



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

Entwicklung  
Probleme Methoden  
Betreuung Kindergarten  
**Erziehung**  
Zukunft Schule  
Kinder Eltern  
Familie Beziehung



**Programm 02/2024  
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 August bis Dezember 2024. In den Ferien vom 14.10.24 bis zum 25.10.24 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 (Achtung – Neue Bankverbindung)

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

### Gebührenermäßigung

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

### Haftung

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

### Gebührenerstattung

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

### Datenschutz

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

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

<b>Allgemeines</b>	Anmeldung und Hinweise .....	<b>3</b>
	Dozentenverzeichnis .....	<b>6</b>
<b>Pädagogik/ Elternkompetenz</b>	Offene Sprechst. Erziehungs- und Familienberatung	<b>11, 25, 29, 32, 34, 39, 47</b>
	Infonachmittag Kur und Erholung .....	<b>37</b>
	Werkstatt für Tageseltern .....	<b>37</b>
	Erste Hilfe am Kind .....	<b>16</b>
	1. Hilfe-Kurs am Kind .....	<b>14</b>
	Geschwisterkonflikte .....	<b>24, 48</b>
	Kinderwelten – Medienwelten .....	<b>9</b>
	Film und Diskussionsnachmittag .....	<b>36</b>
	Geschwisterschlaf .....	<b>12</b>
	ADHS – oder doch nur gelangweilt .....	<b>13</b>
	Verbindlichkeit-Regeln=Sicherheit? .....	<b>15</b>
	Leben mit der Diagnose Autismus .....	<b>21, 50</b>
	„Schlaf im Kindergartenalter“ .....	<b>22, 50</b>
	Umgang mit den neuen Medien .....	<b>22, 33, 51</b>
	Klein und Neugierig .....	<b>28</b>
	Förderung von Kindern .....	<b>30</b>
	Das verwöhnte Einzelkind? .....	<b>30</b>
	Regeln zum Zusammenleben mit Kindern .....	<b>31</b>
	Info-Veranstaltung EPB-Entwicklungspsychologische Beratung für Familien mit Säuglingen und Kleinkindern .....	<b>38</b>
	Impulsives Verhalten – leidenschaftliches Verhalten .....	<b>41</b>
	Lernen, lernen, lernen... .....	<b>44</b>
	„Ansprechen von Kindern“ .....	<b>46, 39</b>
<b>Eltern und Kind</b>	Waldstrolche .....	<b>20</b>
	Mini-Räuberclub .....	<b>9</b>
	Spielgruppe „Sternschnuppen“ .....	<b>8</b>
	Spielgruppe für Tagespflegepersonen .....	<b>19</b>
	Turngruppe für Tagespflege .....	<b>19</b>
	Spielgruppe ab 6 Monaten .....	<b>33</b>
	Mini-Strolche .....	<b>25</b>
	Stenner-Minis Spielgruppe .....	<b>19</b>
	Spielgruppe St. Peter und Paul .....	<b>32</b>
	Spielgruppe Hand in Hand .....	<b>49</b>
	Turnen, Toben und Bewegen .....	<b>12</b>
	Spaß, Sport und Spiel .....	<b>26</b>
	Elternchance ist Kinderchance .....	<b>11</b>
	Vater/Ersatzvater-Tobetag .....	<b>16, 48</b>
	Fledermäuse – Koblode der Nacht .....	<b>29</b>
	Minis am Sauerlandpark .....	<b>8</b>
	Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKiP) .....	<b>10</b>
	Elternstart Angebot NRW Babymassage .....	<b>10</b>
	Elternstart Angebot NRW .....	<b>14, 27, 39, 44</b>
	„Griffbereit“ .....	<b>21, 34, 35</b>
	(Über)Leben in der Steinzeit .....	<b>40</b>
	Abenteuer Wald .....	<b>26</b>
	„Kreativ sein“ .....	<b>45</b>
	Sing- und Spielkreis .....	<b>49</b>
	Gesunde Snacks für Kinder .....	<b>34</b>
	Futterstellen .....	<b>15</b>

<b>Eltern und Kind</b>	Fit durch den Winter .....	15
	Winterwunderland im Schuhkarton .....	16
	Weihnatskugeln selbst gestalten .....	23
	„Klecksen und Patschen“ .....	23
	Drachenbasteln Eltern-Kind-Aktion .....	24, 47
	Wellness/Entspannungsnachmittag .....	25, 48
	Kreativnachmittag „Herbst“ .....	27
	Weihnachts-Leckereien .....	28, 41
	Krabbeln, klettern, hüpfen und balancieren .....	30, 31
	-Bunt, fröhlich und frei .....	31
	Bälle sind super .....	33
	Ringe/Reifen entdecken! .....	33
	Hockey macht Spaß .....	35
	Frühstück und Experimentieren .....	36
	Weihnatsbäckerei .....	38
	Wenn Musik und Bewegung zusammentreffen! .....	41
	Nachtjägern auf der Spur! .....	42
	Massage für Kleinkinder ab 2-3 Jahre .....	42
	Eltern-Kind-Tanzworkshop für Kinder ab 3 Jahre .....	43
	Fröhliche Bewegung für Kinder und Eltern .....	43
	Musik und Bewegung für Kinder .....	46
	Vom Korn zum Müsli .....	43
<b>Körper, Geist, Bewegung, Gesundheit Prävention und Entspannung</b>	Yoga für Erwachsene .....	17
	Gymnastik für aktive Seniorinnen .....	17
	Rund um fit .....	18
	Fitnessgymnastik .....	18
	Korrektive Gymnastik .....	52
	Gymnastik für Paare und Einzelpersonen .....	52
	Männer-Sport-Treff .....	18
	Seniorenfit .....	53
	Ausgebrannt – zu viel Stress im Alltag .....	13
	Fantasiegeschichten zur Entspannung für Erwachsene .....	26
	Achtsamkeit – entspannter im Alltag .....	23, 51
	Gymnastik für jedes Alter und für Mann und Frau .....	27
	Stress und Zeitmanagementmethoden .....	36
	Du bist alleinerziehend? .....	39
	Fitnessstanz .....	53
	Orientalischer Tanz -Workshop .....	54
	Hatha Yoga .....	54
	Yoga auf und an dem Stuhl .....	54
<b>Kinderangebote</b>	Eine musikalische Stunde mit Orff-Instrumenten .....	37
	BALLSCHULE .....	40
	Kindertanz für Kinder ab 3 Jahren .....	40
	Spaß und Spiel in einer Bewegungslandschaft .....	21
	Sinnes-Parcours für Kinder .....	37
	Kindertanz .....	45
<b>Freizeitgestaltung/ Kultur/Bildung/Treffs Kreatives</b>	„Elterncafe“ – Austausch und Begegnung .....	29
	Familiencafé .....	11, 20
	Stadtführung .....	35
	Stricken ist das neue Yoga! .....	53

## ■ Dozentinnen und Dozenten

Cigdem Ay	Halina Kascha
Sally Aslambouli	Diana Kolbe-Schmidt
Martin Bathe	Ursula Ladlef
Ilona Bartels	Svitlana Liegmann
Claudia Becker	Andrea Meyer zur Capellen
Kathi Behrens	Steffi Menz-Schreiber
Angelika Comes	Felix Neuendorf
Danah Dettmann	Jaqueline Numrich
Kathrin Dickel	Matthias Nowak
Maren Dettmann	Jennifer Oheim
Christina Eckenbach	Diana Pohl
Tobias Effmert	Paula Preisner
Barbara Eichhorn	Kendra Rademacher
Tanja Emery-Lenhardt	Anna Radtke
Nora Erkelenz	Elke Rau
Erika Feigi	Ines Rudolph
Natascha Fordt-Langerbein	Birgitta Rüschenbaum-Kümper
Violetta Gallina	Verena Schmitz
Iris Große-Schnettker	Regina Schwarzpaul
Tim Graumann	Jenny Struck
Ingrid Grundler	Martina Schäfer
Andrea Halfmann	Annegret Weber
Stephanie Hennig	Britta Weskamm
Renate Heise	Petra Zindler
Sabrina Henschel	
Larissa Homischin	
Sigrid Jonas	

## ■ Herausgeber

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



## ■ Veranstaltungsorte

### Hemer

Familienzentrum AWO  
Ruth-Grohe-Haus  
Feldstraße 42  
Kooperationspartner

### Iserlohn

Familienzentrum AWO  
Am Löbbeckenkopf 30  
Kooperationspartner

### Die abweichenden Veranstaltungsorte bei unseren Kooperationspartnern

sind vor den Angeboten in farbigen Kästchen angegeben.

Wenn Sie Fragen haben, nehmen Sie gerne Kontakt auf.

AWO Familienbildung, Feldstr. 42, 58675 Hemer,

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

## ■ Bildnachweis

AWO | alle folgenden: www.adobestock | Titelseite @ Pixxs, @ Patrizia Tilly, @ nakedking | Babysittervermittlung @ Hans-Jörg Nisch | 600, 603 @ K.F.L. | 601, 602, 713 @ Yantra | 604, 611, 617, 709, 735, 741, 743, 773 @ Trueffelpix | 607, 704, 722 @ Ghen | 608, 756, 770, 708 @ DOC RABE Media | 720, 729 @ Pixxs | 609, 610, 706, 740, 744 @ nakedking | 612, S.17, @ DOC RABE Media | 615, 619 @ Gina Sanders | 618, 628 @ Daniel Ernst | 620, 725, 727, 754, 755, 766, 767, 771 @ Jiri Hera | 622, 750, 760, 775, 710, 784 @ drubig-photo | 623, 778, 780, 781, 787 @ Robert Kneschke | 626, 627 @ Ideenkoch | 700-701, 714, 733, 734, 763, 774 @ lunaundmo | 702, 703, 716 @ Taiga | 707, 613, 746, 747, 765 @ THesIMPLIFY | 712, 728 @ unikat | 772 @ vishnukamar | 717, 779 @ Robert Kneschke | 721, 749, 757 @ Jeanette Dietl | 723, 758 @ Longjourneys | 724 @ Marzanna Syncerz | 730, 731, 732, 776 @ Ana Blazic Pavlovic | 736 @ Konstantin Yuganov | 745 @ virinaflora | 748 @ @ VRD | 752 @ Stefanie Lindorf | 762 @ VRD | 768, 769 @ alphaspirit | 777 @ senina | 783 @ jiris

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



**Minis am  
Sauerlandpark**



**Für Babys und Kleinkinder bis 2 Jahre**

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

**600** Datum: Montag, 02.09.24 | Zeit: 9.30-11.00 Uhr  
 Dauer: 10 Vormittage | Leitung: Christina Eckenbach  
 Gebühr: kostenfrei | Ort: Raum 234, Nelkenweg 5, Hemer

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



**Spielgruppe „Sternschnuppen“**

Für Kinder ab einem Jahr



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

**601** Datum: Dienstag, 27.08.24 | Zeit: 14.30-16.00 Uhr | Dauer: 12 Nachmittage  
 Leitung: Andrea Meyer zur Capellen | Gebühr: 48,- €

**602** Datum: Freitag, 30.08.24 | Zeit: 8.30-10.00 Uhr | Dauer: 12 Vormittage  
 Leitung: Andrea Meyer zur Capellen | Gebühr: 48,- €



**Bitte beachten Sie die unterschiedlichen Veranstaltungsorte.**



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



## Mini-Räuber-Club

Für kleine Mini-Räuber  
ab 8 Monaten



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

**603**

**Datum: Freitag, 23.08.24 | Zeit: 8.30-10.00 Uhr**

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



## Kinderwelten - Medienwelten

**Die Gruppe kann bis zum Kindergarteneintritt bestehen bleiben.**

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 entgegnen wir diesen Schwierigkeiten. All dies schauen wir uns an diesem Abend an.

**604**

**Datum: Dienstag, 05.11.24 | Zeit: 19.30 Uhr**

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



**Anmeldungen und Informationen zu den Kursen bei  
Herrn Jonas Stieglitz, Telefon: 02372 / 551773  
und E-Mail: J.Stieglitz @ hemer.de**



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

Spiel und Spass durch Bewegung  
für Babys im 1. Lebensjahr

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

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

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

**605**

**Anmeldungen und weitere Infos bei:**

**Danah Dettmann | Kindheitspädagogin mit PEKiP-Zusatzausbildung**  
Tel. 0175/8611156, E-Mail: [d.dettmann-pekipp@web.de](mailto:d.dettmann-pekipp@web.de)



## Einstiegsangebot in die Familienbildung mit dem Schwerpunkt Babymassage

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

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

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

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

**606**

**Datum: Donnerstag, 29.08.24 | Zeit: 10.45-12.15 Uhr**

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

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

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

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

**Folgende Kurse finden im Familienzentrum**

**AWO Ruth-Grohe-Haus, Feldstr. 42 in Hemer statt.**

**– Kooperationspartner**



## Offene Sprechstunde Erziehungs- und Familienberatung

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

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

**Gebühr: kostenfrei | Anmeldung erforderlich!**



## Familiencafé Austausch und Begegnung für Familien

Treffpunkt für Familien mit Kindern im AWO FZ Ruth-Grohe-Haus zum gemeinsamen Austausch und gemeinsamen Tun.

**607**

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



## Elternchance ist Kinderchance

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

- Schnullerentwöhnung
- Übergang von der Kita zur Schule
- Essverhalten
- Wutausbrüche
- Alle Belange zum Thema Erziehung
- 

Dann sind Sie herzlich zu diesem Programm eingeladen.

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

**608**

**Leitung: Violetta Galina und Regina Schwarzpaul | Gebühr: kostenfrei  
Zeit: Jeden ersten Dienstag im Monat in der Zeit von 14.00-16.00 Uhr  
mit möglicher Kinderbetreuung.**

**Bitte Anmeldung über Familienbildung oder die Kita.**



## Turnen, Toben und Bewegen

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

- 609** Für Kinder ab 1 Jahr – mit Begleitperson  
**Datum:** Dienstag, 27.08.24 | **Zeit:** 16.30-17.30 Uhr  
**Dauer:** 10 Nachmittage | **Leitung:** Danah Dettmann | **Gebühr:** 35,- €
- 610** Für Kinder ab 3 Jahren – mit Begleitperson  
**Datum:** Dienstag, 27.08.24 | **Zeit:** 15.30-16.30 Uhr  
**Dauer:** 10 Nachmittage | **Leitung:** Danah Dettmann | **Gebühr:** 35,- €



## Geschwisterschlaf

Workshop zum Thema „Geschwisterschlaf“ mit Schwerpunkt auf die entspannte Begleitung von Geschwisterkindern beim Mittag- und Abendschlaf, indem ich mich folgenden Fragen intensiv widme:

- Wie kann ich zwei oder mehrere Kinder mit unterschiedlichen Bedürfnissen am Mittag / Abend in den Schlaf begleiten?
- Wie gehe ich damit um, wenn meine Kinder unterschiedliche Schlafenszeiten haben?
- Welche Konflikte kommen typischerweise zwischen den Geschwistern auf und wie kann ich diesen begegnen?
- Welche Strategien kann ich anwenden und welche Schlafplatzsituationen sind mit Geschwistern möglich?
- Welche Rolle spiele ich als Elternteil und welche der Ablauf?

- 611** **Datum:** Dienstag 17.09.24 | **Zeit:** 19.30 Uhr  
**Leitung:** Kendra Rademacher | **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**



## Ausgebrannt - zu viel Stress im Alltag

Ihre „To-do Liste“ wird eher länger als kürzer? Stress? Termindruck? Erschöpfung? Wir erleben gemeinsam einen Vormittag, in dem ich Ihnen zeige, wie schnell diese Art zu funktionieren in einem Burnout enden kann.

Gemeinsam erleben wir, wie leicht der Alltag ist, wenn man die Prioritäten richtig setzt. Ich zeige Ihnen, wie Sie mit einfachen Achtsamkeitsübungen den Alltag stressreduzierter meistern und durch Entspannungsübungen zu sich selbst finden.

Es erwartet Sie ein interessanter und spannender Vormittag in ruhiger Atmosphäre mit vielen positiven Impressionen.

**612**

**Datum: Samstag, 21.09.24 | Zeit: 10.00-13.00 Uhr**

**Leitung: Jenny Struck | Gebühr: kostenfrei**



## ADHS - oder doch nur gelangweilt

ADHS entwickelt sich zur Modediagnose. In dieser Veranstaltung zeige ich Ihnen die Symptome und Diagnostik bei ADHS und ADS in den verschiedenen Altersklassen. Nicht jeder „Zappelphilipp“ hat die ADHS.

Ich zeige Ihnen auf, woran man differenzieren kann und wann fachärztliche Diagnostizierung empfehlenswert erscheint. Im Anschluss ist Raum für fachlichen Austausch und konstruktive Diskussion.

**613**

**Datum: Montag, 26.09.24 | Zeit: 19.00-21.00 Uhr**

**Leitung: Jennifer Struck | Gebühr: kostenfrei**



## Tag der offenen Tür im AWO Ruth-Grohe-Haus



**Freitag, 27.09.24 • Zeit: 15.00-17.30 Uhr**

Lernen Sie uns kennen bei einem bunten Programm und Verpflegung.



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

### Einstiegsangebot in die Familienbildung mit dem Schwerpunkt Sinneserfahrung

In dieser Gruppe treffen sich Eltern bzw. ein Elternteil mit ihren Babys an 5 Vormittagen. In diesem Kurs geht es um die vielfältigen Möglichkeiten der Sinneserfahrung von Babys ab 3 Monaten bis ca. 11 Monaten. Im gemeinsamen Spiel begleitet von ersten Liedern, erfährt das Baby Zuwendung, Wärme und Geborgenheit, so dass die Bindung zwischen Mutter/Vater und Kind positiv unterstützt wird. Darüber hinaus können die Babys Kontakt zu gleichaltrigen Kindern knüpfen. Während des Kurses ist auch ausreichend Zeit, sich über die Erlebnisse und Veränderungen in der neuen Familie auszutauschen und Fragen zur Entwicklung, Ernährung und Pflege des Babys zu besprechen.

**614**

**Datum: Donnerstag, 26.09.24 | Zeit: 15.00 – 16.30 Uhr**

**Dauer: 5 Nachmittage | Leitung: Nora Erkelenz**

**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.



## 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 Erste-Hilfe-Maßnahmen bei Erwachsenen.

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

**615**

**Datum: Samstag, 28.09.24 | Zeit: 8:30 – 16:00 Uhr**

**Dauer: 1 Tag / 9 Unterrichtsstunden | Leitung: Felix Neuendorf**

**Gebühr: 50,- € oder Bescheinigung**



## Futterstellen

An diesem Samstag wollen wir Futterstellen für Wildtiere (Vögel, Eichhörnchen, Mäuse) im Wald installieren.

**616**

**Datum: Samstag, 28.09.24 | Zeit: 10.00-12.30 | Leitung: Tim Graumann**  
**Gebühr: kostenfrei | Treffpunkt: Hof Mesterscheid, Hemer**



## Verbindlichkeit = Regeln = Sicherheit?

Kann man durch Regeln Kindern Verbindlichkeiten und Sicherheit vermitteln? Durch Pflichten auch Verbindlichkeiten erlernen? Welche Bedeutung hat das Fehlen von Ritualen, Regeln und Grenzen im Familienleben? Sind Vertrauen, Verbindlichkeit und gegenseitiger Respekt untereinander wirklich die Basis für ein gutes Zusammenleben? Welche Rolle spielt das Vorbild der Eltern wirklich? Kann man so seinem Kind Sicherheit und ein starkes Selbstwertgefühl vermitteln? Diesen und bestimmt vielen anderen Fragen wollen wir uns gemeinsam an diesem Abend stellen.

**617**

**Datum: Mittwoch, 09.10.24 | Zeit: 19.30 Uhr**  
**Leitung: Jennifer Oheim | Gebühr: kostenfrei**



## Fit durch den Winter Eltern/Ersatzeltern-Kind-Workshop für Kinder ab 4 Jahren

An diesem Nachmittag dreht sich alles um das Thema „Herbstgemüse“. Gemeinsam bereiten wir köstliche Rezepte mit saisonalem Obst und Gemüse zu und erfahren nebenbei, warum diese Lebensmittel so wertvoll für unseren Körper sind und unser Immunsystem optimal auf die kalte Jahreszeit vorbereiten. Dabei haben wir eine Menge Spaß!

**618**

**Datum: Mittwoch, 09.10.24 | Zeit: 15.00 Uhr**  
**Leitung: Diana Pohl | Gebühr: kostenfrei**



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



## 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.

**619**

**Datum: Mittwoch, 30.10.24 | Zeit: 19.30 Uhr**

**Leitung: Felix Neuendorf | Gebühr: kostenfrei**



## Vater/Ersatzvater-Tobetag

Heute dürfen die Kinder (ab 2 Jahren bis 5 Jahren) mit ihren Vätern oder Ersatzvätern die Turnhalle unsicher machen. Es darf auch mal „wild“ gespielt werden.

**620**

**Datum: Samstag, 16.11.24 | Zeit: 10.00-13.30 Uhr**

**Leitung: Jacqueline Numrich | Gebühr: kostenfrei**



## Winterwunderland im Schuhkarton

Eltern-Kind-Angebot für Kinder ab 2 Jahren

**Advent, Advent, ein Lichtlein brennt, erst eins, dann zwei, dann drei, dann vier,....**

Ein Hauch von Gemütlichkeit zieht bei uns allen in der dunklen Jahreszeit ein. An diesem Aktionssamstag wollen wir es uns gemeinsam gemütlich machen.

Wir essen leckere Kekse, trinken heiße Schokolade und mit Hilfe verschiedener Materialien dürft ihr Euch gemeinsam mit Mama und Papa ein eigenes Winterwunderland im Schuhkarton erschaffen. Dabei könnt Ihr Eurer Kreativität freien Lauf lassen.

**621**

**Datum: Samstag, 30.11.24 | Zeit: 14.00-15.30 Uhr**

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



**Anmeldungen und Informationen für die Angebote auch bei**

**Marike Kesper-Vekens unter 02372/10485**

**oder per E-Mail [kita-ruth-grohe-haus@awo-ha-mk.de](mailto:kita-ruth-grohe-haus@awo-ha-mk.de)**



# Gesundheit, Bewegung & Entspannung

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

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

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

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

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

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

Yoga ist für Menschen jedes Alters geeignet und auch für Paare eine positive Erfahrung.

**622**

**Datum: Mittwoch, 28.08.24 | Zeit: 19.00-20.30 Uhr | Dauer: 10 Abende**  
**Leitung: Elke Rau | Gebühr: 60,- €**



## Gymnastik für aktive Seniorinnen

Ein Sport für Geist und Körper mit rückengerechter Gymnastik

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

**623**

**Datum: Montag, 02.09.24 | Zeit: 17.30-18.15 Uhr | Dauer: 12 Abende**  
**Leitung: Ingrid Grundler | Gebühr: 30,- €**



## Rund um fit

**624**

**Datum: Montag, 02.09.24 | Zeit: 18.30-19.15 Uhr | Dauer: 12 Abende  
Leitung: Ingrid Grundler | Gebühr: 30,- €**

**625**

**Datum: Montag, 02.09.24 | Zeit: 19.15-20.00 Uhr | Dauer: 12 Abende  
Leitung: Ingrid Grundler | Gebühr: 30,- €**



## Fitnessgymnastik

**626**

**Datum: Dienstag, 03.09.24 | Zeit: 18.30-19.30 Uhr | Dauer: 12 Abende  
Leitung: Ingrid Grundler | Gebühr: 42,- €**

**627**

**Datum: Dienstag, 03.09.24 | Zeit: 19.30-20.30 Uhr | Dauer: 12 Abende  
Leitung: Ingrid Grundler | Gebühr: 42,- €**



## 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. ;-)

**628**

**Datum: Donnerstag, 29.08.24 | Zeit: 19.30 Uhr**



## Angebote für Iserlohn



### Spielgruppe für Tagespflegepersonen in der Grüne

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

**700**

**Datum: Mittwoch, 04.09.24 | Zeit: 09.30-11.00 Uhr**

**Dauer: 10 Vormittage | Leitung: Nora Erkelenz**

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



### Spielgruppe für Tagespflegepersonen im Stübbecken

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

**700 B**

**Datum: Freitag, 08.11.24 | Zeit: 09.30-11.30 Uhr**

**Dauer: 6 Vormittage | Leitung: Nora Erkelenz | Gebühr: kostenfrei**

**Ort: Ev. Gemeindehaus Stübbecken, Rosenstraße 38, Iserlohn**



### 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.

**701**

**Datum: Donnerstag, 05.09.24 | Zeit: 14.45-16.15 Uhr**

**Dauer: 11 Nachmittage | Leitung: Stephanie Hennig | Gebühr: 44,- €**

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



**Bitte melden Sie sich für alle Angebote an.**



## Waldspielgruppe „Die Waldstrolche“

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

**702** Datum: Mittwoch, 27.08.24 | Zeit: 15.00-16.30 Uhr  
Dauer: 6 Nachmittage | Leitung: Claudia Becker | Gebühr: 24,- €

**703** Datum: Mittwoch, 30.10.24 | Zeit: 15.00-16.30 Uhr  
Dauer: 6 Nachmittage | Leitung: Claudia Becker | Gebühr: 24,- €

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

Folgende Kurse finden in der AWO Kita Kinderburg,  
Am Lößbeckenkopf 30, statt. – Kooperationspartner

Anmeldungen über: [kita-kinderburg@awo-ha-mk.de](mailto:kita-kinderburg@awo-ha-mk.de)  
Telefon: 9089-12 oder -14



## 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. Zu bestimmten Themen können auch Referent\*innen eingeladen werden.

**704** Datum: jeden dritten Freitag im Monat | Zeit: 08.30 – 10.30 Uhr  
Gebühr: kostenfrei  
Jeweilige Themen können in der Einrichtung erfragt werden.



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



## 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 zweiten Mal bietet die AWO Kita Kinderburg jungen Eltern dieses Angebot an.

**705**

**Start: immer mittwochs | Zeit: 14.30-15.30 Uhr**  
**Leitung: Svitlana Liegmann | Gebühr: kostenfrei**



## Spaß und Spiel in einer Bewegungslandschaft

Bitte bequeme  
Kleidung und Anti-  
Rutschsocken  
mitbringen.

**Für Kinder im Alter von 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.

**706**

**Datum: Mittwoch, 09.10.24 | Zeit: 15.00-16.00 Uhr**  
**Leitung: Anna Radtke, Ilona Bartels | Gebühr: kostenfrei**



## Leben mit der Diagnose Autismus

Gesprächsrunde/Treff ASS  
(Autismus Spektrum Störung)

Dieses Angebot richtet sich an Angehörige von Kindern bis zum Alter von 12 Jahren mit einer Diagnose aus dem Autistischen Spektrum. Dies können sein:

- Frühkindlicher Autismus
- Asberger Autismus
- Verdacht auf Autismus
- Autistische Züge
- Und andere....

Bei unserem ersten Treffen wollen wir uns (bei einer Tasse Kaffee und Gebäck) kennenlernen und erste Erfahrungen austauschen ohne die von Autismus betroffene Person. Ziel ist der Erfahrungsaustausch, Tipps und Hilfe zu bekommen.

**707**

**Datum: Montag, 21.10.24 | Zeit: 15.00 Uhr**  
**Leitung: Ines Rudolph, Annegret Weber, Martin Bathe | Gebühr: kostenfrei**



## „Schlaf im Kindergartenalter“

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

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

Du bist im Workshop genau richtig, wenn...

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

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

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

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

**708**

**Datum: Dienstag, 05.11.24 | Zeit: 19.30 Uhr**

**Leitung: Kendra Rademacher | Gebühr: kostenfrei**



## Umgang mit den neuen Medien im Familienalltag - Prävention statt Schadenbegrenzung

Die neuen Medien gehören heutzutage zur Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen. Altersgerecht eingesetzt, können sie ein nützliches Werkzeug sein. Leider gibt es aber auch viele Gefahren und Risiken, mit denen sich zunächst einmal die Eltern auseinandersetzen müssen.

Daher geht es im Rahmen eines Elternabends um die folgende Themen:

- Neue Medien in der Welt von Kindern und Jugendlichen
- Chancen / Risiken der neuen Medien
- Kind- und jugendgerechter Umgang mit Handy und Co.
- Medienkompetenz im Alltag

**709**

**Datum: Donnerstag, 07.11.24 | Zeit: 19.30 Uhr**

**Leitung: Diana Pohl | Gebühr: kostenfrei**



## Achtsamkeit - entspannter im Alltag

### Für Erwachsene

Der Alltag zwingt uns zu unvorstellbaren Herausforderungen. Oft müssen wir schnell und flexibel agieren und funktionieren. Das stresst uns, wodurch wir unausgeglichener sind, nicht zur Ruhe kommen, gereizt sind und schlechter schlafen.

Durch bewusste Achtsamkeitsübungen helfen wir uns zu entspannen und wieder „runterzukommen“. Sei es im Alltag oder vor dem Schlafengehen.

Inklusive verschiedener Achtsamkeitsübungen für den Alltag. Im Anschluss ist Raum für Austausch und konstruktive Diskussion.

**710** Datum: Samstag, 16.11.24 | Zeit: 10.00-13.00 Uhr | Dauer: 1 Vormittag  
Leitung Jenny Struck | Gebühr: kostenfrei



## Weihnachtskugeln selbst gestalten

### Eltern/Ersatzeltern-Kind-Aktion für Kinder ab 3 Jahren

Wir gestalten Weihnachtskugeln aus Papier und malen diese an. Einlaminiert und mit einem bunten Band versehen, ist die Kugel ein individuelles und schönes Stück.

**711** Datum: Donnerstag, 28.11.24 | Zeit: 14.45-16.00 Uhr  
Leitung: Angelika Comes, Maren Dettmann | Gebühr: kostenfrei



## „Klecksen und Patschen“

### für Kinder im Alter von 1-3 Jahren mit Begleitung

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

**712** Datum: Dienstag, 03.12.24 | Zeit: 15.00-16.00 Uhr  
Leitung: Löwengruppe | Gebühr: kostenfrei



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

**Folgende Angebote sind in Kooperation mit dem E.V. FZ „Hand in Hand“  
Schlesische Str. 37 und finden auch dort statt. (siehe Seite 47)**

**Anmeldungen über kita-kinderburg @ awo-ha-mk.de**

**Telefon: 9089-12 oder -14**



## Drachenbasteln Eltern-Kind-Aktion

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

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

**772**

**Datum: Samstag, 28.09.24 | Zeit: 10.00-12.00 Uhr**

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



## Geschwisterkonflikte Ich hasse dich! - Ich liebe dich!

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

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

**773**

**Datum: Mittwoch, 30.10.24 | Zeit: 19.30 Uhr**

**Diana Kolbe-Schmidt | 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**





## Wellness/Entspannungs-Nachmittag für mich und meine Begleitperson

### Für Kinder ab 4 Jahren in Begleitung

Zeit mit einer Bezugsperson, 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 Tolles herstellen, was ihr am Ende des Workshops mitnehmen dürft.

**775** Datum: Freitag, 29.11.24 | Zeit: 15.00–17.00 Uhr  
Leitung: Jennifer Oheim | Gebühr: kostenfrei

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

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



## Offene Beratungssprechstunde für Erziehungs- und Entwicklungsfragen

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

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

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



## 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.

**713** Datum: Dienstag, 03.09.24 | Zeit: 14.45-16.15 Uhr  
Dauer: 10 Nachmittage | Leitung: Stephanie Hennig | Gebühr: kostenfrei



## Spaß, Sport und Spiel für Kinder im Alter von 1 bis 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.

**714**

**Datum: Donnerstag, 05.09.24 | Zeit: 15.30-16.30 Uhr**

**Dauer: 12 Nachmittage | Leitung: Tanja Emery-Lehnardt**

**Gebühr: kostenfrei**

© www.clearfens-images.de / pixello.de



## Phantasiegeschichten zur Entspannung für Erwachsene

Gedankenkarussell im Kopf? Sie finden einfach keine Ruhe?

Ich möchte Sie zur Entspannung mit Hilfe von Phantasiegeschichten einladen.

Sie dürfen eigene Erfahrungen mit Phantasiegeschichten machen.

Zusätzlich gucken wir uns Phantasiegeschichten genauer an.

Ich bringe Ihnen die Funktion einer Phantasiegeschichte näher und zeige Ihnen, wie Sie spontan selbst eine Phantasiegeschichte passend zur Situation entwerfen können. Vielleicht können Sie so auch Ihren Kindern helfen, am Abend oder im Alltag einfacher „runter“ zu kommen. Im Anschluss ist Zeit und Raum für konstruktiven Austausch.

**715**

**Datum: Donnerstag, 12.09.24 | Zeit: 19.00 Uhr**

**Leitung: Jenny Struck | Gebühr: kostenfrei**



## Abenteuer Wald für die ganze Familie im Herbst

Den Wald neu entdecken als Ort für Natur und Bewegung.

Wir machen uns auf den Weg den heimischen Wald im Herbst zu entdecken und viele spannende Dinge zu betrachten. Der Wald ist immer ein kleines Abenteuer und es gibt viel gemeinsam zu erleben.

**716**

**Datum: Samstag, 21.09.24 | Zeit: 10.30-13.00**

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

**Treffpunkt: Parkplatz VierJahreszeiten, Seilersee**



## 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.

**717**

**Datum:** Dienstag, 01.10.24 | **Zeit:** 19.30 Uhr | **Dauer:** 5 Abende  
**Leitung:** Tanja Emery-Lehnardt | **Gebühr:** kostenfrei



## Kreativ-Vormittag „Herbst“

Eltern-Kind ab 2 Jahren

Gemeinsam werden wir an diesem Vormittag den Herbst anlocken.  
Aus verschiedenen Materialien basteln wir herbstliche Fenster- und Tischdeko.

**718**

**Datum:** Samstag, 05.10.24 | **Zeit:** 10.00-12.00 Uhr  
**Leitung:** Jennifer Oheim | **Gebühr:** kostenfrei



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

In dieser Gruppe treffen sich Eltern bzw. ein Elternteil mit ihren Babys an 5 Vormittagen. In diesem Kurs geht es um die vielfältigen Möglichkeiten der Sinneserfahrung von Babys ab 3 Monaten bis ca. 11 Monaten. Im gemeinsamen Spiel begleitet von ersten Liedern, erfährt das Baby Zuwendung, Wärme und Geborgenheit, so dass die Bindung zwischen Mutter/Vater und Kind positiv unterstützt wird. Darüber hinaus können die Babys Kontakt zu gleichaltrigen Kindern knüpfen. Während des Kurses ist auch ausreichend Zeit, sich über die Erlebnisse und Veränderungen in der neuen Familie auszutauschen und Fragen zur Entwicklung, Ernährung und Pflege des Babys zu besprechen.

**719**

**Datum:** Samstag, 09.11.24 | **Zeit:** 15.00-16.30 Uhr  
**Dauer:** 5 Nachmittage | **Leitung:** Stephanie Hennig  
**Gebühr:** kostenfrei – Ein Kursangebot über Elternstart NRW



## Klein und Neugierig - Kleine Kinder große Entwicklung

### Wissenswertes und Tipps über Kinderentwicklung im Alter von 3-6 Jahren

Kinder im Alter von 3-6 Jahren entwickelt sich rasant und freuen sich über besondere Förderung und Forderung.

Ich erläutere Ihnen die Grundlagen der kindlichen Entwicklung von Kindern dieser Altersklasse, und zeige Ihnen Besonderheiten auf. Sie bekommen Tipps und Tricks zum Spielen und Basteln, um Ihre Kinder richtig zu fördern, ohne sie zu überfordern. Im Anschluss haben wir Zeit und Raum für Erfahrungsaustausch und konstruktiven Austausch.

**720**

**Datum: Donnerstag, 28.11.24 | Zeit: 19.00 Uhr**  
**Leitung: Jenny Struck | Gebühr: kostenfrei**



## Weihnachts-Leckereien

Für Eltern/Ersatzeltern für Kinder ab 5 Jahren

Die Kinder lernen, wie aus einem Haferkorn ein leckeres Müsli entsteht. Aus wertvollen Zutaten wie z.B. Flocken (selbst gequetscht), Nüssen, Rosinen darf sich jedes Kind sein eigenes Knuspermüsli herstellen.

**721**

**Datum: Mittwoch, 04.12.24 | Zeit: 14.30 Uhr**  
**Leitung: Diana Pohl | Gebühr: kostenfrei**



**Bitte melden Sie sich für alle Angebote an.**



**Folgende Kurse finden in der AWO Kindertagesstätte Lummerland,  
Leckingser Straße 197c / Reffingser 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.**



## Offene Sprechstunde Erziehungs- und Familienberatung der Caritas

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

**Datum: Mittwochs abwechselnd in der Kita St. Peter und Paul und AWO Kita Leckinger Straße 4**

**Zeit: 14.00-14.45 Uhr | Gebühr: kostenfrei**

**Anmeldung erforderlich unter**

**Tel. 02371-461149 Kita Lummerland oder**

**Tel. 02371-41196 Kita Peter und Paul**



## 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 Neueste zu erzählen oder nur entspannt zu verweilen.

**722 Datum: Jeden 1. Mittwoch im Monat | Zeit: 15.00 Uhr**



## 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.

**723 Datum: Samstag, 21.09.24 | Zeit: 18.45-20.15 Uhr**  
**Leitung: Ursula Ladlef | Gebühr: kostenfrei**  
**Treffpunkt: Bootshaus am Seilersee – gegenüber des Parkplatzes**

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



## Förderung von Kindern - notwendig oder zu viel des Guten?

Fördern, trainieren, üben, lernen, besser werden – was bedeutet Förderung und wann ist sie überhaupt nötig? Wir tauschen uns darüber aus und ergründen, wann eine gezielte, individuelle Förderung generell nötig ist. Wie kann ich was, welche Entwicklungsbereiche unterstützen, ab wann macht Förderung überhaupt Sinn, sind weitere Schwerpunkte des Abends.

Auch schauen wir, wann externe Förderangebote hinzugezogen werden sollten (Ergotherapie, Frühförderung, Logopädie, SPZ) oder wann es einfach zu viel ist. Woran erkenne ich nämlich, dass ich mein Kind überfordere.

**724**

**Datum: Montag, 28.10.24 | Zeit: 19.30 Uhr**

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



## Krabbeln, klettern, hüpfen und balancieren

**(Ein Bewegungsangebot für Kinder ab 3 Jahren mit Begleitperson)**

Gemeinsam mit einer ihnen vertrauten Person können die Kinder an diesem Nachmittag 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.

**725**

**Datum: Mittwoch, 06.11.24 | Zeit: 15.00-16.30 Uhr**

**Leitung: Nora Erkelenz | Gebühr: kostenfrei**



## Das verwöhnte Einzelkind? Was ist dran an dem Klischee?

An diesem Abend geht es um das Klischee des verwöhnten und egoistischen Einzelkinds.

- Was ist an den Vorurteilen dran?
- Sind Kinder mit Geschwistern die besseren Teamplayer?
- Knüpfen Einzelkinder weniger gut Kontakte?
- Was ist typisch für ein Einzelkind und wie kann ich das in der Erziehung berücksichtigen und gut begleiten?

**726**

**Datum: Mittwoch, 12.11.24 | Zeit: 19.30 Uhr**

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



## Krabbeln, klettern, hüpfen und balancieren

### (Ein Bewegungsangebot für Kinder ab 3 Jahren mit Begleitperson)

Gemeinsam mit einer ihnen vertrauten Person können die Kinder an diesem Nachmittag 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.

**727**

**Datum: Mittwoch, 20.11.24 | Zeit: 15.00-16.30 Uhr**

**Leitung: Nora Erkelenz | Gebühr: kostenfrei**



## Bunt, fröhlich und frei Ein Kreativangebot für Kinder ab 4 Jahren mit Begleitperson

Neugierig und achtsam wollen wir an diesem Nachmittag verschiedene Materialien erkunden und unserer Kreativität dabei freien Lauf lassen. Lasst euch überraschen, was dabei für individuelle und schöne Kunstwerke entstehen können

**728**

**Datum: Mittwoch, 04.12.24 | Zeit: 15.00-16.30 Uhr**

**Leitung: Nora Erkelenz | Gebühr: kostenfrei**



## Regeln zum Zusammenleben mit Kindern

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

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

**729**

**Datum: Mittwoch, 11.12.24 | Zeit: 19.30 Uhr**

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

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

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



## Spielgruppe „Peter und Paul“

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

**730**

**Datum:** Donnerstag, 22.08.24 | **Zeit:** 15.00-16.30 Uhr  
**Dauer:** 7 Nachmittage | **Leitung:** Sigrid Jonas | **Gebühr:** 28,- €

**731**

**Datum:** Donnerstag, 31.10.24 | **Zeit:** 15.00-16.30 Uhr  
**Dauer:** 6 Nachmittage | **Leitung:** Sigrid Jonas | **Gebühr:** 24,- €

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

**Folgende Kurse finden im Familienzentrum AWO Kinderland, Wiener 1, Iserlohn statt. – Kooperationspartner**

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

© Thommy Weiss / pixelio.de



## Sprechstunde der Familienberatungsstelle Caritas

**Dies ist ein regelmäßiges Angebot.**

Beratung und Therapie stehen unter einem besonderen Vertrauensschutz.  
**Die Beraterin unterliegt der Schweigepflicht.**

**Datum:** **Freitags** - Bitte vorher anmelden! | **Gebühr:** kostenfrei



**Hinweise zur Bezahlung finden Sie auf Seite 3.**





## 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.

**732**

**Datum: Mittwoch, 04.09.24 | Zeit: 15.00-16.30 Uhr**  
**Dauer 12 Nachmittage | Leitung: Stephanie Hennig | Gebühr: kostenfrei**



## Bewegung macht einfach Spaß!

Unter diesem Motto bieten wir verschiedene Nachmittage an.

**733**

**Bälle sind super!**  
 Für Kinder ab 3 Jahren mit einem Elternteil  
**Datum: Donnerstag, 17.10.24 | Zeit: 15.15-16.15 Uhr**

**734**

**Ringe/Reifen entdecken!**  
 Für Kinder ab 5 Jahren mit einem Elternteil  
**Datum: Donnerstag, 14.11.24 | Zeit: 15.15-16.15 Uhr**

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



## Umgang mit den neuen Medien im Familienalltag – Prävention statt Schadenbegrenzung

Die neuen Medien gehören heutzutage zur Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen. Altersgerecht eingesetzt, können sie ein nützliches Werkzeug sein. Leider gibt es aber auch viele Gefahren und Risiken, mit denen sich zunächst einmal die Eltern auseinandersetzen müssen.

Daher geht es im Rahmen eines Elternabends um die folgende Themen:

- Neue Medien in der Welt von Kindern und Jugendlichen
- Chancen / Risiken der neuen Medien
- Kind- und jugendgerechter Umgang mit Handy und Co.
- Medienkompetenz im Alltag

**735**

**Datum: Dienstag, 01.10.24 | Zeit: 19.30 Uhr**  
**Leitung: Diana Pohl | Gebühr: kostenfrei**



## Gesunde Snacks für Kinder ab 4 Jahren - Eltern-Kind-Aktion

An diesem Nachmittag probieren wir neue Rezepte aus und stellen gemeinsam kleine Köstlichkeiten gemeinsam her.

**736**

**Datum: Mittwoch, 30.10.24 | Zeit: 14.30 Uhr**  
**Leitung: Diana Pohl | Gebühr: kostenfrei**



## Griffbereit Eltern und Kinder entdecken gemeinsam Spiel und Sprache

Das Programm „Griffbereit“ richtet sich an Eltern mit und ohne Einwanderungsgeschichte mit ihren Kindern im Alter von 1 und 3 Jahren.

Griffbereit ist eine Spielgruppe und fördert die frühkindliche Entwicklung durch konkrete kleinkindgerechte Aktivitäten und schafft eine wichtige Grundlage zum Erwerb der Sprachkompetenz. Die Mehrsprachigkeit wird hierbei als Potenzial der Kinder aufgegriffen und die ganzheitliche Entwicklung gestärkt.

**737**

**Datum: ab Oktober – bitte in der Einrichtung nachfragen**  
**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.



## 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 29.08.2024 jeweils jeden 4. Donnerstag | Zeit: 08.00-10.00 Uhr**  
**Gebühr: kostenfrei | Bitte mit Terminabsprache!**



## Griffbereit

Eltern und Kinder entdecken gemeinsam Spiel und Sprache

Das Programm „Griffbereit“ richtet sich an Eltern mit und ohne Einwanderungsgeschichte mit ihren Kindern im Alter von 1 und 3 Jahren.

Griffbereit ist eine Spielgruppe und fördert die frühkindliche Entwicklung durch konkrete kleinkindgerechte Aktivitäten und schafft eine wichtige Grundlage zum Erwerb der Sprachkompetenz. Die Mehrsprachigkeit wird hierbei als Potenzial der Kinder aufgegriffen und die ganzheitliche Entwicklung gestärkt.

**738**

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



## Hockey macht Spaß

Max. 6 Kinder + Vater

Mit Papa Hockey spielen – unterhaltsame Nachmittage für Vater und Kind. Wir werden kleine Übungen machen und bei einem Hockeyspiel hoffentlich viel Spaß haben.

**739**

**Datum:** Mittwoch, 04.09./11.09.24 | **Zeit:** 14.30-15.30 Uhr  
**Leitung:** Tobias Effmert | **Gebühr:** kostenfrei



## Stadtführung

Wer hat Interesse, seine Stadt besser kennen zu lernen?

Sie werden historische Gebäude kennenlernen, große und kleine Persönlichkeiten unserer Stadt und auch wie Straßen zu ihrem Namen kamen ....dazu laden wir Sie ein.

**740**

**Datum:** Donnerstag, 12.09.24 | **Zeit:** 18.00 Uhr  
**Leitung:** Renate Heise | **Gebühr:** kostenfrei  
**Treffpunkt:** an der Bauernkirche – Anmeldung bis zum 02.09.24!



**Bitte melden Sie sich für alle Angebote an.**



## Film und Diskussionsnachmittag

Mit Kinderbetreuung  
– diese bitte vorab  
anmelden!

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

**741**

**Datum: Mittwoch, 18.09.24 | Zeit: 15.00 Uhr**

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



## Frühstück und Experimentieren

Für Kinder im Alter von 5-6 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.

**742**

**Datum: Samstag, 28.09.24 | Zeit: 10.00-12.00 Uhr**

**Leitung: Iris Große-Schnettker, Cigdem Ay**

**Gebühr: Materialumlage - bitte vor Ort bezahlen**



## Stress und Zeitmanagement- methoden

Um mit alltäglichen Belastungen gut umgehen zu können, benötigen wir ein bestimmtes Energieniveau. Der Alltag mit seinen Herausforderungen kann es uns manchmal schwer machen, die innere Stärke zu fühlen und eigene Ressourcen zu entdecken und anzuwenden. An insgesamt drei aufeinanderfolgenden Terminen laden wir Sie ein, miteinander ins Gespräch zu kommen und verschiedene Methoden kennenzulernen, wie wir mit Stressoren und „Zeiträubern“ besser umgehen können.

**743**

**Datum: Mittwoch, 09.10./16.10./23.10.24 | Zeit: 18.30 Uhr**

**Dauer: 3 Abende | Leitung: Britta Weskamm | Gebühr: kostenfrei**



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



## Sinnes-Parcours für Kinder

Die Sinneswahrnehmung von Kindern ist ein stetiger Prozess, unsere sportlichen Übungen schulen die Wahrnehmung für das eigene Verhalten und das Verhalten Anderer.

**744**

**Datum:** Dienstag, 08.10.24 | **Zeit:** 15.00 Uhr  
**Leitung:** Kathi Behrens | **Gebühr:** kostenfrei



## Eine musikalische Stunde mit Orff-Instrumenten Für Kinder ab 4 Jahren

Heute möchten wir bekannte und neue Orff-Instrumente ausprobieren und gemeinsam musizieren.

**745**

**Datum:** Dienstag, 15.10.24 | **Zeit:** 15.00-16.00 Uhr  
**Leitung:** Erika Feigi | **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.

**746**

**Datum:** Dienstag, 17.10.24 | **Zeit:** 19.00 Uhr  
**Leitung:** Matthias Nowak | **Gebühr:** 3,- € - bitte vor Ort bezahlen



## Infonachmittag Kur und Erholung!

Bei Bedarf  
Kinderbetreuung –  
diese bitte vorab  
anmelden!

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

**747**

**Datum:** Mittwoch, 06.11.24 | **Zeit:** 15.00-16.00 Uhr  
**Leitung:** Martina Schäfer | **Gebühr:** kostenfrei



## Info-Veranstaltung EPB - Entwicklungspsychologische Beratung

### Für Familien mit Säuglingen und Kleinkindern (0-3 Jahre)

Wenn Ihr Baby oder Kleinkind:...vermehrt schreit und sich nur schwer beruhigen lässt,... nicht schlafen will..., Probleme beim Füttern, Essen oder Trinken hat, ....stark trotzt und tobt, ....sehr ängstlich oder schüchtern ist. Wenn Sie das Gefühl haben...es wird mir alles zu viel,... mein Baby mag mich nicht,...ich muss alles allein machen,...ich fühle mich am Ende meiner Kräfte,...durch eine besondere Familiensituation oder ein besonderes Erlebnis wie z.B: Komplikationen bei der Geburt oder Erkrankung des Kindes eine hohe Belastung zu haben, dann nutzen Sie diesen Abend und informieren Sie sich über das (videogestützte) entwicklungspsychologische Beratungsangebot.

Die Entwicklungspsychologische Beratung (EPB) ist ein Angebot zur Förderung der elterlichen Feinfühligkeit in der frühen Kindheit. Es dient dem Aufbau einer gelingenden Eltern-Kind-Beziehung und einer sicheren emotionalen Bindung beim Kind. Diese ist ein wesentlicher Schutzfaktor für spätere Belastungsfaktoren und deren Bewältigung. Durch die EPB wird Entwicklungs- und Verhaltensproblemen vorgebeugt.

**748**

**Datum: Mittwoch, Mittwoch, 20.11.24 | Zeit: 18.30 Uhr**

**Leitung: Britta Weskamm - zertifizierte EPB Beraterin | Gebühr: kostenfrei**



## Weihnachtsbäckerei raffiniertes Weihnachtsgebäck- für Mütter mit Kind

Wir wollen an diesem Nachmittag gemeinsam Zeit verbringen und backen.

**749**

**Datum: Dienstag, 17.12.24 | Zeit: 14.30-15.30 Uhr | Leitung: Erika Feigi**

**Gebühr: Umlage – bitte vor Ort bezahlen**

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

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

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



## Offene Sprechstunde Erziehungs- und Familienberatung

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

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

**Termine: 20.09.24 / 11.10.24 / 08.11.24 / 06.12.24**

**Zeit: 9-10 Uhr oder 10-11 Uhr | 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.

**750**

**Datum: Samstag, 07.09.24 | Zeit: 10.00-13.00 Uhr**

**Leitung: Jenny Struck | Gebühr: kostenfrei**



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

Einstiegsangebot in die Familienbildung mit dem Schwerpunkt Sinneserfahrung

### Für Eltern und Babys ab 3 Monaten – Willkommen Familie!!!

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

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

**751**

**Datum: Freitag, 13.09.24 | Zeit: 09.30-11.00 Uhr**

**Dauer: 5 Vormittage | Leitung: Christina Eckenbach**

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



## (Über)Leben in der Steinzeit

Für Kinder mit ihren Vätern/Ersatzvätern

Wie war das eigentlich, vor gerade einmal 10.000 Jahren, als es noch keine Häuser mit Zentralheizung, Strom sowie Supermärkte gab? Wie haben es unsere Vorfahren in der Steinzeit geschafft, täglich etwas zu Essen zu haben und nicht zu erfrieren? Einen kleinen Einblick in die Frühzeit der Menschheit gibt diese Wanderung durch den Seilerwald, bei der auch selbst probiert und gebaut werden soll.

**752**

**Datum: Samstag, 05.10.24 | Zeit: 10.30-13.00 Uhr**

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

**Treffpunkt: Parkplatz Gaxberg**



## 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.

**753**

**Datum: Montag, 28.10.24 | Zeit: 14.00-15.00 Uhr**

**Dauer: 8 Nachmittage | Leitung: Halina Kascha | Gebühr: kostenfrei**



## Kindertanz

für Kinder ab 3 Jahren

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

**754**

**Datum: Freitag, 08.11.24 | Zeit: 14.15-15.00 Uhr**

**Dauer: 6 Nachmittage | Leitung: Tanja Emery-Lenhardt | Gebühr: kostenfrei**





## Wenn Musik und Bewegung zusammentreffen!

### Eltern-Kind-Angebot ab 3 Jahre

An diesem Nachmittag werden wir Musik und Bewegung auf verschiedenste Weisen miteinander in Verbindung bringen. Du bist neugierig geworden? Dann sei dabei und lass dich verzaubern und lass uns gemeinsam Musik in Bewegung bringen.

**755**

**Datum: Samstag, 02.11.24 | Zeit: 14.30-16.00 Uhr**

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



## Impulsives Verhalten Leidenschaftliches Verhalten verstehen und zulassen

Enthusiastisch und neugierig gehen viele Kinder tatkräftig ans Werk. Doch leider ist dieses temperamentvolle Verhalten nicht immer erwünscht bzw. angebracht.

Wie kann ich die Kinder in ihrem Bedürfnis angemessen begleiten oder auch bremsen? Wann und wie kann ich eingreifen? Wo gibt es Spielräume? Wie vermittele ich meinem Kind Regeln und Normen. Denn eigentlich sind wissbegierige Kinder doch wünschenswert und ein Gewinn.

**756**

**Datum: Mittwoch, 06.11.24 | Zeit: 19.30 Uhr**

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



## Weihnachts-Leckereien Für Eltern/Ersatzeltern und Kinder ab 5 Jahren

Die Kinder lernen verschiedene Zutaten für Weihnachtskekse kennen und backen anschließend nach ihrem Geschmack ihre eigenen Plätzchen. Dabei genießen wir unseren selbstgemachten, köstlichen Punsch.

**757**

**Datum: Mittwoch, 11.12.24 | Zeit: 14.30 Uhr**

**Leitung: Diana Pohl | Gebühr: kostenfrei**

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

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



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



## Outdoor Aktion für Familien! Nachtjägern auf der Spur!

Nur mit einer Taschenlampe in der Hand werden wir durch den Abend wandern und gespannt beobachten, welche tierischen Geister der Nacht und dabei über den Weg laufen. Wir werden Fledermäuse beobachten und mit etwas Glück hören wir einen Kauz rufen. Bitte eine Taschenlampe mitbringen!

**758**

**Datum:** Freitag, 13.09.24 | **Zeit:** 19.30-21.30Uhr  
**Leitung:** Tim Graumann | **Gebühr:** kostenfrei  
**Treffpunkt:** Eingang Volksgarten Letmathe

**Bitte eine Taschenlampe mitbringen!**



## Massage für Kleinkinder ab 2-3 Jahre mit Begleitung

Kleinkinder/Kinder, die regelmäßig massiert werden, sind entspannter. Sie können besser zur Ruhe finden und ein entspannter und tieferer Schlaf genießen.

Sie erfahren bei der Massage nicht nur Körperkontakt (Ausschüttung von Entspannungshormonen), sondern erfahren Wohlbefinden und Körpergefühl. Die Massagen regen die Durchblutung an und stärken das Immunsystem und beeinflussen positiv die Konzentrationsfähigkeit bei größeren Kindern. Die Massage vermittelt dem Kind eine Art Sicherheit, Geborgenheit und ein gegenseitiges Urvertrauen.

Körperbewusstsein und eigene Körperwahrnehmung werden dadurch verbessert und gestärkt. Der innige Kontakt zwischen Eltern/ Bezugsperson stärkt die Bindung und positiv die kindliche Entwicklung.

**760**

**Datum:** Dienstag, 8.10.24 | **Zeit:** 14.30-15.30 Uhr  
**Leitung:** Paula Preisner | **Gebühr:** kostenfrei



## Mitmach-Aktion „Vom Korn zum Müsli“

Eltern-Kind-Aktion  
für Kinder  
ab 4 Jahre

Die Kinder lernen, wie aus einem Haferkorn ein leckeres Müsli entsteht. Aus wertvollen Zutaten wie z.B. Flocken (selbst gequetscht), Nüssen, Rosinen darf sich jedes Kind sein eigenes Knuspermüsli herstellen.

**761**

**Datum: Montag, 07.10.24 | Zeit: 15.00 Uhr | Dauer: 1 Nachmittag**  
**Leitung: Diana Pohl | Gebühr: kostenfrei**



## Eltern-Kind- Tanzworkshop

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 bekommen.

**762**

**Datum: Dienstag, 22.10.24 | Zeit: 15.00-16.00 Uhr**  
**Leitung: Tanja Emery-Lenhardt | Gebühr: kostenfrei**



## Fröhliche Bewegung für Kinder und Eltern - ab 1 Jahr

**Bewegung macht Spaß!** Gemeinsam mit ihren Eltern können die Kinder ihrem natürlichen Bedürfnis nach Bewegung nachgehen und die Bewegungslandschaft erkunden.

**763**

**Datum: Donnerstag, 31.10.24 | Zeit: 15.00-16.00 Uhr**  
**Leitung: Danah Dettmann | Gebühr: kostenfrei**





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

### Einstiegsangebot in die Familienbildung mit dem Schwerpunkt Sinneserfahrung

In dieser Gruppe treffen sich Eltern bzw. ein Elternteil mit ihren Babys an 5 Vormittagen. In diesem Kurs geht es um die vielfältigen Möglichkeiten der Sinneserfahrung von Babys ab 3 Monaten bis ca. 11 Monaten. Im gemeinsamen Spiel begleitet von ersten Liedern, erfährt das Baby Zuwendung, Wärme und Geborgenheit, so dass die Bindung zwischen Mutter/Vater und Kind positiv unterstützt wird. Darüber hinaus können die Babys Kontakt zu gleichaltrigen Kindern knüpfen. Während des Kurses ist auch ausreichend Zeit, sich über die Erlebnisse und Veränderungen in der neuen Familie auszutauschen und Fragen zur Entwicklung, Ernährung und Pflege des Babys zu besprechen.

**764**

**Datum: Donnerstag, 14.11.24 | Zeit: 9.30-11.00 Uhr**

**Dauer: 5 Vormittage | Leitung: Nora Erkelenz**

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

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

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

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



## Lernen, Lernen, Lernen...

Ein großes - und teils anstrengendes - Thema für Kinder, Eltern und die gesamte Familie. Wie wäre es, wenn wir die Freude am Lernen (wieder) entdecken und mehr Leichtigkeit in die Begleitung unserer Kinder bringen könnten?

Impulse und Ideen hierzu gibt es beim Vortragsabend „Growth Mindset – Wie kann lernen Spaß machen?“

**765**

**Datum: Donnerstag, 05.09.24 | Zeit: 19.30 Uhr**

**Leitung: Kathrin Dickel | Gebühr: kostenfrei**



**Bitte beachten Sie auf die unterschiedlichen Veranstaltungsorte!**



## 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

### 766 Für Minis (3-4 Jahre)

**Datum:** Freitag, 04.10.24/11.10.24/08.11.24/15.11.24/22.11.24/29.11.24/  
06.12.24/13.12.24 | **Zeit:** 14.00-14.45 Uhr

### 767 Für Maxis (5-6 Jahre)

**Datum:** Freitag, 04.10.24/11.10.24/08.11.24/15.11.24/22.11.24/29.11.24/  
06.12.24/13.12.24 | **Zeit:** 15.00-15.45 Uhr

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



## „Kreativ sein“

Ein Angebot für Kinder zwischen 2 und 3 Jahren  
mit Begleitperson

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

**768 Datum:** Donnerstag, 24.10.24 | **Zeit:** 14.00-15.30 Uhr  
**Leitung:** Danah Dettmann | **Gebühr:** kostenfrei



## „Kreativ sein“

Ein Angebot für Kinder zwischen 4 und 6 Jahren  
mit Begleitperson

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

**769 Datum:** Donnerstag, 07.11.24 | **Zeit:** 14.00-15.30 Uhr  
**Leitung:** Danah Dettmann | **Gebühr:** kostenfrei



## „Ansprachen von Kindern“ Handlungshilfen für Eltern

Mitteilungen von Kindern über verdächtige Personen, die sie auf dem Weg zur oder von der Schule oder dem Kindergarten angesprochen haben, rufen regelmäßig besorgte Reaktionen von verunsicherten Eltern hervor, die Angst um ihre Kinder haben. Das bloße Ansprechen von Kindern stellt für sich gesehen noch keine Straftat dar. Selbst das Anbieten von Süßigkeiten, Geld, Gegenständen muss nicht zwingend eine Vorbereitungshandlung zu einer Straftat sein. Ebenso wenig wie das Fragen nach Orten, Plätzen oder Straßen. Es könnte sich auch um eine unbedachte, jedoch unkluge Geste oder Frage eines Erwachsenen handeln.

Was können Mütter und Väter tun, um ihre Kinder zu schützen, ohne ihnen Angst zu machen? Diese und weitere Fragen möchten wir in der allgemeinen Präventionsveranstaltung aufgreifen und mit Ihnen erörtern.

**770**

**Datum: Dienstag, 12.11.24 | Zeit: 19.30 Uhr**

**Leitung: Petra Zindler | Gebühr: kostenfrei**



## Musik und Bewegung für Kinder (ab 4 Jahren mit Eltern/Ersatzeltern)

Musik ist in unserem oftmals viel zu rationellem Alltag ein unverzichtbarer Baustein für die gesamte Persönlichkeitsentwicklung der Kinder.

Ohne Anspruch auf Perfektion, singen, tanzen, rasseln, trommeln und bewegen wir uns spielerisch und mit viel Spaß an Rhythmus und Melodie. Ruhige Momente des Zusammenseins und Stilleübungen runden dieses ganzheitliche Angebot ab.

**771**

**Datum: Samstag, 16.11.24 | Zeit: 15.00-16.30 Uhr**

**Leitung: Stephanie Menz-Schreiber | Gebühr: kostenfrei**

## Martinsmarkt im Naherholungsgebiet Dröschede mit dem Heimatverein

**Samstag, 09.11.24**

Für das leibliche Wohl ist gesorgt.



**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](mailto:kita.handinhand@diakonie-mark-ruhr.de)**

© Thommy Weiss / pixello.de



## Offene Sprechstunde Erziehungs- und Familienberatung

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

**Datum: Donnerstags einmal im Monat von der ZfB Iserlohn**  
**Gebühr: kostenfrei | Anmeldung bis 1 Woche vorher erforderlich!**



## Drachenbasteln Eltern-Kind-Aktion

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

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

**772** **Datum: Samstag, 28.09.24 | Zeit: 10.00-12.00 Uhr**  
**Leitung: Jennifer Oheim | 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](mailto:familienbildung-hemer@awo-ha-mk.de)**



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

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

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

**773**

**Datum: Mittwoch, 30.10.24 | Zeit: 19.30 Uhr**  
**Diana Kolbe-Schmidt | Gebühr: kostenfrei**



## Vater/Ersatzvater-Tobetag

Heute dürfen die Kinder (ab 2 Jahren bis 5 Jahren) mit ihren Vätern oder Ersatzvätern die Turnhalle unsicher machen. Es darf auch mal „wild“ gespielt werden.

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.

**774**

**Datum: Samstag, 02.11.24 | Zeit: 10.00-13.30 Uhr**  
**Leitung: Diana Kolbe-Schmidt | Gebühr: kostenfrei**  
**Mitbringen: Gemütliche Kleidung und Rutschesocken oder Hallenschuhe**



## Wellness/Entspannungs-Nachmittag für mich und meine Begleitperson

### Für Kinder ab 4 Jahren in Begleitung

Zeit mit einer Bezugsperson, 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 Tolles herstellen, was ihr am Ende des Workshops mitnehmen dürft.

**775**

**Datum: Freitag, 29.11.24 | Zeit: 15.00-17.00 Uhr**  
**Leitung: Jennifer Oheim | Gebühr: kostenfrei**





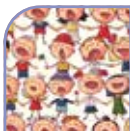
## Spielgruppe „Hand in Hand“

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.

**776**

**Datum:** Montag, 16.09., 07.10., 25.11., 16.12.24 | **Zeit:** 14.30-15.30 Uhr  
**Leitung:** Andrea Halfmann | **Gebühr:** kostenfrei



## 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.

**777**

**Datum:** 13.08., 10.09., 08.10., 12.11., 10.12.24 | **Zeit:** 14.30-15.15 Uhr  
**Leitung:** Sabrina Henschel, Waldemar Knaub | **Gebühr:** kostenfrei

© freewector.de



## Kigo-Plus

Kindergottesdienst

in der Kita

JEDER IST EINGELADEN!

**Termine:** 08.09.2024 Gottesdienst in der Erlöserkirche um 10.30 Uhr  
 10.10.2024 Kigo-Plus in der Kita um 11.15 Uhr  
 14.11.2024 Kigo-Plus in der Kita um 11.15 Uhr  
 13.12.2024 Adventsgottesdienst in der Erlöserkirche um 15.00 Uhr

**Folgende Angebote sind in Kooperation mit dem AWO FZ Kinderburg am Löbbekenkopf, 30 und finden auch dort statt. (siehe Seite 22)**

**Anmeldungen und Informationen zu den Kursen bei Irina Knaub,**

**Telefon: 02371 / 63696 oder E-Mail [kita.handinhand@diakonie-mark-ruhr.de](mailto:kita.handinhand@diakonie-mark-ruhr.de)**



## Leben mit der Diagnose Autismus

Gesprächsrunde/Treff ASS  
(Autismus Spektrum Störung)

Dieses Angebot richtet sich an Angehörige von Kindern bis zum Alter von 12 Jahren mit einer Diagnose aus dem Autistischen Spektrum. Dies können sein:

- Frühkindlicher Autismus
- Asberger Autismus
- Verdacht auf Autismus
- Autistische Züge
- Und andere....

Bei unserem ersten Treffen wollen wir uns (bei einer Tasse Kaffee und Gebäck) kennenlernen und erste Erfahrungen austauschen ohne die von Autismus betroffene Person. Ziel ist der Erfahrungsaustausch, Tipps und Hilfe zu bekommen.

**707**

**Datum: Montag, 21.10.24 | Zeit: 15.00 Uhr**

**Leitung: Ines Rudolph, Annegret Weber, Martin Bathe | Gebühr: kostenfrei**



## „Schlaf im Kindergartenalter“

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

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

Du bist im Workshop genau richtig, wenn...

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

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

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

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

**708**

**Datum: Dienstag, 05.11.24 | Zeit: 19.30 Uhr**

**Leitung: Kendra Rademacher | Gebühr: kostenfrei**



## Umgang mit den neuen Medien im Familienalltag - Prävention statt Schadenbegrenzung

Die neuen Medien gehören heutzutage zur Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen. Altersgerecht eingesetzt, können sie ein nützliches Werkzeug sein. Leider gibt es aber auch viele Gefahren und Risiken, mit denen sich zunächst einmal die Eltern auseinandersetzen müssen. Daher geht es im Rahmen eines Elternabends um die folgende Themen:

- Neue Medien in der Welt von Kindern und Jugendlichen
- Chancen / Risiken der neuen Medien
- Kind- und jugendgerechter Umgang mit Handy und Co.
- Medienkompetenz im Alltag

**709**

**Datum: Donnerstag, 07.11.24 | Zeit: 19.30 Uhr**  
**Leitung: Diana Pohl | Gebühr: kostenfrei**



## Achtsamkeit - entspannter im Alltag

Für Erwachsene

Der Alltag zwingt uns zu unvorstellbaren Herausforderungen. Oft müssen wir schnell und flexibel agieren und funktionieren. Das stresst uns, wodurch wir unausgeglichen sind, nicht zur Ruhe kommen, gereizt sind und schlechter schlafen.

Durch bewusste Achtsamkeitsübungen helfen wir uns zu entspannen und wieder „runterzukommen“. Sei es im Alltag oder vor dem Schlafengehen.

Inklusive verschiedener Achtsamkeitsübungen für den Alltag. Im Anschluss ist Raum für Austausch und konstruktive Diskussion.

**710**

**Datum: Samstag, 16.11.24 | Zeit: 10.00-13.00 Uhr | Dauer: 1 Vormittag**  
**Leitung Jenny Struck | Gebühr: kostenfrei**

## Gesundheit, Bewegung & Entspannung

Gesundheit und Wohlbefinden sind ein wertvolles Gut, das es zu bewahren gilt. Mit unseren Kursen wollen wir sie motivieren, selbst aktiv zu werden.

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



## Korrektive Gymnastik

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

**778**

**Datum: Mittwoch, 28.08.24 | Zeit: 17.00-18.00 Uhr | Dauer: 12 Nachmittage**  
**Leitung: Brigitta Rüschenbaum-Kümper | Gebühr: 42,- €**



## Gymnastik für Paare und Einzelpersonen

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

**779**

**Datum: Montag, 02.09.24 | Zeit: 20.00-20.45 Uhr | Dauer: 12 Abende**  
**Leitung: Tanja Emery-Lenhardt | Gebühr: 36,- €**

**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.

**780**

**Datum: Montag, 26.08.24 | Zeit: 19.00- 20.00 Uhr | Dauer: 12 Nachmittage**  
**Leitung: Brigitta Rüschenbaum-Kümper | Gebühr: 57,60 €**

**781**

**Datum: Mittwoch, 28.08.24 | Zeit: 18.30-19.30 Uhr | Dauer: 12 Abende**  
**Leitung: Brigitta Rüschenbaum-Kümper | Gebühr: 57,60 €**



## Seniorenfit

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

**782**

**Datum: Dienstag, 27.08.24 | Zeit: 11.00-12.00 Uhr | Dauer: 12 Vormittage**  
**Leitung: Brigitta Rüschenbaum-Kümper | Gebühr: 57,60 €**

**Veranstaltungen, Workshops, Kurse und Seminare für Körper, Geist und Seele • Infos und Anmeldung bei Steffi Menz-Schreiber**  
**Info: 0170-7011028 • E-Mail: raum38 @ web.de**  
**Folgende Angebote finden im RAUM, Sporenstraße 38, 58644 Iserlohn statt.**



## Fitnessanz

**Bitte**  
**Stoppersocken und**  
**bequeme Kleidung**  
**mitbringen.**

In diesem Tanzworkout werden zu orientalischen und Latino Rhythmen besonders die Rücken-, Bauch- und Beckenbodenmuskeln gestärkt. Es werden Accessoires wie Schleier und Fächer eingesetzt, um u.a. die Koordination und die Körperhaltung zu verbessern. Mit viel positiver Energie und Spaß werden Muskeln und Geschmeidigkeit trainiert. bitte Stoppersocken und bequeme Kleidung mitbringen.

**783**

**Datum: Mittwoch, 04.09.24 | Zeit: 9.30-10.30 Uhr | Dauer: 5 Vormittage**  
**Leitung: Larissa Homischin | Gebühr: 40,- €-bitte vor Ort bezahlen**



## Stricken ist das neue Yoga!

**Bitte Wolle und**  
**passende Strick-**  
**nadeln mitbringen.**

In einer geselligen Runde werden an diesen Abenden Tipps und Tricks rund um das Thema Stricken ausgetauscht. AnfängerInnen lernen unter fachkundiger Leitung Schritt für Schritt die Grundlagen. Aus schönen Garnen können so u.a. Stulpen, Stolas, Seelenwärmer und mit etwas Übung auch Yogasocken entstehen.

**784**

**Datum: Freitag, 18.10./25.10./08.11./15.11.24 | Zeit: 16.30-18.00 Uhr**  
**Dauer: 4 Nachmittage | Leitung: Verena Schmitz**  
**Gebühr: 48,- € inklusive Tee/Kaffee - bitte vor Ort bezahlen**



## Orientalischer Tanz-Workshop

Dieser vielseitige Tanzstil, der zu den ältesten Tänzen der Menschheit zählt, ist ein Schlüssel zur Gesunderhaltung des weiblichen Körpers. Die Bewegungen zu erlernen, macht Spaß, weckt die Lebenslust und ist Wellness pur für Frauen jeden Alters.

**785**

**Datum:** 07.09/21.09./05.10./19.10.24 - Einzeltermine | **Zeit:** 15.00-17.00 Uhr  
**Dauer:** 1 Nachmittag | **Leitung:** Larissa Homischin  
**Gebühr:** 23,- € pro Termin - bitte vor Ort bezahlen

**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.

**786**

**Datum:** Donnerstag, 08.08.24 | **Zeit:** 9.30-11.00 Uhr | **Dauer:** 12 Vormittage  
**Leitung:** Steffi Menz-Schreiber | **Gebühr:** 72,- €  
**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.

**787**

**Datum:** Donnerstag, 08.08.24 | **Zeit:** 11.15-12.15 Uhr | **Dauer:** 12 Vormittage  
**Leitung:** Steffi Menz-Schreiber | **Gebühr:** 48,- €  
**Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen**



# Anmeldung



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

Kurs-Nr.	Titel	Kursbeginn	Kursgebühr
		ab	
		ab	

**Name:**

**Vorname:**

**Geb.Dat.:**

**Name Kind:**

**Geb.Dat.:**

**Vorname Kind:**

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

**Einrichtung:**

**Zuständiges Jugendamt:**

(Bitte nur ausfüllen bei Fort- und Weiterbildungen)

**Str./Hausnummer:**

**PLZ/Ort:**

**Telefon:**

**E-Mail:**

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

---

**Datum/Unterschrift**

