

AWVO

Familienbildungsstätte

Programm 1/2026

In Zusammenarbeit mit den
Lüdenscheider Nachrichten

**Das Kurshalbjahr beginnt
am Montag, 26.1.2026**

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

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



Veranstaltungen für alle Lebensbereiche und alle Generationen:

- Eltern und Kinder
- Persönlichkeitsentfaltung
- Kontakte zu anderen Familien
- gesunde und aktive Lebensgestaltung
- phantasievolle Freizeitgestaltung
- Fort- und Weiterbildung
- Vorträge zu aktuellen Themen
- Verständigung zwischen den Kulturen
- Förderung des ehrenamtlichen Engagements





Arbeiterwohlfahrt
Unterbezirk
Hagen – Märkischer Kreis

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

Anmeldung

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

Kurs-Nr.	Titel	Kursbeginn	Kursgebühr
		ab	
		ab	

Name:

Vorname:

Geb.Dat.:

Str./Hausnummer:

PLZ/Ort:

Telefon:

E-Mail:

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

Name Kind:

Geb.Dat.:

Vorname Kind:

Bitte nur ausfüllen bei Fort- und Weiterbildungen:

Einrichtung:

Zuständiges Jugendamt:

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

Datum/Unterschrift

Vorsitzender: Wolfgang Jörg
Geschäftsführerin: Birgit Buchholz

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

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

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

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

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

Träger:

Arbeiterwohlfahrt

Unterbezirk Hagen - Märkischer Kreis
Böhmerstraße 11
58095 Hagen

Familienbildungsstätte Lüdenscheid

Christine-Schnur-Weg 3
58511 Lüdenscheid

Telefon:

0 23 51 / 9 85 33 10

Telefax:

0 23 51 / 9 85 33 18

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

in Werdohl - Familienzentrums Sonnenschein

in Nachrodt - Familienzentrums Nachrodt Mitte

in Meinerzhagen - Familienzentrums Farbenspiel
- Familienzentrums Rappelkiste
- PEKiP Seidel-Fischer
- Kindergarten Ebbekinder

in Kierspe - Familienzentrums Bullerbü
- Familienzentrums Rasselbande

in Halver - Familienzentrums Wundertüte
- PEKiP Seidel-Fischer

in Schalksmühle - Familienzentrums Heedfeld Stallhaus
- Familienzentrums Wansbeckplatz

in Herscheid - Großtagespflege Pustebume

in Altena - Familienzentrums Zauberland

Familienbildungsstätte

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

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

Verantwortlich: Manuela Lex



Teilnahmebedingungen und allgemeine Hinweise zur Anmeldung:

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

Anmeldung für alle Kurse:

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



Teilnahmegebühr:

Die jeweiligen Kursgebühren sind im Programmheft aufgeführt.
 Angebote ohne ausgewiesene Gebühr sind kostenfrei. Bitte überweisen Sie vor Kursbeginn auf das Konto: Sparkasse an Volme und Ruhr, IBAN DE59 4505 0001 0000 0170 46, BIC: WELADE3 HXXX, Kontoinhaber AWO Bezirk Westfl. Westfalen.
 Sie können die Kursgebühr auch bar spätestens am 1. Kurstag entrichten.

Gebührenermäßigung:

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

Hinweis zum Datenschutz:

Die folgenden Hinweise geben einen Überblick, was mit Ihren personenbezogenen Daten passiert, wenn Sie sich für unsere Kursangebote anmelden. Personenbezogene Daten sind alle Daten, mit denen Sie persönlich identifiziert werden können.
 Wir entnehmen Ihre Daten der von Ihnen ausgefüllten und unterschriebenen Anmeldekarte, beziehungsweise der Teilnahmeliste des Kurses. Eine elektronische Speicherung erfolgt nicht. Es werden nur personenbezogene Daten erhoben, die für die reibungslose Durchführung, Abrechnung und Belegung von Kursangeboten gegenüber dem Land benötigt werden. Anmeldekarten werden nur für das laufende Kursjahr aufbewahrt. Die Aufbewahrungspflicht für Teilnahmelisten beträgt zehn Jahre.
 Weitergehende Hinweise zum Datenschutz erhalten Sie auf unserer Homepage <https://www.awo-ha-mk.de>

Kinderangebote:

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

Inhaltsverzeichnis nach Kursnummern

<u>Vorträge, Infoveranstaltungen, Beratungsangebote</u>	001 – 009
<u>Regelmäßige Treffs</u>	030 – 033
<u>ELTERNSTART-NRW</u>	040
<u>Weitere Familienbildungsangebote</u>	048 – 058
<u>Wassergewöhnung für Babys</u>	075 – 076
<u>Maßnahmen für Kinder</u>	128
<u>Entspannung</u>	139 – 147
<u>Gymnastik</u>	166 – 190
<u>Computer / Smartphone</u>	201 – 202
<u>Interkulturelle Angebote</u>	211 – 212
<u>AWO-Migrationsdienste</u>	
<u>Fort- und Weiterbildung</u>	233 – 237
<u>AWO-Kindertagespflegebüros</u>	246
<u>Weitere Angebote des AWO-Mehrgenerationenhauses</u>	293 – 303
<u>PEKiP</u>	331 – 334
<u>Arche Care Haus Gevelndorf</u>	340 – 341
<u>Eltern- und Geschwisterschule Hellersen</u>	342 – 346
<u>Familienzentrum Abenteuerland</u>	349
<u>Familienzentrum Kinderinsel</u>	354 – 358
<u>Familienzentrum Effzett</u>	364 – 369
<u>Familienzentrum Gevelndorf</u>	371 – 373
<u>Familienzentrum SOS-Kindervilla</u>	378
<u>Familienzentrum Rappelkiste SOS Kinderdorf</u>	383 – 386
<u>Familienzentrum Kindertraum</u>	390 – 393
<u>Familienzentrum Christine-Schnur-Weg, Bunte Kluse</u>	399 – 405
<u>Kindergarten Sonnenhang</u>	
<u>Kindergarten Kinderplanet</u>	419 – 421
<u>Familienzentrum Zauberland Altena</u>	425 – 428
<u>Deutscher Kinderschutzbund OV Lüdenscheid</u>	430 – 431
<u>Familienzentrum DRK-Kita Tinsberg</u>	443 – 446
<u>Familienzentrum Sonnenschein Werdohl</u>	450 – 452
<u>Familienzentrum Nachrodt Mitte</u>	478 – 486
<u>Großtagespflege Pustebume Herscheid</u>	488
<u>Kindergarten Farbenspiel Meinerzhagen</u>	490 – 492
<u>Familienzentrum Rappelkiste Meinerzhagen</u>	500 – 511
<u>Kindergarten Ebbekinder</u>	515
<u>Familienzentrum Wundertüte Halver</u>	518 – 522
<u>Familienzentrum Heedfeld-Stallhaus</u>	587 – 595
<u>Familienzentrum Wansbeckplatz Schalksmühle</u>	618 – 621
<u>Familienzentrum Bullerbü Kierspe</u>	622 – 636
<u>Familienzentrum Rasselbande Kierspe</u>	649 – 653
<u>OV Lüdenscheid</u>	660
<u>OV Meinerzhagen</u>	
<u>OV Kierspe</u>	
<u>OV Schalksmühle</u>	
<u>OV Werdohl – Versetal</u>	
<u>Kreisjugendwerk, Jugendtreff Knast</u>	

Vorträge und Info-Veranstaltungen, Beratungsangebote

001 Gesetzliche Rente – nie zu jung, um vorzusorgen! – Infoveranstaltung für Frauen und Mütter

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

Erfahren Sie, warum es wichtig ist, sich schon früh mit dem Thema Rente auseinanderzusetzen und welche Möglichkeiten es gibt, Ihre Rentenansprüche zu optimieren. Gemeinsam schaffen wir Klarheit und geben Ihnen wertvolle Tipps, um Ihre finanzielle Zukunft zu sichern. Offenes Angebot, keine Anmeldung nötig.

Datum: Mittwoch, Termin wird noch bekannt gegeben
Zeit: 10:00 – 11:30 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Rita Lahme
Ort: Wohlfahrtszentrum Navi, Altenaer Str. 3

002 Beulen, Schrammen Fieber – 1. Hilfe bei Kindern

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

Datum: Mittwoch, 11.2.2026
Zeit: 10:00 – 11:30 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Annett Ceyhan
Ort: Wohlfahrtszentrum Navi, Altenaer Str. 3



003 Beulen, Schrammen Fieber – 1. Hilfe bei Kindern

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

Datum: Freitag, 20.2.2026
Zeit: 10:00 – 11:30 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Annett Ceyhan
Ort: Familienbildungsstätte

004 KS Von der Kita in die Schule – Infoveranstaltung

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

Datum: Termin wird noch bekannt gegeben
Ort: FZ AWO-Kita Bunte Kluse, Kluser Str. 35
FZ DRK-Kita Tinsberg, Obertinsberger Str. 46
FZ Johanniter Kita Abenteuerland, Brüderstr. 41-43, 25-27



005 KS Entspannung im Familienalltag: Ruhe finden und Gelassenheit leben

Der Familienalltag kann hektisch und anspruchsvoll sein. Zwischen Beruf, Schule, Freizeitaktivitäten und den vielen Aufgaben, die täglich zu erledigen sind, bleibt oft wenig Raum für Entspannung. Doch gerade in der Familie ist es wichtig, Momente der Ruhe zu finden, um das Gleichgewicht zu bewahren und die Verbindung zueinander zu stärken. Lernen Sie einfache und effektive Techniken kennen, die Sie in Ihren Alltag integrieren können, um Stress abzubauen und gelassener zu werden. Gemeinsam entdecken wir Wege, wie sich Entspannung in den Familienalltag einfügen lässt.

Lernen Sie, wie Sie bewusst Momente der Ruhe schaffen können, ohne dass der Alltag aus den Fugen gerät. Entspannung ist kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit, um als Familie gesund und harmonisch zusammenzuleben. Lassen Sie sich inspirieren und finden Sie neue Ansätze, um im turbulenten Familienalltag die Balance zu halten. Gebührenfreies Angebot in Kooperation mit Kinderstark und den Familienzentren AWO-Kita Bunte Kluse, DRK-Kita Tinsberg und Johanniter Kita Abenteuerland.

Datum: Termine werden noch bekannt gegeben
Ort: FZ AWO-Kita Bunte Kluse, Kluser Str. 35
FZ DRK-Kita Tinsberg, Obertinsberger Str. 46
FZ Johanniter Kita Abenteuerland, Brüderstr. 41-43, 25-27

006 KS Beulen, Schrammen, Fieber: Erste Hilfe im Familienalltag

Kinder entdecken die Welt mit Neugier – und manchmal gehört dazu auch der ein oder andere kleine Unfall. Ob Beulen, Schrammen oder plötzliches Fieber: In solchen Momenten ist es wichtig, schnell und richtig zu handeln. Hier erfahren Sie, wie Sie als Eltern mit den häufigsten Beschwerden und Verletzungen im Familienalltag umgehen können. Wir vermitteln Ihnen praktische Erste-Hilfe-Techniken, die Sie im Notfall sicher anwenden können, und geben Ihnen wertvolle Tipps, wann ein Arztbesuch notwendig ist. Mit einfachem Wissen und Selbstvertrauen können Sie Ihr Kind beruhigen und schnell Linderung verschaffen. Lernen Sie, wie Sie mit den häufigsten Verletzungen und Krankheiten richtig umgehen, damit Sie im Notfall ruhig und souverän handeln können. Gebührenfreies Angebot in Kooperation mit Kinderstark und den Familienzentren AWO-Kita Bunte Kluse, DRK-Kita Tinsberg und Johanniter Kita Abenteuerland.

Datum: Termine werden noch bekannt gegeben
Ort: FZ AWO-Kita Bunte Kluse, Kluser Str. 35
FZ DRK-Kita Tinsberg, Obertinsberger Str. 46
FZ Johanniter Kita Abenteuerland, Brüderstr. 41-43, 25-27

007 Nachbarschaftshilfe im Navi – spezielle Themenin der Pflege

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

Datum: Freitag, 13.2.2026
weitere Termine 13.3., 15.5., 12.6., 10.7.2026
Zeit: 13:00 – 15:30/ 15 Unterrichtsstunden
Dauer: 5 Nachmittage
Leitung: Athanasios Tsakiridis
Ort: Wohlfahrtszentrum Navi, Altenaer Str. 3

008 Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

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

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

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

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

Anmeldung bitte direkt beim Ortsverein unter 02351/24960.

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

009 KS Wo läuft was in Lüdenscheid? – Familienwegweiser

Der neue **Familienwegweiser Lüdenscheid** bündelt Angebote, Anlaufstellen und Unterstützungsangebote für Familien in unserer Stadt – übersichtlich, aktuell und alltagsnah. Ob Freizeitangebote, Beratung, Betreuung, Bildung oder Hilfe in besonderen Lebenslagen: Der Wegweiser zeigt schnell, **wo es was gibt** und wie Familien die passenden Angebote finden. Ein praktisches Tool für alle, die Familie leben, begleiten oder unterstützen wollen.

In dieser Veranstaltung geben wir einen Einblick in die Inhalte, zeigen Nutzungsmöglichkeiten und beantworten Fragen. Auf Ihrem Smartphone können Sie direkt ausprobieren, wie Sie den Wegweiser nutzen können, um schnell und unkompliziert das passende Angebot zu finden.

Datum: Termine werden noch bekannt gegeben
Ort: FZ AWO-Kita Bunte Kluse, Kluser Str. 35
FZ DRK-Kita Tinsberg, Obertinsberger Str. 46
FZ Johanniter-Kita Abenteuerland, Brüderstr. 41-43, 25-27

Regelmäßige Elterntreffs

Bitte beachten Sie auch die Angebote bei unseren Kooperationspartnern.

030 Willkommen im Bilderbuch-Treff

Bundesstiftung
Frühe Hilfen 

Dieses Angebot richtet sich an Familien mit Kindern von 0 – 3

Jahren. In freundlicher entspannter Atmosphäre bietet der Treff in den Räumlichkeiten der Stadtbibliothek wertvolle Eltern-Kind-Zeit mit Bilderbuchgeschichten, vielen Entdeckungen und kleinen gemeinsamen Aktivitäten. Sprachentwicklung und Kreativität werden gefördert, erste Kontakte zu Gleich-altrigen entstehen und für Eltern gibt es Gelegenheit zum Austausch.

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Teilnahme ist kostenlos.

Datum: Starttermin wird noch bekannt gegeben
Zeit: 9:30 – 11:00 / 40 Unterrichtsstunden
Dauer: 20 Vormittage
Leitung: Kendra Klotz
Ort: Stadtbibliothek, Graf-Engelbert-Platz 6

031 Mittwochs-Treff für junge Mütter

Bundesstiftung
Frühe Hilfen 

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

Wir bieten:

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

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

Der Einstieg ist jederzeit möglich. Die Teilnahme ist kostenlos.

Achtung: In den Schulferien fällt der Treff aus!

Datum: Mittwoch, 28.1.2026
Zeit: 10:00 – 11:30 / 44 Unterrichtsstunden
Dauer: 22 Vormittage
Leitung: Züleyha Cilingir
Ort: Navi, Altenaer Str. 3



032 Freitags-Treff

Bundesstiftung
Frühe Hilfen 

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

Wir bieten:

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

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

Achtung: In den Schulferien fällt der Treff aus!

Datum: Freitag, 23.1.2026
Zeit: 10:00 - 11:30 / 44 Unterrichtsstunden
Dauer: 22 Vormittage
Leitung: Jihan Bek
Ort: Familienbildungsstätte

033 Samstagstreff im Navi

Datum: Samstag, Starttermin wird noch bekannt gegeben.
Zeit: 9:30 - 11:30 / 100 Zeitstunden
Dauer: 25 Vormittage
Ort: Navi, Altenaer Str. 3

ELTERNSTART NRW

„ELTERNSTART NRW“ ist ein Familienbildungsangebot für Mütter und Väter in Nordrhein-Westfalen mit einem Kind im ersten Lebensjahr. Die Teilnahme ist für die Eltern einmalig kostenfrei, die Finanzierung übernimmt das Familienministerium NRW. Eltern können in ca. 150 Einrichtungen der Familienbildung an „ELTERNSTART NRW“ teilnehmen. Immer geht es beim ELTERNSTART um Themen, die junge Eltern bewegen und interessieren, ob frühkindliche Entwicklung, Eltern-Kind-Beziehung oder den Umgang mit neuen Familiensituationen. Für Mütter und Väter gibt es viel Gelegenheit zum Austausch, die Kursleitung moderiert, gibt Tipps und Anregungen und bereitet je nach Schwerpunktthema die inhaltliche Gestaltung der Treffen vor.

Zur Info:

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

Wir bitten um Verständnis.



040 E ELTERNSTART NRW

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

Datum: Montag, 27.4.2026
Zeit: 10:00 - 10:45 / 10 Unterrichtsstunden
Dauer: 10 Vormittage
Leitung: Claudia Kanngießer
Ort: Familienbildungsstätte

Weitere Angebote für Familien

Bitte beachten Sie auch die Veranstaltungen bei unseren Kooperationspartnern.

047 Babymassage

Babymassage tut nicht nur gut bei Unruhe Blähungen oder Koliken, sie ist auch eine gute Methode, dem Baby Nähe zu vermitteln und körperliche, geistige und emotionale Entwicklung zu fördern. Die intensive Zuwendung vertieft die Bindung zwischen Eltern und Kind. Die Gruppe bietet außerdem Gelegenheit zum Austausch für Eltern, kleine Spielangebote und erste Kontakte zu Gleichaltrigen.

Datum: Dienstag, 27.1.2026
Zeit: 10:45 - 12:15 / 16 Unterrichtsstunden
Dauer: 8 Vormittage
Leitung: Kendra Kloj
Gebühr: 40,00 €, Kostenübernahme durch BuT möglich
Ort: Familienbildungsstätte

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

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

Datum: Dienstag, 14.4.2026
Zeit: 15:00 - 16:30 / 24 Unterrichtsstunden
Dauer: 12 Nachmittage
Leitung: Kirsten Dany
Gebühr: 60,00 €, Kostenübernahme durch BuT möglich
Ort: Familienbildungsstätte

051 Miniclub ab 1 Jahr

In dieser Eltern-Kind-Gruppe geht es um wertvolle gemeinsame Zeit mit dem Kind mit Anregungen für alle Sinne.

Datum: Montag, 26.1.2026
Zeit: 8:30 - 10:00 / 16 Unterrichtsstunden
Dauer: 8 Vormittage
Leitung: Claudia Kanngießer
Gebühr: 32,00 €, Kostenübernahme durch BuT möglich
Ort: Familienbildungsstätte

052 Miniclub II ab ein Jahr

In dieser Eltern-Kind-Gruppe geht es um wertvolle gemeinsame Zeit mit dem Kind mit Anregungen für alle Sinne.

Datum: Montag, 13.4.2026
Zeit: 8:30 - 10:00 / 24 Unterrichtsstunden
Dauer: 12 Vormittage
Leitung: Claudia Kanngießer
Gebühr: 48,00 €, Kostenübernahme durch BuT möglich
Ort: Familienbildungsstätte

053 Yoga mit Baby

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

Datum: Montag, 23.2.2026
Zeit: 10:00 - 11:30 / 10 Unterrichtsstunden
Dauer: 5 Vormittage
Leitung: Martina Schmitz
Gebühr: 30,00 €, Kostenübernahme durch BuT möglich
Ort: Familienbildungsstätte

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

057 Elterntaining

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

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

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

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



058 Sausebraus

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

Datum: Samstag, 1x monatlich, Termine werden noch bekannt gegeben
Zeit: 9:30 – 12:30
Leitung: Babsi Winkel
Ort: Familienbildungsstätte

Wassergewöhnung für Babys

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

075 Wassergewöhnung am Wochenende für Babys von 3 - 6 Monaten

Datum: Samstag, 7.3.2026, Folgetermine 14.3., 21.3., 28.3., 11.4.2026
Zeit: 9:00 – 9:45 / 5 Unterrichtsstunden
Dauer: 5 Vormittage
Leitung: Lisa Seeger
Gebühr: 60,00 € incl. Eintritt
Ort: Nattenberg-Schwimmbad

076 Wassergewöhnung am Wochenende für Babys von 5 - 12 Monaten

Datum: Samstag, 7.3.2026, Folgetermine 14.3., 21.3., 28.3., 11.4.2026
Zeit: 9:45 – 10:30 / 5 Unterrichtsstunden
Dauer: 5 Vormittage
Leitung: Lisa Seeger
Gebühr: 60,00 € incl. Eintritt
Ort: Nattenberg-Schwimmbad



Maßnahmen für Kinder – Kursbegleitende Angebote für Kinder

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

Entspannung

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

Bitte sprechen Sie uns an.

139 Beckenboden-Yoga

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

Datum: Freitag, 16.1.2026
Zeit: 18:30 – 19:30 / 8 Zeitstunden
Dauer: 8 Abende
Leitung: Martina Schmitz
Gebühr: 96,00 €
Ort: Familienbildungsstätte

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

140a Guten Morgen Yoga

Krankenkassenzertifizierter Präventionskurs nach §20 SGB V.

Datum: Montag, 26.1.2026
Zeit: 8:00 – 9:00 / 8 Zeitstunden
Dauer: 8 Vormittage
Leitung: Olaf Zander
Gebühr: 48,00 €
Ort: Familienbildungsstätte

140b Guten Morgen Yoga

Krankenkassenzertifizierter Präventionskurs nach §20 SGB V.

Datum: Montag, 20.4.2026
Zeit: 8:00 - 9:00 / 8 Zeitstunden
Dauer: 8 Vormittage
Leitung: Olaf Zander
Gebühr: 48,00 €
Ort: Familienbildungsstätte

142 Yoga in der Königstraße

Krankenkassenzertifizierter Präventionskurs nach §20 SGB V.

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

Datum: Mittwoch, 7.1.2026
Zeit: 9:30 - 11:00 / 16 Unterrichtsstunden
Dauer: 8 Vormittage
Leitung: Olaf Zander
Gebühr: 75,00 €
Ort: Königstraße 1, 58511 Lüdenscheid

143 Yoga in der Königstraße

Krankenkassenzertifizierter Präventionskurs nach §20 SGB V.

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

Datum: Mittwoch, 7.1.2026
Zeit: 11:15 - 12:30 / 8 Zeitstunden +
Dauer: 8 Vormittage
Leitung: Olaf Zander
Gebühr: 70,00 €
Ort: Königstraße 1, 58511 Lüdenscheid

144 Yoga in der Königstraße

Krankenkassenzertifizierter Präventionskurs nach §20 SGB V.

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

Datum: Mittwoch, 4.3.2026
Zeit: 9:30 - 11:00 / 16 Unterrichtsstunden
Dauer: 8 Vormittage
Leitung: Olaf Zander
Gebühr: 75,00 €
Ort: Königstraße 1, 58511 Lüdenscheid

145 Yoga in der Königstraße

Krankenkassenzertifizierter Präventionskurs nach §20 SGB V.

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

Datum: Mittwoch, 4.3.2026
Zeit: 11:15 - 12:30 / 8 Zeitstunden +
Dauer: 8 Vormittage
Leitung: Olaf Zander
Gebühr: 70,00 €
Ort: Königstraße 1, 58511 Lüdenscheid


**146 Yoga auf dem Stuhl –
AWO-Begegnungsstätte Marienstraße**

Krankenkassenzertifizierter Präventionskurs nach §20 SGB V.

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

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

Anmeldung bitte bei der Begegnungsstätte, unter 02351/24960.



100 Jahre
LüWo
Lüdenscheider Wohnstätten AG
1927 – 2027

Wohngruppe für Menschen mit Demenz sucht Mitbewohner/in:

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

Weitere Infos:
LüWo ☎ 18 95 55

Tätigkeitsschwerpunkte: Implantologie und Parodontologie



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

Moderne Zahnheilkunde für ein schönes Lächeln



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

www.zahnarztpraxis-griesenbrock.de

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

Datum: Freitag, 30.1.2026
Zeit: 10:45 – 11:45 / 8 Zeitstunden
Dauer: 8 Vormittage
Leitung: Olaf Zander
Gebühr: 48,00 €
Ort: AWO-Begegnungsstätte, Marienstr. 17

147 Yoga auf dem Stuhl – AWO-Begegnungsstätte Marienstraße

Krankenkassenzertifizierter Präventionskurs nach §20 SGB V.

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

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

Anmeldung bitte bei der Begegnungsstätte, unter 02351/24960.

Datum: Freitag, 10.4.2026
Zeit: 10:45 – 11:45 / 8 Zeitstunden
Dauer: 8 Vormittage
Leitung: Olaf Zander
Gebühr: 48,00 €
Ort: AWO-Begegnungsstätte, Marienstr. 17

Gymnastik

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

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

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

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

Bitte sprechen Sie uns an.

166 M Seniorengymnastik am Montag

Datum: Montag, 26.1.2026
Zeit: 10:00 – 11:30 / 40 Unterrichtsstunden
Dauer: 20 Vormittage
Leitung: Bettina Kanthak
Gebühr: 140,00 €
Ort: Familienbildungsstätte



167a M Sitz-Gymnastik I

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

Datum: Dienstag, 27.1.2026
Zeit: 9:30 – 10:30 / 8 Zeitstunden
Dauer: 8 Vormittage
Leitung: Jennifer Marx
Gebühr: 32,00 €
Ort: Familienbildungsstätte



167b M Sitz-Gymnastik I

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

Datum: Dienstag, 14.4.2026
Zeit: 9:30 – 10:30 / 12 Zeitstunden
Dauer: 12 Vormittage
Leitung: Jennifer Marx
Gebühr: 48,00 €
Ort: Familienbildungsstätte



168a M Sitz-Gymnastik II

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

Datum: Dienstag, 27.1.2026
Zeit: 10:45 – 11:45 / 8 Zeitstunden
Dauer: 8 Vormittage
Leitung: Jennifer Marx
Gebühr: 32,00 €
Ort: Familienbildungsstätte



168b M Sitz-Gymnastik II

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

Datum: Dienstag, 14.4.2026
Zeit: 10:45 – 11:45 / 12 Zeitstunden
Dauer: 12 Vormittage
Leitung: Jennifer Marx
Gebühr: 48,00 €
Ort: Familienbildungsstätte



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

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

Datum: Dienstag, 17.2.2026
Zeit: 17:30 – 18:30 / 19 Zeitstunden
Dauer: 19 Abende
Leitung: Rahel Klusemann
Gebühr: 90,00 €
Ort: Familienbildungsstätte

190 Balance und Bewegung – Pilates für Anfänger

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

Datum: Dienstag, 17.2.2026
Zeit: 18:45 – 19:45 / 10 Zeitstunden
Dauer: 10 Abende
Leitung: Rahel Klusemann
Gebühr: 47,00 €
Ort: Familienbildungsstätte

Computer / Smartphone

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

201 M Smartphone & Tablet – Grundkurs (Android) Teil 2

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

Themen sind:

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

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

Bringen Sie Ihr Gerät und Ladekabel mit.

Datum: Mittwoch, 4.3., 11.3. und 18.3.2026
Zeit: 15:00 – 17:15 / 9 Unterrichtsstunden
Dauer: 3 Nachmittage
Leitung: Patricia Theofel
Gebühr: 36,00 €

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

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

Themen sind:

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

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

Bringen Sie Ihr Gerät und Ladekabel mit.

Datum: Mittwoch, 29.4., 6.5. und 13.5.2026
Zeit: 15:00 – 17:15 / 9 Unterrichtsstunden
Dauer: 3 Nachmittage
Leitung: Patricia Theofel
Gebühr: 36,00 €

Interkulturelle Angebote**Integrationsagentur:**

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

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

Bitte beachten Sie auch die Angebote bei unseren Kooperationspartnern.

Lehrstätte der Nahkampfkünste

Thomas Seckelmann

Laufend Neue Anfängerkurse ab 5 Jahre

Nicht mehr HILFLOS sein!

Lerne dich richtig zu verteidigen

Jiu-Jitsu ★ Tae-Kwon-Do ★ Kickboxen

Fitness ab 16 Jahre ★ Tai-Iku Workout mit Musik

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

www.seckelmann-kampfsport.de

02351-2 87 66

Honseler Bruch 24-26
58511 Lüdenscheid

- Massivholzmöbel
- Massivholzküchen
- Kaminstudio
- TEAM 7 Fachhändler

MASSIVES WOHNEN

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

GmbH
SCHULTE

211 Türkische Frauengruppe
 Datum: Mittwoch, 14.1.2026
 Zeit: 10:00 - 13:00 / 75 Unterrichtsstunden
 Dauer: 25 Vormittage
 Leitung: Müzgan Tulum
 Ort: Familienbildungsstätte

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

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

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

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

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

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

AWO-Migrationsdienste

Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer:

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

Gülcan Aktas,
Mail: guelcan.aktasawo-ha-mk.de
Tel. 02351-9853322/23, 0157/339 142 29

Jugendmigrationsdienst:

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

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

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

WIR-Port A³:
NN

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

Melike Tek, Mail: melike.tek@awo-ha-mk.de
Tel. 02351/98533-12/-23

OT Kluse:

Michelle Delchmann, Mail: michelle.delchmann@awo-ha-mk.de
Tel. 0176 74670224

Fort- und Weiterbildung

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

233 „Tür- und Angel-Gespräche“ – Wie gelingt Kommunikation mit Eltern?

Fortbildung für Kursleitungen und Gastgeber*innen in der Familienbildung. Kursleitungen in der Familienbildung begegnen Eltern häufig in kurzen, aber dennoch entscheidenden Gesprächen – den sogenannten „Tür- und Angel-Gesprächen“. Diese kurzen Begegnungen bieten wertvolle Möglichkeiten, um eine positive Beziehung zu den Eltern aufzubauen und relevante Informationen auszutauschen. Doch wie können diese Gespräche effektiv geführt werden, auch wenn die Zeit begrenzt ist?

In dieser Veranstaltung entwickeln wir praxisorientierte Ansätze, wie Sie „Tür- und Angel-Gespräche“ zielführend gestalten und dabei gleichzeitig Empathie und Klarheit vermitteln können. Ziel ist es, das Vertrauen der Eltern zu gewinnen, schwierige Themen anzusprechen und die Zusammenarbeit mit den Familien zu stärken.

Die Veranstaltung richtet sich vor allem an Kursleitungen in der Familienbildung, die ihre Fähigkeiten in der Kommunikation mit Eltern weiterentwickeln und die Qualität ihrer Gespräche noch effektiver gestalten möchten.

Datum: Samstag, 25.04.2026
 Zeit: 9:00 - 12:00 / 4 Unterrichtsstunden
 Dauer: 1 Vormittag
 Leitung: Anica Bröker
 Ort: Familienbildungsstätte

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

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

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

Datum: Sonntag, 14.6.2026
 Zeit: 8:30 - 16:00 / 9 Unterrichtsstunden
 Dauer: 1 Tag / 9 Unterrichtsstunden
 Leitung: Marcus Kühnel, Sanitätsschule Sauerland
 Gebühr: 57,00 € oder 13,00 € und Bescheinigung
 Ort: Familienbildungsstätte

235 M Essen und Trinken für Kinder in Tageseinrichtungen

Gesunde Ernährung? Leichter gedacht als umgesetzt. Nicht nur Eltern, sondern auch Tageseinrichtungen für Kinder erleben dies ganz häufig. Unzählige Fragen, die es rund ums „Essen und Trinken“ gibt, stehen neben einem regen Austausch im Kollegenkreis im Vordergrund.

Datum: Samstag, 9.5.2026
 Zeit: 9:15 - 13:00 / 5 Unterrichtsstunden
 Dauer: 1 Vormittag
 Leitung: Sabine Bomm
 Gebühr: 18,00 € zuzüglich Lebensmittelumlage
 Ort: Mehrgenerationenhaus

236 a Treffen für Kursleiter*innen am Nachmittag

An diesem Nachmittag geht es um das neue Kurshalbjahr. Wir geben einen Überblick über geplante Angebote.
Honorartätigkeit mit Rechnungsstellung, Steuern und Versicherungen und allen aktuellen Regelungen wird ebenfalls wieder Thema sein.

Beachten Sie bitte auch den Alternativtermin am Vormittag unter 236b.

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

Datum: Donnerstag, 22.1.2026
Zeit: 17:00 - 18:30 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Nachmittag
Leitung: Manuela Lex
Ort: Familienbildungsstätte

236 b Treffen für Kursleiter*innen am Vormittag

An diesem Vormittag geht es um das neue Kurshalbjahr. Wir geben einen Überblick über geplante Angebote.
Honorartätigkeit mit Rechnungsstellung, Steuern und Versicherungen und allen aktuellen Regelungen wird ebenfalls wieder Thema sein.

Beachten Sie auch den Alternativtermin am Nachmittag unter 236 a.

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

Datum: Freitag, 23.1.2026
Zeit: 9:00 - 10:30 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Manuela Lex
Ort: Familienbildungsstätte

237 Treffen für Kooperationspartner

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

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

Datum: Mittwoch, 21.1.2026
Zeit: 9:00 - 10:30 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Manuela Lex
Ort: Wohlfahrtszentrum Navi, Altenaer Str. 3

Angebote in Kooperation mit den AWO-Kindertagespflegebüros

Die Kindertagespflege ist eine gesetzlich anerkannte Betreuungsform im familiennahen Umfeld.

Das Kindertagespflegebüro ist Ansprechpartner für:

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

AWO Kindertagespflege MK

Hauptstraße 29 · 58540 Meinerzhagen

Frau Lilian Tanzius, 0173 273 81 33

kindertagespflege-mk@awo-ha-mk.de

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

AWO Kindertagespflege MK, Altena, Werdohl

Am Stapel 20 - 22 · 58762 Altena

kindertagespflege-altena@awo-ha-mk.de

02352 3348350

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

Weitere Angebote des AWO-Mehrgenerationenhaus

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

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

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

NEUE TANZKURSE STARTEN

FEB 8 | JETZT ANMELDEN!

Capitol
TANZHAUS

WELTTANZPROGRAMM
RUMBA, BOOGIE, WÄLZER
SO. 14:00 - 15:30 UHR

SALSA EINSTEIGER
SO. 15:30 - 16:15 UHR

BACHATA EINSTEIGER
SO. 16:15 - 17:00 UHR

DISCOFOX EINSTEIGER
SO. 17:00 - 17:45 UHR

DISCOFOX FORTGESCHRITTEN
SO. 17:45 - 18:30 UHR

WEST COAST SWING
SO. 18:30 - 19:15 UHR

WEITERE KURSE GIBT ES UNTER: CAPITOL-TANZHAUS.DE

4 WOCHEN
59.- € P.P.

LET'S DANCE!

KURS-INFO:

Netzwerk Demenz Lüdenscheid

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

293 M AWO Tauschring Lüdenscheid

Im Tauschring werden Dienstleistungen, Kenntnisse und Fähigkeiten untereinander getauscht. Diese werden nicht mit Geld, sondern in einer eigenen Währung, den „AWO-Herzen“, bezahlt. Der Tausch geschieht zum gegenseitigen Nutzen und ist nicht gewinnorientiert.

In einer Tauschzeitung werden Angebote und Nachfragen veröffentlicht. Beim „TauschRausch“, dem Tauschring-Treffen können sich die Mitglieder kennenlernen und austauschen. Um Mitglied zu werden, ist ein Besuch unserer Infoveranstaltung nötig, die zeitgleich zum Tauschringtreffen „TauschRausch“ stattfindet.

Datum: Dienstag, 27.1.2026
weitere Termine: 24.2., 24.3., 28.4., 26.5., 23.6.2026
Zeit: 17:45 – 20:00 / 12 Unterrichtsstunden
Dauer: 6 Abende
Leitung: Sabine Bomm
Ort: Mehrgenerationenhaus



294 M Reflexion für Lesepate*innen

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



295 M Lesepate*innen für Kinder mit Migrationshintergrund

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

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



297 M Eltern-Kind Kochkurs für Kinder ab 6 Jahren – Fingerfood selbst gemacht

Mit vielen leckeren Kleinigkeiten wird unser Tisch reich gedeckt sein! Wir bereiten ein kleines Fingerfood-Bufferet aus vielen verschiedenen Sachen zu. Da ist für jeden etwas dabei.

Datum: Samstag, 28.2.2026
Zeit: 9:15 – 13:00 / 5 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Sabine Bomm, Peter Müller
Gebühr: pro Paar 30 Euro inkl. Material (Oma / Opa / Tante / Onkel?)
– Das geht natürlich auch)
Ort: Mehrgenerationenhaus



298 M Eltern-Kind Kochkurs für Kinder ab 6 Jahren – Osterbackstube

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

Datum: Samstag, 28.3.2026
Zeit: 9:15 – 13:00 / 5 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Sabine Bomm, Annette Kostal
Gebühr: pro Paar 30 Euro inkl. Lebensmittel (Oma / Opa / Tante / Onkel?)
– Das geht natürlich auch)
Ort: Mehrgenerationenhaus



299 M Eltern-Kind Kochkurs für Kinder ab 6 Jahren – Ravioli selbst gemacht

Unter Anleitung unserer Kursleiter wird gemeinsam ein Zwei-Gänge Menü zubereitet. Neben den selbst gemachten Ravioli mit Fleischfüllung und einer leckeren Tomatensoße mit Parmesankäse gibt es zum Nachtisch ein Kinder-Tiramisu.

Datum: Samstag, 20.6.2026
Zeit: 9:15 – 13:00 / 5 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Sabine Bomm, Peter Müller
Gebühr: pro Paar 30 Euro inkl. Lebensmittel (Oma / Opa / Tante / Onkel?)
– Das geht natürlich auch)
Ort: Mehrgenerationenhaus



302 M Männer am Herd am Dienstag

Datum: Dienstag, 27.1.2026,
Folgetermine: 24.2., 17.3., 21.4., 19.5., 30.6.2026
Zeit: 17:30 – 21:30 Uhr / 32 Unterrichtsstunden
Dauer: 6 Abende
Leitung: Ulli Koch
Gebühr: 84,00 € zuzüglich Lebensmittellage
Ort: Mehrgenerationenhaus



303 M Männer am Herd am Mittwoch

Datum: Mittwoch, 28.1.2026,
Folgetermine: 25.2., 18.3., 22.4., 20.5., 1.7. 2026
Zeit: 17:30 – 21:30 Uhr / 32 Zeitstunden



Dauer: 6 Abende
 Leitung: Uli Koch
 Gebühr: 84,00 € zuzüglich Lebensmittelumlage
 Ort: Mehrgenerationenhaus

„Spielräume – PEKiP in und um Lüdenscheid“ – Kooperationspartner

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

Anmeldung und weitere Infos unter 02359/2943175.

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

331 PEKiP

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

332 PEKiP

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

PEKiP in Halver und Meinerzhagen – Janine Seidel-Fischer Kooperationspartnerin

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

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

333 PEKiP in Halver

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

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

Datum: Freitag, Starttermin bitte erfragen.
 Zeit: 14:00 - 15:30 / 3 x 16 Unterrichtsstunden
 Dauer: 3 x 8 Treffen à 90 Minuten
 Leitung: Janine Seidel-Fischer
 Gebühr: 120,00 € / pro Block
 Ort: Zentral in 58553 Halver, Bekanntgabe der Adresse bei Anmeldebestätigung



334 PEKiP in Meinerzhagen

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

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

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

Datum: Dienstag, Starttermin bitte erfragen
 Zeit: 15:30 - 17:00 / 3 x 16 Unterrichtsstunden
 Dauer: 3 x 8 Treffen à 90 Minuten
 Leitung: Janine Seidel-Fischer
 Gebühr: 120,00 € / pro Block
 Ort: Zentral in 58540 Meinerzhagen, Bekanntgabe der Adresse bei Anmeldebestätigung



Ache Care Haus – Kooperationspartner

Karlshöhe 6A • 58513 Lüdenscheid

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

Mail: kontakt@arche-luedenscheid.de

Web: www.arche-luedenscheid.de

Ansprechpartner: Karsten Schlüter

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

340 Arche-Care-Café im Navi

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

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

Datum: Montag, 12.1.2026
 Zeit: 14:00 - 16:00 / 48 Zeitstunden
 Dauer: 24 Nachmittage
 Leitung: Stefanie Werner
 Ort: Wohlfahrtszentrum Navi, Altenaer Str. 3

341 Kleintiere auf Besuch

Kleintiere besuchen das Arche Care Haus und die Kinder des benachbarten Familienzentrums kommen ebenfalls vorbei. Kaninchen, Hühner, einen Papagei und ein Schlangenpärchen kann man kennenlernen, beobachten, vielleicht sogar streicheln und füttern. Bei der Kontaktaufnahme erleben Alt und Jung, dass sie so angenommen werden, wie sie sind. Tiere bieten einen Kommunikationsanlass und fördern soziale Interaktion zwischen den Generationen. Erinnerungen werden geweckt, denn viele Senioren kennen das Zusammenleben mit Tieren aus ihrer Vergangenheit und können ihre Erfahrungen kommunizieren. Kinder machen die Erfahrung, dass auch ein Tier eigene Bedürfnisse hat, auf die Rücksicht genommen werden muss. Echte Tiere sind eben keine Kuscheltiere oder Spielzeuge, mit denen man nach Belieben verfahren kann.

In Kooperation mit dem Familienzentrum Gevelndorf und der AWO-Familienbildungsstätte.

Datum: Donnerstag, 23.4.2026
 Zeit: 10:00 – 11:30 / 2 Unterrichtsstunden
 Dauer: 1 Vormittag
 Leitung: Manuela Lex
 Ort: Arche Care Haus, Karlshöhe 6A, 58513 Lüdenscheld



Eltern- und Geschwisterschule Hellersen – Kooperationspartner

Klinikum Lüdenscheld
Paulmannshöher Straße 14
Haus 10, EG
58515 Lüdenscheld

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

Mail: elternschule@klinikum-luedenscheld.de

Ansprechpartnerin: Pia Heusler

Bürozeiten: dienstags und mittwochs von 9.00 - 12.00 Uhr

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

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



MARK WOHNEN
 Für ein gutes Zuhause.

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

342 Yoga in der Schwangerschaft – Präsenzkurs

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

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

Datum: Freitag, 23.1.2026
 Zeit: 17:00 – 18:15 Uhr / 10 Zeitstunden+
 Leitung: Martina Schmitz
 Gebühr: 125,00 € bei 8 - 10 Terminen á 75 min
 Ort: Elternschule Hellersen

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

343 a, b Yoga in der Schwangerschaft – Online-Kurs

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

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

Datum Kurs a: Mittwoch, 15.4.2026
 Datum Kurs b: Mittwoch, 19.8.2026
 Zeit: 10:00 – 11:00 Uhr / 8 Zeitstunden
 Leitung: Martina Schmitz
 Gebühr: 96,00 € / zertifizierter Kurs,
 Rückerstattung durch die Krankenkassen möglich
 Ort: Online via Zoom

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

344 Hatha Yoga für eine entspannte Schwangerschaft

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

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

Datum: Freitag, 12.6.2026
 Zeit: 17:00 – 18:00 Uhr / 8 Zeitstunden
 Leitung: Martina Schmitz
 Gebühr: 125,00 €, ZPP-Kurs-ID: KU-ST-F59TPT, zertifizierter Kurs,
 Bezuschussung durch die Krankenkassen möglich
 Ort: Elternschule Hellersen

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

345 Hatha Yoga für Schwangere – kompakt

Dieser Kompaktkurs richtet sich an Frauen kurz vor der Geburt. An **zwei Wochenenden** kannst Du in einem kompakten Zeitrahmen genießen, was normalerweise über 8 Kurswochenwochen läuft.

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

Das benötigst Du: Bequeme Kleidung, dicke Socken, ein Handtuch, etwas zu trinken und / oder essen.

Datum/Zeit: Freitag, 9.1. und 16.1. 2026, 16:00 – 19:00 Uhr
und Samstag, 10.1.2026, 10:00 – 12:00 Uhr
Leitung: Martina Schmitz
Gebühr: 116,00 €, ZPP-zertifiziert (Kurs-ID: KU-ST-F59TPT),
Bezuschussung durch die Krankenkassen möglich
Ort: Elternschule Hellersen

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

346 Yoga für den Beckenboden – Zeit für Dich

Ein schöner Termin nur für Dich – zum Ankommen, Durchatmen und Kräftigen.
Im geschützten Kreis netter Frauen üben wir behutsam und mit Freude Hatha Yoga, das
speziell den Beckenboden stärkt und das Wohlbefinden nach der Schwangerschaft fördert.
Hier darfst du loslassen, auftanken und dich ganz auf dich konzentrieren. Keine Vorkenntnisse
erforderlich.
Und wer mag: Im Anschluss gehen wir manchmal noch gemeinsam etwas essen und lassen
den Abend im Austausch ausklingen.

Datum: Freitag, 27.2. – 15.5.2026
Zeit: 18:30 – 19:30 Uhr
Leitung: Martina Schmitz
Gebühr: 116,00 €, zertifizierter Kurs,
Bezuschussung durch die Krankenkassen möglich
Ort: Elternschule Hellersen

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

Familienzentrum Johanniter-Kita Abenteuerland – Kooperationspartner

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

Mail: kita.abenteuerland@johanniter.de

Ansprechpartnerin: Katharina Chluba

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

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

Datum: Freitag, 30.1.2026
Zeit: 8:00 – 9:30 / 44 Unterrichtsstunden
Dauer: 22 Vormittage
Leitung: Latifa Jeroui
Ort: Abenteuerland

Familienzentrum Kinderinsel – Kooperationspartner

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

E-Mail: kita.kinderinsel@luedenscheid.de

Ansprechpartnerin: Annchristin Reisky

354 Offenes Familien-Café

Datum: immer am ersten Montag im Monat
Zeit: 14:00 – 16:00 / 14 Zeitstunden
Dauer: 7 Nachmittage
Ort: Kinderinsel

Deutsches Rotes Kreuz



Ihr zuverlässiger Partner für

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

Abrechnung mit allen Krankenkassen

Telefon 0 23 51/ 90 96-0

Stadtverband Lüdenscheid e.V., Hochstraße 30



Schiefe Ahle 1
58515 Lüdenscheid (Brücke)
02351 9266894

- Entrümpelungen
- Umzüge
- Transporte
- Haushaltsauflösungen
- Möbel
- Elektro
- Haushaltsartikel
- Einrichtung und mehr



Auf knapp 200 qm



Auf 1700 qm

Öffnungszeiten
Montag – Freitag 10-18 Uhr
Samstag 10-17 Uhr
Sonn- und Feiertage Geschlossen

Wir freuen uns
auf Ihren Besuch!

355 Bewegungsbaustelle

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

Datum: jeden letzten Montag im Monat
Zeit: 13:30 - 15:00 / 12 Unterrichtsstunden
Dauer: 6 Nachmittage
Ort: Kinderinsel

358 Tierbesuch im Familienzentrum

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

Datum: Donnerstag, 30.4.2026
Zeit: 10:00 - 11:30 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Manuela Lex
Ort: Kinderinsel



Familienzentrum „Effzett“ in der Kindertagesstätte Hebberg – Kooperationspartner

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

Mail: kita.hebberg@luedenscheid.de

Ansprechpartnerin: Sarah vom Brocke

• Sprechstunde mit Frau Ackfeld:

29.1., 16.4., 2.7.2026, jeweils 9:00 - 12:00 Uhr
oder auf Anfrage

• Türkische und russische Sprechstunde: Auf Anfrage

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

364 Offenes Stadtteil-Café

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

365 Spieltreff am Hebberg

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

Datum: Dienstag, 24.2.2026
Zeit: 9:00 - 10:30 / 20 Unterrichtsstunden
Dauer: 10 Vormittage
Leitung: Claudia Kanngießer
Ort: Effzett

366 Wertvolles Spielen

Termin wird noch bekannt gegeben.

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

An 6 Nachmittagen beschäftigen wir uns Feuer, Wasser und Luft. Die Kinder führen eigene Experimente (z.B. Mini-Feuerlöscher) durch und werden spielerisch an naturwissenschaftliche Themen herangeführt. Zwischen den Terminen gibt es jeweils eine kleine Aufgabe für zu Hause.

Datum: Mittwoch, 22.4.2026
Zeit: 14:30 - 16:00 Uhr / 12 Unterrichtsstunden
Dauer: 6 Nachmittage
Leitung: Sarah Katherina Popova
Ort: Effzett

368 Tierbesuch im Familienzentrum

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

Datum: Donnerstag, 16.4.2026
Zeit: 10:00 - 11:30 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Manuela Lex
Ort: Effzett

369 Sprach-Café

Kostenfreies Angebot für Eltern mit Kindern, die noch keine Kita besuchen. Hier geht es um Kenntnisse der deutschen Sprache für den Alltag. Einkaufen, Arztbesuch, Kita-Anmeldung oder Einschulung, nur durch schnellen Aufbau von Sprachkompetenz sind Eltern in der Lage, Kinder in wichtigen Lebenssituationen gut zu unterstützen. Die Gruppe trifft sich in einem Spielzimmer, kleine Spieleinheiten für Kinder werden in den Ablauf integriert. Eltern ohne begleitende Kinder sind natürlich auch willkommen.

Die Kursleitung spricht deutsch, englisch, russisch und ukrainisch.

Datum: Mittwoch, 6.5.2025
Zeit: 9:30 - 11:00 / 10 Unterrichtsstunden
Dauer: 5 Vormittage
Leitung: Aljona Kruglaschenko
Ort: Effzett

Familienzentrum städtische Kindertagesstätte Gevelndorf – Kooperationspartner

Gevelndorferstr. 12 · 58507 Lüdenscheid

Tel. 02351/570071

Mail: kita.gevelndorf@luedenscheid.de

Ansprechpartner: Uwe Hindrichs

371 Elterncafé

Datum: immer am letzten Donnerstag im Monat
Zeit: 14:00 – 16:00 / 14 Zeitstunden
Dauer: 7 Nachmittage
Ort: FZ Gevelndorf

372 Tierbesuch im Familienzentrum

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

Datum: Donnerstag, 23.4.2026
Zeit: 10:00 – 11:30 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Manuela Lex
Ort: Arche Care Haus, Karlshöhe 6A, 58513 Lüdenscheid

373 Spieltreff im Familienzentrum Gevelndorf

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

Achtung: In den Schulferien fällt der Treff aus.

Datum: Starttermin wird noch bekannt gegeben.
Zeit: 14:30 – 16:00 Uhr
Dauer: 20 Nachmittage
Leitung: NN
Ort: Familienzentrum Gevelndorf

SOS-Kindervilla – Kooperationspartner

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

Tel. 02351/67240210 · Fax 02351 67240-211

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

Informationen und Anmeldung: Kristin Bischoff

378 Hundebesuch im Familienzentrum

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

Datum: Donnerstag, 12.3.2026
Zeit: 10:00 – 11:30 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Pit Brauckmann
Ort: SOS-Kindervilla



Familienzentrum Rappelkiste im SOS Kinderdorf – Kooperationspartner

Claudiusstr. 34 · 58513 Lüdenscheid

Tel. 02351/6724020

Mail: KDSauerlandFamilienzentrum@sos-kinderdorf.de

Ansprechpartnerin: Elena Voll

383 Offener Stadtteiltreff

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

Datum: Mittwoch, 28.1.2026
Zeit: 15:00 – 16:00 / 20 Zeitstunden
Dauer: 20 Nachmittage
Leitung: Annette Kostal
Ort: Familienzentrum Rappelkiste im SOS-Kinderdorf

384 Hundebesuch im Familienzentrum

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

Datum: Donnerstag, 19.3.2026
Zeit: 10:00 - 11:30 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Pit Brauckmann
Ort: Familienzentrum Rappelkiste im SOS-Kinderdorf

385 Yoga für Erwachsene und Jugendliche

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

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

Teilnehmerzahl 10 Personen.

Anmeldung erforderlich unter 02351/6724020.

Datum: Montag, 5.1.2026
Zeit: 19:15 - 20:15 / 10 Zeitstunden
Dauer: 10 Abende
Leitung: Gerald Benfeld
Gebühr: 60,00 €
Ort: Familienzentrum Rappelkiste im SOS-Kinderdorf

386 1. Hilfe am Kind

Der Erste-Hilfe-Kurs am Kind wendet sich speziell an Eltern, Großeltern, Erzieher und an alle, die mit Kindern zu tun haben. Es werden keinerlei Vorkenntnisse benötigt.

In diesem Kurs werden Sie in der Durchführung der richtigen Maßnahmen bei Kindernotfällen geschult.

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

Anmeldung erforderlich unter 02351/6724020.

Datum: Termin wird noch bekannt gegeben
Leitung: NN
Ort: Familienzentrum Rappelkiste im SOS-Kinderdorf

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

Wilhelm-Kattwinkel-Straße 7 · 58513 Lüdenscheid

Tel. 02351/679678 · Fax: 02351/981082

Mail: mail@kindergarten-kindertraum.de

Internet: www.kindergarten-kindertraum.de

Informationen und Anmeldung: Claudia Okon, Nicole Schulte

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

(Anmeldung erforderlich)

390 Vogelberger Krabbeltreff I

Datum: Montag, 12.1.2026
Zeit: 14:45 - 15:45 / 6 Zeitstunden
Dauer: 6 Nachmittage
Leitung: Katja Schmidt
Gebühr: 17,00 €
Ort: Kindertraum

391 Vogelberger Krabbeltreff II

Datum: Montag, 13.4.2026
Zeit: 14:45 - 15:45 / 6 Zeitstunden
Dauer: 6 Nachmittage
Leitung: Katja Schmidt
Gebühr: 17,00 €
Ort: Kindertraum

393 Interkultureller Müttertreff

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

Datum: Starttermin wird noch bekannt gegeben
Zeit: 16:00 - 17:30 / 40 Unterrichtsstunden
Dauer: 20 Nachmittage
Leitung: Naima Jazali, Najat El Wannani
Ort: Kindertraum

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

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

AWO Kindertagesstätte Christine-Schnur-Weg

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

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

Ansprechpartnerin: Kerstin Turk

AWO Kindertagesstätte Bunte Kluse

Kluser Straße 35 • 58511 Lüdenscheid
Telefon 02351/7871200

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

Ansprechpartnerin: Petra Skerra

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

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

Datum: Dienstag, 27.1.2026
Zeit: 8:30 – 10:00 / 44 Unterrichtsstunden
Dauer: 22 Vormittage
Leitung: Züleyha Cilingir
Ort: Bunte Kluse

400 Familiencafé am Christine-Schnur-Weg

Datum: jeden 1. Dienstag im Monat
Zeit: 8:00 – 11:00 / 24 Unterrichtsstunden
Dauer: 6 Vormittage
Ort: Christine-Schnur-Weg

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

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

Gebührenfreies Angebot des Familienzentrums

Anmeldung erforderlich, Anmeldeschluss 27.4.2026.

Datum: Montag, 4.5.2026
Zeit: 14:15 – 15:30 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Nachmittag
Leitung: Rita Lahme
Ort: Christine-Schnur-Weg

402 Tierbesuch in der Bunte Kluse

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

Datum: Donnerstag, 21.5.2026
Zeit: 10:00 – 11:30 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Manuela Lex
Ort: Bunte Kluse

405 Bewegungslandschaft für Eltern und Kinder von 1 - 2 Jahren

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

Gebührenfreies Angebot des Familienzentrums.

Anmeldung erforderlich, Anmeldeschluss 7.4.2026.

Datum: Montag, 13.4.2026
Zeit: 14:15 – 15:30 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Nachmittag
Leitung: Sylvia Schulz
Ort: Christine-Schnur-Weg

AWO-Kindertagesstätte **Sonnenhang – Kooperationspartner**

Am Sonnenhang 8 • 58511 Lüdenscheid
Telefon: 02351/26775 • Fax: 02351/676618
E-Mail: kita-sonnenhang@awo-ha-mk.de
Ansprechpartnerin: Lieselotte Winter

Familienzentrum kombinierte **AWO-Kindertagesstätte Kinderplanet** **– Kooperationspartner**

Bahnhofsallee 26 • 58507 Lüdenscheid
Tel. 02351/3668646
E-Mail: kita-kinderplanet@awo-ha-mk.de
Ansprechpartnerin: Frauke Däumer

Markisen

Qualität zu äußerst günstigen Winterpreisen!

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

Markisen-Blöink

Werdohler Landstr. 187 • 58513 Lüdenscheid • Tel. 02351/14460

Innenbeschattungen – auch Plissees –

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

418 Familiencafé

Datum: einmal monatlich donnerstags, Termine werden noch bekannt gegeben.
Zeit: 14:00 – 16:00 / 12 Zeitstunden
Dauer: 6 Termine
Leitung: NN
Ort: Kinderplanet

419 Spieltreff im Kinderplanet

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

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

Datum: Donnerstag, 29.1.2026
Zeit: 9:30 – 11:30 / 20 Unterrichtsstunden
Dauer: 10 Vormittage
Leitung: Maria Zipfel
Gebühr: 30,00 €, Kostenübernahme durch BuT möglich
Ort: Kinderplanet



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

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

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

Datum: Mittwoch, 14.1.2026
Zeit: 9:15 – 11:15 Uhr / 48 Zeitstunden
Dauer: 24 Vormittage
Leitung: Julia Merkel
Ort: Kinderplanet

Kombinierte AWO-Kita Zauberland, Familienzentrum im Verbund – Kooperationspartner

In der Heimecke 20 • 58762 Altena
Tel. 02352/71051 • Fax: 02352/75206

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

Ansprechpartnerin: Jasmin Larysz, Birgit Fernis

425 Familiencafé im Zauberland

Datum: Starttermin wird noch bekannt gegeben.
Ort: Zauberland

426 Spieltreff im Zauberland

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

Datum: Mittwoch, 28.1.2026
Zeit: 9:30 – 11:00 / 20 Unterrichtsstunden
Dauer: 10 Vormittage
Leitung: Katherine Krahn
Ort: Zauberland

428 Fit von Kopf bis Fuß

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

Datum: Dienstag, Kursstart, bei 8 Anmeldungen
Zeit: 17:30 – 18:30 / 5 Zeitstunden
Dauer: 5 Abende
Leitung: Bettina Kanthak
Gebühr: 24,00 €
Ort: Zauberland, In der Heimecke 20, 58762 Altena



Dirk Müller
Malerfachbetrieb

IHR MALERFACHBETRIEB
SEIT 2003

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

www.malerfachbetrieb-mk.de

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

Jahnstr. 15 • 58509 Lüdenscheid
Tel. 02351/3010

Mail: info@kinderschutzbund-luedenscheid.de

Ansprechpartnerin: Katrin Nockemann

430 Interkulturelles Sprach-Café – Deutsch lernen für Eltern

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

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

Datum: Samstag, 24.1.2026
Zeit: 11:00 – 13:00 / 44 Zeitstunden
Dauer: 22 Vormittage
Leitung: Karina Krieger
Ort: Geschäftsstelle DKSB

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

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

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

Datum: Samstag, 24.1.2026
Zeit: 10:00 – 11:00 / 22 Zeitstunden
Dauer: 22 Vormittage
Leitung: Karina Krieger
Ort: Geschäftsstelle DKSB

Familienzentrum DRK-Kita Tinsberg – Kooperationspartner

Familienzentrum des Deutschen Roten Kreuzes

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

Mail: kita.tinsberg@drk-kinderwelt.de

Ansprechpartner: Andreas Brisch

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

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

Datum: Dienstag, 27.1.2026
Zeit: 12:15 – 13:45 / 44 Unterrichtsstunden
Dauer: 22 Nachmittage
Leitung: Symela Anastassiadou, Julia Merkel
Ort: Tinsberg

445 Eltern-Kind-Nachmittag Kreativwerkstatt

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

Anmeldung erforderlich unter 02351/85560.

Datum: Mittwoch, 18.3.2026
Zeit: 14:00 – 16:00 / 2 Zeitstunden
Dauer: 1 Nachmittag
Ort: Tinsberg

446 Bewegung und Spiel für Kinder und Eltern

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

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

Datum: Mittwoch, 29.4.2026
Zeit: 14:00 – 16:00 / 2 Zeitstunden
Dauer: 1 Nachmittag
Ort: Tinsberg

Familienzentrum AWO-Kindertagesstätte Sonnenschein – Kooperationspartner

Familienzentrum der AWO Kindertagesstätte Sonnenschein

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

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

Ansprechpartnerin: Hatice Akbulut

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

450 Elterncafé

Datum: jeden 1. Mittwoch im Monat
Zeit: 8:30 – 10:00 / 12 Unterrichtsstunden
Dauer: 6 Vormittage
Ort: Sonnenschein

451 Interkultureller Eltern-Kind-Treff

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

Datum: Montag, 28.1.2026
Zeit: 9:00 – 11:15 / 66 Unterrichtsstunden
Dauer: 22 Vormittage
Leitung: Tugba Sertol
Ort: Sonnenschein



453 **Bewegungsangebot „Krabbelkinder in Aktion“**

Gebührenfreies Angebot für Familien mit Kindern, die krabbeln, robben, rollen, rutschen, aber noch nicht sicher laufen.

Wir bitten um Anmeldung unter 02351 9853310 oder direkt bei der Kursleitung unter 0163 8512707

Datum: Starttermin wird noch bekannt gegeben
Zeit: 15:00 - 16:30 / 24 Unterrichtsstunden
Dauer: 12 Nachmittage
Leitung: Annett Ceyhan
Ort: wird noch bekannt gegeben

Familienzentrum Nachrodt Mitte – Kooperationspartner

Das Familienzentrum Nachrodt Mitte ist ein Verbund aus zwei Kindertageseinrichtungen:

AWO Kindertagesstätte

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

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

Anmeldung und Auskunft: Mona Schmöle

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

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

Informationen und Auskunft: Sandra Schwieren

Das Familienzentrum ist Servicepunkt für das Kindertagespflegebüro.

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

- **Vertrauliche Beratung durch Michael Barnowski ab Dienstag, 27.1.2026, Termine nach Vereinbarung**
- **Rosenmontag, 16.2.2026:**
Wer möchte, kann verkleidet in die Kita kommen.
- **Gesunde Zähne“, der Zahnärztliche Dienst Märkischer Kreis besucht die Kita, Termin wird noch bekannt gegeben.**
- **Buchausstellung, Termin wird noch bekannt gegeben.**
- **Besondere Angebote für Vorschulkinder:**
Schwimmen, donnerstags 11:00 - 13:00 Uhr
- **Projekt „Kämpfen“ mittwochs 14:30 - 15:30 Uhr; Themen rund um Brandschutz mit Ausflug zum Floriansdorf, 6.2.2026**

478 **Familiencafé**

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

Besondere Highlights: 27.1.2026 kreatives Handarbeiten, 24.3.2026 Osterspaziergang mit Shetlandpony-Begleitung; 30.6.2026 Wald-Café

Datum: Dienstag, 27.1.2026
Folgetermine 24.2., 24.3., 26.5., 30.6.2026
Zeit: 14:30 - 16:00 / 10 Unterrichtsstunden
Dauer: 5 Nachmittage
Leitung: Karin Feldhaus, Heike Hahne
Ort: AWO-Kindertagesstätte

479 a **Musikalische Frühbildung mit dem Musikatelier Ralf Franke**

Spielerische Vermittlung von Bereichen der Musiktheorie und aus der Harmonie- und Rhythmiklehre. Kinder im Musi-Alter sind in erster Linie verspielt, lustig, lernen sehr viel über Musik und können durch ihre Fantasie in jede Welt verreisen. Diese Welten können z. B. der Dschungel, der Zaubewald oder die Unterwasserwelt sein. Dabei schlüpfen die „Musi“ in verschiedene Rollen und begleiten ihre Welt mit Musik.

Datum: Donnerstag, 8.1.2026
Zeit: wird noch bekannt gegeben / 7 Zeitstunden
Dauer: 7 Termine
Leitung: Ralf Franke
Ort: AWO-Kindertagesstätte, Rabengruppe

479 b **Musikalische Frühbildung mit dem Musikatelier Ralf Franke**

Datum: Donnerstag, 26.2.2026
Zeit: wird noch bekannt gegeben / 7 Zeitstunden
Dauer: 7 Termine
Leitung: Ralf Franke
Ort: AWO-Kindertagesstätte, Igelgruppe

479 c **Musikalische Frühbildung mit dem Musikatelier Ralf Franke**

Datum: Donnerstag, 30.4.2026
Zeit: wird noch bekannt gegeben / 7 Zeitstunden
Dauer: 7 Termine
Leitung: Ralf Franke
Ort: AWO-Kindertagesstätte, Hasengruppe

480 a **Verkehrserziehung mit der Polizei**

Datum: Montag, 2.2.2026
Zeit: 14:30 - 16:15 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Nachmittage
Ort: AWO-Kindertagesstätte

480 b **Verkehrserziehung mit der Polizei**

Datum: Montag, 2.2.2026
Zeit: 14:30 - 16:15 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Nachmittage
Ort: AWO-Kindertagesstätte

481 Bewegungsangebot in der Turnhalle

Datum: Montag, 9.2.2026, Folgetermin 11.5.2026
Zeit: wird noch bekannt gegeben
Dauer: 2 Termine
Ort: Turn- und Sporthalle Nachrodt

482 Großelternnachmittag

Datum: wird noch bekannt gegeben
Ort: AWO-Kindertagesstätte



483 Vorlesetage

Wir treffen uns in Kleingruppen in der Bücherei. Wer beim Vorlesen mitmachen möchte, bitte bei der Einrichtungsleitung Mona Schmöle melden.

Datum: Mittwoch, 25.2.2026, Folgetermin 29.4.2026
Zeit: wird noch bekannt gegeben
Dauer: 2 Termine
Ort: Bücherei

484 Ausflug in die Eishalle Iserlohn

Datum: wird noch bekannt gegeben
Dauer: 2 Termine

485 Besuch im Alten- und Pflegeheim Pertheshaus

Datum: wird noch bekannt gegeben
Dauer: 4 Termine
Ort: Geschwister-Scholl-Str. 25

486 Fit für die Schule“ – Infoabend für interessierte Eltern

Datum: wird noch bekannt gegeben
Dauer: 1 Abend
Ort: AWO-Kindertagesstätte

488 Kleintiere auf Besuch bei Alt und Jung

Kleintiere besuchen die Tageskinder der Pustebume und die Bewohner*innen des CMS-Seniorenzentrums. Kaninchen, Hühner, einen Papagei und ein Schlangenpärchen kann man kennenlernen, beobachten, vielleicht sogar streicheln und füttern. Bei der Kontaktaufnahme erleben Alt und Jung, dass sie so angenommen werden, wie sie sind. Tiere bieten einen Kommunikationsanlass und fördern so soziale Interaktion zwischen den Generationen. Erinnerungen werden geweckt, denn viele Senioren kennen das Zusammenleben mit Tieren aus ihrer Vergangenheit und können ihre Erfahrungen kommunizieren. Kinder machen die Erfahrung, dass auch ein Tier eigene Bedürfnisse hat, auf die Rücksicht genommen werden muss. Echte Tiere sind eben keine Kuscheltiere oder Spielzeuge, mit denen man nach Belieben verfahren kann.

Datum: Donnerstag, 7.5.2026
Zeit: 10:00 – 11:30 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Manuela Lex
Ort: Pustebume, CMS-Seniorenzentrum, Auf dem Rode 39

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

**Birkeshöhstraße 24 a · 58540 Meinerzhagen
Telefon: 02354 7088790**

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

Ansprechpartnerinnen: Sabrina König, Bettina Vollmann-Kniebel

490 Offenes Elterncafé

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

491 Offener Elternabend

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

**Großtagespflege Pustebume
– Kooperationspartner**

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

E-Mail: pustebume-herscheid@web.de

Ansprechpartnerin: Nicole Ballsieper-Tillmann



**TÜV NORD Hauptuntersuchung
Für alle eine runde Sache.**

Unsere Öffnungszeiten:

Montag – Donnerstag 08.00 – 16.30 Uhr*
Freitag 08.00 – 13.30 Uhr
Jeden 2. und 4. Samstag im Monat 08.00 – 13.00 Uhr**

*Mittagspause: 12.30 bis 13.00 Uhr
**Bitte vereinbaren Sie einen Termin

TÜV-STATION Lüdenscheid
Grebbecker Weg 4
Service-Tel.: 0800 80 70 600
www.tuev-nord.de



492 Aktionstabletts – offener Workshop

Angebot für Eltern mit Kindern von zwei bis sechs Jahren und alle Interessierten. Mit Gestaltungsmöglichkeiten und Umsetzungsideen für zu Hause.

Datum: Mittwoch, 4.3.2026
Zeit: 14:00 – 16:00 / 2 Zeitstunden
Gebühr: 3,00 € Materialkosten
Ort: Farbenspiel

Familienzentrum der AWO Kita Rappelkiste – Kooperationspartner

Zum Eickenhahn 2a,
Außenstelle Gruppe Eulenwald:
Genkeler Str. 24 · 58540 Meinerzhagen
Tel. 02354/14008
Mail: kita-rappelkiste@awo-ha-mk.de

Ansprechpartnerin: Sabine Fernholz

- Sommerfest zum 35jährigen Jubiläum, 12.6.2026, 15:00 Uhr
- Fußball AG mit Herrn Hösel vom RSV Meinerzhagen für Kinder ab 4 Jahren, jeden Montag 14:00 – 16:00 Uhr. Der Termin für das Turnier wird noch bekannt gegeben.
- Offene Sprechstunde der Beratungsstelle, jeden zweiten Freitag in der Einrichtung, ab 8 Uhr

Das Familienzentrum ist Servicepunkt für das Kindertagespflegebüro.

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

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

501 Elternfrühstück

Austausch zu allen Themen rund um Erziehung.

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

502 Babytreff im Eulenwald

Datum: Mittwoch, 28.1.2026
Zeit: 10:30 – 12:00 / 18 Unterrichtsstunden
Dauer: 9 Vormittage
Leitung: Catherine Mürmann
Gebühr: 36,00 €, Kostenübernahme durch BuT möglich
Ort: Turnhalle der Gruppe Eulenwald, Genkeler Str. 24

503 Babytreff im Eulenwald

Datum: Mittwoch, 15.4.2026
Zeit: 10:30 – 12:00 / 24 Unterrichtsstunden
Dauer: 12 Vormittage
Leitung: Catherine Mürmann
Gebühr: 48,00 €, Kostenübernahme durch BuT möglich
Ort: Turnhalle der Gruppe Eulenwald, Genkeler Str. 24



504 Spieltreff im Eulenwald

Datum: Mittwoch, 28.1.2026
Zeit: 8:45 – 10:15 / 18 Unterrichtsstunden
Dauer: 9 Vormittage
Leitung: Catherine Mürmann
Gebühr: 36,00 €, Kostenübernahme durch BuT möglich
Ort: Turnhalle der Gruppe Eulenwald, Genkeler Str. 24

505 Spieltreff im Eulenwald

Datum: Mittwoch, 15.4.2026
Zeit: 8:45 – 10:15 / 24 Unterrichtsstunden
Dauer: 12 Vormittage
Leitung: Catherine Mürmann
Gebühr: 48,00 €, Kostenübernahme durch BuT möglich
Ort: Turnhalle der Gruppe Eulenwald, Genkeler Str. 24



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

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

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

Datum: Dienstag, 13.1.2026
Zeit: 16:00 – 17:00 / 32 Zeitstunden
Dauer: 32 Nachmittage
Leitung: Frau Aktas
Ort: Rappelkiste

509 „Stark in Action“

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

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

Selbststärkung für angehende Schulkinder, mit Elternaktion.

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

510 „Stark in Action“

Selbstsicherheit und Resilienz-Training für Familien mit Kindern von 7 – 10 Jahren, um mit den Herausforderungen des Lebens klarzukommen.

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

Datum: Mittwoch, Starttermin wird noch bekannt gegeben
Zeit: 17:00 – 17:45 / 25 Unterrichtsstunden
Dauer: 25 Nachmittage
Leitung: Claas Altenähr
Ort: Rappelkiste

511 „Stark in Action“

Selbstsicherheit und Resilienz-Training für Familien mit Kindern von 10 – 14 Jahren, um mit den Herausforderungen des Lebens klarzukommen.

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

Datum: Mittwoch, Starttermin wird noch bekannt gegeben
Zeit: 18:00 – 18:45 / 14 Unterrichtsstunden
Dauer: 14 Nachmittage
Leitung: Claas Altenähr
Ort: Rappelkiste

AWO Kindertagesstätte Ebbekinder – Kooperationspartner

Ebbestr. 23 • 58540 Meinerzhagen

Tel. 02358/1488

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

Ansprechpartnerin: Gülsüm Bekdemir

515 EP Die „Ebbeminis“ – Spieltreff für Familien

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

Datum: Starttermin wird noch bekannt gegeben
Dauer: 22 Vormittage
Leitung: NN
Ort: Kita Ebbekinder



AWO Kombinierte Kindertagesstätte und Familienzentrum Wundertüte – Kooperationspartner

Pestalozziweg 3 • 58553 Halver

Tel. 02353/66988-50

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

Ansprechpartnerin: Sibylle Bause

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

518 Elterncafé

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

519 Elternfrühstück

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

522 Spieltreff mit Yoga

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

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

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

Datum: Mittwoch, 11.2.2026
Zeit: 10:00 – 11:30 / 12 Unterrichtsstunden
Dauer: 6 Vormittage
Leitung: Martina Schmitz
Gebühr: 36,00 €, Kostenübernahme durch BuT möglich
Ort: Wundertüte

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

542 Hatha Yoga für eine entspannte Schwangerschaft

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

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

Datum: Mittwoch, 10.6.2026
Zeit: 17:00 – 18:00 Uhr / 8 Zeitstunden
Leitung: Martina Schmitz
Gebühr: 116,00 €, ZPP-Kurs-ID: KU-ST-F59TPT, zertifizierter Kurs, Bezuschussung durch die Krankenkassen möglich
Ort: Yoga-Raum Halver, Am Mühlenberg 8

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

Familienzentrum Heedfeld – Stallhaus – Kooperationspartner

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

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

Tel. 02355/400449

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

Ansprechpartnerinnen: Malwina Mitter

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

Telefon 02351/53451

Mail: kiga.fz@huelscheid-heedfeld.de

Ansprechpartnerin: Maike Harnisch

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

587 Familiencafé Mittendrin

Datum: Mittwoch, 28.1.2026,
Folgetermine, Dienstag, 24.2., Donnerstag, 26.3., Mittwoch, 22.4.,
Dienstag, 19.5., Donnerstag, 25.6.2026
Zeit: 14:15 – 15:30 / 12 Unterrichtsstunden
Dauer: 6 Nachmittage
Ort: AWO Kita Mittendrin

588 Familiencafé Heedfeld

Datum: jeden 2. Dienstag im Monat
Zeit: 14:00 – 15:30 / 14 Unterrichtsstunden
Dauer: 7 Nachmittage
Ort: ev. Kita Heedfeld

589 Krabbel- Café Mittendrin

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

Datum: Freitag, 9.1.2026
Zeit: 8:15 – 9:15 / 10 Zeitstunden
Dauer: 10 Vormittage
Leitung: Ronja Knop
Ort: AWO Kita Mittendrin

590 Hundebesuch im Familienzentrum

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

Datum: Donnerstag, 2.7.2026
Zeit: 10:00 – 11:30 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Pit Brauckmann
Ort: AWO Kita Mittendrin

591 Kleine naturwissenschaftliche Experimente

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

Datum: Mittwoch, 21.1.2026
Zeit: 14:15 – 15:15 / 1 Zeitstunde
Dauer: 1 Nachmittag
Ort: AWO Kita Mittendrin

592 Kleine naturwissenschaftliche Experimente

Für Familien mit Kindern von 5 – 6 Jahren. Um Anmeldung wird gebeten!

Datum: Mittwoch, 25.2.2026
Zeit: 14:15 – 15:15 / 1 Zeitstunde
Dauer: 1 Nachmittag
Ort: ev. Kita Heedfeld

594 Kreativnachmittag – wir backen für Ostern

Für Familien mit Kindern von 2 – 6 Jahren. Um Anmeldung wird gebeten!

Datum: Donnerstag, 5.3.2026
Zeit: 14:15 – 15:15 / 1 Zeitstunde
Dauer: 1 Nachmittag
Ort: ev. Kita Heedfeld

595 Kreativnachmittag – wir backen für Ostern

Für Familien mit Kindern von 2 – 6 Jahren. Um Anmeldung wird gebeten!

Datum: Dienstag, 24.3.2026
Zeit: 14:15 – 15:15 / 1 Zeitstunde
Dauer: 1 Nachmittag
Ort: AWO Kita Mittendrin

Familienzentrum Kita Wansbeckplatz – Kooperationspartner

**Wansbeckplatz 3 • 58579 Schalksmühle
Tel. 02355/1084**

Mail: kitafaz@schalksmuehle.de

Ansprechpartnerin: Ulrike Hesse

Das Familienzentrum ist Servicepunkt für das Kindertagespflegebüro.

618 Familiencafé

Datum: jeden 1. Mittwoch im Monat
Zeit: 8:00 – 11:00 / 18 Zeitstunden
Dauer: 6 Vormittage
Ort: Wansbeckplatz

619 Tierbesuch am Wansbeckplatz

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

Datum: Donnerstag, 11.6.2026
Zeit: 10:00 - 11:30 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Manuela Lex
Ort: Wansbeckplatz

**621 Spieltreff am Wansbeckplatz**

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

Datum: Freitag, 17.4.2026
Zeit: 10:45 - 11:45 / 10 Zeitstunden
Dauer: 10 Vormittage
Leitung: Sarah Katharina Popov
Ort: Wansbeckplatz

AWO Familienzentrum kombinierte Kita-Bullerbü – Kooperationspartner

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

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

Ansprechpartnerin: Anke Holthaus

• Offene Sprechstunde zum Thema Kinderschutz: Dienstag, 3.3.2026, 14:30 - 15:30 Uhr, Natalie Becker, Kinderschutzbeauftragte der AWO.

**• Osterspaziergang im Wald mit Eiersuche:
Donnerstag, 2.4.2026 ab 14:30 Uhr**

**• Familienwandertag: Samstag, 9.5.2026,
Uhrzeit und Ort wird noch bekannt gegeben.**

Das Familienzentrum ist Servicepunkt für das Kindertagespflegebüro.

Das Familienzentrum ist „Literaturkita“.

Das Familienzentrum ist Servicepunkt für Eltern-Kind-Kuren.

622 Elternabend: „Freiheit in Grenzen – wie ich mein Kind richtig verstehe“

Datum: Montag, 4.5.2026
Zeit: ab 19:00 Uhr
Leitung: Claas Altenähr
Ort: Bullerbü

623 Elternabend: „Die drei Säulen der Kindergesundheit – Ernährung, Bewegung und Entspannung“

Theorie und Praxis mit Gesundheitswissenschaftlerin Johanna Hawlina.

Datum: Donnerstag, Termin wird noch bekannt gegeben
Zeit: 18:00 - 20:00 / 2 Zeitstunden
Leitung: Johanna Hawlina, M.sc.
Ort: Bullerbü

624 Tierbesuch im Familienzentrum

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

Datum: Donnerstag, 18.6.2026
Zeit: 10:00 - 11:30 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Manuela Lex
Ort: Bullerbü

625 Spieleabend

Angebote für Erwachsene. Neue und alte Spiele gemeinsam (wieder-)entdecken. Incl. kleinem Abendssnack und Getränke.

Datum: Donnerstag, 19.2.2026
Zeit: ab 18:30 Uhr
Dauer: 1 Abend
Ort: Bullerbü

626 Kreativangebot Frühlingsworkshop

Der Frühling kommt: Wir stellen Karten und Deko her in einer Mischung aus Handlettering und Aquarellmalerei. Incl. Mittagsimbiss.

Datum: Samstag, 21.2.2026
Zeit: 10:00 - 14:00 / 4 Zeitstunden
Dauer: 1 Tag
Leitung: Gaby Rose
Gebühr: 10,00 € / 5,00 € Materialkosten
Ort: Bullerbü

627 Kreativangebot Frühlingsmotive filzen

Datum: Donnerstag, 5.3.2026
Zeit: 18:00 - 20:30 / 4 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Abend
Leitung: Annette Kostal
Gebühr: 5,00 € / 5,00 € Materialkosten
Ort: Bullerbü

628 Eltern-Kind-Angebot Frühlingsmotive filzen

Datum: Donnerstag, 12.3.2026
Zeit: 14:15 - 16:00 / 2 Unterrichtsstunden +
Dauer: 1 Nachmittag
Leitung: Annette Kostal
Ort: Bullerbü

629 Handlettering und Aquarelltechniken

In diesem Handlettering-Kurs lernen wir die Kunst der schönen Buchstaben in Verbindung mit Aquarelltechniken kennen.

Datum: Donnerstag, 12.3.2026, Folgetermine 19.3., 26.3.2026
Zeit: 18:00 - 20:00 / 6 Zeitstunden
Dauer: 3 Abende, auch einzeln buchbar
Leitung: Gaby Rose
Gebühr: pro Abend 5,00 € / einmalig 5,00 € Materialkosten
Ort: Bullerbü

630 Kreativnachmittag: Osterwerkstatt – Aquarellfarbe & Co.

Datum: Donnerstag, 19.3.2026
Zeit: 14:30 - 16:00 / 2 Unterrichtsstunden
Dauer: 1 Nachmittag
Leitung: Gaby Rose
Ort: Bullerbü

631 Kreativworkshop am Samstag: „Sketch your day

Gestalten - beispielsweise eines Reisetagebuches, mit einer Mischung aus Aquarelltechnik und Sketchnotes.

Datum: Samstag, 20.6.2026
Leitung: wird noch bekannt gegeben
Dauer: 1 Tag
Leitung: Gaby Rose
Ort: Bullerbü

632 Qigong

Datum: Montag, 16.3.2026
Zeit: 18:30 - 19:45 / 8 Zeitstunden +
Dauer: 8 Abende
Gebühr: 80% Gebührenerstattung durch die Krankenkasse möglich, bitte sprechen Sie uns an.
Ort: Bullerbü

633 Entspannung für Eltern und Kinder

Übungen für Groß & Klein mit Entspannungspädagogin Anke Holthaus.

Datum: Mittwoch, 29.4.2026
Zeit: 16:15 - 17:15 / 1 Zeitstunde
Dauer: 1 Nachmittag
Leitung: Anke Holthaus
Ort: Bullerbü

634 „Von Nachkatzen und Gemüsemonstern“ – gesunde Kinderernährung mit mehr Spaß und Leichtigkeit

Theorie und Praxis mit Ernährungsberaterin Marina Leise.

Datum: Mittwoch, 22.4.2026
Zeit: 18:00 - 20:00 / 2 Zeitstunden
Dauer: 1 Abend
Leitung: Marina Leise
Ort: Bullerbü

635 Eltern-Kind-Turnen

Für Familien mit Kindern von 2 - 4 Jahren.

Datum: Montag, 5.1.2026
Zeit: 14:30 - 15:30 / 6 Zeitstunden
Dauer: 6 Nachmittage
Ort: Bullerbü

636 Sprachkurs für Frauen

Datum: Mittwoch, 4.2.2026
Zeit: 9:00 - 10:30 / 32 Unterrichtsstunden
Leitung: NN
Ort: Bullerbü

AWO Kita Rasselbande – Kooperationspartner

Höherstraße 14 · 58566 Kierspe

Telefon: 02359/2626 · Fax: 02359/297540

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

Anmeldung und Auskunft: Sandra Stein

649 „Zwergenzeit“ – Spieltreff im Familienzentrum

Gemeinsam singen, spielen, entdecken und lachen – eine fröhliche Zeit voller Musik und Begegnung für Eltern und Kind. Anmeldung direkt bei der Kursleitung unter Mail: jennyschulz242@gmail.com oder WhatsApp: 0163 7936955

Datum: Mittwoch, 28.1.2026
Zeit: 14:30 - 16:00 / 40 Unterrichtsstunden
Dauer: 20 Nachmittage
Leitung: Jenny Knothe
Ort: Rasselbande



652 Musikprojekt

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

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

653 Malschule

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

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

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

AWO-Ortsvereine**In eigener Sache...****Mitgliedschaft bei der AWO!**

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

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

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

OV Lüdenscheid

**Begegnungsstätte des AWO Ortsvereins Lüdenscheid
Marienstraße 17 · 58511 Lüdenscheid**

Tel. 02351/24960 · Fax: 02351/671285

Mail: ortsverein@awo-luedenscheid.de

Ansprechpartnerin: Heidi Skorupa

Öffnungszeiten des Büros:

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

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

Weitere Veranstaltungen finden Sie unter den Kursnummern 008, 146 und 147.

659 Café-Treff im Navi

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

Datum: **Dienstag, 20.1.2026, Folgetermine jeden 3. Dienstag im Monat**
Zeit: 14:30 - 16:30 / 16 Zeitstunden
Dauer: 8 Nachmittage
Leitung: Heidi Skorupa
Ort: Wohlfahrtszentrum Navi, Altenaer Str. 3

660 Lust auf Lesen?

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

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

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

Anmeldung erforderlich unter 02351/24960.

Datum: **Montag, 26.1.2026, Folgetermine 23.2., 30.3., 27.4., 22.6.2026**
Zeit: 18:00 - 20:15 / 15 Unterrichtsstunden
Dauer: 5 Abende
Leitung: Karin Löhr
Gebühr: Unkostenbeitrag pro Abend 7,00 € incl. Snack und Getränke
Ort: AWO-Begegnungsstätte

**OV Meinerzhagen**

**Lindenstraße 1 · 58540 Meinerzhagen
Telefon: 02354/14467**

Vorsitzender: Rolf Puschkarsky

rolfpuschkarsky@me.com

OV Kierspe

**Haunerbusch 17 · 58566 Kierspe
Tel. 02359/2053**

Mobil: 0151/12748078

Mail: friwiwer@t-online.de

Ansprechpartner: Friedhelm Werner

OV Schalksmühle

Volmestraße 30 · 58579 Schalksmühle
Tel. 02353/6661711

Ansprechpartner: Uwe Giese

OV Werdohl - Versetal

Meilerstraße 10 · 58791 Werdohl
Telefon: 02392/7317

Öffnungszeiten: mittwochs von 13.00 bis 17.00 Uhr

Vorsitzende: Christa Schlemmer

Kreisjugendwerk der AWO Märkischer Kreis

c/o Jugendtreff Knast
Alte Wache 1 · 58513 Lüdenscheid

Mail: kjw.maerkischerkreis@googlemail.com

Instagram: [jugendwerk_maerkischerkreis](#)

Facebook: Jugendwerk der AWO Märkischer Kreis

Jugendtreff „Knast“

Alte Wache 1 · 58509 Lüdenscheid

Tel. 02351/7871145

