



Netzwerk

Familienzentren  
in Hemer



*Angebote  
2. Halbjahr 2025*



Hinter dem Gütesiegel steht die Idee, Familien eine verlässliche Anlaufstelle für Alltagsfragen in ihrem Stadtteil zu bieten. Ein Familienzentrum bietet passgenaue Unterstützung, frühe Beratung und Hilfe in allen Lebenslagen an. Hier finden alle Familien ganz besondere Unterstützung und Angebote.

**Wir möchten Eltern und Kinder im Alltag begleiten und unterstützen.**

In Hemer tragen alle 15 Kindertageseinrichtungen das Gütesiegel „Familienzentrum NRW“:

<b>Familienzentrum der AWO</b>	KTE Ruth-Grohe-Haus
<b>Familienzentrum STÜPS</b>	Ev. KTE Westig Ev. KTE Kastaniennest
<b>Familienzentrum Kompass</b>	Städt. KTE Die Bärenbande Städt. KTE Haus Kunterbunt
<b>Familienzentrum Auf Draht</b>	Städt. KTE Sternenburg Ev. KTE Bredenbruch
<b>Familienzentrum Stübecken/Geitbecke</b>	Städt. KTE Räuberbande Kath. KTE St. Peter und Paul
<b>Familienzentrum Meilenstein</b>	Ev. KTE Stephanus
<b>Familienzentrum am Sauerlandpark</b>	Städt. KTE Zaubergarten
<b>Familienzentrum Mücke</b>	Ev. KTE Mühlackerweg Ev. KTE Becke
<b>Familienzentrum Summi</b>	Kath. KTE Christkönig Kath. KTE St. Bonifatius

In Hemer haben sich alle 9 Familienzentren zu einem Netzwerk zusammengeschlossen, um ihre Ziele und gemeinsame Arbeit besser steuern und optimieren zu können.

Zusammen mit unterschiedlichen Kooperationspartnern werden vielfältige Beratungs- und Bildungsangebote entwickelt, um Leistungen der Familienzentren **für alle in Hemer lebenden Kinder und ihre Familien** anzubieten. Einen kleinen Teil dieser Angebote finden Sie in dieser Broschüre. Fragen Sie in den Familienzentren nach, welche Veranstaltungen es noch gibt oder besuchen Sie unsere Homepage: [www.familienzentren-hemer.de](http://www.familienzentren-hemer.de)



**Gruppen für Kinder unter drei Jahren**



**Übersicht**



**Pädagogik/Elternkompetenz**



**Eltern und Kind**



**Körper, Geist, Bewegung und Entspannung**



**Künstlerisch/Kreativ**



**Besichtigungstage**



**Adressen**



## Gruppen für Kinder unter 3 Jahren

Hier können Sie neue Kontakte knüpfen, Erfahrungen austauschen, gemeinsam spielen und vieles mehr.

Genauere Informationen erhalten Sie im jeweiligen Familienzentrum.



### **Pekip für Babys ab 6 – 8 Wochen bis 1 Jahr**

Ein Angebot in Kooperation mit der kefb – Katholischen Erwachsenen- und Familienbildung.

**Datum:** Jeden Dienstag, 9:30 – 11:00 Uhr

**Ort:** Ev. KTE Westig, Uhlandstraße 20

**Anmeldung:** Sigrid Jonas (Leitung), Tel. 0176 / 81821314



### **Mäusezähnen**

für Kinder im Alter von 9 bis 16 Monaten

**Freitags, 10:30 – 12:00 Uhr**

### **Löwenzahn**

für Kinder im Alter von 16 bis ca. 24 Monaten

**Freitags, 8:45 – 10:15 Uhr**

**Anmeldung:** Ev. KTE Stephanus, Pastoratstraße 8,  
Andrea Krause, Tel. 02372 / 556366-15

**Gebühr:** 5 € / Monat



## Mini-Räuber-Club für kleine Mini-Räuber ab 8 Monaten

Ein Angebot in Kooperation mit der AWO Familienbildung.

Bei uns finden Väter und Mütter einen einladenden Raum zum Austausch von Erfahrungen, zum Knüpfen neuer Kontakte und zur gemeinsamen Information. Währenddessen erleben die Kinder in einer fröhlichen Gruppe von Gleichaltrigen wertvolle soziale Momente. Sie singen, spielen, basteln und haben dabei jede Menge Spaß! Die Gruppe kann bis zum Eintritt in den Kindergarten bestehen bleiben.

- Datum:** Freitag, ab 05.09.2025, 8:30 – 10:00 Uhr  
(11 Termine)
- Ort:** Familienzentrum Stübecken/Geitbecke,  
Städt. KTE Räuberbande, Birkenweg 77
- Leitung:** Mitarbeitende der KTE
- Anmeldung:** Jonas Stieglitz, Tel. 02372 / 551-773
- Gebühr:** 44 €



## Spielgruppe „Sternschnuppen“ für Kinder ab 6 Monaten

Ein Angebot in Kooperation mit der AWO Familienbildung.

- Datum:** Dienstags, ab 02.09.2025, jeweils 14:30 – 16:00 Uhr  
Freitags, ab 05.09.2025, jeweils 8:30 – 10:00 Uhr
- Ort:** Städt. KTE Sternenburg, Sternstraße 10
- Anmeldung:** Andrea Meyer zur Capellen (Leitung der Spielgruppen),  
Tel. 0151-18750123
- Gebühr:** 40 € (je 10 Einheiten)



# Griffbereit

Familien entdecken gemeinsam  
Spiel und Sprache



### Für Kinder ab 12 Monaten mit Begleitperson

In Kooperation mit dem Kommunalen Integrationszentrum Märkischer Kreis findet jede Woche (außer in den Schulferien) in verschiedenen Hemeraner Familienzentren das kostenfreie Angebot „**Griffbereit**“ statt.

In entspannter Atmosphäre fördern wir die frühkindliche Entwicklung durch liebevoll gestaltete Aktivitäten wie gemeinsames Spielen, Singen und Malen – sowohl in den Familiensprachen als auch auf Deutsch. So legen wir spielerisch den Grundstein für den Erwerb von Sprachkompetenz und schaffen unvergessliche gemeinsame Momente!

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.



**Datum:** Jeden Donnerstag, ab 18.09.2025, 9:00 – 10:30 Uhr

**Ort:** Ev. KTE Mühlackerweg,  
Mühlackerweg 28

**Leitung:** Janine Miele

**Anmeldung:** Dorothea Lehmann, Tel. 02372 / 14274,  
E-Mail: [ev.kita.muehlackerweg@tvb-is.de](mailto:ev.kita.muehlackerweg@tvb-is.de)

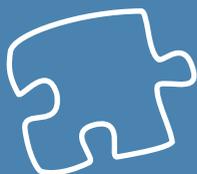


# Überblick in alphabetischer Reihenfolge

Alles unter Strom .....	28
Auszeit für Alleinerziehende.....	46
Autismus – Diagnostik und wichtige Informationen.....	11
Autismus-Spektrum-Störungen (ASS) in der Logopädie.....	18
Bedürfnisse und Regeln – .....	15
Bewegte Familienzeit im Wald.....	26
Bewegungsfreude für kleine Sportlerinnen und Sportler: Gemeinsam stark durch Spiel und Sport.....	45
Bunter Spielenachmittag für Groß und Klein .....	35
Die Dinos sind los .....	27
Donner aus der Dose.....	60
Drachen steigen lassen mit „Bredenbruch miteinander“ .....	29
Eine Reise voller Musik.....	37
Ein kunterbunter bewegter Nachmittag .....	50
Eltern-Auszeit: Entspannung und Achtsamkeit für dich .....	48
Eltern-Kind-Yoga – Zeit für Nähe, Bewegung und gemeinsames Erleben .....	42
ELTERNSTART NRW .....	30
Entdecken und Forschen – „Kleine Baumeister“ .....	34
Fest zum Weltkindertag .....	25
Fledermäuse – Jäger der Nacht .....	21
Forschernachmittag im Kindergarten zum Thema Magnetismus .....	33
Frauen-Auszeit .....	39
„Frauenkreis – Finde deine Mitte“ .....	47
Fröhliche Bewegung für Kinder und Eltern.....	49
Gemeinsam an einem Tisch .....	13
Gemeinsam eine Leinwand gestalten .....	63



Haus der kleinen Forscher .....	31
Herbstkränze gestalten .....	56
Holzwerkstatt – kreatives Gestalten mit der Laubsäge .....	61
„In der Weihnachtsbäckerei“ .....	36
Kleine Baumeister in Bewegung – Bewegungsbaustelle für die ganze Familie .....	52
Kleine Hände – Große Welt .....	32
Kreativ am Nachmittag.....	59
Kreativangebot – Rund um den Herbst.....	57
Kreativ in der dunklen Jahreszeit.....	62
Laternen-Basteln.....	58
Medienkompetenz in der Kita – Chancen und Herausforderungen im digitalen Alltag .....	17
Mini-Kur für Körper und Seele – Schnuppern Sie Gut Holmecker Luft! .....	40
Schwangerenyoga – Kraft, Ruhe und Verbindung in der Schwangerschaft .....	53
Spannender Waldspaziergang .....	23
Spaß an Bewegung für Groß und Klein.....	51
Spiel & Spaß in der Natur .....	24
Stark wie ein Löwe – Selbstbehauptungs- und Resilienzkurs .....	44
Tanzworkshop für Eltern und Kind.....	54
Wandern mit „Bredenbruch miteinander“ .....	22
Windlichter mit Wildblumen gestalten.....	56
Yoga – Zeit für dich .....	43
Zwischen Wahnsinn und Klarheit – Wie ich mich in der Bedürfnisorientierung nicht verliere .....	14



# Pädagogik / Elternkompetenz

Angebote im Überblick

<b>Autismus – Diagnostik und wichtige Informationen .....</b>	<b>11</b>
<b>Gemeinsam an einem Tisch – Interkulturelle Begegnungen im Familienzentrum.....</b>	<b>13</b>
<b>Zwischen Wahnsinn und Klarheit – Wie ich mich in der Bedürfnisorientierung nicht verliere .....</b>	<b>14</b>
<b>Bedürfnisse und Regeln – Wie passt das zusammen?.....</b>	<b>15</b>
<b>Medienkompetenz in der Kita – Chancen und Herausforderungen im digitalen Alltag .....</b>	<b>17</b>
<b>Autismus-Spektrum-Störungen (ASS) in der Logopädie.....</b>	<b>18</b>



## Autismus – Diagnostik und wichtige Informationen

### *Informationsveranstaltung für Eltern*

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

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

### **Was erwartet Sie?**

#### **Grundlagen zu Autismus:**

Was ist Autismus? Welche Merkmale und Verhaltensweisen können auftreten?

#### **Diagnostik:**

Wie läuft die Diagnostik ab? Welche Fachleute sind beteiligt? Welche Tests und Beobachtungen werden durchgeführt?

#### **Wichtige Schritte nach der Diagnose:**

Welche Unterstützungsangebote gibt es? Wie kann man den Alltag gestalten? Welche Therapien und Fördermöglichkeiten stehen zur Verfügung?

#### **Austausch und Fragen:**

Raum für Ihre persönlichen Fragen und den Austausch mit anderen Eltern.

Weitere Informationen →



Der Themenabend richtet sich an alle, die mehr über Autismus erfahren möchten, egal ob sie bereits eine Diagnose erhalten haben oder sich einfach nur informieren wollen.

Wir freuen uns auf einen gemeinsamen Abend voller wertvoller Informationen und gegenseitiger Unterstützung!

- Datum:** **Mittwoch, 01.10.2025, 19:00 Uhr**
- Ort:** AWO Familienzentrum Ruth-Grohe-Haus,  
Feldstraße 42
- Leitung:** Jennifer Oheim
- Anmeldung:** Marike Kesper-Vekens, Tel. 02372 / 10485,  
Silke Ittershagen-Becker, Tel. 02372 / 501885
- Gebühr:** keine



## Gemeinsam an einem Tisch

### *Interkulturelle Begegnungen im Familienzentrum*

Gemeinsam erleben wir einen interkulturellen Nachmittag. Bringen Sie dazu gerne ein typisches Gericht aus Ihrem Herkunftsland mit – wir teilen, probieren und kommen ins Gespräch.

An kleinen Thementischen gibt es Fragen rund um Herkunft, Sprache und Familie – zum Kennenlernen, Austauschen und Staunen.

Durch den interkulturellen Austausch stärken wir frühzeitig das Bewusstsein für Vielfalt, fördern gegenseitiges Verständnis und unterstützen die interkulturelle Bildung in der Familienerziehung.

**Datum:** Dienstag, 07.10.2025, 14:30 – 16:00 Uhr

**Ort:** Familienzentrum Mücke,  
Ev. KTE Becke, Bodelschwinghstraße 3

**Leitung:** Alina Zielinski, Emilie Aru

**Anmeldung:** Melanie Seeler, Tel. 02372 / 10302

**Teilnehmer:** max. 15

**Gebühr:** Ein Gericht, das Sie teilen möchten (kalt oder warm), gerne mit einer kurzen Beschreibung (auch in Ihrer Sprache)



## **Zwischen Wahnsinn und Klarheit – Wie ich mich in der Bedürfnisorientierung nicht verliere**

Sie begleiten Ihr Kind mit ganz viel Liebe und immer wieder sind da diese Momente, die Sie überfordern und in den „Wahnsinn“ treiben.

An diesem Elternabend schauen wir mal genauer hin und bringen wieder mehr Balance in Ihren Familienalltag.

**Datum:**                    **Mittwoch, 29.10.2025, 19:00 Uhr**

**Ort:**                        Familienzentrum Summi,  
Kath. KTE St. Bonifatius, Pestalozzistraße 13

**Leitung:**                Kathrin Dickel

**Anmeldung:**        Carina Rendelsmann, Tel. 02372 / 2045

**Gebühr:**                keine



## Bedürfnisse und Regeln – Wie passt das zusammen?

### *Online-Elternabend*

Kinder haben Bedürfnisse – nach Nähe, Sicherheit, Autonomie und Mitbestimmung. Gleichzeitig brauchen sie Orientierung und klare Regeln, um sich gut entwickeln zu können.

Doch wie finden Eltern eine Balance zwischen den Bedürfnissen ihrer Kinder und den Regeln, die den Alltag erleichtern? Und wo liegen die Grenzen der Partizipation? Oft möchten Eltern ihre Kinder in Entscheidungen einbeziehen, um sie ernst zu nehmen und zu stärken. Doch manchmal kann ein Zuviel an Wahlmöglichkeiten Kinder auch überfordern.

Wie können Sie als Eltern für Klarheit sorgen, ohne Ihr Kind in seiner Mitbestimmung einzuschränken? Und wie lassen sich die Bedürfnisse aller – der Kinder, der Eltern und der ganzen Familie – in Einklang bringen?

Diesen Fragen gehen wir gemeinsam mit Frau Katrin Krüger auf den Grund. Sie wird uns praxisnahe Impulse geben, wie wir Kinder liebevoll begleiten, ihnen Mitbestimmung ermöglichen und gleichzeitig klare, verlässliche Strukturen im Familienalltag schaffen können.

[Weitere Informationen →](#)



Ein Online-Elternabend des Familienzentrums Meilenstein.

Über die Anmeldung per Mail erhalten wir Ihre Mailadresse, über die wir den Zoom-Link für die Teilnahme dann frühzeitig an Sie versenden.

- Datum:** Montag, 17.11.2025, 19:30 Uhr
- Ort:** Online-Angebot
- Leitung:** Katrin Krüger (Marte Meo Supervisorin)
- Anmeldung:** per E-Mail an [kita@stephanus-kirche.de](mailto:kita@stephanus-kirche.de)  
Bitte Telefonnummer angeben!
- Gebühr:** keine



## Medienkompetenz in der Kita – Chancen und Herausforderungen im digitalen Alltag

Medien sind überall – aber wie viel ist zu viel?  
Und was ist eigentlich „guter“ Medienkonsum für Kinder?

Smartphones, Tablets & Co. gehören längst zum Familienalltag – auch für unsere Kleinsten. Doch wie gelingt ein kindgerechter und gesunder Umgang mit Medien?

An diesem Nachmittag erfahren Sie:

- wie Kinder Medien erleben und was sie dabei brauchen,
- wie Sie Ihr Kind zu einem bewussten Umgang mit digitalen Medien begleiten können,
- was die Kita in Sachen Medienbildung leistet.

Nehmen Sie Impulse mit, kommen Sie ins Gespräch – und bringen Sie gerne Ihre Fragen mit!

Ein Angebot in Kooperation mit dem zfb - Zweckverband für psychologische Beratungen und Hilfen.

**Datum:** Dienstag, 18.11.2025, 14:00 – 16:00 Uhr

**Ort:** Familienzentrum Auf Draht,  
Städt. KTE Sternenburg, Sternstraße 10

**Leitung:** Luisa Teixeira (zfb)

**Anmeldung:** Eva Jedrasik, Tel. 02372 / 551-774

**Teilnehmer:** max. 15

**Gebühr:** keine



## Autismus-Spektrum-Störungen (ASS) in der Logopädie

*Informationsabend*

„Ich bin autistisch – bitte sei geduldig.“

Autismus-Spektrum-Störungen nehmen zu, die amerikanische CDC (Centers for Disease Control) beschreibt, dass aktuell 1 von 31 Kindern in Amerika im Schulalter mit Autismus diagnostiziert wird.

Woran erkenne ich Autismus, welche Möglichkeiten zur Interaktion kann ich bieten, wie kommt ein Kind mit Autismus zur Kommunikation, welche Hilfen bietet die Logopädie?

Möchten Sie sicherer typische Verhaltensweisen von Kindern mit Autismus erkennen und betroffenen Kindern einen Weg zu mehr Kommunikation bieten? Dann sind Sie herzlich eingeladen zu einer Infoveranstaltung rund um das Thema „Autismus“. Marion Gebhard, Dipl.-Logopädin und Mutismus-Therapeutin, bietet diese an.

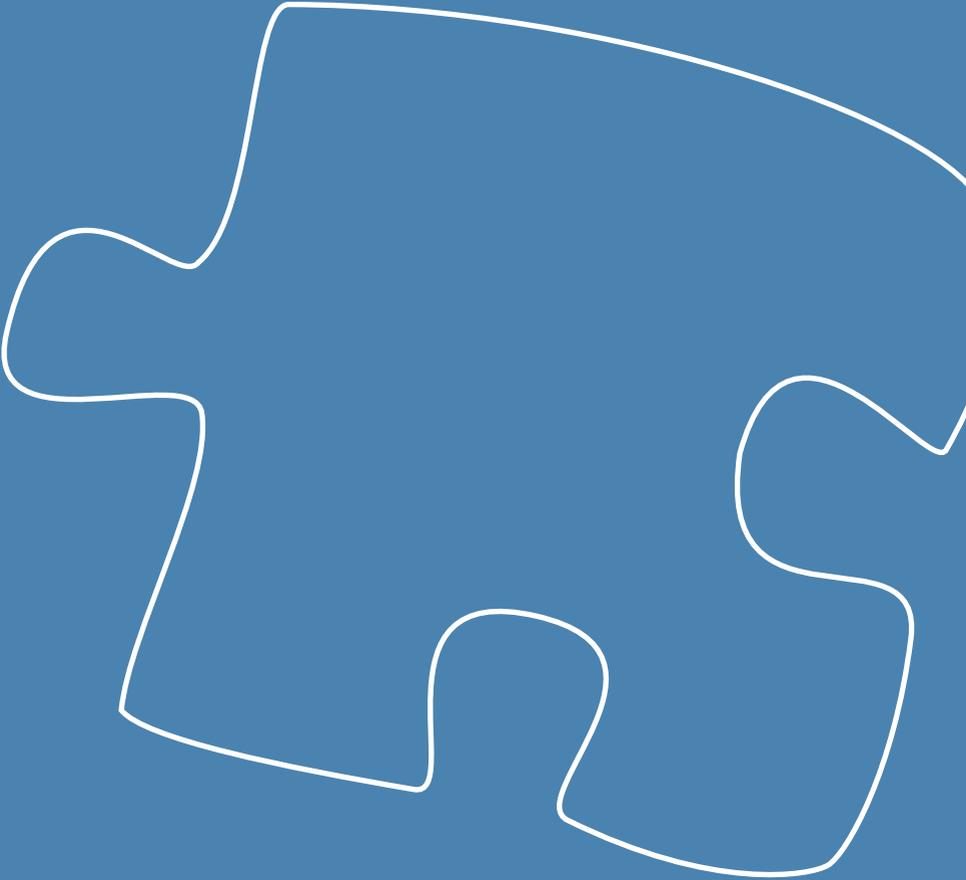
**Datum:** Montag, 12.01.2026, 18:30 Uhr

**Ort:** Familienzentrum Mücke,  
Ev. KTE Becke, Bodelschwinghstraße 3

**Leitung:** Marion Gebhard  
(Dipl.-Logopädin und Mutismus-Therapeutin)

**Anmeldung:** Melanie Seeler, Tel. 02372 / 10302

**Gebühren:** keine





## Eltern und Kind Angebote im Überblick

<b>Fledermäuse – Jäger der Nacht .....</b>	<b>21</b>
<b>Wandern mit „Bredenbruch miteinander“ .....</b>	<b>22</b>
<b>Spannender Waldspaziergang .....</b>	<b>23</b>
<b>Spiel &amp; Spaß in der Natur.....</b>	<b>24</b>
<b>Fest zum Weltkindertag .....</b>	<b>25</b>
<b>Bewegte Familienzeit im Wald.....</b>	<b>26</b>
<b>Die Dinos sind los .....</b>	<b>27</b>
<b>Alles unter Strom .....</b>	<b>28</b>
<b>Drachen steigen lassen mit „Bredenbruch miteinander“ .....</b>	<b>29</b>
<b>ELTERNSTART NRW .....</b>	<b>30</b>
<b>Haus der kleinen Forscher.....</b>	<b>31</b>
<b>Kleine Hände – Große Welt .....</b>	<b>32</b>
<b>Forschernachmittag im Kindergarten zum Thema Magnetismus .....</b>	<b>33</b>
<b>Entdecken und Forschen – „Kleine Baumeister“ .....</b>	<b>34</b>
<b>Bunter Spielenachmittag für Groß und Klein .....</b>	<b>35</b>
<b>„In der Weihnachtsbäckerei“ .....</b>	<b>36</b>
<b>Eine Reise voller Musik.....</b>	<b>37</b>



## Fledermäuse – Jäger der Nacht

*Ein Angebot für Eltern und Kinder*

Fledermäuse sind in vielerlei Hinsicht faszinierende Tiere. Sie fliegen mit den Händen und „sehen“ mit den Ohren.

Gemeinsam gehen wir auf einen ca. 2 km langen Spaziergang durch das Felsenmeer Hemer. Auf der Suche nach den lautlosen Jägern nutzen wir einen Ultraschalldetektor, der die Tiere hörbar macht. Die Teilnehmer erhalten zudem interessante Fakten über das außergewöhnliche Leben und die Lebensräume verschiedener heimischer Fledermausarten.

Bitte denken Sie an festes Schuhwerk und Taschenlampen. Bei Regen oder starkem Wind entfällt die Veranstaltung.

Ein Angebot des Familienzentrums am Sauerlandpark.

**Datum:** Freitag, 22.08.2025, 19:45 – ca. 21:00 Uhr

**Treffpunkt:** Sauerlandpark Hemer, Informationszentrum  
Deilinghofen, Deilinghofer Straße 71

**Leitung:** Frau Ladlef, Sauerlandpark Hemer

**Anmeldung:** Familienzentrum am Sauerlandpark,  
Städt. KTE Zaubergarten,  
Katja Krone, Tel. 02372 / 551-770

**Gebühr:** keine



## Wandern mit „Bredenbruch miteinander“

*Für alle – Groß und Klein*

Wir laden zu einer familiengerechten Wanderung ein, der Rundweg führt über den Sülberg. Das Ziel ist die Ev. KTE Bredenbruch, wo es einen gemütlichen Ausklang geben wird.

Bitte dem Wetter entsprechende Kleidung und festes Schuhwerk anziehen.

Ein Angebot des Familienzentrums Auf Draht.

- Datum:** Sonntag, 07.09.2025,  
Treffen um 10:30 Uhr,  
Wanderung 11:00 – ca. 15:00 Uhr
- Treffpunkt:** Katholische Kirche St. Marien, Hellestraße 17, Hemer
- Anmeldung:** Familienzentrum Auf Draht, Ev. KTE Bredenbruch  
Susanne Gimpel, Tel. 02372 / 80834
- Gebühr:** keine



## Spannender Waldspaziergang

*Für Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren  
mit einer Begleitperson*

Mit viel Freude, Neugier und wachen Augen entdecken wir die Schätze der Natur und die versteckten Hinweise unserer kleinen Schnitzeljagd im nahe gelegenen Wald.

- Datum:** Dienstag, 09.09.2025, 14:15 – 16:30 Uhr
- Ort:** Familienzentrum Stüps,  
Ev. KTE Kastaniennest, Lamferstraße 12
- Leitung:** Elisabeth Kübler
- Anmeldung:** Katrin Siegfried, Tel. 02372 / 2114
- Teilnehmer:** 10 Kinder mit jeweils einem Erwachsenen
- Gebühr:** keine



## Spiel & Spaß in der Natur

*Für Kinder ab 4 Jahren mit einer Begleitperson*

Gemeinsam mit einer Begleitperson gehen die Kinder im Wald auf Spurensuche.

Mithilfe einer Fotorallye wird dieser Nachmittag zu einem ganz besonderen Naturerlebnis.

Bitte denken Sie an wetterentsprechende Kleidung.

**Datum:**                    **Mittwoch, 17.09.2025, 14:30 Uhr**

**Treffpunkt:**            Ecke Gaxberger Weg / Am Osterbrauck

**Leitung:**                 Mitarbeitende der KTE

**Anmeldung:**        Familienzentrum Stübecken/Geitbecke,  
Städt. KTE Räuberbande, Jonas Stieglitz,  
Tel. 02372 / 551-773

**Teilnehmer:**         max. 20 Personen

**Gebühr:**                keine



## Fest zum Weltkindertag

Weltkindertag in Hemer: Das heißt Spiel und Spaß.

In Zusammenarbeit mit dem Netzwerk Familienzentren in Hemer, den Kindergärten, dem Jugendamtselternbeirat, der Stadtbücherei, Schulen, Beratungsstellen uvm. werden rund um das Jugend- und Kulturzentrum (JuK) auf der Straße „Am Sinnerauwer“ kostenlos vielfältige Aktionen für Kinder angeboten: Spielmobil, Glitzertattoos, Buttonmaschine, Kinderschminken, Bewegungsspiele, Bastelangebote, Bücherfische und vieles mehr

**Datum:**            **Donnerstag, 18.09.2025, 15:00 – 18:00 Uhr**

**Ort:**                Am Sinnerauwer und rund ums JuK



## Bewegte Familienzeit im Wald

*Ein Angebot für Familien*

In der heutigen Zeit sind Unternehmungen mit der ganzen Familie seltener geworden.

Mit verschiedenen Aktivitäten speziell für Familien soll an diesem Tag intensiv Zeit miteinander verbracht werden. Aspekte der Psychomotorik (Bewegung und Wahrnehmung) werden integriert.

Treffpunkt ist die Grillhütte am Hexenteich, von da aus geht es direkt in den Mendener Wald.

**Datum:**                    **Samstag, 20.09.2025, 10:00 – 11:30 Uhr**

**Treffpunkt:**            Grillhütte am Hexenteich, Menden

**Leitung:**                Frau Thonemann (Motopädin)

**Anmeldung:**        Familienzentrum am Sauerlandpark,  
Städt. KTE Zaubergarten,  
Katja Krone, Tel. 02372 / 551-770

**Gebühr:**                keine



## Die Dinos sind los

*Für Kinder von 3 bis 6 Jahren mit einer Begleitperson*

Mitten im Ihmerter Wald wurde eine archäologische Ausgrabungsstätte entdeckt. Finde die Dinosaurier-Spuren und entdecke die Pflanzen der Urzeit.

Gemeinsam mit Mama, Papa, Oma oder Opa reisen wir in die Vergangenheit und lösen das Dinosaurier Rätsel.

Bitte wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk tragen.

**Datum:** Donnerstag, 26.09.2025, 15:00 – 17:00 Uhr

**Treffpunkt:** Waldgruppe der Städt. KTE Sternenburg,  
Winkelstr. 21 a, Hemer

**Leitung:** Sarah Lustinetz (Naturpädagogin)

**Anmeldung:** Familienzentrum Auf Draht,  
Städt. KTE Sternenburg,  
Eva Jedrasik, Tel. 02372 / 551-774

**Teilnehmer:** max. 10 Kinder plus Begleitperson

**Gebühr:** keine



## Alles unter Strom

*Eltern-Kind-Forschernachmittag  
für Kinder ab 5 Jahren mit Begleitung*

Wir bringen Lampen zum Leuchten und experimentieren mit Strom.

- Datum:** Mittwoch, 08.10.2025, 14:30 – 16:00 Uhr
- Ort:** AWO Familienzentrum Ruth-Grohe-Haus,  
Feldstraße 42
- Leitung:** Ivonne Henz (Sience Lab e.V. –  
Naturwissenschaften für Kinder)
- Anmeldung:** Marike Kesper-Vekens, Tel. 02372 / 10485,  
Silke Ittershagen-Becker, Tel. 02372 / 501885
- Gebühr:** keine





## Drachen steigen lassen mit „Bredenbruch miteinander“

*Für die ganze Familie*

An diesem Nachmittag möchten wir mit euch euren Drachen steigen lassen. Alle Kinder mit ihren Eltern, Großeltern, Geschwistern und Freunden sind herzlich dazu eingeladen.

Den endgültigen Ort können wir erst kurzfristig bekannt geben, daher unbedingt anmelden. Bitte denkt an geeignete Kleidung, euren Drachen und etwas zu trinken und zu essen. Bei Windstille und starkem Regen fällt die Aktion leider aus.

Ein Angebot des Familienzentrums Auf Draht.

<b>Datum:</b>	<b>Sonntag, 12.10.2025, 14:30 Uhr</b>
<b>Geplanter Treffpunkt:</b>	Frönsberger Straße, gegenüber der Hans-Prinzhorn-Klinik Hemer Familienzentrum Auf Draht,
<b>Anmeldung:</b>	Ev. KTE Bredenbruch Susanne Gimpel, Tel. 02372 / 80834
<b>Gebühr:</b>	keine



## ELTERNSTART NRW

### **Kostenloses Angebot für Eltern mit Kindern im Alter von 5 – 16 Wochen – Einstiegsangebot in die Familienbildung mit dem Schwerpunkt Babymassage**

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 Massage-techniken 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.

**Datum:** Donnerstag, ab 30.10.2025, 10:45 – 12:15 Uhr  
(5 Vormittage)

**Ort:** Sauerlandpark Hemer, Nelkenweg 1 – 3  
(in dem Gebäude, in dem sich auch die Stadtbücherei befindet)

**Leitung:** Danah Dettmann

**Anmeldung:** AWO Familienbildung, Silke Ittershagen-Becker,  
Tel. 02372 / 501885, per E-Mail:  
familienbildung-hemer@awo-ha-mk.de

**Gebühr:** keine – ein Kursangebot über Elternstart NRW



## Haus der kleinen Forscher

*Für Kinder ab 4 Jahren mit einem Erwachsenen*

Kinder sind von Natur aus Forscher und Entdecker. Täglich gibt es Anlässe, wo sie staunen, fragen, ausprobieren und begreifen können.

Unser Experimentierworkshop möchte ihre Neugierde wecken und Fragen beantworten. Gemeinsam mit Mama, Papa oder ... wollen wir viele kleine Experimente erforschen, bestaunen und entdecken.

**Datum:** Samstag, 08.11.2025, 10:00 – 12:00 Uhr

**Ort:** Familienzentrum Stüps,  
Ev. KTE Westig, Uhlandstr. 20

**Leitung:** Jasmin Hübner und Louisa Fritsch

**Anmeldung:** Sandra Fritsch, Tel. 02372 / 5598968

**Teilnehmer:** 10 Kinder

**Gebühr:** keine



## Kleine Hände – Große Welt

*Für Kinder 3 Jahren mit einer Begleitperson*

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

Ein Angebot in Kooperation mit der AWO-Familienbildung.

**Datum:** Mittwoch, 12. und 19.11.2025, 14:00 – 15:30 Uhr

**Ort:** Familienzentrum Stübecken/Geitbecke,  
Städt. KTE Räuberbande, Birkenweg 77

**Leitung:** Danah Dettmann

**Anmeldung:** Jonas Stieglitz, Tel. 02372 / 551-773

**Gebühr:** Materialkosten vor Ort



## Forschernachmittag im Kindergarten zum Thema Magnetismus

*Ein Angebot für Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren*

Stellen Ihre Kinder auch so viele Fragen und möchten am liebsten alles selbst erforschen? Dann ist dieser Forscherkurs vielleicht genau das Richtige.

Wir erforschen an dem Nachmittag, was ein Magnet ist oder wie er funktioniert. Die Kinder werden mit verschiedenen Experimenten zum selbstständigen Forschen animiert.

**Datum:** Mittwoch, 12.11.2025, 14:30 – ca. 15:30 Uhr

**Ort:** Familienzentrum Stübecken/Geitbecke  
KTE St. Peter und Paul, Geitbecke 8

**Leitung:** Ivonne Henz (Science Lab e.V. –  
Naturwissenschaften für Kinder)

**Anmeldung:** Tobias Ludwig, Tel. 02372 / 10885  
(bis zum 05.11., begrenzte Teilnehmerzahl)

**Gebühr:** keine





## Entdecken und Forschen – „Kleine Baumeister“

*Für Kinder ab 4 Jahren mit Eltern / Großeltern...*

An diesem spannenden Nachmittag experimentieren wir mit unserem Gleichgewicht und bauen Türme und Brücken.

**Datum:** Mittwoch, 19.11.2025, 14:00 – 15:30 Uhr

**Ort:** Familienzentrum Auf Draht,  
Ev. KTE Bredenbruch, Ihmerter Straße 102

**Leitung:** Ivonne Henz (Sience Lab e.V. –  
Naturwissenschaften für Kinder)

**Anmeldung:** Susanne Gimpel, Tel. 02372 / 80834

**Gebühr:** keine





## Bunter Spielenachmittag für Groß und Klein

*Für Kinder von 3 – 6 Jahren mit einer Begleitperson*

Mit einfachen Spielen und Liedern soll die Freude am Sprechen und der Motorik gleichermaßen beim Kind und Erwachsenen geweckt werden.

**Datum:**                **Mittwoch, 19.11.2025, 14:30 – 15:30 Uhr**

**Ort:**                     Familienzentrum Summi,  
Kath. KTE Christkönig, Beethovenstraße 21

**Anmeldung:**        Kristina Bockermann, Tel. 02372 / 12573

**Leitung:**              Mitarbeitende der Kita

**Gebühr:**                keine



## „In der Weihnachtsbäckerei“

*Für Kinder ab 4 Jahren*

In einer gemütlichen Atmosphäre werden Plätzchen gebacken, verziert und genascht. Wir freuen uns auf ein schönes Beisammensein.

**Datum:** Dienstag, 02.12.2025, 15:00 – 16:30 Uhr

**Ort:** Familienzentrum Mücke,  
Ev. KTE Mühlackerweg, Mühlackerweg 28

**Leitung:** Margarethe Kusmierczyk

**Anmeldung:** Dorothea Lehmann, Tel. 02372 / 14274

**Teilnehmer:** 6 Kinder

**Gebühr:** keine



## Eine Reise voller Musik

*Für Kinder mit einer Begleitperson*

Wir erleben gemeinsam den Beginn einer musikalischen Reise durch das Jahr und begleiten die kleine Hexe ein Stück ihres Weges auf der Suche nach dem richtigen Ton. Für die Reise brauchen wir bequeme Kleidung, Turnsachen oder ABS-Socken.

**Datum:** Montag, 19.01.2026, 15:00 – 16:00 Uhr

**Ort:** Familienzentrum Kompass,  
Städt. KTE Die Bärenbande,  
Berliner Straße 48

**Leitung:** Petra Selter

**Anmeldung:** Stephanie Wollmuth-Franke, Tel. 02372 / 551-772,

**E-Mail:** baerenbande@hemer.de

**Teilnehmer:** 8 Kinder mit einer Begleitperson

**Gebühr:** keine



# Körper, Geist, Bewegung und Entspannung Angebote im Überblick

<b>Frauen-Auszeit .....</b>	<b>39</b>
<b>Mini-Kur für Körper und Seele – .....</b>	<b>40</b>
<b>Eltern-Kind-Yoga –</b>	
<b>Zeit für Nähe, Bewegung und gemeinsames Erleben .....</b>	<b>42</b>
<b>Yoga – Zeit für dich .....</b>	<b>43</b>
<b>Stark wie ein Löwe –</b>	
<b>Selbstbehauptungs- und Resilienzkurs .....</b>	<b>44</b>
<b>Bewegungsfreude für kleine Sportlerinnen und Sportler:</b>	
<b>Gemeinsam stark durch Spiel und Sport.....</b>	<b>45</b>
<b>Auszeit für Alleinerziehende.....</b>	<b>46</b>
<b>„Frauenkreis – Finde deine Mitte“ .....</b>	<b>47</b>
<b>Eltern-Auszeit: Entspannung und Achtsamkeit für dich .....</b>	<b>48</b>
<b>Fröhliche Bewegung für Kinder und Eltern .....</b>	<b>49</b>
<b>Ein kunterbunter bewegter Nachmittag .....</b>	<b>50</b>
<b>Spaß an Bewegung für Groß und Klein .....</b>	<b>51</b>
<b>Kleine Baumeister in Bewegung –</b>	
<b>Bewegungsbaustelle für die ganze Familie .....</b>	<b>51</b>
<b>Schwangerenyoga – Kraft, Ruhe und Verbindung in der Schwangerschaft .....</b>	<b>53</b>
<b>Tanzworkshop für Eltern und Kind .....</b>	<b>54</b>



## Frauen-Auszeit

Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen, die sich eine kleine Pause vom turbulenten Alltag gönnen möchten.

Bewegung – Dehnung – 45 Minuten nur für dich!

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

Bitte bring, falls vorhanden, eine Sport-/Yogamatte mit. Bei gutem Wetter und nach Absprache kann man den Kurs auch nach draußen verlegen.

**Datum:** Montag, ab 01.09.2025, 19:30 Uhr (6 Termine)

**Ort:** Familienzentrum Stübecken/Geitbecke,  
Städt. KTE Räuberbande, Birkenweg 77

**Leitung:** Nicole Grünwald (Sport- und Gymnastiklehrerin)

**Anmeldung:** Jonas Stieglitz, Tel. 02372 / 551-773

**Gebühr:** keine



## Mini-Kur für Körper und Seele – Schnuppern Sie Gut Holmecker Luft!

Im Jubiläumsjahr öffnet die Mutter-Vater-Kind-Kurklinik UNIVITA Gut Holmecke ihre Türen und bietet eine kleine Mini-Kur im Rahmen verschiedener kostenloser Angebote in Kooperation mit dem Familienzentrum Auf Draht an.

Der Treffpunkt ist jeweils am Haupteingang der Kurklinik.

**Ort:** UNIVITA Gut Holmecke, Holmecker Weg 50, Hemer  
**Anmeldung:** per Mail an [rezeption1@univita.com](mailto:rezeption1@univita.com)  
**Gebühr:** keine

### Die Angebote:

#### **Kleine Führung durch die Kräuterbeete und Kostproben**

*Ein Angebot für die ganze Familie*

**Datum:** Freitag, 15.08.2025, 15:00 – 16:00 Uhr  
**Leitung:** Doris Märtin, Leitung Hauswirtschaft

#### **Geführte Wanderung durch den Gut Holmecker Wald**

*Ein Angebot für die ganze Familie*

**Datum:** Sonntag, 19.10.2025, 15:00 – 17:00 Uhr  
**Leitung:** Kati Subert, Reittherapeutin

[Weitere Informationen ↗](#)



## **Schlaf & Schlaftraining nach dem Sounder Sleep™ System**

*Ein Angebot für Erwachsene. Bitte ein Handtuch mitbringen.*

**Datum:** Dienstag, 21.10.2025, 17:00 – 18:30 Uhr

**Leitung:** Züleyha Abanoz, Psychosoziale Beraterin

## **Ernährung unter Zeitmangel**

*Ein Angebot für Erwachsene*

**Datum:** Dienstag, 18.11.2025, 17:30 – 19:00 Uhr

**Leitung:** Maria Bastron, Oecotrophologin



## Eltern-Kind-Yoga – Zeit für Nähe, Bewegung und gemeinsames Erleben

Unter der Leitung von Tanja Schmidt, Ergotherapeutin und Yogalehrerin, bieten wir einen liebevoll gestalteten Yoga-Workshop für Eltern und Kinder an.

Spielerisch, achtsam und mit vielen gemeinsamen Partnerübungen erleben große und kleine Teilnehmer eine besondere Stunde der Verbundenheit. Ergotherapeutische Elemente unterstützen dabei die motorische Entwicklung, stärken das Vertrauen und fördern die Körperwahrnehmung auf ganz natürliche Weise.

Ein lebendiges Miteinander, bei dem Bewegung, Nähe und Freude im Mittelpunkt stehen.

**Bitte mitbringen:** Eine Sport- oder Yogamatte, etwas zu trinken, bequeme Kleidung und viel gute Laune.

Bei weiterem Interesse sind zusätzliche Termine geplant – gerne einfach unverbindlich melden!

### Für Kinder unter 3 Jahren:

**Datum:** Dienstag, 02.09.2025, 15:30 – 16:30 Uhr

### Für Kinder über 3 Jahren:

**Datum:** Dienstag, 09.09.2025, 15:30 – 16:30 Uhr

**Ort:** Familienzentrum Meilenstein,

Ev. KTE Stephanus, Pastoratstraße 8

**Leitung:** Tanja Schmidt (Ergotherapeutin und Yogalehrerin)

**Anmeldung:** Alexandra Kisker, Tel.: 02372 / 556366-15 oder -14 oder per Email an [kita@stephanus-kirche.de](mailto:kita@stephanus-kirche.de)

**Teilnehmer:** 6 Kinder und jeweils 1 Begleitperson

**Gebühr:** keine



## Yoga – Zeit für dich

Gönn dir eine bewusste Auszeit vom Alltag – mit Yoga, das dich belebt, erdet und dir Raum zum Durchatmen schenkt. In meinen Yogastunden erwartet dich ein achtsamer Mix aus fließenden Bewegungen (Energetic Flow), Atemübungen (Pranayama) und tiefer Entspannung. Neu dabei: Durch meine Weiterbildung zum Yoga-Aroma-Coach kombinieren wir einzelne Übungssequenzen mit wohltuenden ätherischen Ölen. Diese Düfte unterstützen dich dabei, gezielt in die Aktivierung oder Entspannung zu finden – ganz bewusst über die Kraft des Atems. Eine Einladung, alle Sinne anzusprechen.

### Für wen?

Für alle Erwachsenen – mit oder ohne Yoga-Erfahrung – die sich selbst etwas Gutes tun möchten.

### Bitte mitbringen:

Yogamatte, kleines Sitzkissen, bequeme Kleidung, in der du dich gut bewegen kannst, und eine Decke für die Entspannung.

### Ich freue mich auf dich!

*Dr. Janina Hülsebusch*

Ein Angebot des Familienzentrums Summi in Kooperation mit Dr. Janina Hülsebusch. Es kann sich für einen, mehrere oder alle Termine angemeldet werden.

**Datum:**            **Donnerstag, 04.09. / 11.09. / 18.09. / 25.09. / 02.10. / 09.10. / 30.10. / 06.11.2025, jeweils 18:00 – 19:30 Uhr**

**Ort:**                Familienzentrum Summi, Kath. KTE St. Bonifatius,  
Pestalozzistraße 13

**Leitung:**         Dr. Janina Hülsebusch

**Anmeldung:**    Carina Rendelsmann, Tel. 02372 / 2045

**Gebühr:**            keine



## **Stark wie ein Löwe – Selbstbehauptungs- und Resilienzkurs**

*Für Vorschul Kinder von 5 – 6 Jahren*

An einem Elternabend werden die Kursinhalte und Methoden konzeptionell erklärt.

Die Kinder lernen in diesem Kurs unter anderem:

- Klare Kommunikation und mit Konfliktsituationen gewaltfrei umzugehen
- Ihre eigenen Gefühle wahrzunehmen, auf sie zu hören und ihnen zu vertrauen
- Selbstbewusstsein und ihre Selbstliebe zu stärken
- Strategien, um bei Beleidigungen und Ärger ruhig und entspannt zu bleiben

**Datum:** Montag, 15.09. – Donnerstag, 18.09.2025,  
jeweils 9:30 – 10:30 Uhr  
Elternabend: Dienstag, 16.09.2025, 19:30 Uhr

**Ort:** Familienzentrum Summi,  
Kath. KTE Christkönig, Beethovenstraße 21

**Anmeldung:** Kristina Bockermann, Tel. 02372 / 12573

**Teilnehmer:** 12 Kinder

**Leitung:** Kathrin Dickel (Selbstbehauptungs-  
und Resilienztrainerin)

**Gebühr:** 5 €



## **Bewegungsfreude für kleine Sportlerinnen und Sportler: Gemeinsam stark durch Spiel und Sport**

*Für Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren (ohne Begleitung)*

Für Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren ist Bewegung essenziell für ihre ganzheitliche Entwicklung. Regelmäßige körperliche Aktivität fördert nicht nur die körperliche Gesundheit und motorischen Fähigkeiten der Kinder, sondern unterstützt auch ihre kognitiven, emotionalen und sozialen Kompetenzen.

In unserer gemeinsamen Sportstunde bieten wir Spiele an, die den Teamgeist und die Zusammenarbeit stärken.

Durch das Spielen in der Gruppe lernen die Kinder, wie wichtig es ist, zusammenzuarbeiten und sich gegenseitig zu unterstützen. Gleichzeitig entwickeln sie ihre individuellen Fähigkeiten weiter, was ihr Selbstvertrauen und ihre Selbstständigkeit fördert.

Unsere Sportangebote schaffen eine fröhliche und unterstützende Umgebung, in der Kinder wachsen und lernen können.

Bitte bringen Sie Getränke, Stoppersocken/Sportschuhe und Freude an der Bewegung mit.

**Datum:** Dienstag, 16.09.2025, 14:30 – 15:30 Uhr

**Ort:** Familienzentrum Summi,  
Kath. KTE St. Bonifatius, Pestalozzistraße 13

**Leitung:** Lea Sauer (Freizeitsportleiterin)

**Anmeldung:** Carina Rendelsmann, Tel. 02372 / 2045

**Teilnehmer:** max. 10 Kinder

**Gebühr:** keine



## Auszeit für Alleinerziehende

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 in der Einrichtung betreut werden. Zudem nutzen wir die Möglichkeit des Austausches unter Alleinerziehenden zu allgemeinen Themen.

**Datum:** Samstag, 20.09.2025, 9:30 – 11:30 Uhr

**Ort:** AWO Familienzentrum Ruth-Grohe-Haus,  
Feldstraße 42

**Anmeldung:** Marike Kesper-Vekens, Tel. 02372 / 10485,  
Silke Ittershagen-Becker, Tel. 02372 / 501885

**Leitung:** Jenny Struck

**Gebühr:** keine



## „Frauenkreis – Finde deine Mitte“

*Ein Workshop für Frauen, die sich selbst wieder näherkommen möchten*

Eintauchen in einen geschützten Raum voller Wärme, Verbindung und Weiblichkeit.

Dieser Frauenkreis lädt ein, loszulassen, aufzutanken und die innere Mitte (wieder) zu spüren.

In diesen 2 Stunden erwarten Sie:

- Eine herzöffnende Meditation
- Gemeinsames Singen und Musik, die berührt
- Eine achtsame Tee-Zeremonie
- Raum für Begegnung und Austausch

**Datum:** Sonntag, 21.09.2025, 15:00 – 17:00 Uhr

**Ort:** Familienzentrum am Sauerlandpark,  
Städt. KTE Zaubergarten, Dahlienweg 1-3

**Leitung:** Frau Offert, KTE Zaubergarten

**Anmeldung:** Katja Krone, Tel. 02372 / 551-770

**Gebühr:** keine



## Eltern-Auszeit: Entspannung und Achtsamkeit für dich

*Ein Angebot für Erwachsene*

Gemeinsam mit Saskia Will (Achtsamkeitstrainerin / Kinderyoga-Lehrerin) möchten wir Wege aufzeigen, wie Sie im hektischen Alltag Momente der Ruhe und Gelassenheit finden können, um Ihr Wohlbefinden und das Ihrer Kinder zu fördern.

Der Abend bietet Raum für Austausch, praktische Übungen und Inspirationen, die Sie im Alltag umsetzen können.

Studien zeigen, dass Achtsamkeit und Entspannungsübungen nicht nur das eigene Wohlbefinden steigern, sondern auch positive Effekte auf die Eltern-Kind-Beziehung haben können. Durch bewusste Achtsamkeit können Stress-Situationen besser bewältigt, die Konzentration erhöht und die emotionale Stabilität gestärkt werden. Wir freuen uns auf Ihr Kommen und einen entspannten, bereichernden Abend!

**Datum:** Montag, 29.09.2025, 18:30 Uhr

**Ort:** Familienzentrum Mücke,  
Ev. KTE Becke, Bodelschwingstraße 3

**Leitung:** Saskia Will und Lianne Schuster

**Anmeldung:** Melanie Seeler, Tel. 02372 / 10302

**Teilnehmer:** max. 10

**Gebühr:** keine



## 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 ihrem natürlichen Bewegungsdrang freien Lauf lassen. Neben Spaß und Freude werden wie von selbst die soziale, seelische und motorische Entwicklung gefördert.

**Datum:** Dienstag, 07.10.2025, 15:00 – 16:00 Uhr

**Ort:** Familienzentrum Kompass,  
Städt. KTE Die Bärenbande, Berliner Straße 48

**Leitung:** Janine Miele

**Anmeldung:** Stephanie Wollmuth-Franke, Tel. 02372 / 551-772,  
E-Mail: baerenbande@hemer.de

**Gebühr:** keine



## Ein kunterbunter bewegter Nachmittag

*Für Kinder ab 3 Jahren mit einer Begleitperson*

Es ist groß, es ist bunt und es ist rund. Spiel und Spaß mit dem Schwungtuch.

**Datum:** Dienstag, 14.10.2025, 15:00 – 16:30 Uhr

**Ort:** Familienzentrum Mücke,  
Ev. KTE Mühlackerweg, Mühlackerweg 28

**Leitung:** Renate Hohmann

**Anmeldung:** Dorothea Lehmann, Tel. 02372 / 14274

**Teilnehmer:** 8 Kinder

**Gebühr:** keine



## Spaß an Bewegung für Groß und Klein

*Eine Angebotsreihe für einen Erwachsenen mit einem Kind im  
Alter von 3 bis 4 Jahren*

Bewegung hängt eng zusammen mit dem eigenen Wohlbefinden und der Gesundheit. Bewegung fördert die räumliche Koordination und unterstützt zugleich die kognitive, emotionale und soziale Entwicklung. Dieser Kurs bietet Kindern und Eltern die Möglichkeit, die eigenen motorischen Fähigkeiten zu erkennen und auszuprobieren.

Der Kurs läuft über 2 Einheiten.

**Datum:** Montag, 27.10. und 03.11.2025,  
jeweils 14:00 – ca. 15:30 Uhr

**Ort:** Familienzentrum Stübecken/Geitbecke  
KTE St. Peter und Paul, Geitbecke 8

**Leitung:** Mitarbeitende der KTE

**Anmeldung:** Tobias Ludwig, Tel. 02372 / 10885  
(begrenzte Teilnehmerzahl)

**Gebühr:** keine



## Kleine Baumeister in Bewegung – Bewegungsbaustelle für die ganze Familie

Für unsere Bewegungsbaustelle im Haus Kunterbunt verwandeln sich die Turnhalle und der Flur in ein abwechslungsreiches Abenteuerland voller Kletterlandschaften, Rutschstationen, Balancierstrecken und kreativer Bewegungsherausforderungen.

Als Familien können Sie gemeinsam bauen, testen, umgestalten und dabei spielerisch in Bewegung kommen. Ob mit Matten, Kästen, Seilen oder Tüchern: Hier ist Teamarbeit gefragt!

**Datum:** Dienstag, 04.11.2025, 16:00 – 17:30 Uhr

**Ort:** Familienzentrum Kompass,  
Städt. KTE Haus Kunterbunt, Am Hammerscheid 40

**Leitung:** Vanessa Thonemann

**Anmeldung:** Manuela Schneider, Tel. 02372 / 551-771 oder per  
Mail an: [haus-kunterbunt@hemer.de](mailto:haus-kunterbunt@hemer.de)

**Gebühr:** keine



## Schwangerenyoga – Kraft, Ruhe und Verbindung in der Schwangerschaft

Am 13. Januar 2026 startet ein ganzheitlicher Yogakurs für Schwangere unter der Leitung von Tanja Schmidt, Ergotherapeutin und Yoga-Lehrerin. Über zehn Wochen hinweg bietet dieser Kurs eine wohltuende Auszeit vom Alltag. Mit sanften Bewegungen, gezielter Atemarbeit und entspannenden Elementen werden Körper und Geist gestärkt, Schwangerschaftsbeschwerden gelindert und die Verbindung zum ungeborenen Kind intensiviert. In einer geschützten, vertrauensvollen Atmosphäre entsteht Raum für Achtsamkeit, Regeneration und die bewusste Vorbereitung auf die Geburt.

**Bitte mitbringen:** Eine Sport- oder Yogamatte, etwas zu trinken und bequeme Kleidung. Falls Sie Fragen haben: [info@yoga-momente.com](mailto:info@yoga-momente.com)  
Ein Angebot des Familienzentrums Meilenstein.

**Datum:** ab Dienstag, 13.01.2026, 15:00 – 16:30 Uhr  
(10 Termine)

**Ort:** Familienzentrum Meilenstein, Ev. KTE Stephanus,  
Pastoratstraße 8

**Leitung:** Tanja Schmidt (Ergotherapeutin und Yogalehrerin)

**Anmeldung:** Alexandra Kisker, Tel.: 02372 / 556366-15 oder -14  
oder per Email an [kita@stephanus-kirche.de](mailto:kita@stephanus-kirche.de)

**Anmeldeschluss:** 10.12.2025

**Teilnehmer:** 10 Schwangere

**Gebühr:** 130 €

Eine Kostenerstattung durch die Krankenkasse ist in der Regel bis zu 100% möglich, da der Kurs als zertifizierter Gesundheitskurs anerkannt ist.



## Tanzworkshop für Eltern und Kind

Tanzen macht Spaß!

Gemeinsam mit Mama, Papa oder einer vertrauten Person wollen wir Spaß und Freude am Tanz erleben! Ob zu lustigen Kinderliedern oder aktueller Musik – Bewegung ist wichtig für die ganzheitliche Entwicklung.

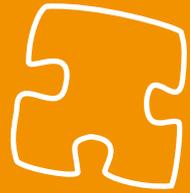
**Datum:** Samstag, 24.01.2026, 10:00 – 12:00 Uhr

**Ort:** Familienzentrum Stüps,  
Ev. KTE Westig, Uhlandstr. 20

**Leitung:** Martina Scherer und Lilly Kraus

**Anmeldung:** Sandra Fritsch, Tel. 02372 / 5598968

**Gebühr:** keine



<b>Windlichter mit Wildblumen gestalten .....</b>	<b>56</b>
<b>Herbstkränze gestalten .....</b>	<b>56</b>
<b>Kreativangebot – Rund um den Herbst.....</b>	<b>57</b>
<b>Laternen-Basteln.....</b>	<b>58</b>
<b>Kreativ am Nachmittag.....</b>	<b>59</b>
<b>Donner aus der Dose.....</b>	<b>60</b>
<b>Holzwerkstatt –</b>	
<b>    kreatives Gestalten mit der Laubsäge.....</b>	<b>61</b>
<b>Kreativ in der dunklen Jahreszeit .....</b>	<b>62</b>
<b>Gemeinsam eine Leinwand gestalten .....</b>	<b>63</b>



## Windlichter mit Wildblumen gestalten

In einer gemütlichen Runde gestalten wir gemeinsam stimmungsvolle Windlichter mit Wildblumen. Schöne Blüten, Gräser und Blätter: Wir entdecken natürliche Materialien neu und verwandeln diese in eine leuchtende Deko für Zuhause.

Bitte bringen Sie ein etwas größeres Glas mit, das zu einem Windlicht gestaltet werden soll.

**Datum:** Mittwoch, 03.09.2025, 14:30 – 16:00 Uhr

**Ort:** Familienzentrum Kompass,  
Städt. KTE Haus Kunterbunt, Am Hammerscheid 40

**Leitung:** Janine Freud

**Anmeldung:** Manuela Schneider, Tel. 02372 / 551-771 oder per Mail  
haus-kunterbunt@hemer.de

**Gebühr:** keine

---

## Herbstkränze gestalten

*Ein Eltern-Kind-Angebot*

Gemeinsam mit unseren Kindern binden wir unsere eigenen Türkränze, die wir dann je nach Geschmack, u.a. mit Naturmaterialien, gestalten.

Aus organisatorischen Gründen können Geschwisterkinder nicht an dem Angebot teilnehmen. Dieses Angebot ist für einen Erwachsenen und ein Kind ausgelegt.

Weitere Informationen [➤](#)



**Datum:** Mittwoch, 10.09.2025, 14:00 – 16:00 Uhr

**Ort:** Familienzentrum Auf Draht,  
Städt. KTE Sternenburg, Sternstraße 10

**Leitung:** Wiebke Schween

**Anmeldung:** Eva Jedrasik, Tel. 02372 / 551-774

**Teilnehmer:** max. 8 Erwachsene plus Kind

**Gebühr:** keine

---

## Kreativangebot – Rund um den Herbst

An diesem Nachmittag möchten wir mit Ihnen und mit Ihrem Kind kreativ werden. Gemeinsam basteln wir etwas Besonderes für die Herbstzeit. Lassen Sie sich überraschen!

**Datum:** Dienstag, 30.09.2025, 15:00 – 16:30 Uhr

**Ort:** Familienzentrum Stüps,  
Ev. KTE Westig, Uhlandstr. 20

**Leitung:** Barbara Bunse

**Anmeldung:** Sandra Fritsch, Tel. 02372 / 5598968

**Gebühr:** 3 €



## Laternen-Basteln

*Angebote für einen Erwachsenen mit einem Kind*

Gemeinsam basteln und gestalten die Kinder zusammen mit einem Erwachsenen eine Laterne für das anstehende St. Martins-Fest.

Zur individuellen Gestaltung werden Bastelsets zum jeweiligen Termin durch die Kita gestellt.

**Datum:** Montag, 27.10. oder Dienstag,  
28.10.2025, jeweils 14:00 – 15:30 Uhr

**Ort:** Familienzentrum Summi,  
Kath. KTE Christkönig, Beethovenstraße 21

**Anmeldung:** Kristina Bockermann, Tel. 02372 / 12573

**Teilnehmer:** 8 Kinder + 1 Begleitperson pro Termin

**Leitung:** Mitarbeitende der Kita

**Gebühr:** 2 €

**Datum:** Dienstag, 04.11.2025, 14:00 – ca. 15:30 Uhr

**Ort:** Familienzentrum Stübecken/Geitbecke  
KTE St. Peter und Paul, Geitbecke 8

**Anmeldung:** Tobias Ludwig, Tel. 02372 / 10885  
(Begrenzte Teilnehmerzahl. Die Anmeldefrist endet eine Woche vor Angebotsbeginn.)

**Leitung:** Mitarbeitende der Kita

**Gebühr:** keine



## Kreativ am Nachmittag

*Ein Angebot für Erwachsene*

Wir bieten einen Nachmittag für Erwachsene an, bei dem Sie sich in gemütlicher Runde Dekoration für Ihr Zuhause selbst herstellen können.

Während Sie Gips in verschiedenen Formen gießen, darf Ihr Kind im Kita-Alter (bei Bedarf) unsere Nachmittagsgruppe besuchen und ebenfalls einen schönen Nachmittag erleben.

**Datum:** Mittwoch, 19.11.2025. 14:30 – 16:00 Uhr

**Ort:** Familienzentrum Stüps,  
Ev. KTE Kastaniennest, Lamferstraße 12

**Leitung:** Gianna Schuster

**Anmeldung:** Katrin Siegfried, Tel. 02372 / 2114

**Teilnehmer:** max. 6 Erwachsene (und Kinder von 3 - 6 Jahren)

**Gebühr:** 5 €



## Donner aus der Dose

*Für Kinder ab 3 Jahren mit einer Begleitperson*

Wir stellen aus leeren Dosen echt klingenden Donner her und lassen ihn in einer kleinen Gewitter-Geschichte lebendig werden.

**Datum:** Donnerstag, 20.11.2025, 15:00 – 16:30 Uhr

**Ort:** Familienzentrum Mücke,  
Ev. KTE Mühlackerweg, Mühlackerweg 28

**Leitung:** Marlin Schaefer

**Anmeldung:** Dorothea Lehmann, Tel. 02372 / 14274

**Teilnehmer:** 6 Kinder

**Gebühr:** keine



## Holzwerkstatt – kreatives Gestalten mit der Laubsäge

*Für Kinder ab 4 Jahren mit einem Erwachsenen*

Passend zur kommenden Adventszeit haben Sie die Möglichkeit, mit Ihrem Kind ein Motiv auszusägen und zu gestalten.

In einer kleinen Pause haben wir Zeit für Gespräche und stärken uns mit Getränken und Gebäck.

Bitte bringen Sie eine Schraubzwinde mit!

**Datum:** Samstag, 22.11.2025, 9:30 – 12:00 Uhr

**Ort:** Familienzentrum Stüps,  
Ev. KTE Kastaniennest, Lamferstraße 12

**Leitung:** Susanne Papendieck, Janine Schweitzer

**Anmeldung:** Katrin Siegfried, Tel. 02372 / 2114

**Teilnehmer:** max. 8 Kinder

**Gebühr:** 5 €



## Kreativ in der dunklen Jahreszeit

*Für Kinder ab 3 Jahren mit Begleitperson*

An diesem Nachmittag wollen wir zusammen etwas kreativ herstellen, was uns gut durch die dunkle Jahreszeit leuchtet. Lasst euch überraschen.

**Datum:** Dienstag, 25.11.2025 15:00 – 16:00 Uhr

**Ort:** Familienzentrum Kompass,  
Städt. KTE Die Bärenbande, Berliner Straße 48

**Leitung:** Janine Miele

**Anmeldung:** Stephanie Wollmuth-Franke, Tel. 02372 / 551-772,  
E-Mail: baerenbande@hemer.de

**Gebühr:** keine



## Gemeinsam eine Leinwand gestalten

In unserem Familienzentrumsangebot gestalten Eltern und Kinder gemeinsam eine Leinwand – jede Familie erschafft ihr ganz persönliches Kunstwerk.

Mit Farben, Pinseln, Schablonen, Stempeln und vielem mehr entstehen kreative Bilder, die Geschichten erzählen oder einfach die Freude am Malen widerspiegeln. Ob abstrakt, bunt oder detailverliebt – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

**Datum:**            **Mittwoch, 21.01.2026, 14:30 – 16:00 Uhr**

**Ort:**                Familienzentrum Kompass,  
Städt. KTE Haus Kunterbunt, Am Hammerscheid 40

**Leitung:**         Janine Freud

**Anmeldung:**    Manuela Schneider, Tel. 02372 / 551-771 oder  
per Mail an: [haus-kunterbunt@hemer.de](mailto:haus-kunterbunt@hemer.de)

**Gebühr:**            keine



An diesen Tagen haben wir die Türen für Sie geöffnet und laden Sie ganz herzlich zu uns ein. Hier können Sie sich über unsere pädagogische Arbeit, allgemein über die Kindertageseinrichtung und unsere Familienzentrumsangebote sowie das Anmeldeverfahren informieren. **Bitte beachten Sie, dass teilweise eine Terminvereinbarung gewünscht ist.**

### **Freitag, 05.09.2025, 14:30 – 16:00 Uhr (mit Anmeldung)**

Familienzentrum Mücke, Ev. KTE Becke, Bodelschwinghstraße 3  
Melanie Seeler, Tel. 02372 / 10302

### **Dienstag, 09.09.2025, 14:30 – 15:30 Uhr (Anmeldung möglich)**

Familienzentrum Stübecken/Geitbecke, KTE St. Peter und Paul,  
Geitbecke 8, Tobias Ludwig, Tel. 02372 / 10885

### **Freitag, 12.09.2025, 15:00 – 17:00 Uhr (mit Anmeldung)**

Waldgruppe Bienenschwarm am Mesterscheid  
AWO Familienzentrum Ruth-Grohe-Haus, Marike Kesper-Vekens,  
Tel. 02372 / 10485

### **Samstag, 13.09.2025, 11:00 – 14:00 Uhr (ohne Anmeldung)**

Familienzentrum Stübecken/Geitbecke, Städt. KTE Räuberbande,  
Birkenweg 77, Jonas Stieglitz, Tel. 02372 / 551-773

### **Dienstag, 16.09.2025, 14:30 – 16:00 Uhr (ohne Anmeldung)**

Familienzentrum Summi, Kath. KTE St. Bonifatius, Pestalozzistraße 13  
Carina Rendelsmann, Tel. 02372 / 2045

### **Samstag, 20.09. und 15.11.2025, jeweils 9:00 Uhr (mit Anmeldung)**

Familienzentrum Stüps, Ev. KTE Kastaniennest, Lamferstraße 12  
Katrín Siegfried, Tel. 02372 / 2114

### **Montag, 22.09.2025, 15:00 – 18:00 Uhr (ohne Anmeldung)**

Familienzentrum Stüps, Ev. KTE Westig, Uhlandstraße 20  
Sandra Fritsch, Tel. 02372 / 5598968



## **Freitag, 26.09.2025, 14:30 – 15:30 Uhr (mit Anmeldung)**

Familienzentrum Summi, Kath. KTE Christkönig, Beethovenstraße 21  
Kristina Bockermann, Tel. 02372 / 12573

## **Samstag, 27.09.2025, 10:00 – 12:00 Uhr (mit Anmeldung)**

Familienzentrum am Sauerlandpark, Städt. KTE Zaubergarten,  
Dahlienweg 1-3, Katja Krone, Tel. 02372 / 551-770

## **Freitag, 26.09.2025, 15:00 – 17:30 Uhr (mit Anmeldung)**

AWO Familienzentrum Ruth-Grohe-Haus, Feldstraße 42,  
Marika Kesper-Vekens, Tel. 02372 / 10485

## **Mittwoch, 08.10.2025, 14:30 – 17:30 Uhr (ohne Anmeldung)**

Familienzentrum Meilenstein, Ev. KTE Stephanus, Pastoratstraße 8,  
Andrea Krause, Tel. 02372 / 556366-11/-15/-22

## **Donnerstag, 09.10.2025, 15:00 – 17:00 Uhr (mit Anmeldung)**

Familienzentrum Kompass, Städt. KTE Die Bärenbande, Berliner  
Straße 48, Stephanie Wollmuth-Franke, Tel. 02372 / 551-772

## **Freitag, 10.10.2025, 15:00 – 16:30 Uhr (ohne Anmeldung)**

Familienzentrum Mücke, Ev. KTE Mühlackerweg, Mühlackerweg 28,  
Dorothea Lehmann, Tel. 02372 / 14274

## **Freitag, 10.10.2025, 15:00 – 18:00 Uhr (mit Anmeldung)**

Familienzentrum Kompass, Städt. KTE Haus Kunterbunt,  
Am Hammerscheid 40, Manuela Schneider, Tel. 02372 / 551-771

## **Freitag, 14.11.2025, 14:30 – 16:30 Uhr (ohne Anmeldung)**

Familienzentrum Auf Draht, Städt. KTE Sternenburg, Sternstraße 10  
Eva Jedrasik, Tel. 02372 / 551-774

## **Termine nach telefonischer Vereinbarung:**

Familienzentrum Auf Draht, Ev. KTE Bredenbruch,  
Ihmerter Straße 102, Susanne Gimpel, Tel. 02372 / 80834



## Familienzentrum Stüps



**Ev. KTE Westig**, Umlandstraße 20,

E-Mail:

ev.kita.westig@tvb-is.de, ☎ 02372 / 2592

**Ev. KTE Kastaniennest**, Lamferstraße 12,

E-Mail:

ev.kita.sundwig@tvb-is.de, ☎ 02372 / 2114

## Familienzentrum der AWO



**KTE Ruth-Grohe-Haus**, Feldstraße 42,

E-Mail:

kita-ruth-grohe-haus@awo-ha-mk.de,

☎ 02372 / 10485

## Familienzentrum Stübecken/Geitbecke



**Städt. KTE Räuberbande**, Birkenweg 77,

E-Mail:

raeuberbande@hemer.de,

☎ 02372 / 551-773

**Kath. KTE Peter und Paul**, Geitbecke 8,

E-Mail:

peter-und-paul@kath-kitas-ruhr-mark.de,

☎ 02372 / 10885

## Familienzentrum Kompass



**Städt. KTE Die Bärenbande**, Berliner Straße 48,

E-Mail:

baerenbande@hemer.de, ☎ 02372 / 551-772

**Städt. KTE Haus Kunterbunt**, Am Hammerscheid 40,

E-Mail:

haus-kunterbunt@hemer.de,

☎ 02372 / 551-771



## Familienzentrum Auf Draht



**Städt. KTE Sternenburg**, Sternstraße 10,  
E-Mail: sternenburg@hemer.de, ☎ 02372 / 551-774  
**Ev. KTE Bredenbruch**, Ihmerter Straße 102,  
E-Mail: ev.kita.bredenbruch@tvb-is.de, ☎ 02372 / 80834

## Familienzentrum Meilenstein



**Ev. KTE Stephanus**, Pastoratstraße 8,  
E-Mail: ev.kita.deilinghofen@tvb-is.de  
☎ 02372 / 556366 -11  
-15 Anmeldung für Angebote  
-22 Leitung

## Familienzentrum am Sauerlandpark



**Städt. KTE Zaubergarten**, Dahlienweg 1-3,  
E-Mail: zaubergarten@hemer.de,  
☎ 02372 / 551-770

## Familienzentrum Mücke



**Ev. KTE Mühlackerweg**, Mühlackerweg 28,  
E-Mail: ev.kita.muehlackerweg@tvb-is.de,  
☎ 02372 / 14274  
**Ev. KTE Becke**, Bodelschwinghstr. 3,  
E-Mail: ev.kita.becke@tvb-is.de, 02372 / ☎ 10302

## Familienzentrum Summi



**Kath. KTE Christkönig**, Beethovenstraße 21,  
E-Mail: christ-koenig-hemer@kath-kitas-ruhr-mark.de,  
☎ 02372 / 12573  
**Kath. KTE St. Bonifatius**, Pestalozzistr. 13,  
E-Mail: bonifatius-hemer@kath-kitas-ruhr-mark.de,  
☎ 02372 / 2045

## Anmeldeverfahren für das Kindergartenjahr 2026/2027

Familien, die ihr Kind für eine Betreuung ab dem 1. August 2026 in einer Hemeraner Kindertageseinrichtung anmelden möchten, können dies digital über die Homepage der Stadt Hemer bis zum 15. Dezember 2025 erledigen.

Das Anmeldeformular ist ab dem 1. August 2025 unter [www.hemer.de/kita](http://www.hemer.de/kita) zu finden. Im Laufe des Monats Januar 2026 entscheiden die Kindertageseinrichtungen dann über die Platzvergaben. Dabei spielt das Datum der Anmeldung über das Anmeldeformular keine Rolle.

Sollten Eltern Unterstützung bei der digitalen Anmeldung benötigen, können sie sich gerne mit einer Kindertageseinrichtung in Verbindung setzen.

An einem „Tag der offenen Tür“ haben Sie die Möglichkeit, die verschiedenen Einrichtungen kennenzulernen. Alle Termine finden Sie hier im Heft.

Die Familienzentren stehen Ihnen vertrauensvoll bei Ihrer verantwortungsvollen Erziehungsarbeit zur Seite.

### Sie finden bei uns:

- ✓ Unterstützung in Erziehungsfragen
- ✓ Individuelle Familien- und Erziehungsberatung
- ✓ Familienbegleitung in schwierigen Lebenssituationen
- ✓ Familienbildung
- ✓ Unterstützung und Information zur Vermittlung und Nutzung der Kindertagespflege
- ✓ Unterstützung bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- ✓ Vielfältige Angebote im Hinblick auf Prävention und Förderung

### Herausgeber:

Netzwerk Familienzentren in Hemer  
Netzwerkkoordinatorin Claudia Grau  
Dahlienweg 1-3  
58675 Hemer

### Bildquellen:

- Stadt Hemer
- Shutterstock  
(Bild-Nr. 2505519021)