-Online**

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



**Anmeldungen und Informationen zu Kurs 114**

**unter Telefon: 02372 / 14274**

**und E-Mail: [ev.Kita.muehlackerweg@tvb-is.de](mailto:ev.Kita.muehlackerweg@tvb-is.de)**



## Spiel, Spaß und Bewegung

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

### 114

**Datum:** Donnerstag, 08.01.26 | **Zeit:** 14.00-15.00 Uhr

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



## Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP)

Spiel und Spass durch Bewegung  
für Babys im 1. Lebensjahr

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

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

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

**115**

**Anmeldungen und weitere Infos bei:**

**Danah Dettmann – Kindheitspädagogin mit PEKiP-Zusatzausbildung**

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



## Einstiegsangebot in die Familienbildung mit dem Schwerpunkt Babymassage

### **Kostenloses Angebot für Eltern mit Kindern im Alter von 5–16 Wochen**

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

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

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

**116**

**Datum: Samstag, 16.05.26 | Zeit: 9.00-10.30 Uhr**

**Dauer: 5 Vormittage | Leitung: Danah Dettmann**

**Gebühr: kostenfrei – Ein Kursangebot über Elternstart NRW**

**Ort: Der Kurs findet direkt am Sauerlandpark statt**

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



„Elternstart NRW“ ist ein Familienbildungsangebot für Mütter und Väter in Nordrhein-Westfalen mit einem Kind im ersten Lebensjahr. „Elternstart NRW“ ist für die Eltern einmalig kostenfrei, die Finanzierung übernimmt das Familienministerium NRW. Die Eltern können in ca. 150 Einrichtungen der Familienbildung an „Elternstart NRW“ teilnehmen.

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



## Offene Sprechstunde Erziehungs- und Familienberatung

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

**Zeit: jeden zweiten Montag ab 8.30 Uhr**

**Gebühr: kostenfrei | Anmeldung erforderlich!**



## Familiencafé

Austausch und Begegnung für Familien

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

**117**

**Datum: jeden letzten Samstag im Monat**



## Elternchance ist Kinderchance

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

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

Dann sind Sie herzlich zu diesem Programm eingeladen.

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

**118**

**Leitung: Violetta Gallina, Regina Schwarzpaul**

**Jeden ersten Dienstag im Monat in der Zeit von 14.00–16.00 Uhr  
mit möglicher Kinderbetreuung.**

**Gebühr: kostenfrei | Bitte Anmeldung über Familienbildung oder die Kita.**



# Turnen, Toben und Bewegen

Für Kinder ab 1 Jahr – mit Begleitperson

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

- 119** Für Kinder ab 1 Jahr mit Begleitperson  
**Datum:** Dienstag, 13.01.26 | **Zeit:** 16.30-17.30 Uhr  
**Dauer:** 9 Nachmittage | **Leitung:** Danah Dettmann | **Gebühr:** 31,50 €
- 120** Für Kinder ab 3 Jahren mit Begleitperson  
**Datum:** Dienstag, 13.01.26 | **Zeit:** 15.30-16.30 Uhr  
**Dauer:** 9 Nachmittage | **Leitung:** Danah Dettmann | **Gebühr:** 31,50 €
- 121** Für Kinder ab 3 Jahren mit Begleitperson  
**Datum:** Dienstag, 14.04.26 | **Zeit:** 15.30-16.30 Uhr  
**Dauer:** 10 Nachmittage | **Leitung:** Danah Dettmann | **Gebühr:** 35,- €
- 122** Für Kinder ab 1 Jahr mit Begleitperson  
**Datum:** Dienstag, 14.04.26 | **Zeit:** 16.30-17.30 Uhr  
**Dauer:** 10 Nachmittage | **Leitung:** Danah Dettmann | **Gebühr:** 35,- €



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

Willkommen Familie!!!

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

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

- 123** **Datum:** Mittwoch, 28.01.26 | **Zeit:** 09.30-11.00 Uhr  
**Dauer:** 5 Vormittage | **Leitung:** Christina Eckenbach  
**Gebühr:** kostenfrei – Ein Kursangebot über Elternstart NRW



## Geschickte Hände

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

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

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

**124**

**Datum: Dienstag, 27.01.26 | Zeit: 19.00-21.00 Uhr**

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



## Erste-Hilfe am Kind

An diesem Abend wird ein kurzer, aber wichtiger Einblick in die Maßnahmen zur Ersten-Hilfe bei Kindern ab 3 Jahren vermittelt. Es werden theoretisch und praktisch die wichtigsten Maßnahmen für den Kindernotfall erlernt. Inhalte sind u.a.: Maßnahmen nach Sturz, Bewusstlosigkeit, Vergiftungen, Verschlucken, Fieberkrampf, die Wiederbelebung und vieles mehr.

**125**

**Datum: Dienstag, 24.02.26 | Zeit: 19.30 Uhr |**

**Leitung: Neuendorf-Erste Hilfe und mehr | Gebühr: kostenfrei**



**Anmeldungen und Informationen für die Angebote  
im Ruth-Grohe-Haus erhalten Sie auch bei  
MARIKE KESPER-VEKENS unter 02372/10485  
oder per E-Mail [kita-ruth-grohe-haus@awo-ha-mk.de](mailto:kita-ruth-grohe-haus@awo-ha-mk.de)**





## Geschickte Hände

Eltern-Kind-Aktion mit praktischen Tipps

### Für Kinder im Alter ab 4 Jahren mit Begleitung.

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

**126**

**Datum: Mittwoch, 25.02.26 | Zeit: 15.00-16.00 Uhr**

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



## „Wie wird mein Kind ein guter Freund?“

**Kinderbetreuung  
möglich mit  
Anmeldung.**

Freundschaften sind für Kinder etwas ganz Besonderes – sie lernen dabei, zu teilen, Rücksicht zu nehmen, Konflikte zu lösen und gemeinsam Spaß zu haben. Und sie geben Sicherheit. Doch manchmal ist es gar nicht so leicht Freunde zu finden und ein guter Freund oder eine gute Freundin zu sein. Gemeinsam möchten wir uns mit folgenden Fragen beschäftigen:

- Wie entwickeln Kinder Freundschaften?
- Welche Fähigkeiten helfen ihnen interessante Spielkamerad:innen zu sein?
- Wie kann ich mein Kind im Alltag dabei unterstützen?

Neben videogestützten Impulsen gibt es Raum für Austausch, praktische Tipps und Fragen aus Ihrem Familienalltag.

**127**

**Datum: Donnerstag, 05.03.26 | Zeit: 16.00-18.00 Uhr**

**Leitung: Stephanie Schilling | Gebühr: kostenfrei**



## Zeit nur für dich!

**Bei Bedarf kann eine  
Kinderbetreuung an-  
geboten werden – bitte  
vorab mit anmelden**

Im Alltag bleibt für Mamas oft wenig Raum zum Durchatmen. Darum nehmen wir uns an diesem Tag ganz bewusst eine kleine Auszeit: Wir stellen gemeinsam etwas Kreatives und Pflegendes her, genießen eine gemütliche Pause und lassen einfach mal die Seele baumeln – ohne Kinder, aber mit ganz viel Herz.

**128**

**Datum: Samstag, 14.03.26 | Zeit: 10.00- 12.00 Uhr**

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



## Warm und Kalt – Forschernachmittag

Ein Nachmittag für neugierige Forscher  
ab 5 Jahren in Begleitung

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

**129**

**Datum: Mittwoch, 25.03.26 | Zeit: 15.00 Uhr | Dauer: 1 Nachmittag**

**Leitung: Ivonne Henz | Gebühr: kostenfrei**



## GESUNDE ENTWICKLUNG – Hybrid-Veranstaltung

Wir laden Sie herzlich zu unserem Elternabend zum Thema „Gesunde Entwicklung von Kindern – wie wir sie gut begleiten können“ ein. Gemeinsam möchten wir darüber sprechen, wie Sie Ihr Kind im Alltag unterstützen können – durch eine ausgewogene Ernährung, genügend Bewegung, ausreichendes Schlafen, kindgerechtes Spielen, bewussten Umgang mit Medien und vielfältige soziale Kontakte.

Wir freuen uns auf einen offenen Austausch, praktische Tipps und Ihre Erfahrungen. Sie können an dem Abend in die Einrichtung kommen oder diese per Zoom verfolgen. Bitte geben Sie, falls Sie Online teilnehmen, das bitte bei der Anmeldung an.

**130**

**Datum: Mittwoch, 15.04.26 | Zeit: 19.00 Uhr**

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



## Warum Vorlesen so wichtig ist! Für Kinder ab 3 Jahren mit Begleitung

Es gibt kaum etwas Schöneres als ein gutes Buch, das uns fesselt und zum Nachdenken anregt. Schon die kleinsten greifen neugierig nach den Buchseiten und erkunden mit großen Augen die gedruckten Fantasiewelten. Für Kinder öffnet das Vorlesen ein Tor zu neuen Welten: Es bringt zum Lachen und rührt vielleicht manchmal auch zu Tränen, es lässt Bilder vor dem inneren Auge entstehen und beflügelt die Fantasie.

Und manchmal sind Bücher so spannend, dass man sie kaum aus der Hand legen mag.

Genießen Sie mit ihren Kindern unterschiedlichste Vorlesevarianten.

Von klassischem Buch bis hin zum Kamishibai.

**131**

**Datum: Mittwoch, 22.04.26/29.04.26/06.05.26 | Zeit: 14.30-15.30 Uhr**

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

**Jeder Nachmittag kann auch einzeln besucht werden – bitte anmelden!**



## Kinderängste im Kindergartenalter von 3 bis 6 Jahren

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

**132**

**Datum:** Mittwoch, 22.04.26 | **Zeit:** 19.00 Uhr  
**Leitung:** Jennifer Oheim | **Gebühr:** kostenfrei



## Den Wald mit allen Sinnen erleben

Ab 1 Jahr in Begleitung

**Bitte an angepasste Kleidung und einen kleinen Proviant denken.**

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

**133**

**Datum:** Freitag, 08.05.26/22.05.26/29.05.26 | **Zeit:** 15.00-16.00 Uhr  
**Dauer:** 3 Nachmittage | **Leitung:** Maike Schwär | **Gebühr:** kostenfrei  
**Treffpunkt:** Auf der großen Wiese, vor dem Bauwagen.  
 Mesterscheid 2, Hemer



## Malen mit den Farben der Natur

Herstellung und Verwendung von Pflanzenfarben  
 Für Kinder ab 4 Jahren mit Begleitperson

In diesem Workshop entdecken wir die beeindruckende Welt der Naturfarben. Im ersten Teil stellen wir unsere Farbsäfte aus Gemüse, Blüten und anderem Pflanzenmaterial her – ein beeindruckendes Erlebnis! Im zweiten Teil werden wir kreativ und malen mit unseren selbst gewonnenen Farben. Wenn gewünscht, können die Familien Gläser mitbringen, um ihre übrigen Farben abzufüllen und mit nach Hause zu nehmen.

**134**

**Datum:** Dienstag, 19.05.26 | **Zeit:** 15.00 Uhr  
**Leitung:** Diana Lammert | **Gebühr:** kostenfrei



## Kräuter und Pflanzen im Wald entdecken

Zauberer, Schamanen und Kräuterhexen wurden im Mittelalter Menschen genannt, welche die heilenden Wirkungen von Pflanzen kannten. Ihr Wissen galt lange als Magie, inzwischen nutzt die Medizin hunderte von Pflanzen als Quellen für Medikamente. Womit ihr eure Bauchschmerzen lindern könntet oder woraus der leckere Kinder-Hustensaft gemacht wird, hier werdet ihr es erfahren.

**135**

**Datum: Samstag, 30.05.26 | Zeit: 10.30-13.00 Uhr**

**Leitung: Tim Graumann | Gebühr: kostenfrei**

**Treffpunkt: Duloh, Sportplatz Hemer-Westig**



## Autismus - Diagnostik und wichtige Informationen - Vertiefung

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

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

### Was erwartet Sie?

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

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

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

**136**

**Datum: Mittwoch, 10.06.26 | Zeit: 19.00 Uhr**

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



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

# Gesundheit, Bewegung & Entspannung

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

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



## Yoga für Erwachsene

Bitte bequem kleiden,  
Wolldecke und ein  
Sitzkissen mitbringen.

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

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

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

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

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

**137**

**Datum:** Mittwoch, 07.01.26 | **Zeit:** 19.00-20.30 Uhr | **Dauer:** 10 Abende  
**Leitung:** Elke Rau | **Gebühr:** 60,- €

**138**

**Datum:** Mittwoch, 15.04.26 | **Zeit:** 19.00-20.30 Uhr | **Dauer:** 8 Abende  
**Leitung:** Elke Rau | **Gebühr:** 48,- €

**Bitte entrichten Sie die Kursgebühr unter Angabe der Kursnummer auf folgendes Konto:**



**AWO Bezirk Westl. Westfalen**  
**Sparkasse an Volme und Ruhr**  
**DE59 4505 0001 0000 0170 46,**  
**BIC WELADE3HXXX**



## Rund um fit

**139**

**Datum:** Montag, 09.02.26 | **Zeit:** 18.30-19.15 Uhr | **Dauer:** 18 Abende  
**Leitung:** Ingrid Grundler | **Gebühr:** 45,- €

**140**

**Datum:** Montag 09.02.26 | **Zeit:** 19.15-20.00 Uhr | **Dauer:** 18 Abende  
**Leitung:** Ingrid Grundler | **Gebühr:** 45,- €



## Fitnessgymnastik

**141**

**Datum:** Dienstag, 10.02.26 | **Zeit:** 18.30-19.30 Uhr | **Dauer:** 18 Abende  
**Leitung:** Ingrid Grundler | **Gebühr:** 63,- €

**142**

**Datum:** Dienstag, 10.02.26 | **Zeit:** 19.30-20.30 Uhr | **Dauer:** 18 Abende  
**Leitung:** Ingrid Grundler | **Gebühr:** 63,- €



## Männer-Sport-Treff

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

**143**

**Datum:** Donnerstag, 15.01.26 | **Zeit:** 19.30 Uhr



## Angebote für Iserlohn



### Spielgruppe für Tagespflegepersonen in der Grüne

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

**200**

**Datum:** Mittwoch, 07.01.26 | **Zeit:** 09.30-11.00 Uhr

**Dauer:** 18 Vormittage | **Leitung:** Anika Bremen

**Gebühr:** kostenfrei | **Ort:** Turnhalle Grüner Talstraße/Obergrüne



### Spielgruppe für Tagespflegepersonen in Letmathe

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

**201**

**Datum:** Freitag, 09.01.26 | **Zeit:** 09.30-11.00 Uhr | **Dauer:** 18 Vormittage

**Leitung:** Anika Bremen | **Gebühr:** kostenfrei

**Ort:** Iserlohn-Letmathe, Friedensstraße 13 / ev. Gemeindehaus



### Waldspielgruppe „Die Waldstrolche“

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

**202**

**Datum:** Dienstag, 10.02.26 | **Zeit:** 15.00-16.30 Uhr | **Dauer:** 6 Nachmittage

**Leitung:** Claudia Becker | **Gebühr:** 24,- €

**203**

**Datum:** Dienstag, 14.04.26 | **Zeit:** 15.00-16.30 Uhr | **Dauer:** 8 Nachmittage

**Leitung:** Claudia Becker | **Gebühr:** 32,- €

**Ort:** Treffpunkte der Waldspielgruppe werden mit der Gruppe vereinbart

**Folgende Kurse finden in der AWO Kita Kinderburg,  
Am Löbbickenkopf 30, statt. – Kooperationspartner**  
Anmeldungen und Informationen für die Angebote:  
kita-kinderburg@awo-ha-mk.de, Telefon: 9089-12 oder -14



## Offene Sprechstunde der Beratungsstelle für Erziehungs- und Entwicklungsfragen

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

**Termine können in der AWO Kita Kinderburg nachgefragt werden**  
**Gebühr: kostenfrei**



## Familiencafé

Austausch und Begegnung für Familien

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

**204**

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

**Gebühr: kostenfrei**

**Jeweilige Themen dazu können in der Einrichtung erfragt werden.**



## Griffbereit

Spielgruppe für 1-2jährige Kinder  
und ihre Eltern

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

**205**

**Datum: immer mittwochs | Zeit: 14.30-16.30 Uhr**

**Leitung: Svitlana Liegmann | Gebühr: kostenfrei**





## Spaß und Spiel in einer Bewegungslandschaft

Bitte bequeme  
Kleidung und  
Anti-Rutschsocken  
mitbringen.

**Für Kinder im Alter von 1–3 Jahren mit Begleitung.**

Bewegung macht immer wieder Spaß. Mit unserer Bewegungslandschaft wollen wir mit den Kindern kriechen, rutschen, balancieren und den Bewegungsdrang stillen. Lasst Euch überraschen.

**206**

**Datum:** Dienstag, 24.02.26 | **Zeit:** 15.00–16.00 Uhr

**Leitung:** Servet Klenja, Jowita Cupial | **Gebühr:** kostenfrei



## Spaß und Spiel in der Turnhalle

Bitte bequeme  
Kleidung und  
Anti-Rutschsocken  
mitbringen.

**Für Kinder im Alter von 4–6 Jahren.**

Bewegung ist ein wichtiger Baustein in der Entwicklung. In einer Bewegungslandschaft wollen wir gemeinsam viel erleben.

**207**

**Datum:** Donnerstag, 12.03.26 | **Zeit:** 15.00–15.45 Uhr

**Leitung:** M.A. Fz Kinderburg | **Gebühr:** kostenfrei



## „Osterwerkstatt“

Für Kinder im Alter von 5–6 Jahren

An diesem Nachmittag wollen wir gemeinsam Osterkörbchen gestalten.

**208**

**Datum:** Mittwoch, 25.03.26 | **Zeit:** 15.00–16.00 Uhr

**Leitung:** M.A. Marienkäfergruppe Fz | **Gebühr:** kostenfrei



## Gemeinsame Zeit erleben- Austausch und Sinneserfahrung

Ein Angebot für Eltern mit Kindern mit besonderen Bedürfnissen. Eltern haben die Möglichkeit miteinander ins Gespräch zu kommen, Erfahrungen zu teilen und einander kennenzulernen. Parallel erleben die Kinder ein Angebot der basalen Stimulation.

**209**

**Datum:** Dienstag, 21.04.26 | **Zeit:** 15.15–16.45 Uhr

**Leitung:** Nikola Nölle, Pia Ma | **Gebühr:** kostenfrei



## Eine Tasse für Papa

Zum Vatertag gestalten die Kinder eine ganz persönliche Tasse für ihre Väter. Mit bunten Farben und einfachen Gestaltungsideen entsteht ein individuelles Geschenk, das Freude macht und lange an diesen besonderen Tag erinnert.

**210**

**Datum:** Dienstag, 12.05.26 | **Zeit:** 14.45-16.00 Uhr | **Gebühr:** kostenfrei  
**Leitung:** Maurizia Guilian-Langbein, Beyza Eroglu, Senem Demirhind

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



**Anmeldungen und Infos für die Kurse erhalten Sie auch bei Marc Tummescheit  
 unter Tel. 02371/13412 oder per E-Mail unter [ulrich\\_fust@kita-iserlohn.de](mailto:ulrich_fust@kita-iserlohn.de)**



## Offene Beratungssprechstunde für Erziehungs- und Entwicklungsfragen

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

**Datum:** ab Februar – bitte Termine erfragen  
**Dauer:** regelmäßig einmal im Monat | **Leitung:** Lea-Marie Knöppel  
**Gebühr:** kostenfrei | **Anmeldung erforderlich!**  
**Die Anmeldung kann über uns erfolgen oder Sie wenden sich direkt an  
 die Beratungsstelle, Tel. Nr.: 02371/968130.**



## Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

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

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

**210b**

**Datum:** Montag, 19.01.26 | **Zeit:** 17.00-18.00 Uhr | **Dauer:** 8 Abende  
**Leitung:** Julia Echtermann | **Gebühr:** 64,- € – bitte vor Ort entrichten  
**Anmeldung und Infos unter:** [julia@echtermann.eu](mailto:julia@echtermann.eu) / Tel. 0176-70134770



## Mini-Strolche

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

**211** Datum: Dienstag, 17.02.26 | Zeit: 15.00-16.30 Uhr | Dauer: 10 Nachmittage-  
Leitung: Lisa-Isabell Roschmann | Gebühr: 40,- €



## Spaß, Sport und Spiel

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

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

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

**212** Datum: Donnerstag, 22.01.26 | Zeit: 15.30-16.30 Uhr  
Dauer: 8 Nachmittage | Leitung: Tanja Emery-Lehnardt | Gebühr: 28,- €

**213** Datum: Donnerstag, 14.04.26 | Zeit: 15.30-16.30 Uhr  
Dauer: 8 Nachmittage | Leitung: Tanja Emery-Lehnardt | Gebühr: 28,- €



## Gymnastik für jedes Alter und für Mann und Frau

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

**214** Datum: Dienstag, 14.04.26 | Zeit: 19.00 Uhr | Dauer: 7 Abende  
Leitung: Tanja Emery-Lehnardt | Gebühr: 24,50 €



**Folgende Kurse finden in der AWO Kindertagesstätte Lummerland, Leckingser Straße 197c oder Refflingser Straße 4, Iserlohn, statt.**

**– Kooperationspartner**

**Interessierte für die folgenden Angebote können sich auch bei der AWO Kita Lummerland unter 02371/461149 oder per Mail [kita-kalthof@awo-ha-mk.de](mailto:kita-kalthof@awo-ha-mk.de) informieren und anmelden.**

© Tommy Weiss / pixelcode



## Offene Sprechstunde Erziehungs- und Familienberatung der Caritas

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

**Datum: mittwochs | Zeit: 14.00-14.45 Uhr | Gebühr: kostenfrei**  
**Die Beratung findet abwechselnd in beiden Einrichtungen statt.**  
**Anmeldung erforderlich unter**  
**Tel. 02371-461149 Kita Lummerland oder**  
**Tel. 02371-41196 Kita Peter und Paul**



## Über den Tellerrand: Gesunde Ernährung – viel mehr als nur eine Nahrungsaufnahme

Bei dem Thema „Gesunde Ernährung“ denken wir oft an Obst, Gemüse und weitere Lebensmittel – darüber hinaus spielt aber auch der Umgang mit dem Thema „Essen“ eine wichtige Rolle in der Entwicklung eines gesunden Ernährungsverhaltens.

Schauen wir also einmal über den Tellerrand und reden an diesem Abend nicht nur über gesunde Lebensmittel, Rezepte und Empfehlungen, sondern auch über andere interessante Aspekte: Wie können wir innerhalb der Familie ein gesundes Essverhalten fördern? Warum entwickeln wir Vorlieben oder Abneigungen gegenüber bestimmten Lebensmitteln? Und welche Rolle spielen unsere Gedanken und Gefühle, wenn es um Essen geht.

**215**

**Datum: Dienstag, 03.03.26 | Zeit: 19.00 Uhr**  
**Leitung: Diana Pohl | Gebühr: kostenfrei**



## Der Frühling ist da - und wir möchten ihn gemeinsam mit euch begrüßen!

Alle kleinen Künstlerinnen und Künstler sind herzlich eingeladen zu einem bunten Kreativnachmittag voller Farben, Formen und Frühlingsfreude mit:

- Kreativem Basteln und Malen • Spielerischem Entdecken von Farben und Materialien
- Frühlingshaften Ideen, die schon für die Kleinsten geeignet sind.

Bitte zieht Kleidung an, die auch mal einen Farbklecks vertragen darf.

**216** Für Kinder ab 1 Jahr mit erwachsener Bezugsperson  
Datum: Dienstag, 24.03.26 | Zeit: 14.30-15.30 Uhr | Dauer: 1 Nachmittag

**217** Für Kinder ab 3 Jahren mit erwachsener Bezugsperson  
Datum: Dienstag, 31.03.26 | Zeit: 14.30-15.30 Uhr | Dauer: 1 Nachmittag

Leitung: Jennifer Oheim | Gebühr: kostenfrei



## Gemeinsam in Bewegung - Sensomotorische Entdeckungsreise für Vorschulkinder & Eltern

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

**218** Datum: Dienstag, 14.04.26 | Zeit: 14.30-15.30 Uhr | Dauer: 3 Nachmittage  
Leitung: Nicole Grünwald | Gebühr: kostenfrei



## Eltern/Ersatzeltern- Kind-Tanzworkshop

Für Kinder  
ab 3 Jahren  
mit Begleitung

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

**219** Datum: Freitag, 08.05.26 | Zeit: 15.00-16.00 Uhr  
Leitung: Tanja Emery-Lenhardt | Gebühr: kostenfrei



## Frauen-Auszeit – Zeit nur für dich!

Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen, die sich eine kleine Pause vom turbulenten Alltag gönnen möchten. Sanfte Bewegung – Entspannung – 45 Minuten nur für dich!

Dich erwarten sanfte Bewegungen, Mobilisation und wohltuendes Stretching, um dich zu stärken, Verspannungen zu lösen und neue Energie zu tanken. Im Vordergrund jeder Stunde stehen wechselnde Entspannungstechniken wie Achtsamkeit, Traumreise oder progressive Muskelentspannung (PMR). Körper, Geist und Seele dürfen hier zur Ruhe kommen – für mehr Leichtigkeit.

**220**

**Datum:** Dienstag, 02.06.26 | **Zeit:** 19.00-19.45 Uhr | **Dauer:** 5 Abende

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

**Bitte bring, falls vorhanden, eine Sport-/Yogamatte mit.**

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

**Interessierte für das folgende Angebot können sich auch bei Dorothea Mika unter 02371/41196 oder per Mail an [kigapeterundpaul@gmx.de](mailto:kigapeterundpaul@gmx.de) informieren und anmelden.**



## Spielgruppe „Peter und Paul“

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

**221**

**Datum:** Donnerstag, 08.01.26 | **Zeit:** 15.00-16.30 Uhr

**Dauer:** 10 Nachmittage | **Leitung:** Sigrid Jonas | **Gebühr:** 40,- €

**222**

**Datum:** Donnerstag, 16.04.26 | **Zeit:** 15.00-16.30 Uhr

**Dauer:** 8 Nachmittage | **Leitung:** Sigrid Jonas | **Gebühr:** 32,- €



**Wenn Sie für uns als Kursleitung aktiv werden möchten, nehmen Sie einfach Kontakt auf.**

**Folgende Kurse finden im Familienzentrum AWO Kinderland,  
An der Wiemer 1, Iserlohn statt. – Kooperationspartner**  
Interessierte für die folgenden Angebote können sich auch direkt  
bei dem AWO Familienzentrum Kinderland unter 02371/29152  
oder per Mail [kita-wierner@awo-ha-mk.de](mailto:kita-wierner@awo-ha-mk.de) informieren und anmelden.



## Sprechstunde der Familienberatungsstelle Caritas

Beratung und Therapie stehen unter einem besonderen Vertrauensschutz.

**Die Beraterin unterliegt der Schweigepflicht.**

**Datum: Freitags - Bitte vorher anmelden!**

**Gebühr: kostenfrei**

**Dies ist ein regel-  
mäßiges Angebot.**



## Spielgruppe für Eltern und Kinder ab 6 Monaten

**Ein Einstieg ist jederzeit möglich**

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

**223**

**Datum: Mittwoch, 14.01.26 | Zeit: 15.00-16.30 Uhr**

**Dauer: 18 Nachmittage | Leitung: Delia Schulte-Rosier | Gebühr: kostenfrei**



## Kinderwelten - Medienwelten

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

Welche Medien gibt es? Wieviel sollte ein Kind in welchem Alter nutzen dürfen? In welchem Maße sind Medien in Ordnung? Ab wann wird es zu viel? Woran erkenne ich, dass es für mein Kind zu viel ist?

Die Vielfalt der Medien verändert sich stetig. Ab wann wird es sogar gefährlich und wie begegnen wir diesen Schwierigkeiten? All dies schauen wir uns an diesem Abend an.

**224**

**Datum: Mittwoch, 20.05.26 | Zeit: 19.00 Uhr**

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



## Eltern-Kind-Backnachmittag

Für Kinder ab 3 Jahre mit Begleitung

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

**225**

**Datum: Mittwoch, 11.03.26 | Zeit: 15.00-16.00 Uhr**

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



## Der Familienalltag ist nicht immer einfach, aber niemals langweilig

Wir wollen möglichen Konfliktsituationen gemeinsam mal etwas näher betrachten. Was ist wenn sich die Geschwister streiten? Was ist wenn das Kind nicht hört, auf das was wir sagen? Was ist wenn das Kind sich ständig mit Wut ausdrückt? Usw. usw....es gibt viele herausfordernde Situationen, in denen es wichtig ist mit den Kindern in einen guten Kontakt zu kommen.

**226**

**Datum: Mittwoch, 08.04.26 | Zeit: 19.30 Uhr**

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



## Eltern-Kind-Tanzworkshop

Für Kinder  
ab 3 Jahre  
mit Begleitung

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

**227**

**Datum: Samstag, 18.04.26 | Zeit: 15.00-16.00 Uhr**

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



**Über Anregungen, neue Ideen, kreative Vorschläge etc. freuen wir uns!**

**AWO Familienbildung, Feldstr. 42, 58675 Hemer,**

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

**Tel. 02372/501885**





## Kreativ in die Schule starten- Schultüten gestalten

Zusammen mit ihrem Kind können Sie eine Schultüte gestalten, um so mit viel Spaß den großen Tag gemeinsam vorzubereiten.

Es wird 3 Modelle zur Auswahl geben. Bitte wählen Sie vorab aus.

**228**

**Datum: Montag, 22.06.26 | Zeit: 15.00-16.30 Uhr**

**Leitung: Janine Miele | Gebühr: Umlage für Material**

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

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



## Offene Beratungssprechstunde für Erziehungs- und Entwicklungsfragen

Beratung durch eine Diplom-Psychologin (Psychologische Psychotherapeutin). Die Beratung ist unentgeltlich. Beratung und Therapie stehen unter einem besonderen Vertrauensschutz. **Die Beraterin unterliegt der Schweigepflicht.**

**Datum: jeweils jeden 1. Dienstag im Monat |**

**Zeit: 8.00-10.00 Uhr – sonst mit Terminabsprache | Gebühr: kostenfrei**



## Griffbereit

Eltern und Kinder entdecken gemeinsam  
Spiel und Sprache

Das Programm Griffbereit richtet sich an Eltern mit und ohne Einwanderungsgeschichte mit ihren Kindern im Alter zwischen 1 und 3 Jahren. Griffbereit fördert die frühkindliche Entwicklung durch konkrete kleinkindgerechte Aktivitäten und schafft eine wichtige Grundlage zum Erwerb von Sprachkompetenz. Die Mehrsprachigkeit wird dabei als Potenzial der Kinder aufgegriffen und die ganzheitliche Entwicklung gestärkt.

**229**

**Datum: donnerstags | Zeit: 14.30-16.30 Uhr**

**Leitung: Sally Aslambouli, Renate Heiermann | Gebühr: kostenfrei**



## Winter-Kinderyoga

Für Kinder von 4-6 Jahren

Ihr benötigt  
bequeme Kleidung.

Gemeinsam wollen wir uns bewegen, entspannen und die Magie des Winters spüren. Mit warmen Decken, lustigen Winter-Tierübungen und einer kleinen Traumreise erleben wir glitzernde Schneelandschaften.

Durch Geschichten und Übungen fördern wir Konzentration, Beweglichkeit und Selbstvertrauen. Ein fröhlicher Einstieg in die Welt des Yoga – mit Spaß, Bewegung und Entspannung!

**230**

**Datum:** Dienstag, 13.01./20.01./27.01./03.02.26

**Dauer:** 4 Nachmittage | **Zeit:** 14.30-15.30 Uhr

**Leitung:** Violetta Solga | **Gebühr:** kostenfrei



## Infonachmittag

### Kur und Erholung!

Mit Kinderbetreuung  
– diese bitte vorab  
anmelden

Wie wär's mit einer „Mutter-Kind-Kur“? Wer kann diese beantragen? Was ist eine Kur, wie wird sie beantragt, was muss beachtet werden, was ist mit meinem/n Kind/ern? Viele Infos zu diesem Thema werden heute besprochen

**231**

**Datum:** Mittwoch, 25.02.26 | **Zeit:** 15.00-15.45 Uhr

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



## Entdeckerküche – Gesunde und schnelle Rezepte, Ideen für den Alltag

### Für Kinder ab 4 Jahren mit Begleitung

Heute werden wir zu Küchenchefs, die gesunde und einfache Snacks für den Alltag zubereiten. Gemeinsam mit Kind und einem Elternteil, schnippeln wir Gemüse und Obst und kneten Teig für leckere Brötchen – auch gesunde Snacks können lecker sein.

**232**

**Datum:** Samstag, 28.02.26 | **Zeit:** 10.00-12.00 Uhr

**Leitung:** Saskia Becker | **Gebühr:** Materialumlage vor Ort



Für die Teilnahme an Veranstaltungen bei uns  
stellen wir Ihnen gerne eine Bescheinigung aus.



## Frühlings-Bastel-Workshop für Eltern

Mit Kinderbetreuung  
– diese bitte vorab  
anmelden

Der Frühling steht vor der Tür und damit ist jetzt die perfekte Zeit, um kreativ zu werden. Gemeinsam gestalten wir Dekorationen, lassen unserer Kreativität freien Lauf und genießen eine gemütliche gemeinsame Zeit.

**233**

**Datum:** Dienstag, 03.03.26 | **Zeit:** 14.30-15.30 Uhr

**Leitung:** Violetta Solga, Renate Heiermann | **Gebühr:** Materialumlage vor Ort



## Hockey macht Spaß

Was ist Hockey und wie wird es gespielt?  
Kinder ab 4 Jahren lernen mit Tobias Effmert

Hockey kennenlernen – hierbei steht der Spaß im Vordergrund. Wie wird der Schläger richtig gehalten, der Ball geführt und wie sind die Hockeyregeln – das möchten wir vermitteln.

**234**

**Datum:** Mittwoch, 05.03./12.03./19.03./26.03.26 | **Zeit:** 14.30-15.30 Uhr

**Dauer:** 4 Nachmittage | **Leitung:** Tobias Effmert | **Gebühr:** kostenfrei



## Frühlings-Bastel-Workshop für Eltern und Kinder ab 4 Jahren

Der Frühling steht vor der Tür und damit ist jetzt die perfekte Zeit, um kreativ zu werden. Gemeinsam gestalten wir Dekorationen, lassen unserer Kreativität freien Lauf und genießen eine gemütliche gemeinsame Zeit.

**235**

**Datum:** Dienstag, 10.03.26 | **Zeit:** 14.30-15.30 Uhr

**Leitung:** Violetta Solga, Renate Heiermann | **Gebühr:** Materialumlage vor Ort



## Frühlings-Bastel-Workshop für Eltern

Mit Kinderbetreuung  
– diese bitte vorab  
anmelden

Der Frühling steht vor der Tür und damit ist jetzt die perfekte Zeit, um kreativ zu werden. Gemeinsam gestalten wir Dekorationen, lassen unserer Kreativität freien Lauf und genießen eine gemütliche gemeinsame Zeit.

**236**

**Datum:** Dienstag, 17.03.26 | **Zeit:** 14.30-15.30 Uhr

**Leitung:** Violetta Solga, Renate Heiermann | **Gebühr:** Materialumlage vor Ort



## Fastenbrechen / Zuckerfest

Für Eltern mit Kindern

Wir möchten gemeinsam Bayram /EID feiern.

Mit dem Fest des Fastenbrechens (Eid al-Fitr) beenden Muslime weltweit den Fastenmonat Ramadan. Wir möchten Ihnen dieses (Zucker-) Fest nachfeiern. Was ist Ihr Lieblingsessen beim Fastenbrechen? Mit verschiedenen mitgebrachten Speisen verbringen wir einen unterhaltsamen, informativen und hoffentlich lustigen Nachmittag.

**237**

**Datum: Dienstag, 24.03.26 | Zeit: 15.00 Uhr**

**Leitung: Sally Aslambouli, Kathi Özkol | Gebühr: kostenfrei**



## Werkstatt für Tageseltern

An diesem Abend möchten wir Erfahrungen austauschen und gemeinsam mit Herrn Nowak Sorgen, Probleme oder sonstige Fragen besprechen und Lösungsansätze finden.

**238**

**Datum: Mittwoch, 25.03.26 | Zeit: 19.00 Uhr**

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

© amncapictures / pixabay.com



## „Osterwerkstatt“

Wir laden alle Eltern und Kinder zu unserer Osterwerkstatt ein. Heute dreht sich alles um das bevorstehende Osterfest. Verbringen Sie eine gemeinsame Zeit, in der gebastelt, gemalt wird und tolle Ostersachen entstehen können.

**239**

**Datum: Samstag, 28.03.26 | Zeit: 10.00-12.00 Uhr**

**Leitung: Saskia Becker | Gebühr: Materialumlage vor Ort**



## Osterbäckerei

raffiniertes Ostergebäck -  
für Mütter mit Kind ab 4 Jahre

Wir wollen an diesem Nachmittag gemeinsam leckeres Ostergebäck herstellen.

**240**

**Datum: Dienstag, 31.03.26 | Zeit: 14.30-16.00 Uhr**

**Leitung: Erika Feigi | Gebühr: Umlage vor Ort**



## Basteln mit Ihren Kindern

Heute kann sich ein Elternteil Zeit nehmen, in gemütlicher Runde mit Ihren Kindern ein Geschenk für die Mutter zu basteln.

**241**

**Datum:** Freitag, 08.05.26 | **Zeit:** 14.30 Uhr

**Leitung:** Ute Straub, Maria D'Amico | **Gebühr:** Materialumlage vor Ort



## Frühstück und Experimentieren

Für Kinder im Alter von 4-6 Jahren  
mit Begleitung (Tante/Onkel/Oma/Opa)

Haben Sie Lust zusammen mit Ihrem Kind zu experimentieren?

Dann sind Sie bei uns genau richtig. An diesem Vormittag möchten wir mit Ihnen gemütlich frühstücken und danach Experimente durchführen.

**242**

**Datum:** Samstag, 09.05.26 | **Zeit:** 10.00-12.00 Uhr

**Leitung:** Iris Große-Schnettker, Cigdem Ay | **Gebühr:** Materialumlage vor Ort



## Singen, spielen, musizieren – eine musikalische Stunde

Für Kinder ab 4 Jahren

An diesem Nachmittag möchten wir singen, Spaß haben, Instrumente ausprobieren und vieles mehr.

**243**

**Datum:** Donnerstag, 09.06.26 | **Zeit:** 15.00-16.00 Uhr

**Leitung:** Erika Feigi | **Gebühr:** kostenfrei



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

– Kooperationspartner

Anmeldungen und Informationen zu den Kursen erhalten Sie auch bei Sabine Landsiedel, Städtisches Familienzentrum Abenteuerland,  
Telefon: 02371/40695, Fax: 02371/771960, E-Mail: [suemmern@kiga-iserlohn.de](mailto:suemmern@kiga-iserlohn.de)

© Thommy Weiss / pixelnode



### Offene Beratungssprechstunde für Erziehungs- und Entwicklungsfragen

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

**Zeit:** Einmal im Monat von der ZfB Iserlohn

**Gebühr:** kostenfrei

**Anmeldung bis 1 Woche vorher erforderlich! Unter 02371/40695**



### Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

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

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

**244**

**Datum:** Dienstag, 20.01.26 | **Zeit:** 19.30-20.30 Uhr

**Dauer:** 8 Abende | **Gebühr:** 64,- € – bitte vor Ort entrichten

**Anmeldung und Infos unter:** [julia@echtermann.eu](mailto:julia@echtermann.eu) / Tel. 0176-70134770



### Kindertanz

Für Kinder ab 3 Jahren

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

**245**

**Datum:** Dienstag, 03.02.25 | **Zeit:** 14.15-15.00 Uhr | **Dauer:** 5 Nachmittage

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



## Rückenfit für jedes Alter

Das Rückenfit-Programm umfasst verschiedene Übungen, die gezielt die Rücken- und Bauchmuskulatur stärken. Dazu gehören Dehnübungen, Kräftigungsübungen sowie Mobilisationstechniken. Wichtig ist, dass diese Übungen regelmäßig durchgeführt werden, um langfristige Erfolge zu erzielen. Insgesamt ist Rückenfit ein ganzheitlicher Ansatz, der sowohl körperliche als auch alltagspraktische Aspekte berücksichtigt und somit zur Verbesserung des Wohlbefindens beiträgt.

**246**

**Datum:** Mittwoch, 04.02.26 | **Zeit:** 19.00 Uhr | **Dauer:** 5 Abende  
**Leitung:** Tanja Emery-Lenhardt | **Gebühr:** kostenfrei



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

### Nimm dir Zeit für dich!

Wir kommen in gemütlicher Atmosphäre zusammen und lernen verschiedene Elemente (Entspannung/Bewegung etc.) kennen, die uns guttun.

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

**247**

**Datum:** Samstag, 07.02.26/13.06.26 | **Zeit:** 10.00-12.00 Uhr  
**Leitung:** MA Familienzentrum Abenteuerland | **Gebühr:** kostenfrei

**Bitte Kinderbetreuung vorab anmelden.**



## Abenteuer-Spielgruppe

Für Kinder ab 1 Jahr

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

**248**

**Datum:** Freitag, 27.02.26 | **Zeit:** 9.30-11.00 Uhr  
**Dauer:** 12 Nachmittage | **Leitung:** Christina Eckenbach  
**Gebühr:** 30,- € Anteil der Familien – Rest wird über das FZ finanziert



## Ballschule

Für Kinder im Alter von 4-5 Jahren

Trainiert wird in erster Linie spielerisch. Es wird gedribbelt, gepasst und auf den Korb geworfen. Es werden vielfältige Übungen zu einem bestimmten Thema, wie beispielsweise dem Passen, durchgeführt.

In dem vielseitigen und altersgerechten Training sollen die Koordination und Beweglichkeit der Kinder gefördert sowie die Kreativität und die Teamfähigkeit gestärkt werden.

Die verschiedenen Spiele variieren zwischen Basketball spezifischen, aber auch grundlegenden Übungen, die die koordinativen Fähigkeiten und die generellen motorischen Bewegungsabläufe schulen sollen.

**249**

**Datum:** Montag, 02.03.26 | **Zeit:** 14.00-15.00 Uhr | **Dauer:** 6 Nachmittage  
**Leitung:** Halina Kascha | **Gebühr:** kostenfrei



## Jahreszeiten-Café für Seniorinnen/Senioren (Winter)

Kommen Sie zu uns ins Familienzentrum und verbringen Sie eine schöne Stunde bei Kaffee, Tee und Gebäck sowie netten Gesprächen.

Das Vorurteil „Jüngere interessieren sich nicht für Ältere“ wollen wir kappen.

Wir laden Sie daher zu uns in die Kita ein und möchten unsere „Welt mit Kindern“ mit Ihrer „Welt der Lebenserfahrenen“ teilen.

Der Senioren-Treff wird 1x pro Quartal bei uns angeboten.

Gerne dürfen Sie eine Begleitperson mit anmelden.

**250**

**Datum:** Mittwoch, 04.03.26 | **Zeit:** 15:00 -16:15 Uhr | **Gebühr:** kostenfrei  
**Bitte melden Sie sich bis 20.02.2026 an (Tel.: 02371-40695)**



## Eltern-Kind-Forscher-Nachmittag

Die Kraft der Magneten

**Ein Kurs für neugierige Forscher ab 4 Jahre in Begleitung.**

In spannenden Experimenten wollen wir alles rund um Magnete erforschen. Was ist ein Magnet und wie funktioniert er? Wie stark sind verschiedene Magnete? Wie kann man Magnete sinnvoll nutzen?

**251**

**Datum:** Mittwoch, 11.03.26 | **Zeit:** 15.00-16.30 Uhr  
**Dauer:** 1 Nachmittag | **Leitung:** Ivonne Henz | **Gebühr:** kostenfrei





## Linkshändige Kinder verstehen und richtig unterstützen – in Kita, Schule und zu Hause

### Informationsveranstaltung für Eltern und Interessierte

Was sollten Eltern/ Tagespflegepersonen allgemein über Linkshändigkeit wissen? Wie kann man mögliche Befürchtungen zerstreuen? Wie zeige ich eine Schleife, wie das Schneiden und oder hantieren mit der linken Hand?

Dieser Abend bietet eine Hilfestellung, um auf bestimmte Eigenschaften besser eingehen zu können.

**252**

**Datum:** Dienstag, 17.03.26 | **Zeit:** 19.30 Uhr  
**Leitung:** Cornelia Holtkamp | **Gebühr:** kostenfrei



## Kindertanz

Für Kinder ab 3 Jahren

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

**253**

**Datum:** Dienstag, 14.04.26 | **Zeit:** 14.15-15.00 Uhr | **Dauer:** 5 Nachmittage  
**Leitung:** Tanja Emery-Lenhardt | **Gebühr:** kostenfrei



## „Kinderrechte/ Mitwirkung“

**Kinderbetreuung  
bitte vorab  
anmelden.**

Kinder haben Rechte, die laut der UN-Kinderrechtskonvention festgeschrieben sind. Wir möchten an diesem Nachmittag diese Rechte beleuchten und aufzeigen, wo sie im Alltag Anwendung finden können und sollten.

Dabei geht es u.a. auch um Themen wie Mitwirkung und Mitentscheidung von Kindern. Wo können und dürfen Kinder mitgestalten/ mitentscheiden? Wie gelingt eine Form der Mitentscheidung, die Kinder weder über- noch unterfordert? Wie gelingt, trotz Mitentscheidung, eine gelungene Erziehung, in der Eltern die „Steuerfrauen/Steuer Männer“ bleiben und den Kindern nicht komplett das Ruder überlassen? Lassen Sie uns in diesen wichtigen Austausch kommen – wir laden Sie herzlich dazu ein.

**254**

**Datum:** Mittwoch, 15.04.26 | **Zeit:** 15.00-16.00 Uhr  
**Leitung:** MA Familienzentrum Abenteuerland



## Trommeln

Für Kinder mit Vätern/Ersatzvätern  
Für ein Kind (4-6 Jahre) mit Begleitung

Trommeln ist schon seit Jahrhunderten von Jahren ein Weg der Kommunikation. Trommeln ist Überbringer von Nachrichten und einfach ein Instrument der Naturvölker, um seine Lebensfreude auszudrücken. Das wollen wir an diesem Samstag auch ausprobieren.

**255**

**Datum: Samstag, 18.04.26 | Zeit: 10.00-10.45 Uhr**

**256**

**Datum: Samstag, 18.04.26 | Zeit: 11.00-11.45 Uhr**

**Leitung: Ulf Heße | Gebühr: kostenfrei**



## Jahreszeiten-Café für Seniorinnen/Senioren (Sommer)

Kommen Sie zu uns ins Familienzentrum und verbringen Sie eine schöne Stunde bei Kaffee, Tee und Gebäck sowie netten Gesprächen.

Das Vorurteil „Jüngere interessieren sich nicht für Ältere“ wollen wir kappen.

Wir laden Sie daher zu uns in die Kita ein und möchten unsere „Welt mit Kindern“ mit Ihrer „Welt der Lebenserfahrenen“ teilen.

Der Senioren-Treff wird 1x pro Quartal bei uns angeboten.

Gerne dürfen Sie eine Begleitperson mit anmelden.

**257**

**Datum: Mittwoch, 06.05.26 | Zeit: 15:00-16:15 Uhr | Gebühr: kostenfrei**

**Bitte melden Sie sich bis 24.04.2026 an (Tel.: 02371-40695)**



## Ballschule

Für Kinder im Alter von 4-5 Jahren

Trainiert wird in erster Linie spielerisch. Es wird gedribbelt, gepasst und auf den Korb geworfen. Es werden vielfältige Übungen zu einem bestimmten Thema, wie beispielsweise dem Passen, durchgeführt.

In dem vielseitigen und altersgerechten Training sollen die Koordination und Beweglichkeit der Kinder gefördert sowie die Kreativität und die Teamfähigkeit gestärkt werden.

Die verschiedenen Spiele variieren zwischen Basketball spezifischen, aber auch grundlegenden Übungen, die die koordinativen Fähigkeiten und die generellen motorischen Bewegungsabläufe schulen sollen.

**258**

**Datum: Montag, 01.06.26 | Zeit: 14.00-15.00 Uhr | Dauer: 6 Nachmittage**

**Leitung: Halina Kascha | Gebühr: kostenfrei**



## „Morgens Zirkus, abends Theater“ – wir teilen gern unseren Fundus aus der Erziehungskiste mit Ihnen –

Kindererziehung ist ein Abenteuer und die täglichen Herausforderungen sind vielfältig. Eltern und Pädagoginnen/en kommen oftmals an eigene Grenzen. Gemeinsam wollen an diesem Nachmittag herausfordernde Situationen beleuchten und miteinander ins Gespräch kommen.

Gerne stellen wir Ihnen „Tipps und Trick“ aus unserem pädagogischen Fundus vor und lassen Sie „stöbern“, ob etwas für Sie dabei ist. Bitte bedienen Sie sich und probieren aus, was Ihnen den Alltag mit Ihren Kindern leichter machen kann.

Denn Eltern sind auch nur Menschen und dürfen ihre eigenen Grenzen und Kräfte deutlich machen.

### 259

**Datum: Mittwoch, 17.06.26 | Zeit: 19.30-20.30 Uhr**

**Leitung: MA Familienzentrums Abenteuerland | Gebühr: kostenfrei**

**Folgende Angebote finden in dem ev. Familien-  
zentrum David Kindergarten Oestrich, Kirchstr. 4a,  
Iserlohn statt. – Kooperationspartner**



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



## Geschwisterkonflikte Ich hasse dich! – Ich liebe dich!

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

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

### 260

**Datum: Mittwoch, 04.03.26 | Zeit: 19.30 Uhr**

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



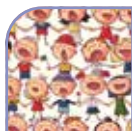
## Kreativ zu Ostern

An diesem Nachmittag können Sie gemeinsam mit ihrem Kind einen kreativen Nachmittag verbringen. Genießen Sie die gemeinsame Zeit.

**261** Für Kinder ab 1 Jahr mit Begleitung  
Datum: Montag, 09.03.26 | Zeit: 15.00-16.00 Uhr

**262** Für Kinder ab 3 Jahren mit Begleitung  
Datum: Montag, 16.03.26 | Zeit: 15.00-16.00 Uhr

Leitung: Janine Miele | Gebühr: kostenfrei



## Sing- und Kreisspiele neu entdeckt

Gemeinsam erleben wir bekannte Sing- und Kreisspiele, die Generationen verbinden. Mit einfachen Liedern, Bewegungen und viel Freude entstehen Momente der Gemeinschaft, des Lachens und der Erinnerung – für Groß und Klein. Ein entspannter Nachmittag zum Mitmachen und Mitsingen.

**263** Datum: Donnerstag, 26.03.26 | Zeit: 15.00-16.00 Uhr  
Leitung: Danah Dettmann | Gebühr: kostenfrei



## „Neurodivergenz bei Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter“

Jedes Kind lernt, fühlt und denkt auf seine ganz eigene Weise. Manche Kinder nehmen ihre Umwelt besonders intensiv wahr, lernen anders oder reagieren sensibler auf Reize. Diese Vielfalt wird unter dem Begriff Neurodivergenz zusammengefasst. Wir laden Sie herzlich ein zu einem Elternabend rund um das Thema. Gemeinsam möchten wir: • den Begriff Neurodivergenz verständlich erklären, • typische Alltagsbeispiele aus Kindergarten und Schule anschauen, • Stärken und Bedürfnisse neurodivergenter Kinder in den Blick nehmen, • Impulse geben, wie Kinder zu Hause und im pädagogischen Alltag gut unterstützt werden können.

Der Abend richtet sich an alle – unabhängig davon, ob bereits eine Diagnose besteht oder einfach Interesse am Thema. Es gibt Raum für Fragen und Austausch.

**264** Datum: Mittwoch, 22.04.26 | Zeit: 19.00 Uhr  
Leitung: Jennifer Oheim | Gebühr: kostenfrei



## Eltern-Kind- Tanzworkshop

Für Kinder  
ab 3 Jahre  
mit Begleitung

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

**265**

**Datum:** Freitag, 24.04.26 | **Zeit:** 14.00-15.00 Uhr  
**Leitung:** Tanja Emery-Lenhardt | **Gebühr:** kostenfrei



## Abenteuer Wald mit der Familie entdecken

Wir machen uns gemeinsam auf in den größten Abenteuerspielplatz – in den Wald. Dabei sind wir aufmerksam unterwegs und entdecken bestimmt spannende Dinge und schauen mal ganz genau hin, was die Natur alles zu bieten hat.

**266**

**Datum:** Samstag, 16.05.26 | **Zeit:** 14.30-16.30 Uhr  
**Leitung:** Tim Graumann | **Gebühr:** kostenfrei  
**Treffpunkt:** Hotel Vier Jahreszeiten Seilersee

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

**– Kooperationspartner**

**Anmeldungen und Informationen zu den Kursen erhalten Sie auch im  
Ev. Familienzentrum Dröschede,**

**Telefon: 02374-70250, E-Mail: [ev.kita.rauhehardt@tvb-is.de](mailto:ev.kita.rauhehardt@tvb-is.de)**



## Offene Beratungssprechstunde für Erziehungs- und Entwicklungsfragen

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

**Zeit:** Einmal im Monat von der ZfB Iserlohn, 9.00-11.00 Uhr | **Gebühr:** kostenfrei  
**Termine:** Dienstag, 20.01./17.02./17.03./14.04./12.05./09.06./07.07.26  
**Anmeldung bis 1 Woche vorher erforderlich! Unter 02371/40695**



## Kindertanz

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

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

**267**

Für Minis (3-4 Jahre)

**Datum:** Donnerstag, 05.02.26 | **Zeit:** 14.00-14.45 Uhr

**268**

Für Maxis (5-6 Jahre)

**Datum:** Donnerstag, 05.02.26 | **Zeit:** 15.00-15.45 Uhr

**Dauer:** jeweils 5 Nachmittage | **Leitung:** Natascha Fordt-Langerbein

**Gebühr:** kostenfrei



## Eltern-Kind-Yoga

Für Kinder im Alter von  
3-6 Jahren in Begleitung

Gemeinsame Zeit,  
die verbindet

Gönnt euch eine wertvolle Auszeit vom Alltag und erlebt Yoga als gemeinsames Abenteuer. Beim Eltern-Kind-Yoga steht nicht die perfekte Haltung im Vordergrund, sondern Freude und spielerische Bewegung.

In liebevoller Atmosphäre entdecken Eltern und Kinder gemeinsam Yoga-Übungen, Fantasiereisen, Atemübungen und Entspannungsübungen. Eltern und Kinder können gemeinsam entschleunigen und nehmen neue Impulse mit in den Familienalltag. Spaß und Verbundenheit stehen im Vordergrund.

**269**

**Datum:** Dienstag, 24.02.26 | **Zeit:** 14.30-15.30 Uhr

**Leitung:** Celine Bader | **Gebühr:** kostenfrei



## Osteraktion

im Naherholungsgebiet Dröschede  
mit dem Heimatverein



**Samstag, 21.03.26 • Zeit:** 11.00-14.00 Uhr  
Neben dem Bewegungs- und Bastelangebot wird auch  
für das Leibliche Wohl gesorgt. Alle sind eingeladen!!



„Trauer ist die natürliche menschliche Antwort auf Verlust. – Aber wir mögen sie nicht!“

Das Zitat von Gertrud Ennulat spiegelt uns die Haltung zum Thema „Sterben, Tod und Trauer“ wider. Dazu gehören auch Trennung, Verlust und Abschiede in alltäglichen Situationen von Kindern.

Gerne möchten wir dieses Thema vermeiden, denn es erinnert uns daran, wie hilflos wir uns fühlen können, wenn wir weder für uns selbst noch für die uns anvertrauten Kinder Antworten auf natürliche Fragen haben.

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

**270**

**Datum:** Mittwoch, 18.03.26 | **Zeit:** 19.00 Uhr

**Leitung:** Claudia Dennemark-Effer | **Gebühr:** kostenfrei



Papa/Ersatzvater-Kind-Tobetag

**Mitbringen:** Gemütliche Kleidung und Rutschesocken oder Hallenschuhe

**Für Kinder ab 3 Jahren in Begleitung**

Rennen, hüpfen, kriechen, lachen und das alles mit dem Papa. Ein Nachmittag voller Spiel, Spaß und Spannung erleben. Kommt vorbei, erlebt gemeinsam eine Menge Spaß. Einfach auch mal Blödsinn machen und rumtollen. Wenn der Papa wieder zum Kind wird. Für einen kleinen Snack und Getränke wird gesorgt.

**271**

**Datum:** Samstag, 18.04.26 | **Zeit:** 14.00-16.00 Uhr

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



Wetterforscher

Ein spannender Nachmittag für Kinder ab 5 Jahren in Begleitung

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

**272**

**Datum:** Donnerstag, 23.04.26 | **Zeit:** 15.00 Uhr

**Leitung:** Ivonne Henz | **Gebühr:** kostenfrei



**Wenn Sie für uns als Kursleitung aktiv werden möchten, nehmen Sie einfach Kontakt auf.**



## Mit Hand, Haar & Herz - Haarworkshop einfache Flecht-, Steck- und Stylingvarianten

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

Weitere Inhalte:

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

**273**

**Datum: Montag, 27.04.26 | Zeit: 14.00 Uhr**

**Leitung: Verena Koch | Gebühr: kostenfrei**



## MUTIGE SUPER HELFERZWERGE

Erste-Hilfe-Nachmittag für Kinder ab 5 Jahren

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

**274**

**Datum: Dienstag, 19.05.26 | Zeit: 15.00-16.00 Uhr | Dauer: 1 Nachmittag**

**Leitung: in Kooperation mit Neuendorf-Erste Hilfe und mehr**

**Gebühr: kostenfrei**







## GESUNDE ENTWICKLUNG von Kindern unterstützen

Wir laden Sie herzlich zu unserem Elternabend zum Thema „Gesunde Entwicklung von Kindern – wie wir sie gut begleiten können“ ein. Gemeinsam möchten wir darüber sprechen, wie Sie Ihr Kind im Alltag unterstützen können – durch eine ausgewogene Ernährung, genügend Bewegung, ausreichendes Schlafen, kindgerechtes Spielen, bewussten Umgang mit Medien und vielfältige soziale Kontakte. Wir freuen uns auf einen offenen Austausch, praktische Tipps und Ihre Erfahrungen.

**275**

**Datum: Mittwoch, 17.06.26 | Zeit: 19.00 Uhr**  
**Leitung: Jennifer Oheim | Gebühr: kostenfrei**

©congerdesign/Pixabay



## Kräutersammeln

Wir wollen eine kleine naturkundliche Wanderung für Kinder und jeweils einen Elternteil unternehmen. Gemeinsam gehen wir durch die heimische Natur und entdecken vor der Tür Kräuter und Beeren, die wir kennenlernen, sammeln, zubereiten & verspeisen. Die Expedition ist kindgerecht gestaltet und soll den Kindern spielerisch einen Zugang zur Natur ermöglichen.

**276**

**Datum: Samstag, 27.06.26 | Zeit: 13.00-15.00 Uhr | Leitung: Chris Hansen**  
**Gebühr: kostenfrei | Treffpunkt: wird noch bekannt gegeben**

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



**Anmeldungen und Informationen zu den Kursen unter**  
**Telefon: 02371/63696 oder E-Mail [kita.handinhand@diakonie-mark-ruhr.de](mailto:kita.handinhand@diakonie-mark-ruhr.de)**

© Thommy Weiss / pixelcode



## Offene Beratungssprechstunde für Erziehungs- und Entwicklungsfragen

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

**Zeit: Einmal im Monat von der ZfB Iserlohn, von 9.00-11.00 Uhr**  
**Termine: Donnerstags | Gebühr: kostenfrei**  
**Anmeldung bis 1 Woche vorher erforderlich! Unter 02371/40695**



## Spielgruppe „Hand in Hand“

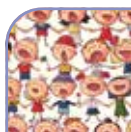
Für Kinder ab 1 Jahr in Begleitung

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

**277**

**Datum:** Dienstag, 03.02./03.03./07.04./05.05./02.06./07.07.26

**Zeit:** 14.30-15.30 Uhr | **Leitung:** M.A. Fz Hand in Hand | **Gebühr:** kostenfrei



## Sing- und Spielkreis

Für Eltern-Kind ab 1 Jahr in Begleitung

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

**278**

**Datum:** Dienstag, 10.02.26/31.03.26/23.06.26 | **Zeit:** 14.30-15.15 Uhr

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



## Insektenhotels bauen für Zuhause

Auch Insekten brauchen ein Zuhause, wobei sie es gerne warm mögen. Dabei mögen sie es gerne auch ein wenig gesellig, weshalb ein Insektenhotel auf kleinstem Raum einer Vielzahl an Sechsheinern reichlich Platz bietet: Wildbienen, Ohrenkneifer, Marienkäfer etc. freuen sich über ein Dach über dem Kopf, welches wir zusammen mit Biologe Tim Graumann er-bauen werden.

**279**

**Datum:** Samstag, 14.03.26 | **Zeit:** 10.30-13.00 Uhr

**Leitung:** Tim Graumann | **Gebühr:** Material vor Ort 7,50,- €

**Bitte Säge (auch elektrisch), Schraubendreher und Hammer mitbringen**



# Sommerfest



Samstag, 13.06.26 ab 11.00 Uhr an der Kita

# Tolle Termine



## Kigo-Plus Kindergottesdienst in der Kita

JEDER IST EINGELADEN!

Termine: 19.02.26/19.03.26/23.04.26/28.05.26/25.06.26  
jeweils Donnerstag 11.15 Uhr in der Kita

**Abschieds-Gottesdienst Maxi-Kinder**  
Sonntag, 12.07. um 10.30 Uhr in der Erlöserkirche

© freecorridor

© Mo Farrelly / Pixabay



## Familienzeit – Besuch auf dem Stiftungshof in Kalthof zur Lammzeit

**280**

**Datum:** Samstag, 28.03.26 | **Zeit:** 10.00-12.00 Uhr | **Gebühr:** kostenfrei

**Ort:** Stiftungshof, Zollhaus 2, 58640 Iserlohn

Anmeldung ist dringend vorab erforderlich, da nur eine begrenzte Teilnehmerzahl möglich ist.



## Kinderwelten – Medienwelten

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

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

**281**

**Datum:** Mittwoch, 29.04.26 | **Zeit:** 15:00 Uhr

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



## Familienyoga

Gemeinsam bewegen  
& entspannen

Bitte bequem kleiden,  
Wolldecke und dicke  
Socken mitbringen.

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

**282**

**Datum:** Samstag, 09.05.26 | **Zeit:** 10.00-ca. 10.50 Uhr  
**Leitung:** Nicole Grünwald | **Gebühr:** kostenfrei



## Eltern-Kind- Tanzworkshop

Für Kinder  
ab 3 Jahre  
mit Begleitung

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

**283**

**Datum:** Freitag, 22.05.26 | **Zeit:** 15.00-16.00 Uhr  
**Leitung:** Tanja Emery-Lenhardt | **Gebühr:** kostenfrei

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

**Anmeldungen und Informationen zu den Kursen**

**Telefon:** 02373/82024

**E-Mail:** [kita.salzweg@drk-kinderwelt.de](mailto:kita.salzweg@drk-kinderwelt.de)



## Spielgruppe „Am Salzweg“

Für Kinder aus dem Geburtsjahr 2024  
mit Begleitung

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

**284**

**Datum:** Montag, 12.01.26 | **Zeit:** 14.30-16.00 Uhr | **Dauer:** 9 Nachmittage  
**Leitung:** Sarah Bülow | **Gebühr:** kostenfrei



## Seniorentreff

Eingeladen sind alle Senioren/innen die Lust haben einen gemeinsamen Nachmittag zu verbringen. Mal spielen wir Tisch- und Brettspiele oder Bingo, probieren Entspannungsmethoden aus, aber es kann sich einfach auch nur zusammengesetzt werden, um sich auszutauschen. Auf Wunsch kann auch mal ein Referent zu einem Thema eingeladen werden.

**285**

**Datum: Freitag, 30.01.26 (danach regelmäßig einmal im Monat)**  
**Zeit: 16.15-17.15 Uhr | Leitung: Tanja Emery-Lenhardt | Gebühr: kostenfrei**  
**Das Gebäude ist nicht komplett barrierefrei, es gibt 2 kleine Stufen.**



## Yogakurs für Anfänger und Fortgeschrittene

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

**286**

**Datum: Samstag, 24.01.26 | Zeit: 10.00-11.30 Uhr | Dauer: 7 Vormittage**  
**Leitung: Marco Bysterbosch | Gebühr: 55,- € Gesamtkosten**  
**(Teilnehmer zahlen 27,50 €/ 27,50 € übernimmt das Familienzentrum)**  
**Bitte Matte, Sitzkissen, warme Socken, bequeme Kleidung mitbringen.**



## Wenn die Kleinen groß werden- Übergänge entspannt gestalten

Vom Tageskind zum Kindergartenkind, vom U3 Kind zum Ü3 Kind, sowie vom Kindergartenkind zum Schulkind.

Es steht ein neuer großer Schritt für Sie und Ihr Kind an? Sie überhäufen sich selbst mit Fragen.

Was muss ich wissen und berücksichtigen? Wie begleite ich mein Kind bei solchen Übergängen? Was ist wichtig? Wie kann ich es bestmöglich dabei begleiten?

All das schauen wir uns an diesem Abend genauer an.

**287**

**Datum: Mittwoch, 18.02.26 | Zeit: 19.00 Uhr**  
**Leitung: Jennifer Oheim | Gebühr: kostenfrei**



## Autismus - Diagnostik und wichtige Informationen

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

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

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

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

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

**288**

**Datum: Mittwoch, 25.02.26 | Zeit: 19.00 Uhr**

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



## Hundeführerschein

Für Kinder ab 5 Jahren mit Begleitung

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

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

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

**289**

**Datum: Montag, 02.03./09.03./16.03.26 | Zeit: 16.00-17.00 Uhr**

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



## Einladung zum Mütter-Workshop - Eine kleine Auszeit nur für dich

Wir laden euch herzlich zu einem gemütlichen Vormittag ein, der ganz euch gewidmet ist. Lasst uns gemeinsam zur Ruhe kommen, ins Gespräch kommen und einen Moment Abstand vom trubeligen Familienalltag genießen.

In entspannter Atmosphäre wollen wir uns austauschen, neue Kraft tanken, kleine Entspannungsübungen ausprobieren – einfach eine schöne Zeit miteinander verbringen.

Damit unser Vormittag auch kulinarisch besonders wird, bringt bitte jede eine kleine Leckerei zum Teilen mit. Wir freuen uns sehr auf einen wohltuenden Tag mit euch!

**290**

**Datum: Samstag, 21.03.26 | Zeit: 10.00-12.00 Uhr**

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



## Die Kraft der Magneten Ein Kurs für neugierige Forscher ab 5 Jahren in Begleitung

In spannenden Experimenten wollen wir alles rund um Magnete erforschen.

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

**291**

**Datum: Samstag, 18.04.26 | Zeit: 10.00–ca.11.30 Uhr | Dauer: 1 Nachmittag**

**Leitung: Ivonne Henz | Gebühr: kostenfrei**



## Yogakurs für Anfänger und Fortgeschrittene

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

**292**

**Datum: Samstag, 18.04.26 | Zeit: 10.00-11.30 Uhr | Dauer: 10 Vormittage**

**Leitung: Marco Bysterbosch | Gebühr: 75,- € Gesamtkosten**

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

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



## Fledermäuse - Kobolde der Nacht

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

**293**

**Datum:** Freitag, 24.04.26 | **Zeit:** 20.00 Uhr  
**Leitung:** Ursula Ladlef | **Gebühr:** kostenfrei  
**Treffpunkt:** Freizeitzentrum Bibertal

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



## (Über)Leben in der Steinzeit Für Kinder mit ihren Vätern/Ersatzvätern

Wie war das eigentlich, vor gerade einmal 10.000 Jahren, als es noch keine Häuser mit Zentralheizung, Strom sowie Supermärkte gab? Wie haben es unsere Vorfahren in der Steinzeit geschafft, täglich etwas zu Essen zu haben und nicht zu erfrieren?

Einen kleinen Einblick in die Frühzeit der Menschheit gibt diese Wanderung durch den Wald, bei der auch selbst probiert und gebaut werden soll.

**294**

**Datum:** Samstag, 25.04.26 | **Zeit:** 10.30-13.00 Uhr  
**Leitung:** Tim Graumann | **Gebühr:** kostenfrei  
**Treffpunkt:** Am Kindergarten, Salzweg



## Warm und Kalt - Forschernachmittag

Ein Nachmittag für neugierige Forscher ab 5 Jahre in Begleitung. Wir bauen ein Thermometer und lassen Luftballons durch warme Luft aufblasen.

**295**

**Datum:** Samstag, 13.06.26 | **Zeit:** 10.00- ca.11.30Uhr  
**Leitung:** Ivonne Henz | **Gebühr:** kostenfrei



# Gesundheit, Bewegung & Entspannung

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

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



**Die folgenden Kurse 296 bis 298 finden in der AWO Turnhalle, Stennerstraße 10a statt.**



## Korrektive Gymnastik

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

**296** Datum: Mittwoch, 14.01.26 | Zeit: 17.00-18.00 Uhr | Dauer: 10 Nachmittage  
Leitung: Brigitta Rüschbaum-Kümper | Gebühr: 35,- €

**297** Datum: Mittwoch, 15.04.26 | Zeit: 17.00-18.00 Uhr | Dauer: 10 Nachmittage  
Leitung: Brigitta Rüschbaum-Kümper | Gebühr: 35,- €



## Gymnastik für Paare und Einzelpersonen

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

**298** Datum: Montag, 12.01.26 | Zeit: 20.00-20.45 Uhr  
Dauer: 20 Abende | Leitung: Tanja Emery-Lenhardt | Gebühr: 60,- €

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



## Korrektive Gymnastik

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

- 299** Datum: Montag, 12.01.26 | Zeit: 19.00-20.00 Uhr | Dauer: 10 Abende  
Leitung: Birgitta Rüschbaum-Kümper | Gebühr: 48,- €
- 300** Datum: Montag, 13.04.26 | Zeit: 19.00-20.00 Uhr | Dauer: 10 Abende  
Leitung: Birgitta Rüschbaum-Kümper | Gebühr: 48,- €
- 301** Datum: Mittwoch, 14.01.26 | Zeit: 18.30-19.30 Uhr | Dauer: 10 Abende  
Leitung: Birgitta Rüschbaum-Kümper | Gebühr: 48,- €
- 302** Datum: Mittwoch, 15.04.26 | Zeit: 18.30-19.30 Uhr | Dauer: 10 Abende  
Leitung: Birgitta Rüschbaum-Kümper | Gebühr: 48,- €

© Jetti Kuhlmann / pixelio.de



## Seniorenfit

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

- 303** Datum: Dienstag, 13.01.26 | Zeit: 11.00-12.00 Uhr | Dauer: 10 Vormittage  
Leitung: Brigitta Rüschbaum-Kümper | Gebühr: 48,- €
- 304** Datum: Dienstag, 14.04.26 | Zeit: 11.00-12.00 Uhr | Dauer: 10 Vormittage  
Leitung: Brigitta Rüschbaum-Kümper | Gebühr: 48,- €



**Bitte beachten Sie die unterschiedlichen  
Veranstaltungsorte.**

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



## Hatha Yoga

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

**305**

**Datum: Donnerstag, 22.01.26 | Zeit: 9.30-11.00 Uhr | Dauer: 10 Vormittage**

**306**

**Datum: Donnerstag, 16.04.26 | Zeit: 9.30-11.00 Uhr | Dauer: 10 Vormittage**

**Leitung: Marco Bysterbosch | Gebühr: 65,- €**

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



## Yoga auf und an dem Stuhl

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

**307**

**Datum: Donnerstag, 22.01.26 | Zeit: 11.15-12.15 Uhr | Dauer: 10 Vormittage**

**308**

**Datum: Donnerstag, 16.04.26 | Zeit: 11.15-12.15 Uhr | Dauer: 10 Vormittage**

**Leitung: Marco Bysterbosch | Gebühr: 45,- €**

**Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.**



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

**AWO Familienbildung Hemer-Iserlohn**

**Tel. 02372/501885 oder per E-Mail unter**

**familienbildung-hemer@awo-ha-mk.de**



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

## Anmeldung

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

Kurs-Nr.	Titel	Kursbeginn	Kursgebühr

Name:

Vorname:

Geb.Dat.:

Str./Hausnummer:

PLZ/Ort:

Telefon:

E-Mail:

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

Name Kind:

Geb.Dat.:

Vorname Kind:

**Bitte nur ausfüllen bei Fort- und Weiterbildungen:**

Einrichtung:

Zuständiges Jugendamt:

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

---

Datum/Unterschrift