



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



**Programm 01/2025
für Hemer & Iserlohn**



Babysittervermittlung

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



AWO Familienbildung

Feldstraße 42 | 58675 Hemer | Telefon 02372-501885

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

■ Allgemeine Hinweise

Allgemeine Hinweise zum Programm und zur Anmeldung

Das Programm umfasst die Monate Januar bis Juli 2025. In den Ferien vom 14.04.25 bis zum 25.04.25 und an gesetzlichen Feiertagen finden keine Kurse statt.

Anmeldung und Auskunft

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

Ihre Anmeldung ist verbindlich.

Eine schriftliche Bestätigung der Familienbildungsstätte erfolgt nicht. Voranmeldungen sind unbedingt erforderlich, da infolge begrenzter Teilnehmerzahl die Personenanzahl vor Kursbeginn bekannt sein muss. Melden Sie sich später als 1 Woche vor Kursbeginn wieder ab, müssen Sie die Kursgebühr trotzdem bezahlen.

Teilnehmergebühren

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

Haftung

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

Gebührenerstattung

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

Datenschutz

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

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

Zur Kenntnisnahme

Da die Familienbildungsstätten 2025 stark von den Haushaltskürzungen des Landes NRW betroffen sein werden, bieten wir nur ein eingeschränktes Angebot der gebührenfreien Elternstart NRW-Kurse. Auch die Förderung von Angeboten in Familienzentren sowie gebührenfreien Kursen für Familien in besonderen Belastungssituationen ist eingeschränkt bzw. gänzlich gestrichen. Hier bemühen wir uns um andere Fördermöglichkeiten.

Allgemeines	Anmeldung und Hinweise	3
	Dozentenverzeichnis	6
Pädagogik/ Elternkompetenz	Offene Sprechstunde	
	Erziehungs- und Familienberatung	15, 24, 27, 29, 34, 40, 45, 48
	Werkstatt für Tageseltern	38
	Erste Hilfe am Kind	35
	1. Hilfe am Kind – Kurs	17
	Geschwisterkonflikte	31
	Kinderwelten – Medienwelten	49
	Wege aus der Brüllfalle	35
	Kleine Menschen – große Gefühle	47
	Skye, Peppa, Minecraft und Co	9
	Sicher und gelassen Richtung Einschulung	12
	Privatsphäre von Kindern – schützen oder verletzen	12
	Leisemäuse vs. Wilde Helden	16
	Unterschiedliche Verhaltensmuster von Kindern	18
	Bilderbücher im Alltag	26
	Wutmonster	31
	Ist mein Kind schulfähig?	37
	Unterstützung und Tipps in Erziehungsfragen	37
	Warum sind Experimente für Kinder schön?	52
	Gelassen durch den stressigen Familienalltag	42
Eltern und Kind	Waldstrolche	23
	Mini-Räuberclub	11
	Spielgruppe „Sternschnuppen“	10
	Spielgruppe für Tagespflegepersonen	23
	Spielgruppe ab 6 Monaten	34
	Mini-Strolche	28
	Minis am Sauerlandpark	8
	Spielgruppe „Summi“	13
	Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP)	14
	Elternstart Angebot NRW Babymassage	14, 46, 50
	Spielgruppe „Stenner-Minis“	23
	Abenteuer-Spielgruppe	42
	Spielgruppe „ Hand in Hand“	49
	Turnen, Toben und Bewegen	16
	Elternstart“Willkommen Familie“	30
	Spielgruppe St. Peter und Paul	32
	Spaß, Sport und Spiel	28
	Elternchance ist Kinderchance	15
	Vater/Ersatzvater-Tobetag	25, 46
	Fledermäuse – Koblode der Nacht	13
	„Griffbereit“	24, 36
	Nistkastenbau	8
	Frühstück und Experimentieren mit Wasser	39
	Stups, der kleine Osterhase - Bastelaktion zu Ostern“	16
	Spaß und Spiel in einer Bewegungslandschaft	25
	Fröhliche Bewegung für Eltern u. Kind	9, 30, 35, 50
	Stifthaltung-Grafomotorik	10
	Forschernachmittag „Wasser“	11
	Insektenhotels bauen für zu Hause	17
	Kreativ im Sommer	32
	Fastenbrechen / Zuckerfest	38
	Frühstück und Experimentieren	39

Eltern und Kind	Sing und Spielkreis	48
	Rollbrettführerschein	18
	Wellnessnachmittag	19
	Babys und Kleinkinder tragen	19
	Den Wald mit allen Sinnen erleben	20
	Warum Vorlesen so wichtig ist!	20
	Connecting people	26
	Die Welt der Insekten erforschen	31
	Eltern-Kind-Turnen	33
	Spielerisch Deutsch Lernen	34
	Eltern-Kind-Tanzworkshop	36, 47, 52
	Basteln mit Kindern	38
	Regenmacher	41
	Krabbeln, klettern, hüpfen	42
	Mama eine besondere Freude machen	44
	Wellnessnachmittag	47
	Forschernachmittag	48
	Kreativnachmittag „Frühling“	51
	Osterbäckerei	38
Körper / Geist / Bewegung / Gesundheit Entspannung	Yoga für Erwachsene	21
	Gymnastik für aktive Seniorinnen	21
	Rund um fit.	22
	Fitnessgymnastik	20
	Korrektive Gymnastik	53, 54
	Hatha Yoga	55
	Yoga auf dem Stuhl	55
	Gymnastik für Paare und Einzelpersonen	53
	Männer-Sport-Treff	22
	Pilates	41, 44
	Gymnastik für jedes Alter	28
	Seniorenfit	55
	Eltern-Kind-Yoga	18
	Fit ins Wochenende	54
Kinderangebote	Hockey macht Spaß	38
	Ballschule	41, 44
	Kindertanz	40, 43, 45
	Die kleine Raupe Nimmersatt	26
	Mutige Helferzwerge	20, 51
	Tassen und Geschenktüten	27
	Kinderballet	33
	Nähspaß	33
	Kreatives Gestalten	33
	Singen, Spielen, wahrnehmen	39
	Sprachclub	56
Freizeitgestaltung/ Kultur/Bildung/ Treffs/Unterstützung	Infonachmittag Kur und Erholung 37	
	„Elterncafé“ – Austausch und Begegnung 29	
	Familiencafé	13, 22
	Angebot „Alleinerziehende“	40
	Treff aller Kulturen	43
	Osteraktion	46
	Besuch auf dem Stiftungshof	50
	Kigo-Plus	49
	Trödelmarkt	51

■ Dozentinnen und Dozenten

Sally Aslambouli	Iris Große-Schnettker	Felix Neuendorf
Cigdem Ay	Ingrid Grundler	Matthias Nowak
Lilli Bals	Andrea Halfmann	Jennifer Oheim
Claudia Becker	Renate Heiermann	Kathi Özkol
Jowita Cupial	Stephanie Hennig	Paula Preisner
Maria D'Amico	Sabrina Henschel	Irina Poljaschenko
Danah Dettmann	Ivonne Henz	Elke Rau
Julia Echtermann	Nicole Hering	Marion Rauh
Christina Eckenbach	Patrizia Hültenschmidt	Birgitta Rüschenbaum-Kümper
Barbara Eichhorn	Britta Holt	Martina Schäfer
Tobias Effmert	Nicole Jaworsky	Ute Straub
Tanja Emery-Lenhardt	Sigrid Jonas	Jenny Struk
Nora Erkelenz	Halina Kascha	Regina Schwarzpaul
Beyza Eroglu	AiKatarina Katri-Zimzik	Meike Schwär
Erika Feigi	Servet Klenja	Violetta Solga
Anja Fischer-Amelung	Waldemar Knaub	Britta Weskamm
Natascha Fordt-Langerbein	Iwona Knopek	Christina Westig
Patricia Fox	Diana Kolbe-Schmidt	
Kerstin Freudenreich	Ursula Ladlef	
Violette Gallina	Svitlana Liegmann	
Tanja Geisenberger	Pia Ma	
Maurizia Giuliani-Langbein	Lisa Marschall	
Tim Graumann	Andrea Meyer zur Capellen	

■ Herausgeber

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



■ Veranstaltungsorte

Hemer

Familienzentrum AWO
Ruth-Grohe-Haus
Feldstraße 42
Kooperationspartner

Die abweichenden Veranstaltungsorte bei unseren Kooperationspartnern

sind vor den Angeboten in farbigen Kästchen angegeben.

Wenn Sie Fragen haben, nehmen Sie gerne Kontakt auf.

AWO Familienbildung, Feldstr. 42, 58675 Hemer,

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

■ Bildnachweis

AWO | alle folgenden: www.adobestock | Titelseite @ Marzanna Syncerz | @ K.F.L. | @ Pixxs | Babysittervermittlung @ Hans-Jörg Nisch | 100, 110, 111 @ K.F.L | 227, 228, 235, 257, 274 @ Ana Blazic Pavlovic | 101 @ ifiStudio | 106-109, 115, 214, 215 @ Yantra | 103, 200, 201, 202, 207, 208, 216, 217, 221, 222, 236, 258, 259, 277, 278 @ lunaundmo | 130, 294 @ drubig-foto | 250 @ virinaflora | 219, 205, 119 @ Ghen | 120, 125, 223, 243 @ DOC RABE Media | 121-124 @ nakedking | 132, 137, 138, 251, 271 @ drubig-photo | 275, 237, 225, 131 @ Trueffelpix | 209, 229, 230, 252, 262, 265, 266, 267 @ Jiri Hera | 116 @ Longjourneys | 139, 284, 285, 288-291, 295 @ Robert-Kneschke | 287, 142, 143 @ Ideenkoch | 129, 144, 247, 253, 261 @ Daniel Ernst | 245, 241, 114 @ THesIMPLIFY | 213, 232, 280 @ unikat | 224, 127 @ schankz | 128, 136, 238, 281 @ Gina Sanders | 286, 218 @ Robert Kneschke | 113 @ Marem | 260 @ drubig-photo | 270 @ VRD | 273 @ senina | 210 @ Pixxs | 133 @ RRF | 246 @ Sergiy Bykhunenko | 256, S. 21, S. 53 @ DOC RABE Media

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



**Minis am
Sauerlandpark**



Für Babys und Kleinkinder bis 2 Jahre

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

100

Datum: Montag, 20.01.25 | Zeit: 9.30-11.00 Uhr
Dauer: 18 Vormittage | Leitung: Christina Eckenbach
Gebühr: kostenfrei | Ort: Raum 234, Nelkenweg 5, Hemer

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



Folgende Angebote finden in der städtischen Kindertageseinrichtung
„Haus Kunterbunt“, Am Hammerscheid 40, in Hemer statt.
 – Kooperationspartner



Anmeldungen und Informationen zu den Kursen 101 – 102
erhalten Sie bei Manuela Schneider, Tel. 02372 - 551-771
oder unter: haus-kunterbunt@hemer.de



Nistkastenbau



Amsel, Meise, Fink und Star sind jedes Jahr aus Neue auf Braut- und Wohnungssuche. Mit einem eigenen Nistkasten kann der bunten Vogelschar dabei unter die Fittiche gegriffen werden. Also ran ans Werkzeug und die Ärmel hochkrepeln, um einen Nistkasten zu zimmern.

101

Datum: Samstag, 08.03.25 | Zeit: 10.30-13.00 Uhr | Leitung: Tim Graumann
Gebühr: 7,50 Euro/Kasten | Benötigtes Werkzeug: Kreuz-Schraubendreher,
Hammer, Säge (ggf. elektrisch)



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



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

Doch was macht die Faszination Fernsehen aus? Warum sollten die Medienhelden der Kinder auch unsere Freunde sein? Welche App kann ich mein Kind beruhigt spielen lassen? Und wie gelingt es, Medienregeln in der Familie zu etablieren?

In entspannter Atmosphäre wollen wir an diesem Abend in den Austausch kommen. Über Chancen und Herausforderungen in der familiären Medienwelt, über den eigenen, achtsamen und reflektierten Medienumgang, über tolle Kinderserien und altersgerechte Apps.

102

Datum: Montag, 17.03.25 | Zeit: 19.30 Uhr | Leitung: Kerstin Freudenreich
Gebühr: kostenfrei



Anmeldungen und Informationen zu den Kursen 103 – 105
auch bei Stephanie Wollmuth-Franke unter 02372-551772
oder baerenbande@hemer.de



Fröhliche Bewegung für Kinder und Eltern - ab 3 Jahren

Bewegung macht Spaß!



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

103

Datum: Dienstag, 18.02.24 | Zeit: 14.00-15.15 Uhr | Dauer: 1 Nachmittag
Leitung: Lilli Bals | Gebühr: kostenfrei





Stifthalung - Grafomotorik - Stift-Führerschein



Ein Angebot für alle interessierten Schreibanfänger und die, die es mal werden wollen. Mit Begleitperson.

Das Schreibenlernen ist eine spannende Herausforderung und beginnt mit der richtigen Stifthalung. Aber wie wird ein Stift „richtig“ gehalten? Was muss der Körper dafür tun? Worauf muss geachtet werden, damit die Hand nicht verkrampft? Und was ist dafür alles wichtig? Wir wollen uns gemeinsam diesen Fragen stellen und erste Übungen zur Stifthalung ausprobieren, um dann zum Schluss des zweiten Nachmittags den Stift-Führerschein zu bestehen.

104 Für Schreibanfänger ab 4 Jahren - mit Begleitperson
Datum: Dienstag, 03.06.25/17.06.25 | Zeit: 15.30-16.30 Uhr

105 Für Schreibanfänger ab 5 Jahren - mit Begleitperson
Datum: Dienstag, 03.06.25/17.06.25 | Zeit: 16.45-17.45 Uhr

Dauer: 2 Nachmittage | Leitung: Nora Erkelenz | Gebühr: kostenfrei
Bitte einen dicken Bleistift mitbringen.

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

FAMILIENZENTRUM
AUF
DRAHT



Spielgruppe „Sternschnuppen“

Für Kinder ab einem Jahr



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

106 Datum: Dienstag, 14.01.25 | Zeit: 14.30-16.00 Uhr | Dauer: 10 Nachmittage
Leitung: Andrea Meyer zur Capellen | Gebühr: 40,- €

107 Datum: Dienstag, 06.05.25 | Zeit: 14.30-16.00 Uhr | Dauer: 6 Nachmittage
Leitung: Andrea Meyer zur Capellen | Gebühr: 24,- €

108 Datum: Freitag, 17.01.25 | Zeit: 8.30-10.00 Uhr | Dauer: 10 Vormittage
Leitung: Andrea Meyer zur Capellen | Gebühr: 40,- €

109 Datum: Freitag, 09.05.25 | Zeit: 8.30-10.00 Uhr | Dauer: 6 Vormittage
Leitung: Andrea Meyer zur Capellen | Gebühr: 24,- €

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



Mini-Räuber-Club
Für kleine Mini-Räuber
ab 8 Monaten



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

- 110** Datum: Freitag, 17.01.25 | Zeit: 8.30-10.00 Uhr
Dauer: 10 Vormittage | Leitung: Danah Dettmann | Gebühr: 40,- €
- 111** Datum: Freitag, 02.05.25 | Zeit: 8.30-10.00 Uhr
Dauer: 9 Vormittage | Leitung: Danah Dettmann | Gebühr: 36,- €



**Forschernachmittag
zum Thema Wasser**

Für Kinder im Alter von 4–6 Jahren mit Begleitung.

Kinder sind von Natur aus kleine Forscher. Dabei geht es nicht immer darum, Ergebnisse zu liefern, sondern weiter die Neugier zu wecken. Am heutigen Nachmittag bieten wir eine Sammlung verschiedener Experimente mit dem Wasser. Gemeinsam werden wir unterschiedliche Phänomene ergründen.

- 112** Datum: Dienstag, 18.03.25 | Zeit: 14.30-16.00 Uhr | Dauer: 1 Nachmittag
Leitung: Christina Westig | Gebühr: **kostenfrei**



Da die Familienbildungsstätten 2025 stark von den Haushaltskürzungen des Landes NRW betroffen sein werden, bieten wir nur ein eingeschränktes Angebot der gebührenfreien Elternstart NRW- Kurse. Auch die Förderung von Angeboten in Familienzentren sowie gebührenfreien Kursen für Familien in besonderen Belastungssituationen ist eingeschränkt bzw. gänzlich gestrichen. Hier bemühen wir uns um andere Fördermöglichkeiten.



Sicher und gelassen Richtung Einschulung

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

113

Datum: Donnerstag, 03.04.25 | Zeit: 19.30 Uhr

Leitung: Diana Kolbe-Schmidt | Gebühr: kostenfrei



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

Folgende Angebote finden in dem kath. FZ Summi in Hemer statt. – Kooperationspartner



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

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

114

Datum: Montag, 24.02.25 | Zeit: 18.00 Uhr

Leitung: Patrizia Hültenschmidt

Gebühr: kostenfrei

Für Eltern und Fachkräfte bieten wir auch individuelle Termine an.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf unter 02371-789755

Anmeldungen und Informationen unter Kath. Kindergarten St. Bonifatius, Tel. 02372-2045 oder bonifatius-hemer@kath-kitas-ruhr-mark.de





**Bitte beachten Sie die unterschiedlichen
Veranstaltungsorte**



Spielgruppe „Summi“

Ein Einstieg ist
jederzeit möglich

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

115

**Datum: Montag, 27.01.25 | Zeit: 14.15-15.45 Uhr | Dauer: 8 Nachmittage-
Leitung: Lilli Bals | Gebühr: kostenfrei
Ort: kath.Kita Christ-König, Beethovenstraße 21, Hemer**



Fledermäuse - Kobolde der Nacht

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

116

**Datum: Freitag, 10.05.25 | Zeit: 20.30-22.00 Uhr | Leitung: Ursula Ladlef
Gebühr: kostenfrei | Treffpunkt: Naturpark Info-Häuschen am
Sauerlandpark – Eingang Deilinghofen**

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



**Anmeldungen und Informationen zu den Kursen 115 – 116
unter Kath. Kindergarten Christ-König
Tel. 02372-12573 oder
christ-koenig-hemer@kath-kitas-ruhr-mark.de**



Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP)

Spiel und Spass durch Bewegung
für Babys im 1. Lebensjahr

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

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

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

117

Anmeldungen und weitere Infos bei:

Danah Dettmann – Kindheitspädagogin mit PEKiP-Zusatzausbildung

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



Einstiegsangebot in die Familienbildung mit dem Schwerpunkt Babymassage

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

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

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

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

118

Datum: Donnerstag, 16.01.25 | Zeit: 10.45-12.15 Uhr

Dauer: 5 Vormittage | Leitung: Danah Dettmann

Gebühr: kostenfrei – Ein Kursangebot über Elternstart NRW

Ort: Der Kurs findet direkt am Sauerlandpark statt

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



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

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

© Thommy Weiss / pixelcode



Offene Sprechstunde Erziehungs- und Familienberatung

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

Zeit: jeden zweiten Montag ab 8.30 Uhr

Gebühr: kostenfrei | Anmeldung erforderlich!



Familiencafé

Austausch und Begegnung für Familien

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

119

Datum: jeden letzten Samstag im Monat (außer Ostern)



Elternchance ist Kinderchance

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

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

Dann sind Sie herzlich zu diesem Programm eingeladen.

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

120

Leitung: Violetta Gallina, Regina Schwarzpaul

Jeden ersten Dienstag im Monat in der Zeit von 14.00–16.00 Uhr

mit möglicher Kinderbetreuung.

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



Turnen, Toben und Bewegen

Für Kinder ab 1 Jahr - mit Begleitperson

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

- 121** Für Kinder ab 1 Jahr mit Begleitperson
Datum: Dienstag, 14.01.25 | **Zeit:** 16.30-17.30 Uhr
Dauer: 10 Nachmittage | **Leitung:** Danah Dettmann | **Gebühr:** 35,- €
- 122** Für Kinder ab 3 Jahren mit Begleitperson
Datum: Dienstag, 14.01.25 | **Zeit:** 15.30-16.30 Uhr
Dauer: 10 Nachmittage | **Leitung:** Danah Dettmann | **Gebühr:** 35,- €
- 123** Für Kinder ab 3 Jahren mit Begleitperson
Datum: Dienstag, 29.04.25 | **Zeit:** 15.30-16.30 Uhr
Dauer: 9 Nachmittage | **Leitung:** Danah Dettmann | **Gebühr:** 31,50 €
- 124** Für Kinder ab 1 Jahr mit Begleitperson
Datum: Dienstag, 29.04.25 | **Zeit:** 16.30-17.30 Uhr
Dauer: 9 Nachmittage | **Leitung:** Danah Dettmann | **Gebühr:** 31,50 €



„Leisemäuse“ - Bedürfnisse erkennen und verstehen vs. „Wilde Helden - Annehmen, begeistern, einbinden, akzeptieren, genießen!

Das Kind steht immer im Hintergrund und zeigt in Gruppen sein Wesen und sein Potential leider nicht. Es schmerzt dich, die Leisemaus immer allein und still zu sehen? Oder das Kind ist wild, laut, rücksichtslos, grob und hört die ausgesprochenen Regeln wieder nicht. Grenzen werden gesprengt, es gibt nur Streit? Warum verhält sich das Kind so? An diesem Abend versuchen wir das Verhalten der Kinder zu ergründen, Bedürfnisse zu verstehen und eigene Unsicherheiten abzubauen. Wir setzen uns mit dem eigenen Druck auseinander, dass das Kind „anders“ sein sollte. An diesem Abend gibt es Hintergrundwissen, praktische Ideen und einen fachlichen Austausch, damit das Miteinander in der Familie oder der Einrichtung wieder harmonischer wird.

- 125** **Datum:** Donnerstag, 20.03.25 | **Zeit:** 19.30 Uhr
Leitung: Diana Kolbe-Schmidt | **Gebühr:** kostenfrei



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



Stups, der kleine Osterhase – Bastelaktion zu Ostern

Für Eltern (Ersatzeltern) und Kind ab 3 Jahre

Ostern steht vor der Tür, der Frühling zeigt so sich so langsam in seiner ersten Blüte. Die Vögel zwitschern und die Kinder freuen sich auf den Osterhasen. Gemeinsam basteln wir an diesem Vormittag mit verschiedenen Materialien und freuen uns gemeinsam auf den Osterhasen. Seid gespannt, mehr wird noch nicht verraten.

126

Datum: Samstag, 22.03.25 | Zeit: 14.00-15.30 Uhr | Dauer: 1 Nachmittag
Leitung: Jennifer Oheim | Gebühr: kostenfrei



Insektenhotels bauen für Zuhause

Vater/Ersatzvater-Kind Aktion ab 4 Jahre

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

127

Datum: Samstag, 22.03.25 | Zeit: 10.30-13.00 Uhr
Leitung: Tim Graumann | Gebühr: kostenfrei



Erste Hilfe am Kind

Kurs für (werdende) Eltern, Großeltern, Babysitter, Tageseltern 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 mache Vorgehensweisen unterscheiden sich durchaus im Detail von den ErsteHilfe-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.

128

Datum: Samstag, 29.03.25 | Zeit: 8:30 – 16:00 Uhr
Dauer: 1 Tag / 9 Unterrichtsstunden |
Leitung: Felix Neuendorf – Erste Hilfe und mehr
Gebühr: 50,- € oder Bescheinigung



Rollbrettführerschein

Für Kinder ab 4 Jahre in Begleitung

Mit dem Rollbrett zu fahren, das bringt nicht nur Spaß, sondern bietet die Möglichkeit, vielfältige Bewegungserfahrungen „auf Rollen & Rädern“ zu sammeln.

Um den sicheren Umgang mit dem Sportgerät zu fördern, ist es sinnvoll, einen „Rollbrett-Führerschein“ zu absolvieren. Hierbei lernen die Kinder mit ihren Eltern wichtige Regeln und entwickeln spielerisch ihre motorischen Kompetenzen weiter.

129

Datum: Donnerstag, 13.02.25 | Zeit: 15.30 Uhr | Dauer: 1 Nachmittag

Leitung: Danah Dettmann | Gebühr: kostenfrei



Eltern-Kind-Yoga

Dieses Angebot richtet sich an Kinder im Alter von 4-6 Jahren mit einem Elternteil.

Durch Kinderyoga wird die Konzentration gesteigert, ein gutes Körpergefühl aufgebaut und die Kinder lernen achtsam mit sich und ihrem Körper sowie anderen Kindern umzugehen.

Sie spüren, dass sie wichtig sind und sich ausprobieren dürfen. Sie dürfen loslassen und lernen, dass Entspannung schön sein kann. Schnuppern Sie rein und genießen Sie eine gute Zeit zusammen mit Ihrem Kind. **Bitte mitbringen:** Yogamatte (falls vorhanden) /Getränk/ Bequeme Kleidung/Kleines Kissen und Decke /Anti Rutsch Socken

130

Datum: Montag, 24.03.25, 31.03.25, 07.04.25 | Dauer: 3 Nachmittage

Zeit: 15.00-15.45 Uhr | Leitung: Nicole Hering | Gebühr: kostenfrei



Unterschiedliche Verhaltensmuster

Warum verhält sich mein Kind zuhause anders als in der Kita/Schule/Gruppe etc.

Dabei gibt es beide spannende Seiten. Das Kind ist außerhalb des Zuhauses angepasst und unauffällig und zuhause erprobt es viele Verhaltensmuster. Andersrum ist es in anderen sozialen Konstellationen eher auffällig und es kommt zu Problem innerhalb der Gruppe. Diesem unterschiedlichen Verhalten wollen wir auf den Grund gehen. Kinder sind nicht von Natur aus „ungezogen“, „böse“ oder „unartig“. Kinder leben in einer eigenen Welt, sie sind gerade dabei, sich „unsere“ Welt zu erschließen und machen dabei allerhand Erfahrungen. Sie benötigen dabei Bezugspersonen, die sie mit ihren Gefühlen annehmen und die sie in ihren Gedanken, Ängsten und Bedürfnissen ernst nehmen.

131

Datum: Dienstag, 08.04.25 | Zeit: 19.30 Uhr

Leitung: Jennifer Oheim | Gebühr: kostenfrei



Wellness-Nachmittag für mich und meine Mama/Ersatzmama zum Muttertag

Für Kinder ab 4 Jahren in Begleitung

Heute laden die Kinder die Mütter mal ein, um Zeit mit der Mama zu verbringen, einfach einen Moment des Miteinander zu genießen und dabei Spaß zu haben. Sich gegenseitig bei einer Massage verwöhnen und zur Ruhe finden. Gemeinsam werden wir noch etwas Großartiges herstellen, was ihr am Ende des Workshops mitnehmen dürft.

132

Datum: Samstag, 03.05.25 | Zeit: 12.00–14.00 Uhr

Leitung: Jennifer Oheim | Gebühr: kostenfrei



Babys und Kleinkinder tragen

Auch wenn der Kinderwagen in unserer Gesellschaft wie selbstverständlich zur „Baby-Grundausstattung“ gehört, lohnt sich ein Blick in andere Kulturen, in denen Babys und Kleinkinder wie selbstverständlich getragen werden.

- Warum ist das Tragen von Babys so wichtig?
- Welche Vorteile hat es, sein Kind zu tragen?
- Welche Vorurteile gibt es zum Thema Tragen?
- Schadet das Tragen dem Baby/Kleinkind?
- Worauf ist beim Tragen und der Wahl einer Tragehilfe zu achten?
- Welche Tragehilfen gibt es? Wo liegen die Unterschiede?
- Welches praktische Zubehör gibt es?

Um diese und ähnliche Fragestellungen geht es in dieser Infoveranstaltung. Nach allgemeinen Informationen zum Tragen dürfen verschiedene Tragetücher und Tragehilfen ausprobiert werden. Gerne helfe ich auch beim Einstellen der selbst mitgebrachten Tragehilfe.

133

Datum: Montag, 05.05.25 | Zeit: 17.00 Uhr | Leitung: Nora Erkelenz

Gebühr: 15,- € pro Person / Paare 25,- €



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



Den Wald mit allen Sinnen erleben

Für Kinder ab 1 Jahr in Begleitung

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

134

Datum: Donnerstag, 08.05.25/15.05.25/22.05.25 | **Zeit:** 15.00-16.00 Uhr-
Dauer: 3 Nachmittage | **Leitung:** Maike Schwär | **Gebühr:** kostenfrei
Treffpunkt: Auf der großen Wiese, vor dem Bauwagen.
 Mesterscheid 2, Hemer

Aline Dassel/Pixabay



Warum Vorlesen so wichtig ist!

Für Kinder ab 3 Jahren mit Begleitung

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

135

Datum: Datum: Donnerstag, 08.05.25 | **Zeit:** 15:00 -16:00 Uhr
Leitung: Anja Fischer-Amelung | **Gebühr:** kostenfrei



MUTIGE SUPER HELFERZWERGE

Erste-Hilfe-Nachmittag für Kinder ab 5 Jahren

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

136

Datum: Dienstag, 20.05.25 | **Zeit:** 15.30-16.30 Uhr |
Dauer: 1 Nachmittag | **Leitung:** Christina Westig – in Kooperation mit
 Neuendorf-Erste Hilfe und mehr | **Gebühr:** kostenfrei

Gesundheit, Bewegung & Entspannung

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

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



Yoga für Erwachsene

Bitte bequem kleiden,
Wolldecke und ein
Sitzkissen mitbringen.

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

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

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

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

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

137 Datum: Mittwoch, 15.01.25 | Zeit: 19.00-20.30 Uhr | Dauer: 10 Abende
Leitung: Elke Rau | Gebühr: 60,- €

138 Datum: Mittwoch, 30.04.25 | Zeit: 19.00-20.30 Uhr | Dauer: 8 Abende
Leitung: Elke Rau | Gebühr: 48,- €



Gymnastik für aktive Seniorinnen

Ein Sport für Geist und Körper mit rückengerechter Gymnastik

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

139 Datum: Montag, 13.01.25 | Zeit: 17.30-18.15 Uhr | Dauer: 15 Abende
Leitung: Ingrid Grundler | Gebühr: 37,50 €



Rund um fit

140

**Datum: Montag, 13.01.25 | Zeit: 18.30-19.15 Uhr | Dauer: 15 Abende
Leitung: Ingrid Grundler | Gebühr: 37,50 €**

141

**Datum: Montag, 13.01.25 | Zeit: 19.15-20.00 Uhr | Dauer: 15 Abende
Leitung: Ingrid Grundler | Gebühr: 37,50 €**



Fitnessgymnastik

142

**Datum: Dienstag, 14.01.25 | Zeit: 18.30-19.30 Uhr | Dauer: 15 Abende
Leitung: Ingrid Grundler | Gebühr: 52,50 €**

143

**Datum: Dienstag, 14.01.25 | Zeit: 19.30-20.30 Uhr | Dauer: 15 Abende
Leitung: Ingrid Grundler | Gebühr: 52,50 €**



Männer-Sport-Treff

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

144

Datum: Donnerstag, 16.01.25 | Zeit: 19.30 Uhr



Angebote für Iserlohn



Spielgruppe für Tagespflegepersonen in der Grüne

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

200

Datum: Mittwoch, 15.01.25 | **Zeit:** 09.30-11.00 Uhr

Dauer: 18 Vormittage | **Leitung:** N. N.

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



Spielgruppe „Stenner-Minis“

Väter und Mütter finden einen Ort des Erfahrungsaustausches, der Kontaktaufnahme und der Information. Die Kinder machen in der Gruppe der Gleichaltrigen soziale Erfahrungen, Kindergarten Eintritt bestehen bleiben.

201

Datum: Donnerstag, 16.01.25 | **Zeit:** 14.45-16.15 Uhr

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

202

Datum: Donnerstag, 08.05.25 | **Zeit:** 14.45-16.15 Uhr

Dauer: 6 Nachmittage | **Leitung:** Stephanie Hennig | **Gebühr:** 24,- €

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



Waldspielgruppe „Die Waldstrolche“

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

203

Datum: Mittwoch, 04.02.25 | **Zeit:** 15.50-16.45 Uhr | **Dauer:** 8 Nachmittage

Leitung: Claudia Becker | **Gebühr:** 32,- € | **Ort:** Treffpunkt Teichstr. Iserlohn

204

Datum: Mittwoch, 29.04.25 | **Zeit:** 15.00-16.00 Uhr | **Dauer:** 8 Nachmittage

Leitung: Claudia Becker | **Gebühr:** 32,- € | **Ort:** Treffpunkt Teichstr. Iserlohn

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



© Thommy Weiss / pixelio.de



Offene Sprechstunde der Beratungsstelle für Erziehungs- und Entwicklungsfragen

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

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



Familiencafé

Austausch und Begegnung für Familien

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

205

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

Gebühr: kostenfrei

Jeweilige Themen dazu können in der Einrichtung erfragt werden.



Griffbereit

Spielgruppe für 1-2jährige Kinder
und ihre Eltern

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

Bereits zum dritten Mal bietet die AWO Kita Kinderburg jungen Eltern dieses Angebot an.

206

Datum: immer mittwochs | Zeit: 14.30-16.30 Uhr

Leitung: Svitlana Liegmann | Gebühr: kostenfrei



Spaß und Spiel in einer Bewegungslandschaft

Bitte bequeme
Kleidung und
Anti-Rutschsocken
mitbringen.

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

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

207

Datum: Donnerstag, 30.01.25 | Zeit: 15.00–16.00 Uhr | Dauer: 1 Nachmittag
Leitung: Servet Klenja, Jowita Cupial | Gebühr: kostenfrei



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

Bitte bequeme
Kleidung und
Anti-Rutschsocken
mitbringen.

Für Kinder im Alter von 4–6 Jahren.

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

208

Datum: Dienstag, 18.02.25 | Zeit: 15.00–15.45 Uhr | Dauer: 1 Nachmittag
Leitung: Irina Poljaschenko, Nicole Jaworsky | Gebühr: kostenfrei



Papa/Ersatzvater- Kind-Tobetag

Mitbringen: Gemütliche
Kleidung und Rutschsocken
oder Hallenschuhe

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

209

Datum: Samstag, 01.03.25 | Zeit: 14.00–16.30 Uhr
Leitung: Jennifer Oheim | Gebühr: kostenfrei



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



Bilderbücher im Alltag mit Kindern

Es gibt sie tatsächlich noch, die Bücher aus Papier und zum Umblättern.

Bücher sind lebendige Geschichten für Kindern, wenn diese von Erwachsenen vorgelesen werden. Sie regen die Fantasie an, man kommt über die Bilder in ein Gespräch und die Kinder tauchen in eine andere Welt ab. An diesem Abend wollen wir uns mal ein paar Bücher genauer anschauen und Informationen sammeln, wie man selber mehr Spaß am Vorlesen bekommt. Die Teilnehmer können auch selbst ein Buch mitbringen, gerne auch in verschiedenen Sprachen.

210

Datum: Dienstag, 15.04.25 | **Zeit:** 19.00 Uhr
Leitung: Jennifer Oheim | **Gebühr:** kostenfrei



Connecting people

Für Kinder mit Handicap

Ein Angebot für Familien mit Kindern mit Beeinträchtigungen im Alter von 0-12 Jahren. Möchtet ihr gemeinsam mit uns einen kleinen Spaziergang unternehmen? Für die Erwachsenen bietet sich die Gelegenheit andere Eltern kennenzulernen und sich auszutauschen.

211

Datum: Dienstag, 29.04.25 | **Zeit:** 15.00-16.00 Uhr | **Dauer:** 1 Nachmittag
Leitung: Pia Ma, Lisa Marschall, Marion Rauh | **Gebühr:** kostenfrei
Treffpunkt: vor dem Eingang der AWO Kita Kinderburg



Die kleine Raupe Nimmersatt

Für Kinder im Alter von 5-6 Jahren
(ohne Begleitung)

Ich bin die kleine Raupe Nimmersatt, die immer wieder Hunger hat... Du kennst die Geschichte von der Raupe Nimmersatt noch nicht oder hörst sie immer wieder gerne? Dann laden wir dich zu einer Bilderbuchbetrachtung ein. Danach kannst du sogar deine eigene kleine Raupe basteln.

212

Datum: Mittwoch, 07.05.25 | **Zeit:** 15.00-16.00 Uhr
Leitung: Iwona Knopek, Patricia Fox | **Gebühr:** kostenfrei



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



Tassen und Geschenktüten zum Vatertag

Für Kinder ab 5 Jahren

Für Vatertag möchten wir den Vätern eine Freude bereiten. Die Kinder haben die Möglichkeit, individuelle Tassen zu gestalten. Im Anschluss werden Geschenktüten angefertigt.

213

Datum: Dienstag, 27.05.25 | **Zeit:** 14.30 Uhr | **Dauer:** 1 Nachmittag
Leitung: Maurizia Guiliani-Langbein, Beyza Eroglu | **Gebühr:** kostenfrei



Bitte beachten Sie auch die Angebote mit den Kursnr. 273–283 bei unserem Kooperationspartner Ev. Kita Hand in Hand, Schlesische Str. 73

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



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



Offene Beratungssprechstunde für Erziehungs- und Entwicklungsfragen

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

Datum: ab September – bitte Termine erfragen
Dauer: regelmäßig einmal im Monat | **Leitung:** Lea-Marie Knöppel
Gebühr: kostenfrei | **Anmeldung erforderlich!**

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



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



Mini-Strolche

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

214 Datum: Dienstag, 14.01.25 | Zeit: 14.45-16.15 Uhr | Dauer: 10 Nachmittage
Leitung: Stephanie Hennig | Gebühr: 40,- €

215 Datum: Dienstag, 29.04.25 | Zeit: 14.45-16.15 Uhr | Dauer: 8 Nachmittage
Leitung: Stephanie Hennig | Gebühr: 32,- €



Spaß, Sport und Spiel

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

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

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

216 Datum: Donnerstag, 16.01.25 | Zeit: 15.30-16.30 Uhr
Dauer: 10 Nachmittage | Leitung: Tanja Emery-Lehnardt | Gebühr: 33,- €

217 Datum: Donnerstag, 08.05.25 | Zeit: 15.30-16.30 Uhr
Dauer: 6 Nachmittage | Leitung: Tanja Emery-Lehnardt | Gebühr: 19,80 €



Gymnastik für jedes Alter und für Mann und Frau

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

218 Datum: Dienstag, 21.01.25 | Zeit: 19.30 Uhr | Dauer: 12 Abende
Leitung: Tanja Emery-Lehnardt | Gebühr: 42,- €

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

– Kooperationspartner

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

© Thommy Weiss / pixelio.de



Offene Sprechstunde Erziehungs- und Familienberatung der Caritas

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

Datum: mittwochs | Zeit: 14.00-14.45 Uhr | Gebühr: kostenfrei
Die Beratung findet abwechselnd in beiden Einrichtungen statt.
Anmeldung erforderlich unter
Tel. 02371-461 149 Kita Lummerland oder
Tel. 02371-41 196 Kita Peter und Paul



„Elterncafé“ Austausch und Begegnung

Unser Elterncafé befindet sich in der Kindertagesstätte. Hier haben die Eltern die Möglichkeit, sich in gemütlicher Atmosphäre bei einer Tasse Kaffee und Gebäck zu treffen, sich auszutauschen, das Neuste zu erzählen oder nur entspannt zu verweilen.

219 **Datum: mittwochs, (2. und 4. Mittwoch im Monat), Termin und Veranstaltungsort werden noch bekannt gegeben.**
Zeit: 15.00 Uhr | Gebühr: kostenfrei | Ort: Refflinger Straße 4



Hinweise zur Bezahlung finden Sie auf Seite 3.



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

Einstiegsangebot in die Familienbildung mit dem Schwerpunkt Sinneserfahrung

Willkommen Familie!!!

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

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

220

Datum: Donnerstag, 13.05.25 | Zeit: 09.30-11.00 Uhr

Dauer: 5 Vormittage | Leitung: Christina Eckenbach

Gebühr: kostenfrei – Ein Kursangebot über Elternstart NRW



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



Fröhliche Bewegung für Kinder und Eltern

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

221

Für Kinder ab 3 Jahren mit Begleitperson

Datum: Mittwoch, 12.02.25 | Zeit: 15.00-16.00 Uhr | Dauer: 1 Nachmittag

222

Für Kinder ab 1 Jahr mit Begleitperson

Datum: Mittwoch, 19.02.25 | Zeit: 15.00-16.00 Uhr | Dauer: 1 Nachmittag

Leitung: Danah Dettmann | Gebühr: kostenfrei



Wutmonster

Von einer Sekunde auf die andere flippt unser Liebling aus. Die Fäuste sind geballt, es wird getrampelt und geschrien! Warum kommt das Verhalten so plötzlich und wie können wir das Kind in der Wut begleiten? Ist Wut evtl. ein Zeichen für einen Entwicklungsschritt? An diesem Abend ergründen wir den Wutdrachen.

223

Datum: Dienstag, 06.05.25 | Zeit: 19.30 Uhr

Leitung: Diana Kolbe-Schmidt | Gebühr: kostenfrei



Die Welt der Insekten erforschen! Vater/Ersatzvater-Kind-Aktion für Kinder ab 4 Jahren

Es summt und brummt auf einer Wiese – Bienen, Schmetterlinge und Käferlein sausen durch die Luft, auf den Blumen tummeln sich Hummeln und in ihrem Netz lauert „Thekla“ auf Beute. Eine Wiese ist ein kleiner Kosmos für sich, den wir mit Insektennetz und Becherlupe einmal genauer untersuchen wollen.

224

Datum: Samstag, 17.05.25 | Zeit: 10.30-13.00 Uhr

Leitung: Tim Graumann | Gebühr: kostenfrei

Ort: Treffpunkt an der Kita Refflinger Str. 4



Geschwisterkonflikte Ich hasse dich! – Ich liebe dich!

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

An diesem Abend wollen wir das Thema genauer unter die Lupe nehmen und eigene Wege des Umgangs im Alltag entwickeln. Warum streiten sich meine Kinder ständig? Wann soll(oder muss) ich mich einmischen. Welche Bedeutung hat die Stellung in der Geschwisterreihe?

Vortrag und Diskussion – mit praktischen Tipps zum nervenschonenden Umgang mit der „Hassliebe“ unter Geschwistern.

225

Datum: Dienstag, 20.05.25 | Zeit: 19.30 Uhr

Leitung: Diana Kolbe-Schmidt | Gebühr: kostenfrei



Kreativ im Sommer

Eltern-Kind 3-5 Jahre

Kreativ ist unser heutiges Motto. Lasst uns unserer Kreativität freien Lauf lassen. Ihr seid gerne kreativ, probiert gerne verschiedene Materialien aus und das noch in Gesellschaft anderer Kinder? Dann kommt vorbei und lasst uns einen bunten Nachmittag erleben. Lasst euch überraschen. **Bei gutem Wetter findet das Angebot draußen statt.**

226

Datum: Mittwoch, 21.05.25 | Zeit: 15.00-16.00 Uhr
Leitung: Danah Dettmann | Gebühr: kostenfrei

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

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



Spielgruppe „Peter und Paul“

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

227

Datum: Donnerstag, 09.01.25 | Zeit: 15.00-16.30 Uhr
Dauer: 12 Nachmittage | Leitung: Sigrid Jonas | Gebühr: 48,- €

228

Datum: Donnerstag, 08.05.25 | Zeit: 15.00-16.30 Uhr
Dauer: 7 Nachmittage | Leitung: Sigrid Jonas | Gebühr: 28,- €

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



AWO Familienbildung, Feldstr. 42, 58675 Hemer,
E-Mail: familienbildung-hemer@awo-ha-mk.de,
Tel. 02372/501885



Eltern-Kind-Turnen

Dies ist ein Angebot für alle Familien mit Kindern im Alter von drei bis sechs Jahren. In Begleitung von Eltern (auch mit Großeltern, Tante, Onkel... möglich) wird spielerisch und mit viel Spaß die motorische Fähigkeit Ihrer Kinder gefördert.

229 Datum: Montag, 13.01.25 | Zeit: 15.00-16.00 Uhr

230 Datum: Montag, 13.01.25 | Zeit: 16.00-17.00 Uhr

Leitung: AiKaterini Katri-Zimzik

Gebühr: 30,00 € von Januar bis Juli – bitte vor Ort bezahlen

Ort: Sporthalle Kalthof (neben der Grundschule)

© Gustavo Rezende / Pixabay



Kinderballett

Für Kinder zwischen 4 und 6 Jahren

Das Ballettstudio Bauer bietet Ballettunterricht in der Kita St. Peter und Paul an und Ihr Kind darf gerne daran teilnehmen.

231 Datum: Immer donnerstags im 14-tägigen Rhythmus
Zeit: 15.00-16.00 Uhr | Gebühr: 5,- € im Monat – bitte vor Ort entrichten
Ort: St. Peter und Paul Kindergarten



Nähspaß

Für Kinder ab 5 Jahren

232 Datum: Jeden Mittwoch | Zeit: 16.00 – 17.00 Uhr
Leitung: AiKaterini Katri-Zimzik
Gebühr: 15,- € im Monat – bitte vor Ort entrichten

© Alexandra Koch / Pixabay



Kreatives Gestalten

Dieser Kurs richtet sich an Kinder im Alter zwischen 4 und 6 Jahren

233 Datum: Immer Dienstags | Leitung: Violetta Solga
Zeit: 16.00 – 17.00 Uhr 1. Gruppe
17.00 – 18.00 Uhr 2. Gruppe
Gebühr: 15,- € im Monat – bitte vor Ort entrichten

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

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

© Thommy Weiss / pixellode



Sprechstunde der Familienberatungsstelle Caritas

Beratung und Therapie stehen unter einem besonderen Vertrauensschutz.

Die Beraterin unterliegt der Schweigepflicht.

Datum: Freitags - Bitte vorher anmelden!

Gebühr: kostenfrei

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

© Dieter Schütz / pixellode



Spielerisch Deutsch Lernen

Die deutsche Sprache ist nicht einfach und besonders im Alltag begegnen Ihnen viele Hindernisse und Hürden. Mit dem Projekt „Spielerisch Deutsch lernen“ möchten wir Ihnen eine Möglichkeit bieten, die Grundkenntnisse der deutschen Sprache gemeinsam durch spielerische Aktivitäten zu erlernen. Gemeinsam, das heißt Sie mit Ihrem Kind, denn zusammen können wir viel erreichen.



Spielgruppe für Eltern und Kinder ab 6 Monaten

Ein Einstieg ist jederzeit möglich

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

235

Datum: Mittwoch, 15.01.25 | Zeit: 15.00-16.30 Uhr

Dauer: 16 Nachmittage | Leitung: Stephanie Hennig | Gebühr: kostenfrei



Fröhliche Bewegung für Kinder und Eltern

Für Kinder ab 3 Jahren mit Begleitperson

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

236

Datum: Dienstag, 25.02.25 | **Zeit:** 15.00-16.00 Uhr | **Dauer:** 1 Nachmittag
Leitung: Lilli Bals | **Gebühr:** kostenfrei



Wege aus der Brüllfalle

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

237

Datum: Dienstag, 12.03.25 | **Zeit:** 19.00 Uhr
Leitung: Britta Holt | **Gebühr:** kostenfrei



Erste Hilfe am Kind

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

238

Datum: Mittwoch, 16.04.25 | **Zeit:** 19.30 Uhr
Leitung: Felix Neuendorf – Erste Hilfe und mehr | **Gebühr:** kostenfrei



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



Eltern-Kind-Tanzworkshop

Für Kinder
ab 3 Jahre
mit Begleitung

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

239

Datum: Freitag, 27.06.25 | **Zeit:** 15.00-16.00 Uhr

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

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

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

© Thommy Weiss / pixelio.de



Offene Beratungssprechstunde für Erziehungs- und Entwicklungsfragen

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

Datum: Ab 30.01.25 jeweils jeden 1. Dienstag im Monat |

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



Griffbereit

Eltern und Kinder entdecken gemeinsam Spiel und Sprache

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

240

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

Leitung: Sally Aslambouli | **Gebühr:** kostenfrei



Infonachmittag Kur und Erholung!

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

241

Datum: Mittwoch, 05.02.25 | Zeit: 15.00-15.45 Uhr
Leitung: Martina Schäfer | Gebühr: kostenfrei



„Ist mein Kind schulfähig?“ Wie kann der Übergang zwischen Kita und Schule gut gelingen?

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

242

Datum: Dienstag, 11.03.25 | Zeit: 14.30 Uhr
Leitung: Britta Weskamm, Tanja Geisenberger | Gebühr: kostenfrei



Unterstützung und Tipps in Erziehungsfragen

Frustrationstoleranz und Bedürfnis-Aufschub – Warum sind unter anderem diese Fähigkeiten so wichtig für mein Kind, um eine hohe Widerstandsfähigkeit zu entwickeln?

An diesem Abend möchten wir Informationen zu diesem Thema weitergeben, Ihnen praktische Tipps für Ihren Familienalltag mitgeben und Sie in Ihren Eltern- und Erziehungsaufgaben stärken.

243

Datum: Donnerstag, 20.03.25 | Zeit: 19.00 Uhr | Gebühr: kostenfrei
Leitung: (in Zusammenarbeit mit dem ZFB)
Cornelia Prochotta /Renate Heiermann |



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



Fastenbrechen / Zuckerfest

Für Eltern mit Kindern

Wir möchten gemeinsam Bayram /EID feiern.

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

244

Datum: Donnerstag, 03.04.25 | Zeit: 15.00 Uhr
Leitung: Renate Heise, Kathi Özkol | Gebühr: kostenfrei



Werkstatt für Tageseltern

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

245

Datum: Dienstag, 08.04.25 | Zeit: 19.00 Uhr
Leitung: Matthias Nowak | Gebühr: 3,- € – bitte vor Ort bezahlen



Osterbäckerei

raffiniertes Ostergebäck – für Mütter mit Kind

Wir wollen an diesem Nachmittag gemeinsam Zeit verbringen und backen.

246

Datum: Dienstag, 08.04.25 | Zeit: 14.30-15.30 Uhr
Leitung: Erika Feigi | Gebühr: Umlage vor Ort



Hockey macht Spaß

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

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

247

Datum: Mittwoch, 09.04./16.04./23.04./30.04.25 | Zeit: 14.30-15.30 Uhr
Leitung: Tobias Effmert | Gebühr: kostenfrei



Basteln mit ihren Kindern

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

248

Datum: Freitag, 09.05.24 | Zeit: 14.30 Uhr

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



Frühstück und Experimentieren

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

Haben Sie Lust zusammen mit Ihrem Kind zu experimentieren?

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

249

Datum: Samstag, 24.05.25 | Zeit: 10.00-12.00 Uhr

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



Singen, spielen, wahrnehmen und bewegen ab 4 Jahren

An diesem Nachmittag möchten wir singen, Spaß haben, Instrumente ausprobieren. Wir möchten uns durch Tanz und Bewegung frei entfalten und unsere Wahrnehmung schärfen.

250

Datum: Donnerstag, 05.06.25 | Zeit: 15.00-16.00 Uhr

Leitung: Erika Feigi | Gebühr: kostenfrei



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

– Kooperationspartner

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

© Thommy Weiss / pixelio.de



Offene Beratungssprechstunde für Erziehungs- und Entwicklungsfragen

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

Zeit: Einmal im Monat von der ZfB Iserlohn

Termine: 24.01./21.02./14.03.25 | Gebühr: kostenfrei

Anmeldung bis 1 Woche vorher erforderlich! Unter 02371/40695



Du fühlst dich gestresst? Dein Alltag macht dich müde? Du bist alleinerziehend? Gönn dir was!

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

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

251

Datum: Samstag, 11.01.25 – Folgetermine folgen bitte einfach in der Einrichtung nachfragen. | Zeit: 9.30-11.30 Uhr

Leitung: Jenny Struck | Gebühr: kostenfrei



Kindertanz

Für Kinder ab 3 Jahren

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

252

Datum: Dienstag, 14.01.25 | Zeit: 14.15-15.00 Uhr | Dauer: 10 Nachmittage

Leitung: Tanja Emery-Lenhardt | Gebühr: kostenfrei



Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

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

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

253

Datum: Dienstag, 14.01.25 | Zeit: 19.30-20.30 Uhr | Dauer: 10 Abende
Leitung: Julia Echtermann | Gebühr: 70,- € – bitte vor Ort entrichten
Anmeldung und Infos unter: julia@echtermann.eu / Tel. 0176-70134770

© Jozeef Mikulicki / Pixabay



Regenmacher

Eltern-Kind-Aktion für Kinder ab 4 Jahren

Früher versuchten indigene Völker mit Regenmachern Regen herbei zu beschwören. Das brauchen wir zum Glück nicht. Wir genießen den schönen prasselnden Klang, der beim Umdrehen erzeugt wird. Noch mehr Spaß macht es, wenn wir diese selbst herstellen und gestalten.

254

Datum: Samstag, 01.02.25 | Zeit: 10.00-12.00 Uhr | Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Jennifer Oheim | Gebühr: kostenfrei



Ballschule

Für Kinder im Alter von 4-5 Jahren

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

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

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

255

Datum: Montag, 03.02.25 | Zeit: 14.00-15.00 Uhr | Dauer: 7 Nachmittage
Leitung: Halina Kascha | Gebühr: kostenfrei

Stress
Relax

Gelassen durch den stressigen Familienalltag

Herausforderndes Verhalten, Konfliktsituationen und/ oder Überforderungen im Alltag bringen uns oft an unsere Grenzen. Aber wie gehe ich in solchen Situationen damit um? Wir erarbeiten uns eine Vorgehensweise an Konfliktsituationen, bei denen wir entspannt bleiben. Wir lernen die Herausforderungen anzunehmen und zu meistern, ohne selbst zurückstecken zu müssen.

256

Datum: Dienstag, 11.02.25 | Zeit: 19.00 Uhr | Dauer: 1 Abend
Leitung: Jenny Struck | Gebühr: kostenfrei



Abenteuer-Spielgruppe

Für Kinder ab 1 Jahr

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

257

Datum: Freitag, 21.02.25 | Zeit: 9.30-11.00 Uhr
Dauer: 12 Nachmittage | Leitung: Christina Eckenbach
Gebühr: 30,- € Anteil der Familien – Rest wird über das FZ finanziert



Krabbeln, klettern, hüpfen und balancieren

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

258

Für Kinder ab 3 Jahren mit Begleitperson

Datum: Mittwoch, 26.02.25 | Zeit: 14.30-15.30 Uhr | Dauer: 1 Nachmittag

259

Für Kinder ab 1 Jahr mit Begleitperson

Datum: Samstag, 01.03.25 | Zeit: 10.00-11.00 Uhr | Dauer: 1 Vormittag

Leitung: Lilli Bals | Gebühr: kostenfrei



Treff aller Kulturen

An diesem Abend wollen wir uns treffen zu einem gemütlichen Austausch und Kennenlernen. Jeder Teilnehmer kann eine kleine Speise aus seiner Kultur für ein Buffett mitbringen.

260

Datum: Donnerstag, 13.03.25 | Zeit: 19.00-21.00 Uhr

Leitung: Kita-Team | Gebühr: kostenfrei



Pilates für Anfänger und Fortgeschrittene

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

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

261

Datum: Dienstag, 29.04.25 | Zeit: 19.30-20.30 Uhr | Dauer: 8 Abende

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

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



Kindertanz

Für Kinder ab 3 Jahren

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

262

Datum: Dienstag, 29.04.25 | Zeit: 14.15-15.00 Uhr | Dauer: 5 Nachmittage

Leitung: Tanja Emery-Lenhardt | Gebühr: kostenfrei



Da die Familienbildungsstätten 2025 stark von den Haushaltskürzungen des Landes NRW betroffen sein werden, bieten wir nur ein eingeschränktes Angebot der gebührenfreien Elternstart NRW-Kurse. Auch die Förderung von Angeboten in Familienzentren sowie gebührenfreien Kursen für Familien in besonderen Belastungssituationen ist eingeschränkt bzw. gänzlich gestrichen. Hier bemühen wir uns um andere Fördermöglichkeiten.



Ballschule

Für Kinder im Alter von 4-5 Jahren

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

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

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

263

Datum: Montag, 05.05.24 | Zeit: 14.00-15.00 Uhr | Dauer: 7 Nachmittage
Leitung: Halina Kascha | Gebühr: kostenfrei



Mama eine besondere Freude machen

Vater/Ersatzvater mit Kind ab 3 Jahren

Ein besonderer Tag, vor allem für die Kinder, ihrer Mutter eine Freude zu bereiten. Das wollen wir uns heute zum Anlass nehmen und für diesen besonderen Tag etwas Schönes basteln. Gemeinsam einen tollen Tag erleben und am Ende noch etwas in den Händen halten, dass man an Muttertag mit Liebe überreichen kann und somit einem besonderen Menschen eine Freude bereiten kann.

264

Datum: Samstag, 10.05.25 | Zeit: 10.00-12.00 Uhr | Dauer: 1 Vormittag
Leitung: Jennifer Oheim | Gebühr: kostenfrei

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



Im laufenden Halbjahr werden wir aktuelle Angebote in den sozialen Medien und der Presse veröffentlichen.

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

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

– Kooperationspartner

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

Telefon: 02374-70250, E-Mail: ev.kita.rauhehardt@tvb-is.de

© Thommy Weiss / pixelto.de



Offene Beratungssprechstunde für Erziehungs- und Entwicklungsfragen

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

Zeit: Einmal im Monat von der ZfB Iserlohn | Gebühr: kostenfrei

Termine: 14.01.25/11.02.25/11.03.25/08.04.25/06.05.25/03.06.25

Anmeldung bis 1 Woche vorher erforderlich! Unter 02371/40695



Kindertanz

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

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

265 Für Minis (3-4 Jahre)

Datum: Freitag, 10.01./17.01./24.01/31.01./07.02/14.02/21.02./28.02/07.03/14.03./21.03.25 | Zeit: 14.00-14.45 Uhr

266 Für Maxis (5-6 Jahre)

Datum: Freitag, 10.01./17.01./24.01/31.01./07.02/14.02/21.02./28.02/07.03/14.03./21.03.25 | Zeit: 15.00-15.45 Uhr

Leitung: Natascha Fordt-Langerbein | Gebühr: kostenfrei



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



Papa/Ersatzvater-Kind-Tobetag

Mitbringen: Gemütliche Kleidung und Rutschesocken oder Hallenschuhe

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

267

Datum: Samstag, 15.02.25 | Zeit: 14.00-16.00 Uhr
Leitung: Jennifer Oheim | Gebühr: kostenfrei



Elternstart-Angebot

Einstiegsangebot in die Familienbildung mit dem Schwerpunkt Babymassage

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

„...Hautberührung und Massage ist genauso wichtig, wie die tägliche Aufnahme von Nährstoffen, Vitaminen, Spurenelementen etc.“ (n. Frederick Leboyer)

Streicheleinheiten für das Baby im Alter von 4-6 Wochen bis 6 Monate

Das Baby kommt aus der Schwerelosigkeit des Mutterleibes und kann nur seinen Kopf und Schmerzen fühlen. Den eigenen Körper wahrzunehmen bedarf es einiger Zeit, und Mama kann dabei helfen. Babymassage ist in vielen Kulturen verbreitet (vor allem in Indien).

In den 80er Jahren hat der Arzt Frederick Leboyer, der einige Jahre in Indien gelebt hat, diese uralte Tradition wieder nach Europa gebracht. Babymassage ist gesund. Bei regelmäßiger fachkundiger Massage entwickeln sich die Kinder besser und sind gesundheitlich stabiler.

Die Massage kann auch als Basis gesehen werden, die Bindung zwischen Eltern und Kind zu unterstützen. Das Baby lernt sich zu entspannen und besser einzuschlafen. Manchmal kann es auch Koliksymptome und Verdauungsprobleme verringern.

268

Datum: Mittwoch, 05.03.25 | Zeit: 14.00-15.30 Uhr
Dauer: 5 Nachmittage | Leitung: Paula Preisner
Gebühr: kostenfrei – Ein Kursangebot über Elternstart NRW



Osteraktion

im Naherholungsgebiet Dröschede
 mit dem Heimatverein



Samstag, 05.04.25 • Zeit: 11.00-14.00 Uhr
 Neben dem Bewegungs- und Bastelangebot wird auch für das leibliche Wohl gesorgt. Alle sind eingeladen!!



Kleine Menschen, große Gefühle

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

269

Datum: Montag, 10.03.25 | **Zeit:** 18.00 Uhr

Leitung: Patrizia Hültenschmidt

Gebühr: kostenfrei

Für Eltern und Fachkräfte bieten wir auch individuelle Termine an.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf unter 02371-789755



Tanzworkshop für Kinder

**Für Kinder
ab 3 Jahre
mit Begleitung**

An diesem Nachmittag geht es darum, dass die Kinder mit einer Begleitung (Mama/Papa/Oma/Tante usw.) gemeinsam Freude und Spaß an Tanz und Bewegung haben.

270

Datum: Freitag, 28.03.25 | **Zeit:** 14.00-14.45 Uhr | **Dauer:** 1 Nachmitta

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



Wellness-Nachmittag für mich und meine Mama/Ersatzmama

Für Kinder ab 4 Jahren in Begleitung

Zeit mit der Mama, einfach einen Moment des Miteinander genießen und dabei Spaß haben. Sich gegenseitig bei einer Massage verwöhnen und zur Ruhe finden. Gemeinsam werden wir noch etwas Großartiges herstellen, was ihr am Ende des Workshops mitnehmen dürft.

271

Datum: Samstag, 29.03.25 | **Zeit:** 14.00-15.30 Uhr

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



Eltern-Kind-Forscher-Nachmittag

Die Kraft der Magneten

Ein Kurs für neugierige Forscher ab 4 Jahre in Begleitung.

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

272

Datum: Dienstag, 29.04.25 | Zeit: 14.00-15.30 Uhr | Dauer: 1 Nachmittag
Leitung: Ivonne Henz | Gebühr: kostenfrei

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



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



Offene Beratungssprechstunde für Erziehungs- und Entwicklungsfragen

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

Zeit: Einmal im Monat von der ZfB Iserlohn, von 9.00-11.00 Uhr
Termine: Donnerstags, 23.01.25/20.02.25/20.03.25 | Gebühr: kostenfrei
Anmeldung bis 1 Woche vorher erforderlich! Unter 02371/40695



Sing- und Spielkreis

Für Eltern-Kind ab 1 Jahr

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

273

**Datum: Dienstag, 14.01.25/04.02.25/04.03.25/01.04.25/06.05.25/
 03.06.25/01.07.25 | Zeit: 14.30-15.15 Uhr**
Leitung: Waldemar Knaub | Gebühr: kostenfrei



Kigo-Plus Kindergottesdienst in der Kita

Termine: 23.01.25/20.02.25/20.03.25/20.03.25/14.04 – 17.04.25 Ostergeschichte/
15.05.25/18.06.25/11.07.25 Abschieds-Gottesdienst Maxi-Kinder/
31.08.25 Begrüßungs-Gottesdienst

Jeder ist eingeladen!



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

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

274 Datum: Dienstag, 28.01.25/11.03.25/08.04.25/13.05.25/17.06.25/15.07.25
Zeit: 14.30-15.30 Uhr | Leitung: Andrea Halfmann | Gebühr: kostenfrei



Kinderwelten - Medienwelten

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

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

275 Datum: Dienstag, 11.02.25 | Zeit: 19.30 Uhr
Leitung: Jennifer Oheim | Gebühr: kostenfrei



Elternstart-Angebot

Einstiegsangebot in die Familienbildung mit dem Schwerpunkt Babymassage

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

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

Bei einer Babymassage findest du zusammen mit deinem Baby einen Moment der Ruhe und Geborgenheit. Im Kurs kannst du dich auf eine liebevoll gestaltete Umgebung und eine entspannte Atmosphäre freuen. Du lernst die Grundlagen der Babymassage, damit du wertvolle Massagetechniken sicher und effektiv bei deinem Baby anwenden kannst. Insgesamt ist die Babymassage eine ganzheitliche Methode, die nicht nur eine starke, liebevolle Verbindung zwischen Eltern und Kind, sondern auch die Gesundheit fördert.

276

Datum: Donnerstag, 06.03.25 | **Zeit:** 10.45-12.15 Uhr

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

Gebühr: kostenfrei – Ein Kursangebot über Elternstart NRW



Fröhliche Bewegung für Kinder und Eltern

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

277

Für Kinder ab 1 Jahr mit Begleitperson

Datum: Mittwoch, 12.03.25 | **Zeit:** 15.00-16.00 Uhr | **Dauer:** 1 Nachmittag

278

Für Kinder ab 3 Jahren mit Begleitperson

Datum: Mittwoch, 19.03.25 | **Zeit:** 15.00-16.00 Uhr | **Dauer:** 1 Nachmittag

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



Besuch auf dem Stiftungshof in Kalthof zur Lammzeit

279

Datum: Samstag, 22.03.25 | **Zeit:** 10.00-12.00 Uhr

Gebühr: 15,- Gebühr bitte vor Ort entrichten

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

Ort: Stiftungshof, Zollhaus 2, 58640 Iserlohn



Offene Sprechstunde Logopädie

Screening der Kinder

Datum: Donnerstag, 27.03.25 | Zeit: 8.30-10.30 Uhr

Leitung: Bionda van Corler | Gebühr: kostenfrei



Kreativnachmittag „Frühling“

Eltern-Kind ab 2 Jahren

Gemeinsam werden wir an diesem Nachmittag den Frühling anlocken. Aus verschiedenen Materialien basteln wir frühlingshafte Fenster- und Tischdeko.

280

Datum: Samstag, 17.05.25 | Zeit: 14.00-15.30 Uhr

Leitung: Jennifer Oheim | Gebühr: kostenfrei



MUTIGE SUPER HELFERZWERGE

Erste-Hilfe-Nachmittag für Kinder ab 5 Jahren

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

281

Datum: Dienstag, 27.05.25 | Zeit: 14.30Uhr | Dauer: 1 Nachmittag

Leitung: in Kooperation mit Neuendorf-Erste Hilfe und mehr

Gebühr: kostenfrei

Trödelmarkt „Rund ums Kind“



Samstag, 29.03.25 • Zeit: 11.00-16.30

im Gemeindehaus der Erlöserkirche



Eltern-Kind-Tanzworkshop

Für Kinder
ab 3 Jahre
mit Begleitung

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

282 Datum: Samstag, 26.04.25 | Zeit: 15.00-16.00 Uhr
Leitung: Tanja Emery-Lenhardt | Gebühr: kostenfrei



Warum sind Experimente für Kinder so schön und spannend?!

Wir tauchen aus Sicht der Erwachsenen in die Welt der Experimente ein.

Wir ergründen, was diese mit den Kindern machen, wie wir den natürlichen Forscherdrang und den Wissensdurst der Kinder wecken und füllen diesen mit einfachen Mitteln im häuslichen Umfeld.

283 Datum: Mittwoch, 25.06.25 | Zeit: 19.30 Uhr
Leitung: Jenny Oheim | Gebühr: kostenfrei



Bitte beachten Sie auch die Angebote mit den Kursnr. 205–213 bei unserem Kooperationspartner AWO Kinderburg, Am Löbbeckenkopf 30.



Gesundheit, Bewegung & Entspannung

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

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



Die folgenden Kurse 284 bis 287 finden in der AWO Turnhalle, Stennerstraße 10a statt.



Korrektive Gymnastik

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

284 Datum: Mittwoch, 08.01.25 | Zeit: 17.00-18.00 Uhr | Dauer: 12 Nachmittage
Leitung: Brigitta Rüschenbaum-Kümper | Gebühr: 42,- €

285 Datum: Mittwoch, 30.04.25 | Zeit: 17.00-18.00 Uhr | Dauer: 9 Nachmittage
Leitung: Brigitta Rüschenbaum-Kümper | Gebühr: 31,50 €



Gymnastik für Paare und Einzelpersonen

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

286 Datum: Montag, 13.01.25 | Zeit: 20.00-20.45 Uhr
Dauer: 20 Abende | Leitung: Tanja Emery-Lenhardt | Gebühr: 60,- €



Fit ins Wochenende

Jeder kann mitmachen!

Ein Kurs für alle die sich vor dem Wochenende noch mal mit Spaß so richtig auspowern möchten. Es handelt sich um ein Ganzkörpertraining, mit dem Fokus vor allem auf den Problemzonen Bauch, Beine, Po.

287 Datum: Freitag, 07.02.25 | Zeit: 9.30-10.30 Uhr | Dauer: 8 Vormittage-
Leitung: Natascha Fordt-Langerbein | Gebühr: 28,- €

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



Korrektive Gymnastik

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

288 Datum: Montag, 13.01.25 | Zeit: 19.00-20.00 Uhr | Dauer: 13 Abende
Leitung: Birgitta Rüschenbaum-Kümper | Gebühr: 62,40- €

289 Datum: Montag, 28.04.25 | Zeit: 19.00-20.00 Uhr | Dauer: 8 Abende
Leitung: Birgitta Rüschenbaum-Kümper | Gebühr: 38,40 €

290 Datum: Mittwoch, 15.01.25 | Zeit: 18.30-19.30 Uhr | Dauer: 12 Abende
Leitung: Birgitta Rüschenbaum-Kümper | Gebühr: 57,60 €

291 Datum: Mittwoch, 30.04.25 | Zeit: 18.30-19.30 Uhr | Dauer: 9 Abende
Leitung: Birgitta Rüschenbaum-Kümper | Gebühr: 43,20 €



Bitte beachten Sie die unterschiedlichen
Veranstaltungsorte.



Seniorenfit

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

292 Datum: Dienstag, 07.01.25 | Zeit: 11.00-12.00 Uhr | Dauer: 10 Vormittage
Leitung: Brigitta Rüschenbaum-Kümper | Gebühr: 48,- €

293 Datum: Dienstag, 29.04.25 | Zeit: 11.00-12.00 Uhr | Dauer: 9 Vormittage
Leitung: Brigitta Rüschenbaum-Kümper | Gebühr: 43,20 €

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



Hatha Yoga

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

294 Datum: Donnerstag, 13.02.25 | Zeit: 9.30-11.00 Uhr | Dauer: 15 Vormittage
Leitung: Steffi Menz-Schreiber | Gebühr: 90,- €
Bitte Matte , Sitzkissen, warme Socken, bequeme Kleidung mitbringen.



Yoga auf und an dem Stuhl

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

295 Datum: Donnerstag, 13.02.25 | Zeit: 11.15-12.15 Uhr | Dauer: 15 Vormittage
Leitung: Steffi Menz-Schreiber | Gebühr: 60,- €
Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen

In Kooperation mit



Spi-Spa-Sprachclub: Sprachförderung mit Pony

Der Verein Huf hilft Hand e.V. bietet wieder einen Sprachförderkurs der besonderen Art im Februar 2025 an! In 5 Einheiten à 1,5 Stunden wird viel gesprochen, erzählt, lautiert und die Mundmotorik, wie auch die Ganzkörpermotorik geschult. Dabei wird es in den Einheiten rund um das Pony gehen, aber eben auch auf das Pony. Therapieponys nehmen die Kinder an wie sie sind und regen sie ganzheitlich in ihrer Entwicklung an. In einer Kleingruppe von 4 Kindern im Alter von 3–5 Jahren wird intensiv gearbeitet und individuell auf jedes Kind eingegangen. Wenn auch Du Dein Kind zusätzlich zu Logopädie und Kindergarten oder vorerst einfach auf ganzheitlicher Basis unterstützen möchtest, gibt es hier nähere Infos zu Terminen und Gebühren.

Diana Kolbe-Schmidt (Dipl. Sozialpädagogin, Frühpädagogin B.A., Reiththerapeutin) unter 0151/65224316 per WhatsApp oder unter www.huf-hilft-hand.de und d-kolbe-schmidt@t-online.de

Lecker Drucksachen!

So individuell, wie Ihre Kunden.

So individuell, wie Ihre Produkte.

Aber eins so gut wie's andere.

geldsetzer.de

geldsetzer&schäfers

Am Burgberg 2

58642 Iserlohn

02374.9385-0

info@geldsetzer.de

Wir sagen **NEIN**

zu **KÜRZUNGEN**

für **FAMILIEN**



Geplante Kürzungen im Landeshaushalt 2025

- Richtlinienförderung 1 „Gebührenerlass“: Möglichkeiten der Beitragsermäßigung für Familien und für parallele Kindermaßnahmen - 66% (rund 1,9 Mio. €)
- Richtlinienförderung 2 „Elternstart NRW“: Beitragsfreier Treff oder Kurs für Eltern und Sorgeverantwortliche mit Kindern im ersten Lebensjahr - 45% (rund 0,8 Mio. €)
- Richtlinienförderung 3 „Angebote für Familien in besonderen Belastungssituationen“: Beitragsfreie Treffs oder Kurse für belastete Familien im Sozialraum -100% (rund 1 Mio. €)
- Kooperationen mit Familienzentren: Ermöglicht vielfältige Angebote für Familien vor Ort -67% (rund 2 Mio. €)

... für eine familienfreundliche Zukunft

Anmeldung



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

Kurs-Nr.	Titel	Kursbeginn	Kursgebühr
		ab	
		ab	

Name:

Vorname:

Geb.Dat.:

Name Kind:

Geb.Dat.:

Vorname Kind:

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

Einrichtung:

Zuständiges Jugendamt:

(Bitte nur ausfüllen bei Fort- und Weiterbildungen)

Str./Hausnummer:

PLZ/Ort:

Telefon:

E-Mail:

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

Datum/Unterschrift

