

---

# Liebe TeilnehmerInnen und zukünftige BesucherInnen der Familienbildungsstätte

Unsere Familienbildungsstätte ist ein Haus das für Sie da sein will. Wir bieten in unserem Haus in Lüdenscheid sowie in allen Außenstellen Veranstaltungen der Eltern - und Familienbildung an.

Wir möchten mit unserem Programm Anregungen geben zur:

- o phantasievollen Gestaltung Ihrer Freizeit
- o Entfaltung der Persönlichkeit
- o politischen und ökologischen Diskussion
- o Kontaktaufnahme untereinander
- o besseren Verständigung mit Anderen
- o gesunden Lebensführung

Lassen Sie sich von dem Wort Bildung nicht abschrecken. Wir verstehen darunter nicht schulmäßiges Lernen, sondern eine Erweiterung der eigenen persönlichen Entfaltungsmöglichkeit. Unsere Angebote sollen Ihnen Spaß machen und Gelegenheit geben, andere Menschen kennen zu lernen.

Wir freuen uns auf Männer und Frauen, Senioren und Kinder, Jugendliche und ausländische Mitbürger/Innen und wir freuen uns über Anregung und Kritik und hoffen, dass unser Programm Ihren Wünschen und Bedürfnissen entgegenkommt. Die MitarbeiterInnen der Familienbildungsstätte der Arbeiterwohlfahrt

---

## Anmeldungen:

Allgemeine Hinweise zum Programm und zur Anmeldung:

Das Programm umfasst die Monate August - Dezember 2006. Zusätzliche Veranstaltungen, sowie vielleicht notwendige Programmänderungen, werden in der Presse bekannt gegeben. Während der Schulferien und an gesetzlichen Feiertagen finden keine Kurse statt.

1. Anmeldetag für alle Kurse: ab Montag, 16. Januar von 7:30 - 17:30 Uhr
2. Sie können sich persönlich, schriftlich, telefonisch 3139 oder unter der Fax Nr. 390523 anmelden
3. Die Gymnastikkurse (1337 - 1367 ) müssen bis dahin überwiesen oder bei der Anmeldung bezahlt werden.

Sie können sich telefonisch, schriftlich oder persönlich anmelden.

Die Anmeldung zu den Kursen ist verbindlich!

Anmeldeformulare liegen diesem Programm bei. Voranmeldungen sind unbedingt erforderlich, da infolge begrenzter Teilnehmerzahl die Personenzahl vor Kursbeginn

bekannt sein muss.  
Bitte beachten Sie unseren Hinweis !

Teilnehmergebühr:

Die Teilnehmergebühr beträgt in der Regel pro Unterrichtsstunde (45 Min.) € 1.50.

Die jeweiligen Kursgebühren sind im Programmheft aufgeführt.

Sie sind spätestens am 1.Kurstag zu entrichten.

**BEI ABMELDUNG VON EINEM KURS VON WENIGER ALS EINER WOCHE VORHER MÜSSEN DIE KURSgebÜHREN UND EVTL. MATERIALKOSTEN ENTRICHTET WERDEN.**

**WICHTIG:**

**GYMNASTIKKURSE MÜSSEN BEI DER ANMELDUNG BEZAHLT WERDEN.**

Gebührenerstattung:

**DIE RÜCKERSTATTUNG GEZAHLTER KURSgebÜHREN ERFOLGT NUR, WENN DER KURS NICHT STATTFINDET!**

Gebührenermäßigung:

Folgende Personengruppen erhalten nach Vorlage eines Sozialpasses oder des Wohngeldbescheides ca 30 % Ermäßigung:

Sozialhilfeempfänger, Familien mit arbeitslosem Haupternährer/in, und bedürftige alleinerziehende oder kinderreiche Familien.

Bitte sprechen Sie uns auf eine eventuell in Frage kommende Gebührenermäßigung an.

Einige Kurse sind von einer Ermäßigung ausgenommen!

Kurse unter 7.50 € werden nicht ermäßigt.

Haftung:

Bei Beschädigung oder Verlust von persönlichem Eigentum kann nicht gehaftet werden.

Auskunft, Anmeldung, Beratung:

Montags bis donnerstags 9.00 - 12.00 Uhr und 14.00 - 17.00 Uhr

Träger der Veranstaltung:

Arbeiterwohlfahrt

Unterbezirk Hagen - Märkischer Kreis -

Zweigstelle Lüdenscheid, Duisbergweg 3,

Telefon: 02351/ 3139

Telefax: 02351/ 390523

e-mail: familienbildung@awo-ha-mk.de

Verantwortlich:

Karin Löhr, Leiterin der Familienbildungsstätte

Mürvey Yüksel - Karakoc, päd. Mitarbeiterin

Sie finden in unserem Haus Duisbergweg 3,

58511 Lüdenscheid

Telefon: 02351/ 3139

Telefax: 02351/390523

Mai: familienbildung@awo-ha-mk.de

Familienbildungsstätte:  
Anmeldungen und Auskunft:  
Montags - donnerstags  
von 9.00 - 12.00 und 14.00 - 17.00 Uhr

Migrationsberatung  
Ahmet Merdan  
Mürvey Yüksel - Karakoc  
Sprechstunde:  
Montags - donnerstags 9.00 - 12.30 +13.30 - 17.00 Uhr  
und nach Vereinbarung

Kindergarten Duisbergweg 3  
Telefon: 02351/390108

Hausaufgabenbetreuung für Grundschul Kinder  
Montags - donnerstags von 14:00 - 16:15 Uhr  
Anmeldung und Auskunft:  
Tel. 02351/3139

Selbsthilfegruppe Sucht  
Begleitende Hilfe zur Wiedererlangung des Führerscheins für alkoholauffällige  
Führerscheinbewerber.  
In eine Krise geraten kann jede/r. Ein Gespräch kann der erste Schritt sein auf dem  
Weg zur Lösung von Problemen.  
Die Selbsthilfegruppe Sucht trifft sich jeden Donnerstag von 17:30-18:45 Uhr  
Persönliche und telefonische Gespräche sind von 14:00-16:30 Uhr möglich.  
Leitung: Herr Koschinski  
Telefon 02351/3139  
Internetadresse: [www.mpu-awo.de](http://www.mpu-awo.de)

## Inhaltsverzeichnis

---

<b>Kurs</b>	<b>Kurs Nr.</b>
Gesprächskreise, Seminare .....	1001 - 1017
Gesundheit .....	1042
Entspannungstechniken .....	1050 - 1063
Elternschulung .....	1090 - 1102
Interkulturelle Angebote .....	1080 - 1088
Kurse für werdende Eltern .....	1110 - 1115
Kurse für werdende Eltern .....	1120
Angebote für junge Familien .....	1126 - 1138
Baby - und Mini-Clubs .....	1140 - 1152
Fit für den Kindergarten .....	1160 - 1164
Besondere Angebote für Eltern und Kinder .....	1160 - 1168
Kinderbetreuung .....	K1 - K2
Bewegung und Entspannung für Eltern und Kinder ...	11200- 1206
Baby Schwimmen .....	1211 - 1215
Nähkurse .....	1245 - 1246
Sporkurse .....	1337 - 1367
Computerkurse (Termine folgen später) .....	1375 - 1409
Programm Begegnungsstätte Marienstraße .....	1402-1415
Tagesfahrten, des Ortsvereins 1420 - 1423	
Programm Parkstraße .....	1450 - 1452
Ortsverein Meinerzhagen	
Ortsverein Kierspe	
Ortsverein Werdohl – Versetal	
Nachrodt .....	1531 - 1532
Kursprogramm Halver .....	1550 - 1555
Ortsverein Schalksmühle	
Kursprogramm Plettenberg	
Mitarbeiterverzeichnis	

---

# Vorträge, Seminare, Mitarbeiterschulung

---

## **1002 Kursleiter/innen in der Familienbildung**

Datum: Dienstag, 22.8.2006  
Zeit: 16:30 - 18:45  
Dauer: 1 Nachmittag  
Leitung: Karin Lühr

---

## **1003 Treffen für Kursleiterinnen von Eltern - Kind - Gruppen**

An diesem Vormittag soll über Konzepte der Familienbildung diskutiert werden.  
Themen könnten dabei sein:  
- Änderungen im Weiterbildungsgesetz  
- Anregungen zur kreativen Weiterbildung

Datum: Mittwoch, 23.8.2006  
Zeit: 09:00 - 11:15 / 3 Unterrichtsstunden  
Dauer: 1 Vormittag  
Leitung: Karin Lühr

---

## **1009 Vorsorgevollmacht zur Betreuung und Patientenverfügung aus juristischer und ärztlicher Sicht. Vortrag und anschließende Diskussion**

Der Jurist Dr. Dieter Klein referiert über die rechtliche Bedeutung der Vollmacht an nahe Angehörige oder andere Vertrauenspersonen im Falle schwerer Erkrankung oder Alzheimers. Sie gilt über den Tod hinaus und dient u.a. der Vermeidung einer gerichtlich angeordneten Betreuung durch fremde Personen.

Der Internist Dr. Jürgen Klein schildert dazu die technischen Möglichkeiten der modernen Medizin und berichtet über seine Erfahrungen im Umgang mit Schwerstkranken in Altersheimen und anderen Pflegeeinrichtungen.

Datum: Mittwoch, 15.11.2006  
Zeit: 19:00 - 21:15 / 3 Unterrichtsstunden  
Dauer: 1 Abend  
Leitung: Dr. Dieter Klein / Rechtsanwalt und Notar  
Gebühr: 5,00 €

---

## **1011 Energie clever nutzen - Wohnkosten senken**

Längst sind die Wohn-Nebenkosten zu einer zweiten Mietgröße geworden, deren Höhe aufgrund steigender Rohstoff- und Versorgungspreise immer unkalkulierbarer wird. Hier lohnt es sich, anhand dieses Vortrags die unterschiedlichen Energiesparpotentiale innerhalb von Wohnungen kennen zu lernen.

Für Mieter und Eigentümer interessante Fragen zur richtigen Heiztechnik und eines vernünftigen Lüftungsverhaltens werden beantwortet und Hinweise auf leicht zu übernehmende Techniken und Tricks zum baulichen und auch zum alltäglichen Energiesparen werden vermittelt.

Folgende Themen sind vorgesehen:

- " Strom
- " Wasser
- " Heizung
- " Dämmung
- " Lüftung
- " Schimmelbildung

Datum: Dienstag, 24.10.2006  
Zeit: 19:00 - 21:15 / 3 Unterrichtsstunden  
Dauer: 1 Abend  
Leitung: Cornelia Amtenbrink-Gieß / Dipl.-Ing. Architektin und Energieberaterin  
Gebühr: 5,00 €

---

## **1012 Gebäude-Energiepass im Überblick**

Bei Verkauf und Vermietung von Immobilien muss zukünftig ein Energieausweis vorgelegt werden, der es - ähnlich wie bei Hausgeräten - ermöglicht, den Energieverbrauch von Häusern unkompliziert zu vergleichen. Darüber hinaus werden in diesem Bericht Energiesparpotentiale aufgezeigt und objektiv über Bauweise und Heizanlagentechnik eines Gebäudes informiert.

Der Vortrag gibt Hausbesitzern einen Überblick über Form, Verfahren, Inhalt, Kosten und Gültigkeit eines Gebäude-Energiepasses, der ab 2007 verbindlich eingeführt wird.

Außerdem werden weitere Möglichkeiten vorgestellt, das Energieverhalten eines Gebäudes zu untersuchen und dabei geeignete, teilweise geförderte Maßnahmen zur Reduzierung des Verbrauchs zu finden.

Architektin und Energieberaterin

Datum: Dienstag, 21.11.2006  
Zeit: 19:00 - 21:15 / 3 Unterrichtsstunden  
Dauer: 1 Abend  
Leitung: Cornelia Amtenbrink-Gieß / Dipl.-Ing. Architektin und Energieberaterin  
Gebühr: 5,00 €

---

## **1015 Gartenplanungswerkstatt**

1. Abend: Grundlagen der Gartengestaltung
2. Abend: Eigene Entwürfe für Um- oder Neugestaltung
3. Abend: Detailplanung für Pflanzungen und evtl. Anlagen für Teich oder Sitzecken

Datum: Mittwoch, 13.9.2006  
Zeit: 19:00 - 21:15 / 9 Unterrichtsstunden  
Dauer: 3 Abende  
Leitung: Ellen Völzke / Dipl. Ing. für Landschaftsplanung  
Gebühr: 13,50 € / 17,50 € bei 7-9 Teilnehmern

---

## **1016 Bachblütentherapie für Tiere- Wie wird sie angewandt?**

Dr. Edward Bach erforschte 37 Bachblüten und ein Quellwasser auf ihre Eigenschaften bei der Behandlung von negativen Seelenzuständen, die sich nicht nur im Humanbereich finden, sondern auch bei unseren Haustieren.

Sein Ziel war es, eine einfache Therapieart zu entwickeln, die tiefgreifend wirkt und auch vom medizinischen Laien angewandt werden kann.

Im Rahmen dieses Seminars soll die Bachblütentherapie für Tiere vorgestellt, erläutert und die

Blütenbilder erklärt werden.

Es wird über die Einsatzmöglichkeiten sowie über die Grenzen bei der Behandlung unserer Haustiere mit der Bachblütentherapie gesprochen.

Datum: Dienstag, 17.10.2006  
Zeit: 18:00 - 20:15 / 9 Unterrichtsstunden  
Dauer: 3 Abende  
Leitung: Zerrin Rusert  
Gebühr: 13,50 € / 17,50 € bei 7-9 Teilnehmer/innen

---

## **1017 "Die Sprache unserer Hunde"**

Dieser Vortrag richtet sich an alle, die mehr über die Kommunikation von Mensch und Hund lernen möchten. Dazu sind nicht nur Hundebesitzer herzlich eingeladen, sondern auch Personen, die Angst vor Hunden haben oder aus beruflichen Gründen mit Hunden in Kontakt kommen (z.B. Postboten). Schwierigkeiten, Verhaltensprobleme und Beißvorfälle mit Hunden resultieren zum großen Teil aus Missverständnissen, und zwar Missverständnissen der "Hundesprache". Zusätzlich verschärfen meist falsche Reaktionen des Menschen die vorliegenden Probleme. Angebotene Schnelllösungen, der sogenannten "Hunde-Nannys" aus dem Fernsehen, bei Verhaltensproblemen des Hundes, sind kritisch zu sehen, da jeder Hund anders ist und jeder Fall einer individuellen Betrachtung bedarf. Wir werden uns an diesem Abend u.a. mit den Fragen beschäftigen: Wie sprechen Hunde? Wie verhalte ich mich einem Hund gegenüber richtig? Warum knurren Hunde und was tun, wenn der Hund knurrt? Was ist beim Umgang von Kindern mit Hunden zu beachten und wie können Gefahren erkannt werden, um Unfälle zu vermeiden?

Anhand von Zeichnungen und Fotos werden Sie anschaulich erfahren, wie Hunde mit uns kommunizieren und wie Sie mit ihnen "sprechen" können, um richtig verstanden zu werden. Fallbeispiele aus der praktischen Arbeit werden die Ausführungen ergänzen.

Datum: Dienstag, 26.9.2006  
Zeit: 18:00 - 20:15 / 3 Unterrichtsstunden  
Dauer: 1 Abend  
Leitung: Sonja Höttger  
Gebühr: 5,00 €

---

# **Gesundheit**

## **1045 Abnehmen in der Gruppe**

Der Kampf mit den überflüssigen Pfunden ist für viele Menschen ein Problem. Wer seinem Übergewicht wirksam zu Leibe rücken möchte, muss zunächst sein jetziges Ernährungsverhalten beobachten und nachforschen, welche Ursachen zu seinem Übergewicht geführt haben. Die Ursachenforschung ist oft nicht so schwer, schwieriger dagegen, seine bisherigen Eß- und Trinkgewohnheiten umzustellen. Wichtig bei der Gewichtsreduzierung ist Geduld, denn Abnehmen braucht seine Zeit. Mit diesem Programm haben die Teilnehmer/innen die Möglichkeit, eine dauerhafte Gewichtsabnahme durch Erlernen eines neuen Essverhaltens, sowie durch Kenntnisse über gesunde Ernährung zu erreichen. Keine Angst, Ihnen soll nicht die Freude am Essen genommen werden.

Kochtag Dienstag, 24.10. 9:00 Uhr

Datum: Dienstag, 5.9..2006  
Zeit: 09:45 - 11:15 / 22 Unterrichtsstunden  
Dauer: 10 Vormittage  
Leitung: Sabine Bomm / Dipl. oec. Troph.  
Gebühr: 33,00 € / 13,00 € Materialkosten

---

# Entspannung - Stärkung des Wohlbefindens -

Gesundheit und Wohlbefinden sind ein wertvolles Gut, das es zu bewahren gilt. In der durch hohe Belastungssituationen geprägten Familienphase ist dies besonders wichtig. Es gilt Familie und Beruf miteinander zu vereinbaren, sich um die Gesundheit der Kinder zu kümmern oder den Haushalt zu organisieren. Da gilt es Ausgleich zu schaffen und etwas für die Gesundheit und das Wohlbefinden zu tun.

Mit unseren Kursen wollen wir Sie motivieren selbst aktiv zu werden, etwas für sich und damit auch einen Ausgleich zum Familienalltag zu finden.

Einige unserer Angebote werden mit Kinderbetreuung angeboten.

Bitte kleiden Sie sich bequem und bringen eine Decke und warme Socken mit.

---

**1050**      **Yoga**      **belegt**  
Datum: Montag, 28.8.2006  
Zeit: 09:00 - 10:30 / 28 Unterrichtsstunden  
Dauer: 14 Vormittage  
Leitung: Ursula Klever  
Gebühr: 56,00 €

---

**1051**      **Yoga**  
Datum: Dienstag, 29.8.2006  
Zeit: 16:45 - 17:45 / 14 Unterrichtsstunden  
Dauer: 14 Abende  
Leitung: Ursula Klever  
Gebühr: 40,00 €

---

**1052**      **Yoga**      **belegt**  
Datum: Dienstag, 29.8.2006  
Zeit: 18:00 - 19:00 / 14 Unterrichtsstunden  
Dauer: 14 Abende  
Leitung: Ursula Klever  
Gebühr: 40,00 €

---

**1053**      **Yoga**      **belegt**  
Datum: Dienstag, 29.8.2006  
Zeit: 19:15 - 21:45 / 28 Unterrichtsstunden  
Dauer: 14 Abende  
Leitung: Ursula Klever  
Gebühr: 56,00 €

---

## **1054 Yoga für Berufstätige**

Yoga ist Hilfe gegen Streß. Durch bewusstes Training werden Abgespanntheit, nervöse Störungen und Stauungen, Verkrampfungen und Verspanntheit gelöst.

Datum: Montag, 18.9.2006  
Zeit: 20:15 - 21:45 / 10 Unterrichtsstunden  
Dauer: 5 Abende  
Leitung: Ludger Hostert  
Gebühr: 20,00 € / 25,00 € bei 7-9 Teilnehmer/innen

---

## **1055 Yoga für Berufstätige**

Yoga ist Hilfe gegen Streß. Durch bewusstes Training werden Abgespanntheit, nervöse Störungen und Stauungen, Verkrampfungen und Verspanntheit gelöst.

Datum: Montag, 6.11.2006  
Zeit: 20:15 - 21:45 / 10 Unterrichtsstunden  
Dauer: 5 Abende  
Leitung: Ludger Hostert  
Gebühr: 20,00 € / 25,00 € bei 7-9 Teilnehmer/innen

---

## **1062 Progressive Muskelentspannung (für Einsteiger/innen)**

Die Progressive Muskelentspannung ist leicht erlernbar. Sie besteht aus Übungen, bei denen nacheinander bestimmte Muskelpartien angespannt und dann wieder gelockert werden. Diese Entspannungsmethode bietet das Erleben von wohltuender Entspannung und Ruhe und hilft bei der Stressbewältigung.

Mit gezielten Atemübungen wird ein positives Körperempfinden aufgebaut und schädliche Atemgewohnheiten abgebaut.

Bitte bringen sie eine Wolldecke und warme Socken mit und kleiden sich bequem.

Bei regelmäßiger Teilnahme erstatten einige Krankenkassen einen Teil der Kursgebühren.

Datum: Mittwoch, 13.9.2006  
Zeit: 17:00 - 18:00 / 8 Unterrichtsstunden  
Dauer: 8 Nachmittage  
Leitung: Kornelia Westerhoff  
Gebühr: 24,00 €

---

## **1063 Entspannungstraining Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen**

Dieses Entspannungsverfahren gilt als leicht zu erlernen, effektiv und sehr wirksam. Es besteht aus leichten Übungen, bei denen nacheinander die Muskeln angespannt und dann wieder gelockert werden. Sie werden lernen Spannungen zu erkennen, besser mit ihnen umzugehen, Unruhe abzubauen und sich selber Entspannung und Ruhe zu gönnen.

Erlernen Sie eine wirksame Entspannungsmethode zur Stressbewältigung und fördern Sie ihre Lebensfreude.

Bitte bringen sie eine Wolldecke und warme Socken mit und kleiden sich bequem.

Bei regelmäßiger Teilnahme erstatten einige Krankenkassen einen Teil der Kursgebühren.

Datum: Mittwoch, 13.9.2006  
Zeit: 18:15 - 19:15 / 8 Unterrichtsstunden  
Dauer: 8 Abende  
Leitung: Kornelia Westerhoff  
Gebühr: 24,00 €

# Interkulturelle Angebote

Unsere Angebote richten sich vorwiegend an Menschen mit Migrationshintergrund.

Mit unseren Kursen wollen wir soziale und berufliche Integration ermöglichen. Das Wichtigste ist dabei, die Sprache zu fördern. Unsere Angebote sind daher vielfältig und für Familien, für Kinder und für Neuzuwanderer gedacht.

Wir bieten außerdem an:

- Migrationserstberatung
- Hausaufgabenhilfe
- Integrationskurse

Die folgenden Vormittagskurse werden mit Kinderbetreuung angeboten.

---

## 1080 Frauengruppe

Datum: Mittwoch, 23.8.2006  
Zeit: 10:00 - 12:15 / 42 Unterrichtsstunden  
Dauer: 14 Vormittage  
Leitung: Müzgan Tulum  
Gebühr: 14,00 €

---

## 1081 Interkulturelle Begegnungen

An 10 Vormittage können Frauen aus unterschiedlichen Kulturkreisen untereinander Kontakt herstellen, sich näher und damit auch besser kennenlernen, die Stadt und ihre vielfältigen Angebote erkunden, vielleicht etwas leckeres kochen und und und. Besonders deutsche Frauen sind herzlich eingeladen.

Datum: Dienstag, 12.9.2006  
Zeit: 10:00 - 12:15 / 30 Unterrichtsstunden  
Dauer: 10 Vormittage  
Leitung: Angelika Dantl-Hymmen  
Gebühr: Umlage

---

## 1082 Das neue Zuwanderungsgesetz

Datum: Samstag, 16.9.2006  
Zeit: 12:00 - 14:00 / 3 Unterrichtsstunden  
Dauer: 1 Mittag

---

## 1083 Wir besuchen die Moschee am Lehmberg

Deutsche Frauen sind herzlich eingeladen

Datum: Mittwoch, 20.9.2006  
Zeit: 10:00 - 12:15 / 3 Unterrichtsstunden  
Dauer: 1 Vormittag  
Leitung: Müzgan Tulum

---

## **1084 Hilfen zur Erziehung**

Welche Hilfen bietet das Jugendamt bei Erziehungsschwierigkeiten an?  
Was bedeutet Sozialpädagogische Familienhilfe?  
Was ist eine Erziehungsbeistandschaft?  
Auf diese und andere Fragen wird das Jugendamt Auskunft geben.

Datum: Mittwoch, 18.10.2006  
Zeit: 10:00 - 12:15 / 3 Unterrichtsstunden  
Dauer: 1 Vormittag  
Leitung: Talip Colahoglu

---

## **1085 Mutter-Kind-Kuren**

Folgende Informationen werden gegeben:  
- Wer kann eine Kur beantragen?  
- Wie kann ich eine Kur beantragen?  
- Was bietet welche Kur zu welchen Bedingungen?  
- Welche Kur ist die richtige für mich?

Datum: Mittwoch, 15.11.2006  
Zeit: 10:00 - 12:15 / 3 Unterrichtsstunden  
Dauer: 1 Vormittag  
Leitung: Ute Crone

---

## **1086 Die offene Ganztagschule**

Dazu besichtigen wir die offene Ganztagschule an der Kluse, informieren uns und können Fragen stellen.

Datum: Mittwoch, 13.12.2006  
Zeit: 10:30 - 12:00 / 2 Unterrichtsstunden  
Dauer: 1 Vormittag  
Gebühr: 5,00 €

---

## **1088 Und nach der Schule?**

Dieses Angebot richtet sich an ausländische Mädchen ab 16 Jahre und bietet an:

- Babysitterschulung
  - Freizeitangebote für Mädchen
  - Hilfen für Mädchen
- Jutta Zuber Abu-Medain

Datum: Dienstag, 5.9.2006  
Zeit: 16:00 - 18:15 / 30 Unterrichtsstunden  
Dauer: 10 Nachmittage  
Leitung: Claudia Kanngießner

---

# Elternschule

**Ein Programm für Eltern, die mehr über Erziehung, Ernährung, und Gesundheit ihrer Kinder wissen wollen.**

---

## **"Rucksack" Wir lernen gemeinsam.**

Ein Projekt in Zusammenarbeit mit dem Jugendamt. Der Kurs wird im Januar fortgeführt.

---

### **1091 "Rucksack" Wir lernen gemeinsam Schulung der Elternbegleiterinnen**

Das Projekt "Rucksack" geht davon aus, dass ein erfolgreiches Erlernen der Zweitsprache (deutsch) auf den Fertigkeiten und Fähigkeiten in der Muttersprache basiert. Ziel des Programms ist die Förderung der Muttersprache sowie die Unterstützung der allgemeinen Kindesentwicklung in Zusammenarbeit mit den Müttern. Sie werden in diesem Projekt als Expertinnen der Erstsprache eingebunden und durch (speziell qualifizierte) Elternbegleiterinnen betreut. Die Mütter erhalten Arbeitsblätter und Anregungen für gemeinsame Aktivitäten zuhause, wie vorlesen, malen und singen. Parallel dazu werden in der Kindertagesstätte die entsprechenden Inhalte in der Zweitsprache thematisiert.

Datum: Montag, 16.10.2006  
Zeit: 09:00 - 10:30 / 15 Unterrichtsstunden  
Dauer: 8 Vormittage  
Leitung: Jutta Zuber-Abu-Medain

---

### **1092 "Rucksack" Wir lernen gemeinsam**

In Verbindung mit dem Kindergarten "Haus der Jugend"

Datum: Donnerstag, 19.10.2006  
Zeit: 10:00 - 11:30 / 16 Unterrichtsstunden  
Dauer: 8 Vormittage  
Leitung: Ayse Inan  
Gebühr: 8,00 €  
Ort: Friedrich Wilhel Str.

---

### **1093 "Rucksack" Wir lernen gemeinsam**

In Verbindung mit dem Kindergarten am Duisbergweg und dem Kindergarten am Tinsberg.

Datum: Donnerstag, 19.10.2006  
Zeit: 10:30 - 12:00 / 16 Unterrichtsstunden  
Dauer: 8 Vormittage  
Leitung: Özgül Makal  
Gebühr: 8,00 €  
Ort: Duisbergweg 3

---

## 1100      **Starke Eltern - starke Kinder**

### Starke Eltern - starke Kinder

Die Erziehung von Kindern ist eine wunderbare, manchmal aber auch schwierige Aufgabe, die Eltern für ihre Kinder erfüllen müssen. Aber was brauchen Kinder um fit für ihr Leben zu sein? Was können ihnen Eltern mitgeben?

"Achte auf die positiven Seiten deines Kindes" ist das Motto dieses Elterntrainingprogramms. Dennoch wissen Eltern wie schwer dies im Alltag sein kann. Sie sind manchmal hilflos, wenn es um die Problemlösung in der Familie geht.

In einem interessierten Kreis werden unter fachkundiger Leitung alltägliche Situationen im Umgang mit Kindern besprochen, durch praktische Übungen deutlich gemacht und nach gemeinsamen Lösungen gesucht.

Ein Programm des Deutschen Kinderschutzbundes.

Die folgenden Kurse werden in Zusammenarbeit mit dem Jugendamt der Stadt Lüdenscheid angeboten.

Der Termin wird noch bekanntgegeben.

Datum:            Donnerstag, 19.10.2006  
Zeit:              19:00 - 21:15 / 30 Unterrichtsstunden  
Dauer:            10 Abende  
Leitung:          Petra Opitz / Erzieherin  
Gebühr:          40,00 € / 60,00 € für Paare

---

## 1102      **Grundkurs für Tagesmütter mit Kinderbetreuung**

**belegt**

Gute Tagesmütter sind sehr gefragt. Sie bieten liebevolle, zuverlässige, kompetente und flexible Betreuung von Babys, Kleinkindern, Vor- und Schulkindern. Tagespflege ist eine inhaltsreiche, vielseitige, manchmal schwierige Aufgabe, auf die dieser Kurs durch Wissensvermittlung, Erfahrungsaustausch, Impulse und Reflexion der eigenen Erziehungstätigkeit vorbereitet. Fachliche Kompetenz und die besondere Qualifikation als Tagesmutter sind wichtige Voraussetzungen, um von den Vermittlungsstellen (Jugendamt und Tages- und Pflegeeltern e.V) vermittelt zu werden.

Im Kurs enthalten ist ein 1. Hilfe Kurs am Kind.

Das Seminar beinhaltet auch einige Samstagstermine. Am ersten Kurstag werden die genauen Termine bekanntgegeben.

Die Teilnehmerinnen erhalten nach Kursende ein Zertifikat, welches die Voraussetzung zur Vermittlung eines Pflegekindes ist.

In Zusammenarbeit mit dem Tages- und Pflegeeltern e.V.

Datum:            Dienstag, 29.8.2006  
Zeit:              09:30 - 11:45 / 80 Unterrichtsstunden  
Dauer:            21 Vormittage  
Leitung:          Simone Pfeiffer  
Gebühr:          70,00 €

# Kurse für werdende Eltern

**Die Familienbildungsstätte bietet gemeinsam mit dem Geburtshaus Lüdenscheid ein umfassendes Geburtsvorbereitungsprogramm an. Ein Geburtsnachsorgeprogramm und Informationen über Angebote im Eltern-Kind- Bereich runden das Programm ab.**

**Der Veranstaltungsort ist jeweils angegeben.**

**Für Kurse in der Familienbildungsstätte wenden Sie sich bitte an die AWO (Tel. 3139): für Kurse in der Geburtsklinik an Frau Beyer Te. 02351/861892 Für kostenfreie Kurse benötigen Sie ein Rezept von Ihrem Arzt.**

---

## 1111 Geburtsvorbereitung für Frauen

In dieser Schwangerschaftsgymnastik werden Entspannungs- und Atemtechniken erlernt. Die Hebamme wird außerdem mit den Teilnehmer/innen über Ängste bei der Geburt und Fragen während der Schwangerschaft reden.

Bitte kleiden Sie sich bequem und bringen ein kleines Kissen mit.

Weitere Termine:

- 1112a Mittwoch, 20. September 8 X 16 UStd.
- 1112b Montag, 23. Oktober 8 X 16 UStd.
- 1112c Dienstag, 14. November 8 X 16 UStd.
- 1112d Mittwoch, 6. Dezember 8 X 16 UStd.

Datum: Dienstag, 29.8.2006  
Zeit: 18:00 - 19:30 / 16 Unterrichtsstunden  
Dauer: 8 Abende  
Leitung: Antje Beyer  
Ort: Geburtshaus Reckenstraße 41

---

## 1112 Geburtsvorbereitung für Paare

Der Kurs verläuft inhaltlich wie der Kurs für Frauen. Zusätzlich wird der Partner unterstützend und aktiv in die Geburtsarbeit eingebunden. Außerdem lernen Sie Massagetechniken für die Geburt kennen.

Weitere Termine:

- 1112a Mittwoch, 20. September 8 X 16 UStd.
- 1112b Montag, 23. Oktober 8 X 16 UStd.
- 1112c Dienstag, 14. November 8 X 16 UStd.
- 1112d Mittwoch, 6. Dezember 8 X 16 UStd.

Datum: Dienstag, 29.8.2006  
Zeit: 19:30 - 21:00 / 16 Unterrichtsstunden  
Dauer: 8 Abende  
Leitung: Antje Beyer  
Ort: Geburtshaus Reckenstraße 41

## **1114 Säuglingspflege**

Wir wollen die werdenden Eltern auf die Geburt ihres Kindes und die ersten Monate mit dem Baby vorbereiten. Wir informieren dabei über Ausstattung, Ernährung und Stillen des Kindes und reden darüber, welche Veränderungen sich im Alltag ergeben. Gemeinsam mit den Vätern wird Baden und Wickeln geübt. Väter nehmen kostenlos teil.

Weiter Kurs:

1114 a Donnerstag, 2. November

Datum: Donnerstag, 7.9.2006  
Zeit: 18:30 - 19:00 / 12 Unterrichtsstunden  
Dauer: 6 Abende  
Leitung: Katrin Klose  
Gebühr: 21,00 €  
Ort: Familienbildungsstätte

---

## **1115 Yoga mit Schwangeren**

Die Schwangerschaft bringt für jede Frau enorme äußere und innere Veränderungen. Der Körper ist mehrfacher Belastung ausgesetzt, die hormonelle Situation beeinflusst das Gefühlsleben.

Als ganzheitliches System ist Yoga in besonderer Weise geeignet, ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden in dieser Zeit zu verbessern, die Emotionen zu stabilisieren und Körper, Geist und Seele auf die Geburt und Mutterschaft vorzubereiten.

Sanfte Yoga Übungen werden im Einklang mit der Atmung langsam und bewusst ausgeführt, was die Körperwahrnehmung verstärkt. Der Körper, insbesondere der Rücken wird gedehnt und gestärkt, die Beweglichkeit des Beckens verbessert. Sie entdecken die Kraft des tiefen Atems und lernen, sich wirkungsvoll zu entspannen. Die Aufmerksamkeit wird nach innen, zum Kind und zum eigenen Körper gelenkt.

Ab dem 4. Monat nach Rücksprache mit dem Arzt.

Weiterer Termin:

1115a Yoga mit Schwangeren: Montag, 30. Oktober

Datum: Montag, 4.9.2006  
Zeit: 18:15 - 19:45 / 12 Unterrichtsstunden  
Dauer: 6 Abende  
Leitung: Brigitte Buchholz  
Gebühr: 27,00 €  
Ort: Familienbildungsstätte

---

## **1117 Beckenboden-Intensivkurs**

Termin bitte erfragen unter der Telefonnummer: 861892

Datum: Dienstag, 1.8.2006  
Zeit: : - :  
Leitung: Beate Müller-Rhode

---

# Nach der Geburt

---

## **1120 Rückbildungsgymnastik**

Weitere Termine:

- 1120a Mittwoch, 20. September 8 X 8 UStd.
- 1120b Montag, 23. Oktober 8 X 8 UStd.
- 1120c Dienstag, 14. November 8 X 8 UStd.
- 1120d Mittwoch, 6. Dezember 8 X 8 UStd.

Datum: Dienstag, 29.8.2006  
Zeit: 17:00 - 18:00 / 8 Unterrichtsstunden  
Dauer: 8 Nachmittage  
Leitung: Antje Beyer  
Ort: Geburtshaus Reckenstraße 41

---

## **Angebote für junge Familien**

**Ein späterer Einstieg in laufende Kurse ist in vielen Fällen möglich.  
Bitte sprechen Sie uns an.**

---

## **1126 Yoga zur Rückbildung für Mütter und ihre Babys**

Die Zeit nach der Geburt ist für die Frau sehr anspruchsvoll. Sie ist körperlich und seelisch enorm gefordert. Zugleich ist diese Phase aber auch eine Zeit der Genesung.

Einfache Übungen helfen, den Körper sanft und schonend wieder zu kräftigen, vor allem den Beckenboden aufzubauen. Atem- und Entspannungsübungen helfen Körper und Geist wieder zu zentrieren und mit Stress und Verspannungen umzugehen.

Das Baby ist beim Üben nahe bei der Mutter oder wird in einzelne Übungen integriert. Sanftes Massieren und Bewegen des Babys festigt die Beziehung zwischen Mutter und Kind.

Ab der 4. Woche nach der Geburt nach Rücksprache mit dem Arzt.

Datum: Freitag, 8.9.2006  
Zeit: 10:00 - 11:00  
Dauer: 6 Vormittage  
Leitung: Brigitte Buchholz  
Gebühr: 24,00 €  
Ort: Familienbildungsstätte

---

## **1127 Yoga zur Rückbildung für Mütter und ihre Babys**

Ab der 4. Woche nach der Geburt nach Rücksprache mit dem Arzt.

Datum: Freitag, 3.11.2006  
Zeit: 10:00 - 11:00  
Dauer: 6 Vormittage  
Gebühr: 24,00 €  
Ort: Familienbildungsstätte

---

**Die folgenden Kurse finden in  
Verbindung mit dem Spielräume-Forum  
für werdende und junge Familien statt.**

---

## **1130 Baby - Massage (1 bis 6 Monate)**

Durch Massieren des Babys wird eine liebevolle Atmosphäre von Geborgenheit und Ruhe geschaffen, in der sich eine vertrauensvolle Eltern-Kind-Beziehung vertiefen kann. Neben der Unterstützung der Eltern-Kind-Bindung fördert Berührung auch das seelische und körperliche Wohlbefinden des Kindes, stärkt die Lebenskraft und stellt ein uraltes Heilmittel dar, das Krankheiten lindern oder gar verhüten kann.

Auskunft, Anmeldung und Kosten unter der Rufnummer: 85817

Datum: Dienstag, 22.8.2006  
Zeit: 10:30 - 11:30 / 6 Unterrichtsstunden  
Dauer: 6 Vormittage  
Leitung: Christine Kaiser - Gotthardt  
Ort: AWO Familienbildungsstätte Duisbergweg 3

---

## **1131 Baby - Massage (1 bis 6 Monate)**

Auskunft und Anmeldung unter der Rufnummer: 85817

Datum: Dienstag, 17.10.2006  
Zeit: 10:30 - 11:30 / 6 Unterrichtsstunden  
Dauer: 6 Vormittage  
Leitung: Christine Kaiser - Gotthardt  
Ort: AWO Familienbildungsstätte Duisbergweg 3

---

### **1133 PEKIP für Babys, die zwischen Mai-Juni 2006 geboren sind**

Beim Prager-Eltern-Kind-Programm (PEKIP) können Eltern ihre Babys beobachten, sie erleben was ihren Kindern Spaß macht und wie sie durch altersgerechte Anregungen die Entwicklung des Babys fördern und begleiten können.

Auskunft und Anmeldung: Tel. 671568

Datum: Montag, 14.8.2006  
Zeit: 09:00 - 10:30 / 20 Unterrichtsstunden  
Dauer: 10 Vormittage  
Leitung: Britta Hafermas-Külpmann  
Ort: Wiesmannstr.9

---

### **1134 PEKIP für Babys die zwischen April - Mai 2006 geboren sind**

Auskunft und Anmeldung unter der Rufnummer: 85817

Datum: Donnerstag, 10.8.2006  
Zeit: 09:00 - 10:30 / 20 Unterrichtsstunden  
Dauer: 10 Vormittage  
Leitung: Christine Kaiser - Gotthardt  
Ort: Wiesmannstraße 9

---

### **1135 PEKIP für Babys die zwischen Juni - Juli 2006 geboren sind**

Auskunft und Anmeldung unter der Rufnummer: 85817

Datum: Freitag, 25.8.2006  
Zeit: 09:00 - 10:30 / 20 Unterrichtsstunden  
Dauer: 10 Vormittage  
Leitung: Christine Kaiser - Gotthardt  
Ort: Wiesmannstraße 9

---

### **1136 PEKIP für Babys die zwischen Juli - August 2006 geboren sind**

Auskunft und Anmeldung unter der Rufnummer: 85817

Datum: Freitag, 20.10.2006  
Zeit: 10:45 - 12:15 / 20 Unterrichtsstunden  
Dauer: 10 Vormittage  
Leitung: Christine Kaiser - Gotthardt  
Ort: Wiesmannstraße 9

---

### **1137 PEKIP für Babys, die zwischen August- September 2006 geboren sind**

Auskunft und Anmeldung: Tel. 671568

Datum: Montag, 13.11.2006  
Zeit: 10:45 - 12:15 / 20 Unterrichtsstunden  
Dauer: 10 Vormittage  
Leitung: Britta Hafermas-Külpmann  
Ort: Wiesmannstr.9

---

**1138 PEKIP für Babys, die zwischen September - Oktober 2006 geboren sind**

Auskunft und Anmeldung: Tel. 671568

Datum: Mittwoch, 13.12.2006  
Zeit: 10:45 - 12:15 / 20 Unterrichtsstunden  
Dauer: 10 Vormittage  
Leitung: Brigitte Hafermas-Külpmann  
Ort: Wiesmannstr.9

---

## Eltern-Kind-Kurse

**Bitte achten Sie bei der Buchung der folgenden Kurse auf das genaue Alter ihres Kindes!**

**Für bestehende Still- oder Pekip- und Rückbildungsgruppen bieten wir auch zusätzliche Termine an.**

**Ein späterer Einstieg in laufende Kurse ist in vielen Fällen möglich.**

**Bitte sprechen Sie uns an.**

---

**1140 Baby-Club bis 6 Monate**

Kleinkinder sind unermüdlich im Entdecken und Begreifen ihrer Umwelt. Sie setzen sich mit ihrer Umwelt auseinander und wollen Kontakt zu Anderen aufnehmen. Die Mütter geben durch ihre Anwesenheit den Kindern die nötige Sicherheit dies alles in einer kleinen überschaubaren Gruppe auszuprobieren. Die Gruppen sind nach Alter unterteilt.

Datum: Montag, 11.9.2006  
Zeit: 10:45 - 11:30 / 11 Unterrichtsstunden  
Dauer: 11 Vormittage  
Leitung: Cindy Stiefelhagen-Klinsik / Erzieherin  
Gebühr: 16,50 €

---

**1141 Baby-Club bis 6 Monate**

Datum: Donnerstag, 19.10.2006  
Zeit: 09:30 - 10:15 / 8 Unterrichtsstunden  
Dauer: 8 Vormittage  
Gebühr: 12,00 €

---

**1142 Baby- Club 6-12 Monate**

Datum: Mittwoch, 6.9.2006  
Zeit: 10:30 - 12:00 / 22 Unterrichtsstunden  
Dauer: 11 Vormittage  
Leitung: Angelika Haßler  
Gebühr: 35,50 €

---

### **1143 Baby-Club 6 bis 12 Monate**

Datum: Donnerstag, 19.10.2006  
Zeit: 10:30 - 11:15 / 8 Unterrichtsstunden  
Dauer: 8 Vormittage  
Gebühr: 12,00 €

---

### **1144 Baby-Club 8 bis 15 Monate**

Datum: Mittwoch, 6.9.2006  
Zeit: 08:45 - 10:15 / 22 Unterrichtsstunden  
Dauer: 11 Vormittage  
Leitung: Angelika Haßler  
Gebühr: 35,50 €

---

### **1145 Baby-Club 12 bis 18 Monate**

Datum: Donnerstag, 21.9.2006  
Zeit: 09:00 - 10:30 / 20 Unterrichtsstunden  
Dauer: 10 Vormittage  
Leitung: Patrice Nieswand / Erzieherin  
Gebühr: 32,50 €

---

### **1146 Baby-Club 12 bis 18 Monate**

Datum: Montag, 4.9.2006  
Zeit: 09:00 - 10:30 / 24 Unterrichtsstunden  
Dauer: 12 Vormittage  
Leitung: Cindy Stiefelhagen-Klinsik / Erzieherin  
Gebühr: 38,50 €

---

### **1147 Baby-Club 12 bis 18 Monate**

Diese Gruppe ist besonders für berufstätige Mütter oder Väter gedacht, die Vormittags keine Gruppe besuchen können.

Datum: Dienstag, 19.9.2006  
Zeit: 15:00 - 16:30 / 20 Unterrichtsstunden  
Dauer: 10 Nachmittage  
Leitung: Patrice Nieswand / Erzieherin  
Gebühr: 32,50 €

---

### **1149 Mini-Club 1,5 - 2 Jahre**

Schon kleine Kinder brauchen soziale Kontakte damit sie gut gerüstet in den Kindergarten starten können. In den Mini Clubs der AWO wird gesungen gebastelt, gemalt und gespielt. Die Kinder machen erste Erfahrungen mit Farben, Knete, Papier und Kleister. Für die Mütter gibt es viele gute Informationen und den Kontakt zu anderen Müttern.

Datum: Donnerstag, 21.9.2006  
Zeit: 10:30 - 12:00 / 20 Unterrichtsstunden

Dauer: 10 Vormittage  
Leitung: Patrice Nieswand / Erzieherin  
Gebühr: 32,50 €

---

**1150 Mini - Club 1,5 bis 2 Jahre belegt**

Datum: Freitag, 1.9.2006  
Zeit: 09:30 - 11:00 / 26 Unterrichtsstunden  
Dauer: 13 Vormittage  
Leitung: Manuela Lex  
Gebühr: 41,50 €

---

**1151 Mini - Club 1,5 bis 2 Jahre**

Diese Gruppe ist besonders für berufstätige Mütter oder Väter gedacht, die Vormittags keinen Gruppe besuchen können.

Datum: Donnerstag, 31.8.2006  
Zeit: 15:30 - 17:00 / 26 Unterrichtsstunden  
Dauer: 13 Nachmittage  
Leitung: Katrin Klose  
Gebühr: 41,50 €

---

**1152 Mini-Club 2 bis 2,5 Jahre**

Datum: Dienstag, 5.9.2006  
Zeit: 10:30 - 12:00 / 26 Unterrichtsstunden  
Dauer: 13 Vormittage  
Leitung: Katrin Klose  
Gebühr: 41,50 €

---

## Fit für den Kindergarten

**Für alle Kinder, die demnächste einen Kindergarten besuchen bieten die folgenden Spielkreise eine gute Möglichkeit den Kindergartenalltag langsam zu erproben. Es wird gespielt, gesungen, gebastelt. Für die Kinder, aber auch für die Eltern die Möglichkeit, sich allmähig von einander zu lösen.**

**Die Spielkreise sind einzeln buchbar.**

**Die Mütter nehmen wechselseitig an der Gruppe teil.**

**Pro Gruppe gibt es einen Elternabend, Der Termin wird bekanntgegeben.**

**Bei Buchung von mehreren Gruppen verringert sich die Kursgebühr um 4,00 € pro Gruppe.**

---

**1160      Fit für den Kindergarten**  
**Spielkreis ab 2,5 Jahre**

Datum: Montag, 4.9.2006  
Zeit: 09:00 - 11:15 / 36 Unterrichtsstunden  
Dauer: 12 Vormittage  
Leitung: Claudia Kanngießler  
Gebühr: 59,00 €

---

**1161      Fit für den Kindergarten**  
**Spielkreis ab 2,5 Jahre**

Datum: Montag, 4.9.2006  
Zeit: 09:00 - 11:15 / 36 Unterrichtsstunden  
Dauer: 12 Vormittage  
Leitung: Manuela Lex  
Gebühr: 59,00 €

---

**1162      Fit für den Kindergarten**  
**Spielkreis ab 2,5 Jahre**

Datum: Dienstag, 5.9.2006  
Zeit: 09:00 - 11:15 / 36 Unterrichtsstunden  
Dauer: 12 Vormittage  
Leitung: Claudia Kanngießler  
Gebühr: 59,00 €

---

**1163      Fit für den Kindergarten**  
**Spielkreis ab 2,5 Jahre**

Datum: Dienstag, 5.9.2006  
Zeit: 09:00 - 11:15 / 36 Unterrichtsstunden  
Dauer: 12 Vormittage  
Leitung: Christiane Krappe  
Gebühr: 59,00 €

---

**1164      Fit für den Kindergarten**  
**Spielkreis ab 2,5 Jahre**

Datum: Mittwoch, 18.10.2006  
Zeit: 09:00 - 11:15 / 24 Unterrichtsstunden  
Dauer: 8 Vormittage  
Leitung: Manuela Lex  
Gebühr: 41,50 €

---

# Besondere Angebote für Eltern und Kinder

Die folgenden Kurse sind auch für Eltern und Kinder gedacht, die einen Kindergarten besuchen. Sie können, die Natur erforschen, experimentieren, selbst Dinge zum Klingen bringen oder kleine englische Lieder lernen. Geschwisterkinder sind willkommen, bitte anmelden.

---

## 1170 Kleine Experimente für Kinder von 4- 7 Jahren und ihren Eltern

Kinder beobachten genau was in ihrer Umwelt vorgeht. Oft finden sie gerade im Vorschulalter Phänomene der Natur besonders spannend:

- warum erlischt eine Kerze, wenn man ein Wasserglas darüber stülpt?
- Wieso schwimmt eigentlich Eis auf dem Wasser?

In diesem Alter der unzähligen "Warum-Fragen" begegnen Erwachsenen Kindern gern mit der Antwort: "Das erkläre ich dir, wenn du größer bist". Dabei kann man dieses natürliche Interesse ganz einfach fördern und die Kinder vom Staunen bis zum Begreifen ihrer Umwelt führen.

In einfachen Experimenten, die jederzeit zu Hause wiederholbar sind, können sie naturwissenschaftliche Zusammenhänge entdecken und verstehen.

Datum: Mittwoch, 20.9.2006  
Zeit: 16:15 - 17:45 / 4 Unterrichtsstunden  
Dauer: 2 Nachmittage  
Leitung: Manuela Lex  
Gebühr: 8,00 € / 4,00 € Geschwisterkind

---

## 1171 Kleine Experimente für Kinder von 4- 7 Jahren und ihren Eltern

Datum: Mittwoch, 8.11.2006  
Zeit: 16:15 - 17:45 / 4 Unterrichtsstunden  
Dauer: 2 Nachmittage  
Leitung: Manuela Lex  
Gebühr: 8,00 € / 4,00 € Geschwisterkind

---

## 1172 Kleine Experimente für Kinder von 4- 7 Jahren und ihren Eltern Teil II

Nach dem großen Erfolg im Frühjahr geht es mit neuen Experimenten in diesem Kurs weiter.

Datum: Mittwoch, 18.10.2006  
Zeit: 16:15 - 17:45 / 4 Unterrichtsstunden  
Dauer: 2 Nachmittage  
Leitung: Manuela Lex  
Gebühr: 8,00 € / 4,00 € Geschwisterkind

---

## **1173      Kleine Experimente für Kinder von 4- 7 Jahren und ihren Eltern Teil II**

Nach dem großen Erfolg im Frühjahr geht es mit neuen Experimenten in diesem Kurs weiter.

Datum:      Mittwoch, 22.11.2006  
Zeit:        16:15 - 17:45 / 4 Unterrichtsstunden  
Dauer:      2 Nachmittage  
Leitung:    Manuela Lex  
Gebühr:     8,00 € / 4,00 € Geschwisterkind

---

## **1176      Let´s play, sing and talk in English (für Eltern mit Kinder ab 3Jahre)**

An diesem Nachmittagen können Kleinkinder mit ihren Eltern spielerisch englische Lieder und Reime kennenlernen. Mit Memorys, Puzzles und Bilderbuchbetrachtungen werden die Kinder auf die englische Sprache eingestimmt und lernen Zahlen, Farben Tiere o.ä. kennen. Das muttersprachliche Prinzip findet hierbei Anwendung

Datum:      Donnerstag, 19.10.2006  
Zeit:        14:45 - 15:30 / 8 Unterrichtsstunden  
Dauer:      8 Nachmittage  
Leitung:    Brigitte Brühl  
Gebühr:     16,00 € / 8,00 € Geschwisterkind

---

## **1178      Let´s play, sing and talk in English (für Eltern mit Kinder ab 5Jahre)**

Datum:      Donnerstag, 19.10.2006  
Zeit:        15:45 - 16:30 / 8 Unterrichtsstunden  
Dauer:      8 Nachmittage  
Leitung:    Brigitte Brühl  
Gebühr:     16,00 € / 8,00 € Geschwisterkind

---

## **1180      Haste Töne Musikalische Spielgruppe für Eltern und Kinder ab 2Jahre**

Jedes Kind ist musikalisch, denn jedes Kind lässt sich von Musik berühren. Das Umgehen mit Klängen, Geräuschen und Instrumenten entspricht der kindlichen Experimentierfreude. In dieser Spielgruppe wollen wir gemeinsam Rhythmusinstrumente zum Klingen bringen, zur Musik uns bewegen, Lieder singen und einfache Instrumente basteln.

Datum:      Donnerstag, 21.9.2006  
Zeit:        15:00 - 16:30 / 10 Unterrichtsstunden  
Dauer:      5 Nachmittage  
Leitung:    Monika Rattke  
Gebühr:     20,00 € / 25,00 € bei 6-7 Teilnehmer      7,50 € Geschwisterkind

---

## **1181 Haste Töne Musikalische Spielgruppe für Eltern und Kinder ab 2Jahre**

Datum: Donnerstag, 9.11.2006  
Zeit: 15:00 - 16:30 / 10 Unterrichtsstunden  
Dauer: 5 Nachmittage  
Leitung: Monika Rattke  
Gebühr: 20,00 € / 25,00 € bei 6-7 Teilnehmern 7,50 € Geschwisterkind

---

## **1182 Waldspielgruppe für Eltern und Kinder ab 2 Jahre**

Die Waldspielgruppe findet bei jedem Wetter statt, wetterfeste Kleidung und Schuhe (Gummistiefel) sind daher angebracht. Eine kleine Hütte zum Unterstellen gibt es.  
Der 1. Termin findet in der AWO Familienbildungsstätte statt, alles Weitere wird dann erörtert.

Datum: Mittwoch, 13.9.2006  
Zeit: 15:00 - 16:30 / 10 Unterrichtsstunden  
Dauer: 5 Nachmittage  
Leitung: Franziska Gutbier  
Gebühr: 20,00 € / 25,00 € bei 6-7 Teilnehmer 7,50 € Geschwisterkind

---

## **1183 Waldspielgruppe für Eltern und Kinder ab 2 Jahre**

Die Waldspielgruppe findet bei jedem Wetter statt, wetterfeste Kleidung und Schuhe (Gummistiefel) sind daher angebracht. Eine kleine Hütte zum Unterstellen gibt es.  
Der 1. Termin findet in der AWO Familienbildungsstätte statt, alles Weitere wird dann erörtert.

Datum: Mittwoch, 8.11.2006  
Zeit: 15:00 - 16:30 / 10 Unterrichtsstunden  
Dauer: 5 Nachmittage  
Leitung: Franziska Gutbier  
Gebühr: 20,00 € / 25,00 € bei 6-7 Teilnehmer 7,50 € Geschwisterkind

---

## **1184 Motherapieutisches Reiten für Kinder von 3 - 10 Jahren**

Durch den Umgang mit dem Pferd werden alle Sinne angesprochen und durch unterschiedliche Wahrnehmungskanäle aufgenommen. Das Pferd wirkt sensorisch integrativ. Durch bewegen und bewegt werden, wird der Körper in seinem Gleichgewicht geschult und alle Muskelpartien angeregt und ausgebildet.

Datum: Mittwoch, 20.9.2006  
Zeit: 15:00 - 15:45 / 10 Unterrichtsstunden  
Dauer: 10 Nachmittage  
Leitung: Sabine Mette / Reittherapeutin  
Gebühr: 50,00 €  
Ort: Bauerhof Allefeld Bosseln 13, Breckerfeld/ Branten

---

## 1185 Mototherapeutisches Reiten für Kinder von 3 - 10 Jahren

Datum: Mittwoch, 20.9.2006  
Zeit: 16:00 - 16:45 / 10 Unterrichtsstunden  
Dauer: 10 Nachmittage  
Leitung: Sabine Mette / Reittherapeutin  
Gebühr: 50,00 €  
Ort: Bauerhof Allefeld Bosseln 13, Breckerfeld/ Branten

---

## 1188 K 1 Kinderbetreuung ab 1 Jahr

Für Mütter, die Kurse der Familienbildungsstätte besuchen wollen, und deren Kinder noch nicht im Kindergarten sind.

Kosten :  
Kurs 1102 Tagesmütterschulung 42 UStd.  
Kurs 1364 Wirbelsäulengymnastik 28 UStd. 7,00

Datum: Dienstag, 29.8.2006  
Zeit: 09:30 - 12:00  
Dauer: 14 Vormittage  
Leitung: Marie Spickenbom

---

## 1188 K 2 Kinderbetreuung ab 1 Jahr

Für Mütter, die Kurse der Familienbildungsstätte besuchen wollen, und deren Kinder noch nicht im Kindergarten sind.

Kosten :  
Kurs 1080 Frauengrupp 42 UStd. 6,00 €  
Kurs 1084 + 1085 3 UStd. 0,75 €  
Kurs 1245 Nähen 15 UStd. 3,75 €  
Kurs 1246 Nähen 15 UStd. 3,75 €  
Kurs 1350 Rückenfit 12 UStd. 3,00

Datum: Mittwoch, 23.8.2006  
Zeit: 08:45 - 12:00  
Dauer: 14 Vormittage  
Leitung: Marie Spickenbom

---

# Entspannung, Bewegung und Schwimmen für Eltern und Kinder

**Bitte beachten Sie:**

**Die angegebenen Zeiten sind reine Sportzeiten. Bitte sind Sie zeitig da, damit Sie sich und Ihr Kind in Ruhe umziehen können.**

**Eltern und Kinder benötigen Sportkleidung, Hallenturnschuhe oder Stoppersocken.**

---

## **1200 Toben, Turnen und Bewegen für Eltern und Kinder 12 - 18 Monate**

Kinder haben ein großes Bedürfnis an Bewegung und Spiel. Sie turnen und toben überall herum, wollen alles erkunden, mit allem Spielen. Bewegung wirkt sich positiv auf ihre körperliche und geistige Entwicklung aus.

Mit diesem Angebot wollen wir die Freude an der Bewegung wecken und fördern.

Datum: Mittwoch, 6.9.2006  
Zeit: 10:30 - 11:15 / 12 Unterrichtsstunden  
Dauer: 12 Vormittage  
Leitung: Heike Schulze  
Gebühr: 24,00 €

---

## **1201 Toben, Turnen und Bewegen für Eltern und Kinder: 18 - 24 Monate**

Datum: Mittwoch, 6.9.2006  
Zeit: 11:15 - 12:00 / 12 Unterrichtsstunden  
Dauer: 12 Vormittage  
Leitung: Heike Schulze  
Gebühr: 24,00 €

---

## **1202 Toben, Turnen und Bewegen für Eltern und Kinder ab 2 Jahre**

Datum: Mittwoch, 6.9.2006  
Zeit: 09:45 - 10:30 / 12 Unterrichtsstunden  
Dauer: 12 Vormittage  
Leitung: Heike Schulze  
Gebühr: 24,00 €

---

## **1205 Entspannungs- und Konzentrationsübungen für Eltern mit Kindern bis 8 Jahre**

Viele Kinder und Mütter leiden unter Anspannung und Stress. Sie sind nervös und haben verschiedene Probleme, z.B. Einschlafschwierigkeiten oder mangelnde Konzentration u. ä.

Lernen sie Möglichkeiten kennen, die ihnen helfen, mit den täglichen Anforderungen klar zu kommen.

Ideal dafür ist die Progressive Muskelentspannung.

Sie ist leicht zu erlernen, für jede Altersstufe. Sie besteht aus Übungen, bei denen nacheinander die Muskeln angespannt und wieder gelockert werden.

Diese Lockerung überträgt sich vom Körper auf die Psyche.

So können sie lockerer und gelassener werden.

Sie werden sehen, dass das Üben in einer Gruppe viel Spass macht.

Datum: Mittwoch, 13.9.2006  
Zeit: 15:00 - 15:45 / 8 Unterrichtsstunden  
Dauer: 8 Nachmittage  
Leitung: Kornelia Westerhoff  
Gebühr: 16,00 € / 24,00 € bei 6-7 Erwachsene 8,00 € pro Kind

---

## **1206      Entspannungs- und Konzentrationsübungen für Eltern mit Kindern (7-10Jahre)**

Schon Grundschul Kinder leiden heute unter Stress, Unruhe und Konzentrationsschwierigkeiten. An diesen 8 Nachmittagen können Eltern und Kinder gemeinsam lernen, ruhig und konzentriert zu sein und damit den Leistungsdruck zu bewältigen.

Datum:            Mittwoch, 13.9.2006  
Zeit:              16:00 - 16:45 / 8 Unterrichtsstunden  
Dauer:            8 Nachmittage  
Leitung:         Kornelia Westerhoff  
Gebühr:         16,00 € / 24,00 € 6-7 Erwachsene      8,00 € pro Kind

---

## **1211      Baby Schwimmen (3-7 Monate)**

Datum:            Samstag, 23.9.2006  
Zeit:              09:15 - 10:00 / 5 Unterrichtsstunden  
Dauer:            5 Vormittage  
Leitung:         Sarina Maluche  
Gebühr:         15,00 €

---

## **1212      Baby Schwimmen (3 bis 7 Monate)**

Datum:            Samstag, 11.11.2006  
Zeit:              09:15 - 10:00 / 5 Unterrichtsstunden  
Dauer:            5 Vormittage  
Leitung:         Ursula Emde  
Gebühr:         15,00 €

---

## **1213      Baby Schwimmen (6-12 Monate)**

Datum:            Samstag, 23.9.2006  
Zeit:              10:00 - 10:45 / 5 Unterrichtsstunden  
Dauer:            5 Vormittage  
Leitung:         Ursula Emde  
Gebühr:         15,00 €

---

## **1215      Baby Schwimmen (6 - 12 Monate)**

Datum:            Samstag, 11.11.2006  
Zeit:              10:00 - 10:45 / 5 Unterrichtsstunden  
Dauer:            5 Vormittage  
Leitung:         Ursula Emde  
Gebühr:         15,00 €

---

# Familie und Haushalt organisieren

Die Anforderungen des Berufes, die Bedürfnisse des Familienlebens und der Wunsch nach Freizeit in Einklang zu bringen, kostet Zeit, Geld und Energie. Gute Planung, Wissen um gesunde Ernährung, Geschick bei der Herstellung von Kinderkleidung oder Ausbessern von Kleidung sind wichtig damit der Familienalltag gelingt.

---

## 1245 Nähen z. B. von Kinderkleidung (mit Kinderbetreuung)

Bitte bringen sie Stoff, Schnitt und Nähutensilien mit.

Datum: Mittwoch, 13.9.2006  
Zeit: 08:45 - 11:00 / 15 Unterrichtsstunden  
Dauer: 5 Vormittage  
Leitung: Regina Weiland  
Gebühr: 22,50 € / 28,00 € bei 7-9 Teilnehmern

---

## 1246 Nähen z. B. von Kinderkleidung (mit Kinderbetreuung)

Datum: Mittwoch, 8.11.2006  
Zeit: 08:45 - 11:00 / 15 Unterrichtsstunden  
Dauer: 5 Vormittage  
Leitung: Regina Weiland  
Gebühr: 22,50 € / 28,00 € bei 7-9 Teilnehmerinnen

---

# Gesundheit und Bewegung

Gesundheits- und Bewegungskurse setzen sich mit den Bedingungen von Gesundheit und Krankheit in der heutigen Gesellschaft auseinander. Sie helfen den Teilnehmer/innen die Balance zwischen familiären Ansprüchen und aktiver Berufsgestaltung zu finden. Dabei berücksichtigen die Kurse die speziellen Bedürfnisse in der jeweiligen Familienphase.

Themen der Kurse sind:

- Gesundheit fördern
- Stresssituationen in der Familie und Beruf bewältigen
- Gesundheitsbewusstsein und Vorsorge stärken
- selbst aktiv zu werden

Einige Kurse werden mit Kinderbetreuung angeboten

# Gymnastik

Sie können sich zu den Kursen 1337 bis 1367 persönlich ab Montag, 21. August im Büro der AWO, Duisbergweg 3 anmelden, oder die Kursgebühr auf das Konto: bei der Sparkasse Lüdenscheid, BLZ 45850005 Konto Nr 17046 unter Angabe der Adresse und der Kursnummer überweisen. Die Kurse müssen bei der Anmeldung bezahlt werden. Bei Überbelegung entscheidet das Los.

Männer sind zu allen Gymnastikkursen willkommen.

Bitte beachten Sie:

Die angegebenen Zeiten sind reine Sportzeiten. Bitte sind Sie zeitig da, damit Sie sich in Ruhe umziehen können.

---

## Bitte beachten Sie

**Bei regelmäßiger Teilnahme erstatten einige Krankenkasse einen Teil der Kursgebühren. Bitte sprechen sie uns an!**

---

### 1334 Spezielle Beckenbodengymnastik

Datum: Montag, 18.9.2006  
Zeit: 17:00 - 18:00 / 8 Unterrichtsstunden  
Dauer: 8 Abende  
Leitung: Ursula Kingreen  
Gebühr: 28,00 €

---

### 1337 Wirbelsäulengymnastik im Sitzen

Dieser Kurs ist für alle gedacht, die zwar etwas für ihren Rücken tun wollen, aber keine Bodenübungen machen wollen oder können. Das Programm beinhaltet sanfte Rückenkräftigungsübungen und Anregungen, wie der Alltag "rückengerecht" bewältigt werden kann.

Datum: Donnerstag, 7.9.2006  
Zeit: 15:00 - 16:00 / 13 Unterrichtsstunden  
Dauer: 13 Nachmittage  
Leitung: Karin zur Nieden / Sportlehrerin  
Gebühr: 34,45 € / 43,00 € bei 7-9 Teilnehmer/innen

---

### 1338 Wirbelsäulengymnastik für Ungeübte

Wegen großer Schmerzen meiden viele Menschen häufig Bewegungen aller Art. Um die Erkrankungen günstig zu beeinflussen, sind Übungen zum Training der Muskulatur aber nötig. Durch eine gezielte Gymnastik, auch bei Arthrosebeschwerden werden Bewegungseinschränkungen verbessert.

Datum: Donnerstag, 7.9.2006  
Zeit: 14:00 - 15:00 / 13 Unterrichtsstunden  
Dauer: 13 Nachmittage  
Leitung: Karin zur Nieden / Sportlehrerin  
Gebühr: 34,45 € / 43,00 € bei 7-9 Teilnehmer/innen

---

**1339      Wirbelsäulengymnastik für Menschen ab 60      belegt**

Gerade im Alter ist es wichtig gesund und fit zu sein.

Wir bieten Ihnen eine Gymnastik, bei der langsam begonnen wird, damit auch alle Ungeübten daran teilnehmen können.

Nach der Aufwärmphase kommt das Herz - Kreislauftraining. Daran schließen sich Dehn - und Streckübungen an, die wichtig für die Entlastung der Wirbelsäule sind, und die Entspannung zum Schluss rundet das Programm ab

Datum:            Dienstag, 29.8.2006  
Zeit:              09:00 - 10:00 / 14 Unterrichtsstunden  
Dauer:            14 Vormittage  
Leitung:          Karin zur Nieden / Sportlehrerin  
Gebühr:          37,10 €

---

**1340      Wirbelsäulengymnastik für Senioren/innen**

Für ältere Damen und Herren zur Erhaltung der Beweglichkeit und des körperlichen Wohlbefindens. Diese Kurse dienen auch zur Unterstützung ärztlicher Therapie bei Rheuma und Wirbelsäulenerkrankungen.

Datum:            Montag, 28.8.2006  
Zeit:              14:00 - 15:00 / 14 Unterrichtsstunden  
Dauer:            14 Nachmittage  
Leitung:          Karin zur Nieden / Sportlehrerin  
Gebühr:          37,10 €

---

**1341      Wirbelsäulengymnastik für Senioren/innen**

Datum:            Montag, 28.8.2006  
Zeit:              15:00 - 16:00 / 14 Unterrichtsstunden  
Dauer:            14 Nachmittage  
Leitung:          Karin zur Nieden / Sportlehrerin  
Gebühr:          37,10 €

---

**1342      Wirbelsäulengymnastik für Senioren/innen      belegt**

Datum:            Donnerstag, 24.8.2006  
Zeit:              09:00 - 10:00 / 15 Unterrichtsstunden  
Dauer:            15 Vormittage  
Leitung:          Karin zur Nieden / Sportlehrerin  
Gebühr:          39,75 €

---

**1343      Leichte Wirbelsäulengymnastik ab 50**

Diese Gruppe ist für Männer und Frauen gedacht, die langsam wieder in die Gymnastik einsteigen wollen, aber dennoch ein sinnvolles Programm zur Rückenstabilisierung erfahren wollen.

Datum:            Donnerstag, 7.9.2006  
Zeit:              16:00 - 17:00 / 13 Unterrichtsstunden  
Dauer:            13 Nachmittage  
Leitung:          Karin zur Nieden / Sportlehrerin  
Gebühr:          34,45 € / 43,00 € bei 7-9 Teilnehmer/innen

---

## **1348 Sanfte Wirbelsäulengymnastik**

Datum: Mittwoch, 6.9.2006  
Zeit: 17:00 - 18:00 / 12 Unterrichtsstunden  
Dauer: 12 Nachmittag  
Leitung: Elke Castel  
Gebühr: 31,80 € / 40,00 € bei 7-9 Teilnehmerinnen

---

## **1350 Rückenfit (mit Kinderbetreuung)**

Jeder Zweite hat Rückenprobleme. die meisten Rückenschmerzen sind zumindest teilweise auf zu schwache oder verspannte Muskeln und auf eine zu starke Belastung zurückzuführen. Funktionelle Übungsprogramme und einfache Enspannungsverfahren helfen, Rückenbeschwerden vorzubeugen und entgegenzuwirken.

Datum: Mittwoch, 6.9.2006  
Zeit: 08:45 - 09:45 / 12 Unterrichtsstunden  
Dauer: 12 Vormittage  
Leitung: Elke Castel  
Gebühr: 31,80 € / 40,00 € bei 7-9 Teilnehmer

---

## **1352 Rückentraining**

Datum: Mittwoch, 6.9.2006  
Zeit: 18:00 - 19:00 / 12 Unterrichtsstunden  
Dauer: 12 Abende  
Leitung: Elke Castel  
Gebühr: 31,80 € / 40,00 € bei 7-9 Teilnehmern

---

## **1353 Powergymnastik und Rückenfitness für Frauen**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihr Herzkreislaufsystem aktivieren und ihrem Rücken etwas Gutes tun wollen.

Im ersten Teil wird die Ausdauer durch ein Aerobictraining gefördert. Mit einem gezielten, rückenfreudlichem Bewegungsprogramm wollen wir anschließend Rückenbeschwerden vorbeugen und entgegenwirken.

Datum: Mittwoch, 6.9.2006  
Zeit: 19:00 - 20:00 / 12 Unterrichtsstunden  
Dauer: 12 Abende  
Leitung: Elke Castel  
Gebühr: 31,80 € / 40,00 € bei 7-9 Teilnehmerinnen  
Ort: Sportlehrerin

---

## **1354 Ausdauertraining und Rückenfitness**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihr Herzkreislaufsystem aktivieren und ihrem Rücken etwas Gutes tun wollen.

Im ersten Teil wird die Ausdauer durch Sport und Intervalltraining gefördert.

Mit einem gezielten, rückenfreudlichem Bewegungsprogramm wollen wir Rückenbeschwerden vorbeugen und entgegenwirken.

Datum: Mittwoch, 13.9.2006  
Zeit: 20:00 - 21:00 / 11 Unterrichtsstunden

Dauer: 11 Abende  
Leitung: Elke Castel  
Gebühr: 29,20 € / 36,09 € bei 7 -9 Teilnehmer/innen  
Ort: Sportlehrerin

---

### **1357 Fat Burner**

Ein Gymnastikprogramm für alle, die ihr Gewicht durch eine Diät reduzieren und dies durch eine gezielte Gymnastik unterstützen wollen. Dieses Programm beinhaltet einen Wechsel von Herz-Kreislauftraining und Krafttraining. Dabei wird der Puls ca 35 Min. auf 130-140 gehalten, weil dann die Fettreduzierung einsetzt.

Bitte feste Turnschuhe mitbringen, am besten sind Aerobic Schuhe.

Datum: Dienstag, 5.9.2006  
Zeit: 16:45 - 17:30 / 13 Unterrichtsstunden  
Dauer: 13 Nachmittage  
Leitung: Karin zur Nieden / Sportlehrerin  
Gebühr: 26,00 € / 32,50 € bei 7-9 Teilnehmerinnen

---

### **1360 Wirbelsäulengymnastik I**

Datum: Donnerstag, 31.8.2006  
Zeit: 17:00 - 18:30 / 28 Unterrichtsstunden  
Dauer: 14 Nachmittage  
Leitung: Karin zur Nieden / Sportlehrerin  
Gebühr: 56,00 €

---

### **1361 Wirbelsäulengymnastik II**

Datum: Montag, 28.8.2006  
Zeit: 16:00 - 17:00 / 14 Unterrichtsstunden  
Dauer: 14 Nachmittage  
Leitung: Karin zur Nieden / Sportlehrerin  
Gebühr: 37,10 €

---

### **1362 Wirbelsäulengymnastik II**

Datum: Dienstag, 29.8.2006  
Zeit: 17:30 - 19:00 / 28 Unterrichtsstunden  
Dauer: 14 Nachmittage  
Leitung: Karin zur Nieden / Sportlehrerin  
Gebühr: 56,00 €

---

### **1363 Wirbelsäulengymnastik III**

Datum: Montag, 28.8.2006  
Zeit: 17:00 - 18:30 / 28 Unterrichtsstunden  
Dauer: 14 Nachmittage  
Leitung: Karin zur Nieden / Sportlehrerin  
Gebühr: 56,00 €

---

**1364      Wirbelsäulengymnastik III  
(mit Kinderbetreuung)**

Datum:        Dienstag, 29.8.2006  
Zeit:         10:00 - 11:30 / 28 Unterrichtsstunden  
Dauer:        14 Vormittage  
Leitung:      Karin zur Nieden / Sportlehrerin  
Gebühr:      56,00 €

---

**1365      Wirbelsäulengymnastik III**

Datum:        Donnerstag, 24.8.2006  
Zeit:         10:00 - 11:30 / 30 Unterrichtsstunden  
Dauer:        15 Vormittage  
Leitung:      Karin zur Nieden / Sportlehrerin  
Gebühr:      60,00 €

---

**1366      Wirbelsäulengymnastik IV**

Datum:        Montag, 28.8.2006  
Zeit:         18:30 - 20:00 / 28 Unterrichtsstunden  
Dauer:        14 Abende  
Leitung:      Karin zur Nieden / Sportlehrerin  
Gebühr:      56,00 €

---

**1367      Wirbelsäulengymnastik IV**

Datum:        Donnerstag, 24.8.2006  
Zeit:         18:45 - 20:15 / 30 Unterrichtsstunden  
Dauer:        15 Abende  
Leitung:      Karin zur Nieden / Sportlehrerin  
Gebühr:      60,00 €

---

---

# Computerkurse

Das Arbeiten findet in kleinen Gruppen statt; jeder Teilnehmer/in arbeitet am eigenen PC. Die Kursgebühr beinhaltet auch alle Schulungsunterlagen. Die Kurse müssen vor Kursbeginn bezahlt werden. Sie können es bar in der MK-Computerschule oder auf unser Konto: Volksbank Lüdenscheid, BLZ 458 600 33, Kt. Nr. 109 813 400 unter Angabe der Kursnummer einzahlen. Die Computerkurse finden in der MK-Computerschule, Bayernstraße 58 Tel.: 02351 / 24974 statt

---

## **MK 125 Computerkurs für Einsteiger/innen**

Privat und beruflich sind Grundkenntnisse am Computer heute unerlässlich. In diesem Kurs werden Grundbegriffe der Datenverarbeitung erklärt und erste Kontakte mit dem Computer hergestellt. Ein Einführungskurs für alle, die sich über Berufsanforderungen informieren, Computertypen kennen lernen und über Einstiegsmöglichkeiten diskutieren wollen.

Datum: Montag, 21.08.2006  
Zeit: 09:00 - 10:30 / 10 Unterrichtsstunden  
Dauer: 5 Vormittage  
Leitung: Frank Kebekus  
Gebühr: 80,00 €

Weitere Kurse: MK 125a Montag, 21. August 19:00 Uhr MK 125b Mittwoch, 23. August 15:00  
Uhr MK 125c Donnerstag, 24. August 15:00 Uhr MK 125d Montag, 20. November 09:00  
Uhr MK 125e Montag, 20. November 19:00 Uhr MK 125f Donnerstag, 23. November, 15:00 Uhr

---

## **MK 126 Computerkurs für Senioren/innen I (Einsteiger/innen)**

Datum: Dienstag, 22.08.2006  
Zeit: 09:00 - 10:30 / 10 Unterrichtsstunden  
Dauer: 5 Vormittage  
Leitung: Frank Kebekus  
Gebühr: 80,00 €

Weitere Kurse: MK 126a Dienstag, 22. August 11:00 Uhr MK 126b Dienstag, 22. August 15:00  
Uhr MK 126c Donnerstag, 24. August 11:00 Uhr MK 126d Dienstag, 17. Oktober 09:00  
Uhr MK 126e Dienstag, 17. Oktober 11:00 Uhr MK 126f Dienstag, 17. Oktober 15:00 Uhr MK  
126g Dienstag, 21. November 09:00 Uhr MK 126h Dienstag, 21. November 11:00 Uhr  
MK 126i Dienstag, 21. November 15:00 Uhr

---

## **MK 127 Windows Oberfläche**

Hier lernen Sie das gezielte Speichern in Ordnern.- Arbeiten mit dem Explorer- Sicherung der Daten- Installation der Software- Deinstallation von Software- Systemanalyse- Einstellen verschiedener Optionen in der Systemsteuerung

Datum: Montag, 21.08.2006  
Zeit: 11:00 - 12:30 / 10 Unterrichtsstunden  
Dauer: 5 Nachmittage  
Leitung: Frank Kebekus  
Gebühr: 80,00 €

Weitere Kurse: MK 127a Dienstag, 22. August 17:00 Uhr: MK 127b Dienstag, 17. Oktober 17:00  
Uhr MK 127c Montag, 20. November 11:00 Uhr MK 127d Dienstag, 21. November  
17:00 Uhr

---

### **MK 128    Arbeiten mit Word 2000 Teil I**

Einführung in den 1. Teil des Schreibprogramms Word 7.0- Speichern der Daten- Erstellen einer eigenen Symbolleiste- Seiten einrichten- Arbeiten mit dem Tabulator- Einfügen von Tabellen

Datum:        Mittwoch, 23.08.2006  
Zeit:         17:00 - 18:30 / 10 Unterrichtsstunden  
Dauer:        5 Nachmittage  
Leitung:     Frank Kebekus  
Gebühr:      80,00 €

Weitere Kurse: MK 128a    Mittwoch, 23. August 09:00 Uhr    MK 128b    16. Oktober 09:00 Uhr    MK  
128c        16. Oktober 19:00    MK 128d        Mittwoch 18. Oktober 15:00 Uhr    MK 128e  
Donnerstag, 23. November 09:00 Uhr;    MK 128f    Donnerstag, 23. November 19:00 Uhr

---

### **MK 129    Word Teil II**

In diesem Kurs geht es um - das Erstellen von Serienbriefen und Geschäftsbriefen nach DIN - Datensätze abfragen- verschiedene Abfrageoptionen - Serienbriefausdruck

Datum:        Donnerstag, 23.08 2006  
Zeit:         19:00 - 20:30 / 10 Unterrichtsstunden  
Dauer:        5 Abende  
Leitung:     Frank Kebekus  
Gebühr:      80,00 €

Weiterer Kurse: MK 129a    Mittwoch, 18. Oktober 09:00 Uhr    MK 129b    18. Oktober 17:00 Uhr

---

### **MK 130    Excel Teil I**

Einführung in das Programm- Formatieren der Zellen und Zeichen- Erlernen der Grundrechenarten an Beispieltabellen- Tabellenblätter gruppieren- Tabellen verknüpfen- Diagramm verknüpfen

Datum:        Dienstag, 22.08.2006  
Zeit:         19:00 - 20:30 / 10 Unterrichtsstunden  
Dauer:        5 Abende  
Leitung:     Frank Kebekus  
Gebühr:      80,00 €

Weitere Kurse: MK 130a    Mittwoch, 23. September 11:00 Uhr    MK 130b        Montag, 16. Oktober  
11:00 Uhr    MK 130c        Mittwoch, 18. Oktober 19:00 Uhr    MK 130d    Dienstag, 21. November  
19:00 Uhr,    MK 130e        Donnerstag, 23. November 11:00 Uhr

---

### **MK 131    Excel 2000 Teil II**

Dieses Seminar richtet sich an alle, die Diagramme erstellen müssen.- Vorbereiten der Daten für das Diagramm- Erstellen verschiedener Diagrammtypen- Diagramme bearbeiten- Diagramm in Word kopieren- Datensätze mit Maske eingeben- Suchen mit Spezialfiltern.

Datum:        Dienstag, 22.08.2006  
Zeit:         19:00 - 20:30 / 10 Unterrichtsstunden  
Dauer:        5 Abende  
Leitung:     Frank Kebekus  
Gebühr:      80,00 €

Weiterer Kurse: MK 131a    Mittwoch, 23. August 11:00 Uhr    MK 131b    Dienstag, 17. Oktober 19:00  
Uhr    MK 131c        Mittwoch, 18. Oktober 11:00 Uhr

---

### **MK 132 Frontpage 2000 Teil I**

Einweisung in die Frontpage Oberfläche- Web anlegen- Erstellung von HTML-Seiten- Hyperlinks- Links zu E-Mail Adressen- Übungen

Datum: Montag, 21. 08.2006  
Zeit: 15:00 - 16:30 / 10 Unterrichtsstunden  
Dauer: 5 Nachmittage  
Leitung: Frank Kebekus  
Gebühr: 80,00 €

Weiterer Kurs: MK 132a Donnerstag 24. August.2006 19:00 Uhr MK 132b Donnerstag, 19. Oktober 11:00 Uhr; MK 132c Donnerstag, 19. Oktober 15:00 Uhr MK 132d Montag, 20. November 15:00 Uhr

---

### **MK 133 Frontpage 2000 Teil II**

Datum: Montag, 16.10.2006  
Zeit: 15:00 - 16:30 / 10 Unterrichtsstunden  
Dauer: 5 Nachmittage  
Leitung: Frank Kebekus  
Gebühr: 80,00 €

Weiterer Kurs: MK 133a Donnerstag, 19. Oktober. 19:00 Uhr

---

### **MK 134 Powerpoint 2000 Teil I**

Powerpoint kennen lernen- Präsentation nach Vorlage erstellen- Leere Präsentation erstellen- Präsentation nach Gliederung erstellen- Drucken mit Powerpoint- Textgestaltung und Textverarbeitung

Datum: Montag, 21.08.2006  
Zeit: 17:00 - 18:30 / 10 Unterrichtsstunden  
Dauer: 5 Nachmittage  
Leitung: Frank Kebekus  
Gebühr: 80,00 €

Weiterer Kurs: MK 134a Donnerstag, 24. August 9:00 Uhr MK 134b Montag, 20. November 17:00 Uhr

---

### **MK 135 Powerpoint 2000 Teil II**

Datum: Donnerstag, 19. 10.2006  
Zeit: 09:00 - 10:30 / 10 Unterrichtsstunden  
Dauer: 5 Vormittage  
Leitung: Frank Kebekus  
Gebühr: 80,00 €

Weiterer Kurs: MK 135a Montag, 16. Oktober 17:00 Uhr

---

### **MK 136 Outlook 2000**

Aufgaben und Möglichkeiten- das Programmfenster- das elektronische Adressbuch- Termine verwalten und delegieren- der elektronische Notizzettel- Pläne und Listen drucken- die elektronische Post- Einstieg ins Internet

Datum: Donnerstag, 24.08.2006  
Zeit: 17:00 - 18:30 / 10 Unterrichtsstunden  
Dauer: 5 Nachmittage  
Leitung: Frank Kebekus  
Gebühr: 80,00 €

Weitere Kurse: MK 136a Donnerstag, 19. Oktober 17:00 Uhr MK 136b 23. November, 17:00 Uhr

---

### **MK 137 Internetführerschein**

Jede/r Teilnehmer/in sollte sich E-Mail- Adressen und WWW-Adressen notieren und zur Schulung mitbringen. Wir machen den Internetführerschein- Erklärung des WWW- E-Mail versenden- Surfen auf der Datenautobahn- Demonstrieren des Chattens- Erläuterung und Vorführung des Chats mit der Web-Cam

Datum: Freitag, 25.08.2006  
Zeit: 09:00 - 12:15 / 4 Unterrichtsstunden  
Dauer: 1 Vormittag  
Leitung: Frank Kebekus  
Gebühr: 25,00 €

Weitere Termine: MK 137a Freitag, 01. September 15:00 – 18:15 Uhr MK 137b Freitag, 24. November 09:00 – 12:15 Uhr, MK 137c Freitag, 08. Dezember 15:00 – 18:15 Uhr

---

### **MK 138 Ebay**

Verkaufen und Ersteigern im größten Autionshaus:-Praktische Übungen-wie melde ich mich bei Ebay an-Gebühren bei Ebay-Tipps: wie stelle ich meine Artikel einJeder Teilnehmer/in kann einen Artikel kostenlos in diesem Seminar einstellen und zum Verkauf anbieten. Bitte den Artikel mitbringen.

Datum: Freitag, 01.09.2006  
Zeit: 09:00 - 12:15 / 4 Unterrichtsstunden  
Dauer: 1 Vormittag  
Leitung: Frank Kebekus  
Gebühr: 25,00 €

Weitere Termine: MK 138a Freitag, 08. September 15:00 – 18:15 Uhr MK138b Freitag, 08. Dezember 09:00 – 12: 15 Uhr, MK 138cFreitag, 15. Dezember 15:00 – 18:15 Uhr

---

### **MK 139 Explorer Arbeiten**

Dieser Workshop ist für alle Teilnehmer, die Probleme bei der Datenspeicherung haben und gezielt Strukturen anlegen wollen.

Datenstruktur anlegen - Daten speichern und öffnen - Verschieben von Dateien in andere Ordner - Umbenennen von Dateien - Attribute setzen-Löschen von Dateien

Datum: Freitag, 25.08.2006  
Zeit: 15:00 - 18:15 / 4 Unterrichtsstunden  
Dauer: 1 Nachmittag  
Leitung: Frank Kebekus  
Gebühr: 25,00 €

Weitere Termine: MK 139a Freitag, 15. September 09:00 – 12:15Uhr

---

### **MK 140 Brennen von CDs**

In diesem Seminar lernen Sie:- Sicherung ihrer Daten auf CD- Kopieren einer CD zur Datensicherung - Audio Cd erstellen - Komprimieren von Audio. Daten in Mp3

Datum: Freitag, 08.09.2006  
Zeit: 09:00 - 12:15 / 4 Unterrichtsstunden  
Dauer: 1 Vormittag  
Leitung: Frank Kebekus  
Gebühr: 25,00 €

Weiterer Termin: MK 140a Freitag, 15. September 15:00-18:15 Uhr MK 140b Freitag 03.November 09:00 – 12:15 Uhr MK 140c Freitag 10. November 15:00 – 18:15 Uhr

---

### **MK 141 Wie schreibe ich eine Bewerbung**

Wie gestalte ich einen Lebenslauf auf dem PC-Erstellen eines digitalen Passfotos - Einfügen eines Passfotos auf dem Lebenslauf-Tipps für das Vorstellungsgespräch

Datum: Freitag, 22.09.2006  
Zeit: 09:00 - 12:15 / 4 Unterrichtsstunden  
Dauer: 1 Vormittag  
Leitung: Frank Kebekus  
Gebühr: 25,00 €

Weiterer Termin: MK 141a Freitag, 10. November 09:00 -12:15 Uhr MK 141b 17. November 09:00 -12:15 Uhr

---

### **MK 142 Digitale Fotografie**

-Erstellen von Fotos - Fotos auf den PC übertragen - Retuschieren und optimieren von Fotos - Fotoalbum in Word erstellen - Sicherung der Fotos auf CD Wenn vorhanden bitte Fotoapparat mitbringen.

Datum: Freitag, 22.09.2006  
Zeit: 15:00 - 16:15 / 4 Unterrichtsstunden  
Dauer: 1 Nachmittag  
Leitung: Frank Kebekus  
Gebühr: 25,00 €

Weitere Termine: MK 142a Freitag, 20. Oktober 09:00 – 12:15Uhr : MK 142b Freitag, 27. Oktober 15:00 – 18:15 Uhr : MK 142c Freitag, 17. November 15:00 – 18:15 Uhr  
MK 142d Freitag, 24. November, 15:00 – 18:15 Uhr

---

### **MK 143 Digitalisierung von Tonträgern**

-Digitalisieren gemeinsam Tonbänder, Schallplatten und Disketten .- Optimieren und komprimieren der aufgenommenen Daten. -Brennen der Daten auf CD als Track und MP3-Jeder Teilnehmer/in sollte ein Medium zur Schulung mitbringen.

Datum: Freitag, 20.10.2006  
Zeit: 15:00 - 18:15  
Dauer: 1 Nachmittag  
Leitung: Frank Kebekus  
Gebühr: 25,00 €

Weitere Termine: MK 143a Freitag, 27.Oktober 09:00 –12:15 Uhr MK 143b Freitag, 03.November 09:00 – 12:15 Uhr

### **MK 144 Seminare für Kids**

EDV-Schulung für Ihre Kinder ab dem 9. Lebensjahr. Inhalt: Grundlagen der EDV, arbeiten in der Windows-Oberfläche, Office-Anwendungen in Word und Excel. Nach erfolgreichem Abschluss können die Kinder das Fachseminar in Word, Excel usw. nach Rücksprache der Dozenten besuchen.

Datum: Samstag, 26.08.2006  
Zeit: 9:00 - 12:15  
Dauer: 5 Vormittage  
Leitung: Frank Kebekus  
Gebühr: 50,00 €

Weitere Termine: MK 144a Samstag, 21.Oktober 09:00 Uhr

# AWO Ortsverein Lüdenscheid

Programm für das 2. Halbjahr 2006

In eigener Sache  
Mitglied bei der AWO

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

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

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

**Unser Ortsvereinsbüro:**

Das AWO- Ortsvereinsbüro ist eine zentrale Anlaufstelle für die verschiedensten Aktivitäten des Ortsvereins. Zu den Aktivitäten zählen unter anderem die Vermittlung und Organisation von:

- Mutter- Kind- Kuren Beratung und Vermittlung
- Tagesreisen für Senioren
- Seniorenberatung (nach Vereinbarung)
- Koordination mit anderen Einrichtungen
- Begegnungsstätte im Haus
- Kleiderkammer

**Unsere Sprechzeiten:**

montags, mittwochs, donnerstags von 9.00 - 12.00 Uhr

Außerhalb der Öffnungszeiten bitte unseren Anrufbeantworter nutzen oder in der Begegnungsstätte eine Nachricht hinterlassen.

**Unsere Ansprechpartnerinnen:**

Claudia Schmidt, Beatrix Schildknecht, Stefan Regus

**Unsere Adresse:**

AWO Ortsverein Lüdenscheid

Marienstr.17, 58511 Lüdenscheid

Telefon 02351/ 24960, Fax: 02351/671285

E- mail: awo-luedenscheid@t-online.de

**Unsere Begegnungsstätte:**

Vielleicht haben Sie nach einem anstrengenden Einkaufsbummel

oder einem Besuch auf dem Markt einmal Lust unsere Cafeteria zu besuchen?

Unsere ehrenamtlichen MitarbeiterInnen laden Sie ein, bei uns hereinzuschauen.

## **Es erwartet Sie:**

- täglich Frühstück und kleine warme Mahlzeiten
- Nachmittagskaffee
- ab 12 Uhr preiswerter Mittagstisch
- montags und freitags frische Waffeln und Eis
- mittwochs: 14-tägig Reibeplätzchen
- sonntags: 14-tägig 14:00 -17:00 Uhr Kaffe und Kuchen

## **Unsere Öffnungszeiten:**

Montag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag

10:00 - 17:00 Uhr

Samstag von 10:00-14:00 Uhr

2. und 4. Sonntag im Monat 14:00 - 17:00 Uhr

Unsere **Kleiderkammer** bietet beste Stücke aus zweiter Hand zu Niedrigpreise

## **Öffnungszeiten:**

Mittwochs und donnerstags,

10:00 - 13:00 Uhr

## **Unser Wochenprogramm**

Unsere Gruppen würden sich über interessierte Bürger/innen sehr freuen!

### **Montag:**

Kreativgruppe: ab 10:00 Uhr

Leitung: Christine Michalowsky

Doppelkopf: ab 14:00 Uhr

Leitung: Ingrid Regus

Montagsmaler: ab 15:00 Uhr

Leitung: Liane Haupt

### **Mittwoch:**

Schachnachmittag ab 14:30 Uhr

Seniorenwandern mit den Naturfreunden

Ziele und Zeiten werden in der Presse bekannt gegeben oder sind dem Aushang in der AWO zu entnehmen.

### **Donnerstag:**

Romme´ spielen ab 15:00 Uhr

Doppelkopf ab 19:00 Uhr

Leitung: Ingrid Regus

Seniorenclub 15:00 - 17:15 Uhr

Programm siehe unten

### **Freitag:**

Schachnachmittag ab 14:30 Uhr

### **Sonntag:**

14 tägig "Rummikub"

Leitung: Ingrid Regus

---

# Seniorenclub

Der AWO Seniorenclub hat es sich zur Aufgabe gemacht, das Älter werden in der Gemeinschaft mit Anderen zu bewältigen. Vereinsamung oder die oft "tödliche" Langeweile müssen nicht sein. Wenn der Seniorenclub sich donnerstags trifft, gibt es Kaffee und Kuchen, es wird geklönt und manches besprochen und auch kräftig gelacht. Der 4. Donnerstag im Monat ist einem "Aktuellen Thema" gewidmet. Der Seniorenclub ist eine offene Gruppe und wir laden Alle herzlich ein, einmal an einem Donnerstag bei uns hereinzuschauen!

Leitung: Christa Marx  
Jeden Donnerstag 15:00 - 17:15 Uhr  
Jeden Monat ein besonderes Thema:

---

## 1402 "Schmunzelse" "

Her Auth besucht den Seniorenclub und liest aus seinem Buch.

Datum: Donnerstag, 21.9.2006  
Zeit: 15:00 - 16:30 / 2 Unterrichtsstunden  
Dauer: 1 Nachmittag

---

## 1403 Der Seniorenclub feiert ein Oktoberfest

Datum: Donnerstag, 19.10.2006  
Zeit: 15:00 - 16:30 / 2 Unterrichtsstunden  
Dauer: 1 Nachmittag

---

## 1404 Wir feiern Advent mit der KiTa "Am Sonnenhang"

Christa Marx

Datum: Donnerstag, 16.11.2006  
Zeit: 15:00 - 16:30 / 2 Unterrichtsstunden  
Dauer: 1 Nachmittag  
Leitung: Marx

---

## 1405 Weihnachtsfeier im Seniorenclub

Datum: Donnerstag, 14.12.2006  
Zeit: 15:00 - 16:30 / 2 Unterrichtsstunden  
Dauer: 1 Nachmittag

---

# Angebote des Ortsvereins

---

## 1411 Mutter - ( Kind ) - Kuren

Folgende Informationen werden gegeben:

- Wann kann ich eine Kur beantragen?
- Was bietet welche Kur zu welchen Bedingungen?
- Wo liegen die Unterschiede?
- Welche Kur ist die richtige für mich?

Datum: Mittwoch, 15.11.2006  
Zeit: 19:00 - 20:30 / 2 Unterrichtsstunden  
Dauer: 1 Abend  
Leitung: Claudia Schmidt

---

## 1415 Yoga für Senioren

Datum: Mittwoch, 18.10.2006  
Zeit: 10:00 - 11:00 / 8 Unterrichtsstunden  
Dauer: 8 Vormittage  
Leitung: Brigitte Buchholz  
Gebühr: 24,00 €

---

## Tagesfahrten

**Wenn einer eine Reise tut.....**

**Jeden Monat veranstaltet der AWO Ortsverein eine Tagesfahrt:**

**Anmeldung und Auskunft bei Frau Schmidt, Begegnungsstätte Marienstraße  
17 Telefon: 02351/24960**

**Bitte beachten Sie für alle Tagesfahrten:**

**Sie können sich wie bisher im Büro anmelden und bezahlen oder telefonisch vormerken lassen und auf das Konto 18390 SPK Lüdenscheid einzahlen. Name und Reise angeben Die Fahrt muss 1 Woche vor Abfahrtstermin bezahlt sein. Die Abfahrt ist immer am Kulturhaus**

---

## 1420 Tagesfahrt Monschau/ Eifel

Es wird eine historische Kaffeerösterei besichtigt

Datum: Dienstag, 19.9.2006  
Zeit: 08:00 - 00:00  
Dauer: 1 Tag  
Gebühr: 20,00 €

---

**1421 Tagesfahrt nach Bad Orb im Spessart und Gellenhausen**

Datum: Dienstag, 24.10.2006  
Zeit: 08:00 - 00:00  
Dauer: 1 Tag  
Gebühr: 20,00 €

---

**1422 Tagesfahrt nach Bielefeld**

mit Stadtrundgang

Datum: Dienstag, 21.11.2006  
Zeit: 08:00 - 00:00  
Dauer: 1 Tag  
Gebühr: 20,00 €

---

**1423 Tagesfahrt zum Weihnachtsmarkt nach Münster**

mit Stadtrundgang

Datum: Dienstag, 12.12.2006  
Zeit: 10:00 - 00:00  
Dauer: 1 Tag  
Gebühr: 20,00 €

---

## **AWO Seniorenzentrum**

**Parkstraße 126**  
**Telefon: 02351/1540**  
**Heimleiter: Bernd Piechatzek**

---

**1450 Seniorengymnastik**

Datum: Donnerstag, 31.8.2006  
Zeit: 10:00 - 11:00 / 14 Unterrichtsstunden  
Dauer: 14 Vormittage  
Leitung: Dagmar Braukmann  
Gebühr: 28,00 €

---

## **1451 Seniorengymnastik**

Datum: Dienstag, 29.8.2006  
Zeit: 10:30 - 11:30 / 14 Unterrichtsstunden  
Dauer: 14 Vormittage  
Leitung: Ursula Kromer  
Gebühr: 28,00 €

---

## **1452 Kreatives Gestalten**

Datum: Freitag, 15.9.2006  
Zeit: 10:00 - 11:30 / 14 Unterrichtsstunden  
Dauer: 7 Vormittage  
Leitung: Edith Ilgner-Gebauer  
Gebühr: 28,00 €

---

# **Ortsverein Meinerzhagen**

### **Auskunft erteilt:**

Helga Pierlings Tel. 02354/77201

Der Treff ist die AWO Tagesstätte in der Stadthalle. Gäste sind herzlich willkommen.  
Weitere Veranstaltungen entnehmen Sie bitte der Lokalpresse oder erfragen Sie  
beim AWO Ortsverein

### **Kindergruppe "Indianer - Kids"**

Mittwoch, 15:00 - 17:00

Leitung: Natalie Glörfelf/Katja Kattwinkel

### **Seniorentreff mit Programm**

dienstags von 14:00-17:00 Uhr

### **Seniorenrunde im Treff**

jeden Donnerstag von

14:00-17:00 Uhr

### **Wandern mit der AWO**

mittwochs ab 14:00 Uhr 14 tägig

Treffpunkt: Stadthalle

### **Seniorengymnastik**

montags von 15:30-16:30 Uhr

Sporthalle Genkelerstraße

### **Schwimmen mit Wassergymnastik**

samstags von 10:30-11:30 Uhr

Kleinschwimmhalle Genkelerstraße

### **Marktfrühstück**

Jeden Freitag von 9:00 - 11:00 Uhr

---

# Familienbildungsstätte Meinerzhagen

Die Kurse finden im Institut für Leben und Lernen, Genkelerstr. 15 statt.  
Informationen und Anmeldungen bitte bei der Kursleiterin.

---

## 1465      **Pekip für Eltern und Babys, die von März - Mai 2006 geboren sind**

Auskunft und Anmeldung unter der Rufnummer: 02351/85817

Datum: Montag, 14.8.2006  
Zeit: 10:45 - 12:15 / 20 Unterrichtsstunden  
Dauer: 10 Vormittage  
Leitung: Christine Kaiser - Gotthardt  
Ort: Genkeler Str. 5, Meinerzhagen

---

## AWO - Kierspe

### **Anmeldung und Auskunft:**

Familie Mürmann  
Tel. 02359/6361

Die Veranstaltungen des Ortsvereins finden im großen Gruppenraum des  
Seniorenheims am Haunerbusch statt.

### **Offenes Cafe**

donnerstags - sonntags von 15 - 17 Uhr

### **Stammtisch**

Datum: Jeden 4. Montag im Monat ab 15:00 Uhr  
Ort: AWO Center Haunerbusch 17  
Leitung: Elfi Mürmann

### **Integrationskreis von und über Land und Leute**

**Termin und Sonderveranstaltungen entnehmen Sie bitte der Lokalpresse**

---

# **AWO Ortsverein Werdohl - Versetal**

**Anmeldung und Auskunft:**  
**Margret Ormeloh , Tel.02392/722280**

**Die Veranstaltungen finden in der AWO Begegnungsstätte, Meilerstraße 10  
statt, Tel.:02392/7317.**

**Öffnungszeiten:**  
**montags, mittwochs von 14:00 - 17:00**

**AWO Beratungsgespräche**  
1X im Monat  
Thema, Termin und Uhrzeit bitte bei  
Frau Ormeloh, Telefonnummer 02392/722280 erfragen.

**AWO Kleiderkammer**  
jeden Dienstag von 14:30 - 17:00 Uhr  
Leitung: Margret Ormeloh  
Anbau Grundschule Kleinhammer Schulweg 16

**Seniorenclub**  
jeden ersten Donnerstag im Monat  
Leitung. Brigitte Bus/Liesel Richter  
Ort: Gaststätte Olbrich, Deitenbeck

**Spielenachmittag**  
Elfer raus, Romee, Mensch ärgere dich nicht usw.  
montags 14:00 -17:00 Uhr

**Seniorentanz**  
1 X im Monat  
Leitung: Herr und Frau Eckhardt  
Gaststätte Haus Werdohl  
Termine werden durch die Presse bekannt gegeben

**Singkreis**  
mittwochs 14:30 - 17:30  
Leitung: Frau Richter, Frau Reichel

**Tagesfahrten**  
Informationen und Anmeldungen:  
Frau Bus, Tel. 02392/7898

**Weitere Veranstaltungen entnehmen Sie bitte der**

**Lokalpresse oder erfragen Sie beim AWO Ortsverein**

**Es besteht die Möglichkeit Räume zu mieten. Auskunft erteilt Frau Ormeloh Tel. 02392/722280**

**AWO Angebote im Sozialen Beratungszentrum Bürgerhaus, Schulstr.2:**

**Sozialdienst für Migranten**

Tel. 02392/12591

Anmeldung und Auskunft: Ahmet Merdan

Sprechstunden: donnerstags 9:00 - 12 und 14:00 -16:00 Uhr

**Deutschunterricht für ausländische Mitbürger**

**Schuldnerberatung:**

Telefon: 02392/505393

Frau Weißberg, Termine nach Vereinbarung

---

## **AWO Nachrodt**

**Die Kurse finden in der AWO Kindertagesstätte in Nachrodt, Geschwister - Scholl- Straße 14 statt.**

**Anmeldung unter der Telefonnummer:02352/3658**

---

### **1531 Baby - Club ab 1Jahr**

Kleinkinder sind unermüdlich im Entdecken und Begreifen ihrer Umwelt. Sie setzen sich mit ihrer Umwelt auseinander und wollen Kontakt zu Anderen aufnehmen. Die Mütter geben durch ihre Anwesenheit den Kindern die nötige Sicherheit dies alles in einer kleinen überschaubaren Gruppe auszuprobieren. Die Gruppen sind nach Alter unterteilt.

Datum: Mittwoch, 6.9.2006

Zeit: 15:30 - 17:00 / 22 Unterrichtsstunden

Dauer: 11 Nachmittage

Leitung: Fiaha Heppner

Gebühr: 33,00 € / 2,50 € Materialkosten

---

### **1532 Mini - Club ab 2 Jahre**

Schon vor dem Eintritt in den Kindergarten brauchen unsere Kinder vielfältige Anregungen zur Unterstützung ihrer geistigen und seelischen Entwicklung. Mütter, Väter oder auch erziehende Großeltern haben im Mini-Club Gelegenheit, ihre Kinder beim Spielen, Malen usw. mit anderen

Kindern zu beobachten, mitzuspielen und sich über auftretende Fragen zu unterhalten.

Datum: Montag, 4.9.2006  
Zeit: 15:30 - 17:00 / 24 Unterrichtsstunden  
Dauer: 12 Nachmittage  
Leitung: Fiaha Heppner  
Gebühr: 36,00 € / 2,50 € Materialkosten

---

## Halver

---

### **1550 Baby - Club 6-12 Monate**

Datum: Dienstag, 5.9.2006  
Zeit: 10:30 - 11:15 / 12 Unterrichtsstunden  
Dauer: 12 Vormittage  
Leitung: Susanne Benthien  
Gebühr: 18,00 € / 2,50 € Materialgeld

---

### **1551 Baby - Club 12-18 Monate**

Datum: Dienstag, 5.9.2006  
Zeit: 11:30 - 12:15 / 12 Unterrichtsstunden  
Dauer: 12 Vormittage  
Leitung: Susanne Benthien  
Gebühr: 18,00 € / 2,50 € Materialgeld

---

### **1552 Mini - Club 16-20 Monate**

Datum: Montag, 21.8.2006  
Zeit: 10:45 - 12:15 / 28 Unterrichtsstunden  
Dauer: 14 Vormittage  
Leitung: Ute Jakobi  
Gebühr: 42,00 € / 2,50 € Materialgeld

---

### **1553 Mini - Club 1,5 - 2Jahre**

Datum: Montag, 21.8.2006  
Zeit: 09:00 - 10:30 / 28 Unterrichtsstunden  
Dauer: 14 Vormittage  
Leitung: Ute Jakobi  
Gebühr: 42,00 € / 2,50 € Materialgeld

---

### **1554 Mini - Club 1,5- 2 Jahre**

Datum: Dienstag, 29.8.2006  
Zeit: 09:00 - 10:30 / 26 Unterrichtsstunden  
Dauer: 13 Vormittage

Leitung: Susanne Benthien  
Gebühr: 39,00 € / 2,50 € Materialgeld

---

**1555 Mini - Club 2-2,5 Jahre**

Datum: Mittwoch, 23.8.2006  
Zeit: 10:00 - 11:30 / 26 Unterrichtsstunden  
Dauer: 13 Vormittage  
Leitung: Ute Jakobi  
Gebühr: 39,00 € / 2,50 € Materialgeld

---

## **AWO Schalksmühle**

**Ortsverein: Vorsitzende Eleonore Zumdick,  
Asenbach 41, Tel. : 02355/2392  
Die Kurse finden in den neuen Räumen des Feuerwehrgerätehauses  
Volmestraße statt, Tel.: 02355/7771.**

**Beratungsstunde für alle AWO - Angelegenheiten**  
jeden Mittwoch von 16:00 - 18:00 Uhr

**Frühstückstreffen in geselliger Runde**  
Jeden 3. Samstag im Monat  
09:00 - 11:00 Uhr

**Aktuelle Themen sind geplant,  
bitte der Tagespresse entnehmen**

**AWO - Treff für Jung und Alt**  
Jeden Mittwoch von 14:30 - 18:00  
An diesem Nachmittag werden in geselliger Runde  
Neuigkeiten ausgetauscht und darüber diskutiert.  
Für gute Bewirtung ist gesorgt.  
Leitung: Ursula Schröder

**Kreatives Gestalten**  
Montag 16:30 - 19:00 Uhr  
Leitung: Marianne Brodowski

**Kegeln**  
Ort: Gaststätte zur Kuhle  
Auskunft:  
Eleonore Zumdick, Tel. : 02355/2392

---

# Mitarbeiterverzeichnis

Amtenbrink, Cornelia, Tel. 851471  
Benthien, Susanne, Tel. 02353/10682  
Biehlau, Johanna, Tel. 02353/664810  
Bomm, Sabine, Tel. 23828  
Braukmann, Dagmar, Tel. 82068  
Brockmann, Gertrud, Tel. 02354/2046  
Buchholz, Brigitte Tel. 56533  
Castel, Elke Tel. 459333  
Emde, Ursula, Tel. 82068        ????  
Gutbier, Franziska, Tel. 54184  
Haßler, Angelika, Tel. 02354/12390  
Hostert, Ludger+ Monika Tel. 45054  
Höttger,                        ????  
Jakobi, Ute, Tel. 02353/902434  
Kanngießer, Claudia, Tel.459774  
Kappert, Harry Tel. 60869  
Kebekus, Frank, Tel. 24974  
Kingreen, Ursula, Tel. 21318  
Klever, Ursula, Tel. 7558  
Klose, Katrin, Tel.6741224  
Krappe, Christiane,  
Kromer, Ursula, Tel. 40517  
Lex, Manuela, Tel. 02352/52538  
Opitz, Petra, Tel. 861222  
Mette, Tel. 02353/666882  
Nieswand, Patrice, Tel. 140763  
Raffenberg, Gaby, Tel. 02352/31214  
Rattke, Monika, Tel.786107  
Rusert, Zerrin, Tel. 02355/505602  
Schulze, Heike, Tel. 634008  
Spickenbom, Marie, Tel. 477018  
Stiefelhagen, Cindy, Tel. 920599  
Thulum, Müzgan, Tel. 862060 oder 677375  
Tages- und Pflegeeltern e.V. 861494  
Völzke, Ellen, Tel.02353/10055  
Weiland, Regina, Tel. 12880  
Westerhoff, Cornelia, Tel. 140554  
Wetzel, Marie-Rosa, Tel. 6783825        ???  
Zuber-Abu Medain, Jutta, 679725        ????  
Zur Nieden, Karin, 57170