



PROGRAMM

2. Halbjahr 2025

Die Ev. Familienbildung Hagen ist Teil des Ev. Familienbildungswerkes Westfalen und Lippe, einer anerkannten Einrichtung der Weiterbildung nach dem Weiterbildungsgesetz NRW. Diese gehört zum Trägerverein Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e.V.

EV. FAMILIENBILDUNG HAGEN

in Trägerschaft der Ev. Dreifaltigkeits-Gemeinde Hagen



Eppenhauser Str. 152, 58093 Hagen



02331 - 588 300



Fax 02330 - 375 663



www.efb-hagen.de



E-Mail info@efb-hagen.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag - Donnerstag

09:00 - 14:00 Uhr

Freitag

09:00 - 12:00 Uhr

oder nach telefonischer Absprache

IMPRESSUM

Herausgeber & Layout: Ev. Familienbildung Hagen - in Trägerschaft der Ev. Dreifaltigkeits-Gemeinde Hagen, Redaktion: Matthias Heuer (ViSdP), Bildmaterial: www.canva.com, Archiv Heuer, Michael Eckhoff

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

herzlich willkommen im Programm der Evangelischen Familienbildung Hagen für das
zweite Halbjahr 2025!

Wir freuen uns, dass Sie mit uns unterwegs sind – denn Bildung verstehen wir als
gemeinsamen Weg: offen für Neues, geprägt von Wertschätzung und getragen von
der Freude am Lernen und Miteinander.

Unsere Angebote richten sich an Menschen in unterschiedlichen Lebensphasen und
Familiensituationen. Dabei möchten wir Räume schaffen für persönliche Entwicklung,
gemeinschaftliches Erleben und neue Impulse – in einem Umfeld, das geprägt ist von
Respekt, Vielfalt und gegenseitigem Vertrauen.

Ob Kurs, Workshop, Elternabend oder Fortbildung – die Evangelische
Familienbildung ist ein Ort der Begegnung, der Perspektiven eröffnet und zum
Mitmachen einlädt.

Wir wünschen Ihnen anregende Entdeckungen, bereichernde Begegnungen und ein
inspiriertes zweites Halbjahr!

Herzliche Grüße
Pfarrer Heuer und das Team
der Evangelischen Familienbildung Hagen

UNSER TEAM

Einrichtungsleitung:

Matthias Heuer
Pfarrer

Verwaltung:

Tanja Holzhäuser
Verwaltungskraft

Pädagogisches Team:

Anna Gütschow
Rehabilitationspädagogin

Patrick Lindner
Dipl. Pädagoge

Barbara Schröer-Navabpour
Dipl. Pädagogin

Sören Esmeier
Kulturwissenschaftler/Sozialarbeiter

Luisa Kinzel
Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin

INHALTSVERZEICHNIS

LEBEN MIT KINDERN & FAMILIE

- 05 Prager-Eltern-Kind-Programm - PEKiP©
- 06 Krabbelgruppe "Kunterbunt"
- 07 Café Knirps© (Elternstart NRW)
- 08 Zwilling- und Geschwistertreff
- 09 Eppenhauser Turnzwerge
- 10 Väter in Aktion
- 11 Glücksworkshop
- 12 Wilde Waldbewohner
- 13 Beerenparty
- 14 Bauernhof mit allen Sinnen
- 15 Familien-Schnupper-Zirkus
- 16 Pizza aus dem Holzbackofen
- 17 Elterngeld - Infoabend
- 18 LÖWENSTARK -
Stärke dein Selbstvertrauen!
- 19 LÖWENSTARK im Alltag!
- 20 Töpferwerkstatt für Familien
- 21 Erste Hilfe für Säuglinge und
Kleinkindernotfälle
- 22 Fitdankbaby©
- 23 LaufmamaLauf©
- 24 MAMIMO

AKTIV FÜR DIE GESUNDHEIT

- 25 Hatha Yoga & Entspannung (online)
- 26 Autogenes Training
- 27 Atempause - Zeit für mich
- 28 Progressive Muskelentspannung
- 29 Rückentraining
- 30 Life-Kinetik
- 31 Qigong
- 32 Meditation
- 33 Fitness-Yoga
- 34 Wohlfühl-Stuhl-Yoga
- 35 Gymnastik mit Schwung
- 36 Fit und Beweglich
- 37 BALLance
- 38 Osteoletic
- 39 Stark im Alltag
- 40 Yoga für Einsteiger
- 41 Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

KULTUR & KREATIVITÄT

- 42 Du und dein Lieblingsmensch
- 43 Reise zu sich selbst
- 44 Ein Tag der Töpferei
- 45 Meditation trifft Kreativität
- 46 Farbige Gedanken
- 47 Bunt und entspannt am Wochenende..
- 48 Malen für's Ich. Malen für Sich.
- 49 Offener Treff (nicht nur) für Senior*innen
- 50 Let's talk
- 51 Neu in Hagen
- 52 Seniorentanz
- 53 Eine kleine Zeitreise

GLAUBE & SPIRITUALITÄT

- 54 Mit allen Sinnen Gott entdecken
- 55 Erntedankwerkstatt
- 56 Adventswerkstatt
- 57 PuB Theologie
- 58 Bibelkreis

GESELLSCHAFT & POLITIK

- 59 Sprechstunde zur persönlichen
Rentenberatung

MEDIENBILDUNG & DIGITALISIERUNG

- 60 Umgang mit Handy, Tablet und Laptop
- 61 Thematische Handy-Sprechstunde

KOOPERATIONEN & FORTBILDUNGEN

- 62 Kooperationen mit Familienzentren
- 63 Weitere Kooperationspartner*innen

Prager-Eltern-Kind-Programm

Angebot zur Entwicklungsbegleitung
Ihres Kindes im ersten Lebensjahr

Die Gruppen mit bis zu 8 teilnehmenden Kindern werden
von qualifizierten PEKiP-Gruppenleiterinnen angeleitet.



Wir bieten die Gelegenheit,
sich mit viel Ruhe Ihrem Kind zu widmen.
Für die Entwicklung Ihres Kindes geben
wir Ihnen Raum und unser Wissen.
Sie bekommen Zeit, sich auszutauschen und
alle, Ihnen wichtige, Themen zu besprechen.



Alle Anregungen sind auf die Entwicklung und auf die Bedürfnisse der Kinder abgestimmt. Die Babys sind während der Kursstunde unbekleidet, damit sie intensive Körpererfahrungen machen können. Durch die uneingeschränkte Bewegungsfreiheit ist es möglich, die motorischen Entwicklungsschritte der Aufrichtung auszuführen.

**Das Kurskonzept ist in mehrere Abschnitte aufgeteilt.
Ein Abschnitt besteht aus 8 Treffen.
Nach jedem Kursabschnitt ist es möglich,
einen weiteren Abschnitt zu buchen.**

Gerne melden Sie sich *unverbindlich* unter **www.efb-hagen.de** auf unserer
Vormerkliste für PEKiP an und wir finden einen passenden Kurs für Sie.

In Kooperation mit



Krabbelgruppe „Kunterbunt“

Für Eltern mit Kindern zwischen dem
1. - 2. Lebensjahr

In unserer Eltern-Kind-Gruppe „Kunterbunt“ treffen die Kinder auf Spielpartnerschaften und probieren erste Umgangsformen mit Gleichaltrigen aus. Die Kinder haben die Möglichkeit, sich und ihre Umwelt zu entdecken, dabei lernen sie altersgerechte Spiel- und Beschäftigungsangebote kennen,

wie bspw. kreatives Experimentieren mit verschiedenen Materialien sowie Kreis-, Sing- und Fingerspiele.



FAMILIENSCHATZINSEL

MIT HERZ UND VERSTAND

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Kurs 1301-253

Donnerstags, ab 28.08.25 (11x)

Uhrzeit: 09:15 - 10:45 Uhr

Gebühr: 55 €

Ort: Kirchenvorraum

Leitung: Karina Pleuger



Café Knirps

Offener Elterntreff für Eltern mit Kindern im 1. Lebensjahr

Das Café Knirps ist ein offener Treff für Eltern mit Kindern, der Raum und Zeit für Begegnungen bietet.

Eine gute Gelegenheit, neue Kontakte zu knüpfen und sich auszutauschen. Die Kinder können sich mit verschiedenen Spielmöglichkeiten vergnügen. Mit der "Familiothek" gibt es jede Woche einen Impuls bzw. etwas interessantes zum mitnehmen.

Keine Anmeldung erforderlich



Jeden Dienstag
Uhrzeit: 9:00 - 11:15 Uhr
Gebühr: kostenfrei
Ort: Kirchenvorraum
Leitung: efb-Team



Zwillings- und Geschwistertreff

für Zwillinge oder Geschwister in kleiner Altersfolge
von 0 - 3 Jahren

Ein monatlicher Treff für Eltern
von Zwillingen oder
Geschwistern in kleiner
Altersfolge, die Lust auf
Austausch mit „Gleichgesinnten“
haben.



Zum Austausch von Fragen:

„Wie soll das eigentlich
gehen mit zwei Babys“?

Wie fühle ich mich als
Eltern von Zwillingen?

Wie kann ich Geschwistern mit kleiner
Alterfolge gerecht werden?

Neben dem Erfahrungsaustausch gibt
es auch die Möglichkeit, sich zu
vernetzen oder
pädagogische Anreize zu erhalten.

Kurs 1223-253

Freitag, 12.09. - 05.12.25 (4x)

Uhrzeit: 15:30 - 17:00 Uhr

Ort: Kirchenvorraum

Gebühr: 60 € pro Familie

Leitung: Laura Halbeisen

Eppenhäuser Turnzwerge

Bewegungsangebot für Kinder, die bereits laufen können (ca.1-3 Jahren)

Durch den Raum flitzen, balancieren, sich ausprobieren und Neues entdecken... Gemeinsam mit ihren Eltern haben kleine Turnzwerge in dieser Gruppe viel Spaß bei abwechslungsreichen Bewegungs- und Wahrnehmungsspielen. Mit vielen unterschiedlichen Bau- und Turnelementen sowie Sport- und Spielsachen verwandelt sich der Saal des Gemeindehauses in eine tolle Aktionslandschaft.

Der Spaß an Bewegung wird geweckt und auch gemeinsames „Zur-Ruhe-finden“ kommt nicht zu kurz. Es werden spielerisch Motorik und Wahrnehmung gefördert und frühe Gruppenerfahrungen ermöglicht.

Ein Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich.

Folgekurse direkt im Anschluss.



Kurs 1331-253

Dienstags, ab 02.09.25 (14x)

Uhrzeit: 14:00 - 15:30 Uhr

Ort: Gemeindesaal

Gebühr: 100 € pro Kind
inkl. Begleitperson

Leitung: Catrin Publitz

Kurs 1332-253

Dienstags, ab 02.09.25 (14x)

Uhrzeit: 15:45 - 17:15 Uhr

Ort: Gemeindesaal

Gebühr: 100 € pro Kind
inkl. Begleitperson

Leitung: Catrin Publitz

Väter in Aktion

Vater - Kind - Angebot

Ein offenes Bewegungs-
angebot für Väter
mit Kindern im Alter
von 1 - 4 Jahren.



Aktiv in Bewegung, sich spielend ausprobieren,
balancieren, toben, klettern und kreativ werden.

Im Vordergrund steht das Spiel zwischen Vater und Kind.
Zusätzlich gibt es Infos und Neuigkeiten rund um die Vaterschaft.

Für die Teilnahme brauchen Sie nur Lust,
gute Laune sowie bequeme Kleidung.

Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

Kurs 1352-253

Samstags, 30.08., 13.09., 11.10., 22.11.25 (4x)

Uhrzeit: 10:00 - 12:15 Uhr

Ort: Gemeindesaal

Gebühr: 36 €

Leitung: Barbara Schröder-Navabpour

Glücksworkshop

Entdecke das Glück mit unserem Glücksworkshop!



Im Glücksworkshop mit der MEMO-Methode entdecken Kinder spielerisch, wie sie ihre Glücksmomente bewusst wahrnehmen und kreativ festhalten können.

Gleichzeitig erhalten Eltern praxisnahe Anregungen, um gemeinsam mit ihren Kindern eine positive, achtsame Atmosphäre im Alltag zu schaffen.

So werden kleine Glücksmomente zu kraftvollen Ressourcen, die auch in herausfordernden Zeiten Freude und Zusammenhalten fördern.

Für Eltern mit Kindern ab dem Grundschulalter.

Kurs 1463-253

Samstag, 27.09.25

Uhrzeit: 10:00 - 12:15 Uhr

Ort: Kirchenvorraum

Gebühr: 30 € pro Familie

Leitung: Soulplace

Wilde Waldbewohner

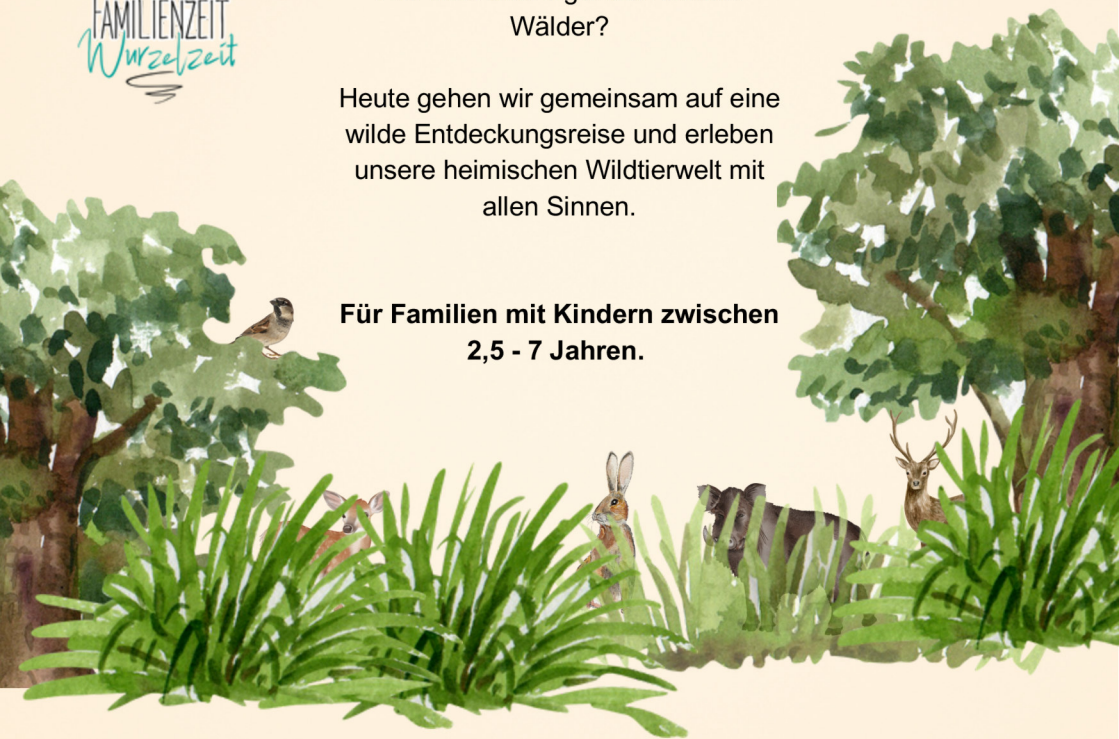
Entdeckungsreise mit allen Sinnen durch
unsere heimische Wildtierwelt



Wie Wild sind eigentlich unsere
Wälder?

Heute gehen wir gemeinsam auf eine
wilde Entdeckungsreise und erleben
unsere heimischen Wildtierwelt mit
allen Sinnen.

Für Familien mit Kindern zwischen
2,5 - 7 Jahren.



Kurs 1314-254

Samstag, 04.10.25

Uhrzeit: 15:00 - 17:15 Uhr

Ort: Fleyer Wald (Parkplatz Waldfriedhof Hoheleye)

Gebühr: 30 € pro Familie

Leitung: Familienzeit Wurzelzeit, Simone Witte

Beerenparty

Waldabenteuer mit allen Sinnen rund um
die leckeren Waldfrüchte



Herbstzeit ist Beerenzeit!

Diese wollen wir gemeinsam mit allen Sinnen erleben.

Freut euch auf ein abwechslungsreiches Abenteuer rund
um die leckeren Waldfrüchte.

Für Familien mit Kindern zwischen 2,5 - 7 Jahren.

Kurs 1314-253

Samstag, 06.09.25

Uhrzeit: 15:00 - 17:15 Uhr

Ort: Fleyer Wald (Parkplatz Waldfriedhof Hoheleye)

Gebühr: 30 € pro Familie

Leitung: Familienzeit Wurzelzeit, Simone Witte



Bauernhof mit allen Sinnen

Hof der Familie Rafflenbeul



Erkundet mit Euren Familien den Bauernhof der Familie Rafflenbeul.

Was Euch erwartet?

Erlebt mit allen Sinnen den Bauernhof: Fühlt, wie weich das Fell eines Kalbes ist. Schaut, was eine Kuh frisst und füttert sie. Lernt Pflanzenarten zu unterscheiden. Macht bei einer Bauernhofrallye mit!

Habt ganz viel Spaß auf dem Bauernhof!

Inkl. gemeinsamen Mittagessen vor Ort aus dem Hofladen.

**Für Familien mit Kindern im Grundschulalter
und deren Geschwisterkinder.**

Kurs 1445-253

Samstag, 16.08.25

Uhrzeit: 10:00 - ca. 12:00 Uhr

Ort: Hof Rafflenbeul, Auf dem Killing, 58091 Hagen

Gebühr: 30 € pro Familie

Leitung: WLV

Familien-Schnupper-Zirkus



Beim Schnupperkurs können Kinder und Erwachsene in die Welt des Zirkus eintauchen! Unter professioneller Anleitung lernen Groß und Klein, Teller zu drehen und mit Tüchern oder Bällen zu jonglieren.

Gleichgewicht und Koordination können beim Pedali fahren oder mit Laufkugeln trainiert werden und die eigene Geschicklichkeit kann mit dem Diabolo ausgetestet werden.

Bei all dem steht natürlich der Spaß im Mittelpunkt!

Aber Vorsicht: Die Kinder werden meist so sehr vom Zirkus angesteckt, dass sie zu Hause gleich weiter jonglieren wollen..

Für Familien mit Kindern im Alter von 4-9 Jahren

Kurs 1421-254

Samstag, 22.11.25

Uhrzeit: 10:00 - 15:00 Uhr

Ort: Gemeindesaal

Gebühr: 50 € pro Familie

Leitung: Meike Krüger

Pizza aus dem Holzbackofen

Pizza ist ein Gericht, das nicht nur groß und klein begeistert, sondern auch eine lange Tradition hat. Die Ursprünge der Pizza reichen zurück bis ins antike Ägypten, wo bereits Fladenbrote mit verschiedenen Belägen gegessen wurden.

Heute ist die Pizza weltweit bekannt und beliebt – und wir wollen gemeinsam unsere eigenen kleinen Pizza-Kunstwerke erschaffen!

Wir stellen eine Vielzahl von Belägen und Zutaten bereit, damit jeder seine ganz persönliche Lieblingspizza zusammenstellen kann.

Ein Angebot für Erwachsene ab 16 Jahren



Kurs 1470-253

Samstag, 27.09.25

Uhrzeit: 15:00 - 18:00 Uhr

Ort: Ofenplatz auf dem Gelände der DFG

Gebühr: 15 € pro Person

Leitung: Eleni Larga

Elterngeld - Infoabend

Finanzielle Fragen rund um das Eltern werden

Ein voller Infoabend zu finanziellen Fragen rund um das Thema Eltern werden.

Von Elterngeld, Finanzplanung oder Empfehlungen.

Clevere Tipps zur Elternzeitplanung.

Ein Fundament schaffen - Sicherheit erlangen.



Kurs 4056-252

Donnerstag, 10.07.25

Uhrzeit: 18:30 - 20:00 Uhr

Ort: Ev. Familienbildungsstätte,
Feithstraße 3

Gebühr: 10€ pro Person

Leitung: Maria Katharina Diaz-
Marcote Y de la Torre

Kurs 4056-253

Donnerstag, 25.09.25

Uhrzeit: 18:30 - 20:00 Uhr

Ort: Ev. Familienbildungsstätte,
Feithstraße 3

Gebühr: 10€ pro Person

Leitung: Maria Katharina Diaz-
Marcote Y de la Torre

Kurs 4056-254

Donnerstag, 27.11.25

Uhrzeit: 18:30 - 20:00 Uhr

Ort: Ev. Familienbildungsstätte,
Feithstraße 3

Gebühr: 10€ pro Person

Leitung: Maria Katharina Diaz-
Marcote Y de la Torre

LÖWENSTARK - Stärke dein Selbstvertrauen!



Stärke dein Selbstvertrauen und werde LÖWENSTARK!
Mit Bewegung, Rollenspielen und aktiven Übungen entdecken wir unsere Stärken und erfahren, wie wir uns in Konfliktsituationen verhalten können.
Wir entdecken die Welt der Gefühle und erleben, wie sie unser Selbstbewusstsein stärken können.

Dieser Kurs richtet sich sowohl an Alleinerziehende & Familien, die bereits an einem Löwenstark- Kurs teilgenommen haben, sowie an Alleinerziehende & Familien, die diese Veranstaltung noch nicht kennen und das Selbstbewusstsein ihrer Kinder stärken wollen!

Für Alleinerziehende und Eltern mit Kindern zwischen 7-10 Jahren.



Kurs 1464-253
Samstag, 20.09.25
Uhrzeit: 10:00 - 13:00 Uhr
Ort: Familienbildungsstätte, Feithstr. 3
Gebühr: 20 € pro Familie
Leitung: Nicole Schoof

LÖWENSTARK im Alltag!

Achtsame Kommunikation



Den eigenen Standpunkt vertreten und dabei die Meinung anderer tolerieren!
Wir erfahren, was Worte, Gefühle und Gedanken bewirken können und wie wir durch achtsame Kommunikation unser Selbstbewusstsein stärken können.

Dies wollen wir aktiv und spielerisch gemeinsam erleben!

Für Alleinerziehende und Eltern mit Kindern zwischen 10-13 Jahren.



Kurs 1565-253

Samstag, 27.09.25

Uhrzeit: 10:45 - 13:00 Uhr

Ort: Familienbildungsstätte, Feithstr. 3

Gebühr: 15 € pro Familie

Leitung: Nicole Schoof

Töpferwerkstatt für Familien



Drei Vormittage, an denen Du gemeinsam mit Deinem Kind in entspannter Atmosphäre in die Welt des Tons eintauchen kannst! Mit etwas Anleitung entsteht mit Leichtigkeit, Schönes und Nützliches für Haus, Garten und Balkon. An zwei Vormittagen gestalten wir Werkstücke aus Ton. Am 3. Vormittag erhalten diese ihre Farbgebung. Etwa zwei Wochen später können die gebrannten Kunstwerke in Empfang genommen werden.

Bitte an strapazierfähige Kleidung denken.

Für Familien mit Kinder ab 8 Jahren.

Kurs 1403-253

3 Days

Samstags, 06.09, 13.09 & 27.09.25

jeweils 10:00 - ca.12:30 Uhr

Gebühr: 50 € pro Person (inkl. Material)

Kurs 1402-254

2 Days

Samstags, 06.12, 09:30 - 13:00 Uhr

13.12, 09:30 - 12:00 Uhr

Gebühr: 40 € pro Person (inkl. Material)

Ort: Kreativhof Weissenstein

Leitung: Doro Schlummer

Erste Hilfe für Säuglinge und Kleinkindernotfälle



Warum dieser Kurs so wichtig für Eltern ist:

Wenn dein Kind Hilfe braucht, zählt jede Sekunde. Und genau dann solltest du wissen, was zu tun ist.

Notfälle bei Babys und Kleinkindern kommen plötzlich – und sie erfordern spezielle Erste-Hilfe-Maßnahmen.

In unserem Workshop lernst du alles, was du brauchst, um im Ernstfall ruhig zu bleiben und richtig zu handeln – von Wiederbelebung über Verschlucken und Fieberkrampf bis zu Vergiftungen oder Verbrennungen.

Nadine Rotter

WhatsApp-Unternehmenskonto



Anmeldungen:
Einfach über den QR Code!

Samstag, 16.08.2025 oder Samstag, 08.11.2025

Uhrzeit: jeweils 10:00 - 14:00 Uhr

Ort: Feithstr. 3

Gebühr: pro Person 50 €



fitdankbaby® PRE
fitdankbaby® MINI
fitdankbaby® MAXI
fitdankbaby® OUTDOOR
fitdankbaby® AQUA
fitdankbaby® RÜCKBILDUNG

Die Babys sind aktiv dabei!

Bei fitdankbaby® werden Babys sinnvoll in alle Übungen einbezogen.

Die Babys lieben die Nähe und die gemeinsame Bewegung und profitieren außerdem von den vielen liebevollen Bewegungsliedern und Spielen, die im Kurs gemacht werden.

So können die Mamas Kontakte knüpfen und - wie nebenbei - etwas für ihren Körper und die Entwicklung ihres Babys tun.

Ort: Ev. Familienbildungsstätte, Feithstr. 3

Leitung: Nadine Rotter

weitere Infos und Anmeldung unter:



Ein Einstieg in die Kurse
ist jederzeit möglich!

Bei LAUFMAMALAUF trainierst du draußen an der frischen Luft – mit Baby im Kinderwagen. Du brauchst keinen Babysitter und kannst direkt nach dem Rückbildungskurs starten – oder sogar parallel dazu!

Die „Mama-macht-mehr-Kurse“ (für Fortgeschrittene & Berufstätige) sind sehr vielfältig. Vom intensiven Ganzkörpertraining (HIIT) bis hin zum Zirkeltraining. Eine perfekte Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining.

- ✓ Für mehr Energie & Balance im Mama-Alltag
- ✓ Ganzkörpertraining von sanft bis intensiv (inkl. HIIT & Zirkeltraining)
- ✓ Tolle Mama-Community & echte Me-Time



laufmamalauf
Wir lieben unser 6 2 4 2 2 2 3 Leben.



 Kurszeiten:

 Kinderwagen-Fitness

- Di 10:00 Uhr Bleichstein Herdecke
- Fr 10:30 Uhr Fritz-Steinhoff-Park Emst

 Mama-macht-mehr

(für Fortgeschrittene & Berufstätige)

- Di 20:00 Uhr online (Zoom)
- Fr 08:45 Uhr Ischeland

10 Wochen = 100 €

 Einstieg jederzeit möglich!

Meld dich jetzt bei Merlin 

Für Aktuelle Termine

www.laufmamalauf.de/Hagen-Herdecke

Instagram: Laufmamalauf_hagen

Facebook: Laufmamalauf Hagen/Herdecke

Whatsapp: 017678953923





Mama & Mini Moves – Kurse für Schwangere, Mamas & Kinder

Ich bin **Sabrina Esposito** – zertifizierte Schwimmlehrerin, Trainerin für prä- und postnatale Fitness und spezialisiert auf Rektusdiastase sowie Beckenboden. Mit Herz und Fachwissen begleite ich dich und dein Kind durch verschiedene Phasen – im Wasser und an Land.



Meine Kursangebote in Hagen:

**Baby-
schwimmen**
Minis 3-12 Mon.

*Freitags
10:15 Uhr*

**Mini-
Schwimmer**
3-4 Jahre

*Freitags
17:00 Uhr*

**Mamafitness
ohne Baby**

*Dienstags
19:00 Uhr*

**Baby-
schwimmen**
Maxis 1-3 Jahre

*Freitags
9:30 Uhr*

**PRE-Mama
Aquafit**

auf Anfrage

Kursraum Ev. Familienbildung, Feithstr. 3
Kleinschwimmhalle Weissenstein, Leopoldstr. 52

Anmeldung www.ma-mi-moves.de



Hatha Yoga & Entspannung ONLINE

Das beliebte Online Angebot für die Wintermonate.

In diesem Yoga-Kurs liegt der Schwerpunkt auf der Schulung der Achtsamkeit, dem Lösen von Verspannungen, weniger dem Ausüben komplizierter Yogastellungen.

Sie bekommen eine Einführung in die Hatha Yoga Grundlagen, dazu gehören klassische Atemübungen und eine Einführung in die yogischen Entspannungstechniken Shavasana und Yoga Nidra.



Durch dieses Onlineangebot möchten wir Ihnen die Möglichkeit bieten, räumlich unabhängig zu sein, um dort zu entspannen, wo Sie sich wohlfühlen.

Sie brauchen dafür nur einen Raum, in dem Sie Platz für eine Yoga- oder Gymnastikmatte haben und ein geeignetes Medium für eine Zoom-Sitzung. Technisches Wissen ist keine Voraussetzung. Sie bekommen bei Bedarf eine ruhige auf Sie abgestimmte Einführung, die Ihnen die Teilnahme erleichtert.

Folgekurs direkt im Anschluss!

Der Kurs ist auch für Anfänger*innen geeignet.

Kurs 3066-253

Dienstags, ab 26.08.25 (10x)

Uhrzeit: 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Online

Gebühr: 87,00 €

Leitung: Cordula Seppmann



Autogenes Training



Autogenes Training ist eine Methode zur Entspannung. "Autogen" bedeutet selbstständig. Sie werden also befähigt, selbst einen Entspannungszustand herbei zu führen.

Regelmäßiges Autogenes Training kann dazu beitragen, Stress zu reduzieren, wieder besser zu schlafen, die Konzentration zu steigern und sich allgemein geistig besser zu fühlen.

In diesem Kurs lernen Sie die Technik des Autogenen Trainings kennen und üben unter Anleitung der ausgebildeten Trainerin. So werden Sie in die Lage versetzt, dieses Entspannungstraining auch zu Hause durchführen zu können!

Dieser Kurs kann grundsätzlich von der Krankenkasse bezuschusst werden! Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse nach den Voraussetzungen!

Folgekurs direkt im Anschluss!

Kurs 3001-253

Freitags, ab 29.08.25 (12x)

Uhrzeit: 17:15 - 18:15 Uhr

Ort: Bewegungsraum Kita Dreifaltigkeit
Eppenhauser Str. 152 (nebenan)

Gebühr: 78 €

Leitung: Antje Öland-Masuch

Atempause - Zeit für mich



Bewegungs- und Achtsamkeitsangebot für Frauen: Ein paar Stunden an einem Wochenende nur für mich, die Seele baumeln lassen, Energie tanken, frisch gestärkt neu durchstarten.

- Atem- und Achtsamkeitsübungen
- Qi Gong
- Neurokinetik, Denken und Bewegen
- Meditativer Tanz und Bewegungsmeditation

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Stopper-Socken.

Am Samstag ist ein Mit-Bring-Buffer geplant, zu dem jede*r Teilnehmende etwas Leckeres beiträgt. An beiden Tagen beginnen wir jeweils mit einem Stehcafé.

Kurs TN30111-25

Freitag & Samstag 14.11. + 15.11.2025

Uhrzeit: Freitag, 16:00 - 20:00 Uhr + Samstag, 09:30 - 16:00 Uhr

Ort: Gemeindesaal

Gebühr: 50,00 €

Leitung: Sigrun Lange und Angelika Richter

Entspannung finden mit Progressiver Muskelentspannung

Im Kurs lernen Sie die wissenschaftlich fundierte Methode der Progressiven Muskelentspannung (PME) nach Jacobson kennen.

Durch ein Wechselspiel von Muskelan- und entspannung können Sie nicht nur körperliche Anspannungen abbauen, sondern auch die mentale Entspannung fördern. Besonders hilfreich kann dies für Menschen mit stressbedingten Beschwerden, wie Schlafstörungen, Kopfschmerzen und/oder muskuläre Verspannungen, sein.



Die Ziele des Kurses sind das Erlernen der Technik, die Steigerung des Körperbewusstseins, die Reduzierung von Stress und die Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens.

Der Kurs ist für alle geeignet, die eine einfache und effektive Methode zur Stressbewältigung erlernen wollen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte gemütliche Kleidung und eine Decke als Aufliegefläche mitbringen. Yogamatten sind vorhanden.

Kurs 3002-254

Dienstag 28.10.25 (4x)

Uhrzeit: 18:00 - 19:00 Uhr

Ort: Kirchenvorraum

Gebühr: 25 €

Leitung: Annika Take

Rückentraining

Vormittags oder Abends



Rückenschmerzen entstehen häufig durch Mangel an Bewegung und körperlicher Aktivität. In diesem Kurs widmen Sie sich daher den Muskelgruppen, die für eine gesunde Körperhaltung entscheidend sind. Mit regelmäßigen Übungen zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation kann man Rückenbeschwerden effektiv vorbeugen oder entgegenwirken. Dazu werden Übungen zur Entspannung und Stressbewältigung durchgeführt.

Dieser Kurs dient der Prävention!

Bei akuten Bandscheibenvorfällen, bestehenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen o.ä. ist dieser Kurs nicht geeignet.

Abendkurs 3011-253

Dienstags, ab 02.09.25 (12x)

Uhrzeit: 19:00 - 20:30 Uhr

Gebühr: 115 €

Ort: Gemeindesaal

Leitung: Antje Öland-Masuch

Vormittagskurs 3012-253

Mittwochs, ab 27.08.25 (12x)

Uhrzeit: 09:15 - 10:45 Uhr

Gebühr: 115 €

Ort: Gemeindesaal

Leitung: Antje Öland-Masuch

Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

**Der Kurs kann grundsätzlich von der Krankenkasse bezuschusst werden!
Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Kasse nach den Voraussetzungen!**



Life Kinetik

Mit Phoenix Hagen

Kinetik –
Mehrdimensionales Koordinationstraining
Gehirntraining mit und durch Bewegung
Sport, der schlau macht

Die Kinetik Formel:

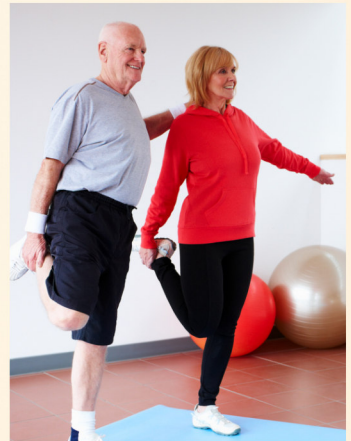
Wahrnehmung + Gehirnjogging + Bewegung = Mehr Leistung

Das Training ist:
einfach und genial
sportlich · spaßig · sensationell

Ihr Nutzen durch Kinetik:
Bringen Sie einfach mehr Spaß in Ihr Leben!
Werden Sie effektiver, leistungsfähiger,
aufnahmefähiger,
stressresistenter und selbstbewusster!

- Kinder werden kreativer
- Schüler werden konzentrierter
- Sportler werden leistungsfähiger
- Berufstätige werden stressresistenter
- Senioren werden aufnahmefähiger
- Alle machen weniger Fehler

Für Senior*innen



Kurs 3015-253

Dienstags, ab 08.07.25 (10x)

Uhrzeit: 09:00 - 10:00 Uhr

Ort: Familienbildungsstätte, Feithstr. 3

Gebühr: 70 € pro Person

Leitung: Phoenix Hagen

Qigong

Energietankstelle für Körper, Geist und Seele



Qigong ist keine chinesische Sportart: Es ist eine Kombination aus harmonischen Bewegungsabläufen, Atmung und Meditation / Konzentration. Durch regelmäßiges Üben bauen wir Stress ab und tanken Energie für die Herausforderungen des Alltags.

Die Übungen des Authentischen Medizinischen Qigong dienen unter anderem der Gesundheitsprävention und Gesunderhaltung und fördern die Beweglichkeit bis ins hohe Alter.

Folgende Grundlagen werden erlernt: Die Grundhaltung als Basis für Qigong-Übungen, 8 Alltagsübungen und 8 Brokate, Allgemeines zu Qigong

Empfohlen sind bequeme Kleidung, Hallenschuhe oder Stoppersocken.

Der Kurs ist zertifiziert und kann bei regelmäßiger Teilnahme von der Krankenkasse bezuschusst werden.

Kurs 3006-253

Mittwochs, ab 27.08.25 (8x)

Uhrzeit: 11:15 - 12:15 Uhr

Gebühr: 115 €

Ort: Gemeindesaal

Leitung: Doris Raspe

Meditation

Innere Ruhe und Achtsamkeit für den Alltag



"The only way out, is the way in." (Alan Watts)

Dieser Kurs ist eine Einladung an alle Anfängerinnen und Anfänger, die sich der Meditation zuwenden und sie kennen lernen wollen. Wir üben mit Praktiken aus verschiedenen spirituellen Traditionen, insbesondere der Stillen Meditation. "Die Stille ordnet" (Doris Zöls, Zen-Meisterin).

Meditation hat nachweislich einen positiven Einfluss auf unser Gehirn. Sie fördert die Körperwahrnehmung und Konzentrationsfähigkeit, emotionale Stabilität und Achtsamkeit und trägt wesentlich zur Stressbewältigung bei. Das persönliche Wohlbefinden wird entscheidend verbessert.

Bitte eine Decke, ein Handtuch und dicke Socken mitbringen.

Folgekurs direkt im Anschluss.

Kurs 3004-253

Donnerstags, ab 04.09.25 (5x)

Uhrzeit: 17:00 - 18:30 Uhr

Gebühr: 35 €

Ort: Kirchenvorraum

Leitung: Bea Bauschulte

Fitness - Yoga

Für Fitnessorientierte

Mit diesem Ganzkörper-Gesundheits-Training werden sowohl kräftigende Halte- und Stabilitätsübungen aus dem traditionellen Hatha-Yoga als auch fließende – manchmal rhythmische Bewegungsfolgen aus dem Vinyasa-Yoga miteinander kombiniert. Das verbindende Element ist dabei die Atmung.

Fitness-Yoga ist ein dynamischer & kraftvoller Yogastil, der die Muskulatur stärkt & dehnt und gleichzeitig zur inneren Ausgeglichenheit & Ruhe beiträgt. Das führt nicht nur zu körperlicher, sondern auch zu mentaler Fitness und gleichzeitig zu einer höheren Stress-Resistenz und Gelassenheit im Alltag.

Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

Folgekurse direkt im Anschluss.



Kurs 3061-253

Mittwochs, ab 03.09.25 (13x)

Uhrzeit: 19:00 - 20:15 Uhr

Gebühr: 104 €

Kurs 3062-253

Mittwochs, ab 03.09.25 (13x)

Uhrzeit: 17:30 - 18:45 Uhr

Gebühr: 104 €

Ort: Ev. Familienbildungsstätte, Feithstraße 3

Leitung: Anke Tauer

Wohlfühl-Stuhl-Yoga

Ein Training mit Wohlfühlfaktor auf & mit dem Stuhl!



Lassen Sie sich überraschen, wie viele unterschiedliche Übungen es im Sitzen gibt, wie viel mehr Spaß es in der Gruppe mit Gleichgesinnten macht und was Ihr Rücken dazu sagt... Manchmal nutzen wir den Stuhl auch als Stütze im Stehen. Durch einfache Übungen bauen wir Muskeln auf, flexibilisieren den Körper und verbessern unsere Haltung & Balance für mehr Standsicherheit.

Ganz gezielt richtet sich diese Gymnastik an alle, die gerne etwas Neues ausprobieren und nicht mehr auf dem Boden herumturnen möchten, die etwas ungeübt oder auch gesundheitlich eingeschränkt sind.

Folgekurs direkt im Anschluss.

Kurs 3065-253

Mittwochs, ab 03.09.25 (13x)

Uhrzeit: 16:15 - 17:15 Uhr

Gebühr: 78 €

Ort: Ev. Familienbildungsstätte, Feithstraße 3

Leitung: Anke Tauer

Gymnastik mit Schwung

Montag oder Donnerstag



In diesem Kurs treffen sich Frauen, die ihr Körperbewusstsein erhalten und verbessern möchten. Dafür werden verschiedene Übungen zur Kräftigung der Muskulatur, Dehnung und Entspannung des ganzen Körpers durchgeführt.

Die Übungen dienen als Ausgleich zu den täglichen Belastungen, werden mit Musik unterstützt und bringen den Körper in Schwung und Form. Spaß und ein geselliges Miteinander stehen bei uns im Vordergrund!

Der Kurs am Montag richtet sich an Frauen ab 50+, der Kurs am Donnerstag an Frauen ab 60+. Die Gymnastik am Donnerstag findet auf und mit dem Stuhl statt.

Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich!
Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe mitbringen.

Kurs 3022-253

Montags, ab 25.08.25 (14x)

Uhrzeit: 18:45 - 19:45 Uhr

Ort: Gemeindesaal

Gebühr: 70 €

Leitung: Hannelore Straszewski

Kurs 3023-253

Donnerstags, ab 28.08.25 (13x)

Uhrzeit: 09:00 - 10:00 Uhr

Ort: Gemeindesaal

Gebühr: 65 €

Leitung: Hannelore Straszewski

Fit und Beweglich

Durch den Alltag



Durch die Mischung aus Kraftübungen, Ausdauertraining, Koordination und Stretching wird das Körperbewusstsein aktiviert und geschult.

Alle Bewegungen werden mit Musik unterstützt. Neben dem sportlichen Aspekt legen wir großen Wert auf Spaß und Gemeinschaft.

Der Kurs richtet sich an Frauen ab 50+, die sich gerne bewegen und Freude mitbringen.

Bitte Sportkleidung, leichtes Schuhwerk
und etwas zum Trinken mitbringen.

Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich!

Kurs 3021-253

Mittwochs, ab 27.08.25 (13x)

Uhrzeit: 19:00 - 20:00 Uhr

Ort: Gemeindesaal

Gebühr: 65 €

Leitung: Hannelore Straszewski

BALLance

Effektiv gegen Rückenschmerzen und
Verspannungen



Du hast den ersten Schritt zu einem schmerzfreien Rücken bereits jetzt gemacht. Denn du nimmst deine Schmerzen wahr und noch viel wichtiger:

Du willst etwas gegen deine Rückenschmerzen tun.

So individuell, wie deine Rückenschmerzen sind, so individuell sollte deshalb auch das Training sein, um wieder in Balance zu kommen.

Bitte bequeme Kleidung, etwas zum Trinken (am besten ohne Kohlensäure) und ein Handtuch mitbringen.

Kurs 3054-253

Donnerstags, ab 28.08.25 (14x)

Uhrzeit: 16:00 - 17:00 Uhr

Ort: Ev. Familienbildungsstätte, Feithstraße 3

Gebühr: 105 €

Leitung: Robert Lazik

Osteoletic

Finde heraus, was Dir gut tut



Osteoletic ist ein ganzheitliches Trainingskonzept, angelehnt an das osteopathische Prinzip: Der Körper hängt über Muskeln, Faszien, Nerven und Organen von Kopf bis Fuß zusammen. Deswegen trainieren wir ihn auch so. Hierzu gehören Techniken zur Organmobilisation und -stimulation, manuelle Selbstbehandlungstechniken zur Lösung verhärteter Muskel- und Faszienketten sowie zur Beruhigung überreizter Nerven.

Osteoletic eignet sich hervorragend zur Bewegungsschulung, Atemübung und Entspannung sowie zur Beseitigung von Haltungsschäden, Nackenverspannungen, Kopf- und Rückenschmerzen. Es hilft zum Beispiel bei Sodbrennen, Schwindel oder Tinnitus.

In dem Kurs lernen Teilnehmende das Trainingskonzept kennen und mithilfe praktischer Übungen für sich selbst anzuwenden. Individuelle Fragen können hierbei geklärt werden.

Bitte bequeme Kleidung, etwas zum Trinken (am besten ohne Kohlensäure) und ein Handtuch mitbringen.

Kurs 3056-253

Dienstags, ab 26.08.25 (14x)

Uhrzeit: 14:45 - 15:45 Uhr

Kurs 3052-253

Dienstags, ab 26.08.25 (14x)

Uhrzeit: 16:00 - 17:00 Uhr

Kurs 3053-253

Mittwochs, ab 27.08.25 (14x)

Uhrzeit: 09:30 - 10:30 Uhr

Ort: Ev. Familienbildungsstätte, Feithstraße 3

Gebühr: 112 €

Leitung: Robert Lazik

Stark im Alltag

Selbstverteidigung für Frauen



Gemeinsam mit anderen Frauen grundlegende Techniken der Selbstverteidigung erlernen, um mehr Selbstvertrauen im Alltag zu gewinnen. Das Training richtet sich an Frauen aller Altersgruppen und Fitnesslevels und legt besonderen Wert auf einfache, aber effektive Strategien zur Selbstverteidigung.

Ziele des Kurses:

- Selbstbewusstsein stärken
- Kondition und Reaktionsfähigkeit
- (Grund-)Techniken der Selbstverteidigung
- Vermeidung von Gefahrensituationen
- Körpersprache und nonverbale Kommunikation zur Deeskalation

Für alle Frauen ab 16 Jahren

Kurs 4010-254

Montag & Donnerstag, ab 06.10.25 (6x)

Uhrzeit: 17:30 - 19:00 Uhr

Ort: Kirchenvorraum

Gebühr: 50 €

Leitung: Bernd Kampmann

Yoga für Einsteiger

Finde heraus, was Dir gut tut



Was Yoga nicht ist:

Eine asiatische Gymnastik, Zirkusakrobatik oder Religion... Stattdessen umfasst es viele körperliche und geistige Praktiken, und das Großartigste: Bei Yoga können Alle mitmachen!

Die Inhalte des Kurses:

- Ausrichtung des Körpers in der Yogahaltung
- Aufeinander abgestimmte Übungen (unter Einsatz von Hilfsmitteln)
- Atemübungen
- Übungen zur mentalen Stärke
- Verweilen in den Übungen über einen bestimmten Zeitraum

Der Kurs richtet sich an Menschen, die mit Yoga neu oder (nach längerer Pause) wieder anfangen und einen leichten Einstieg mit professioneller Unterstützung finden möchten.

Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an und bringen Sie ein Handtuch mit.

Kurs 3055-253

Freitags, ab 29.08.25 (13x)

Uhrzeit: 14:00 - 15:00 Uhr

Ort: Ev. Familienbildungsstätte, Feithstraße 3

Gebühr: 110,50 €

Leitung: Robert Lazik

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Wofür sollte ich Vorsorge treffen?

Was ist eine Vorsorgevollmacht - was spricht dafür?

Welche Vorteile hat die Erteilung
einer Vorsorgevollmacht?

Was schützt gegen Missbrauch?

Wann ist eine zusätzliche Patientenverfügung sinnvoll?

Regina Specht (Sozial- und Rehabilitationsberaterin) informiert umfassend über Rechte und Pflichten im Arzt-Patientenverhältnis und über das Wesen der Betreuung.

Muster und Vorlagen sind Bestandteile des Kurses.

Für alle Interessierten ab 16 Jahren.



Kurs 3051-254

Donnerstag, 04.12.25

Uhrzeit: 17:00 - 18:30 Uhr

Ort: Gemeindesaal

Gebühr: 5 €

Leitung: Regina Specht

Du und dein Lieblingsemensch

(- eine Auszeit) in der Natur

Ich möchte dich und deinen Lieblingsemensch einladen, gemeinsam eine Auszeit vom Alltag zu nehmen.

Beim Wildkräutersammeln für ein Räuchersträußchen taucht ihr in die Wald- und Wiesenatmosphäre ein. Wir schauen uns die heimischen Kräuter an, lernen wie wir sie erkennen und genießt ein paar Köstlichkeiten aus der Natur.

Seid gemeinsam neugierig auf das, was euch sonst noch erwartet.

**Für alle Interessierten
ab 16 Jahren.**



Kurs 5063-253

Samstag, 20.09.25

Uhrzeit: 11:00 - 13:15 Uhr

Treffpunkt: Bredelle Parkplatz oberhalb des Tennisverein
Holzhauses,
Hegge 6, Hagen-Holthausen

Gebühr: 35 € für dich und deinen Lieblingsemenschen

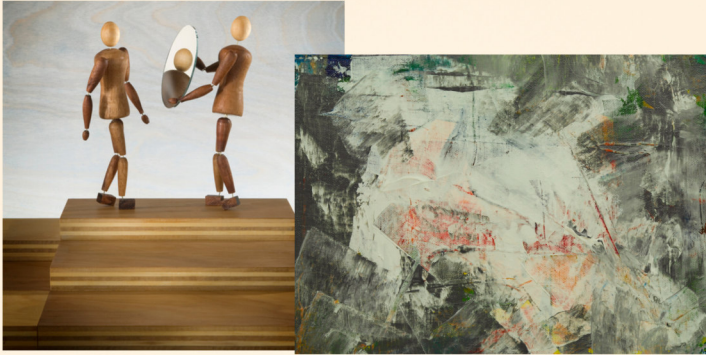
Leitung: Katja Jensen

die waldfrauen



Reise zu sich selbst

Kunstprojekt zur Selbsterfahrung für Frauen



Die längste Reise ist die Reise zu sich selbst (Lao tse)

Dieses Angebot richtet sich an alle Frauen, die Lust haben, sich gemeinsam in einer Gruppe auf einen spannenden Weg zu sich selbst, zum Frieden in sich und mit sich zu machen und noch unbekannte Seiten an sich entdecken wollen.

Wir wollen das mit Hilfe von Farbe und Stift (u.a. Buntstifte, Pastellkreide), kurzen Meditationen und anderen heilenden Mitteln tun.

Es ist spannend, zu entdecken, was alles noch in uns schlummert und wo das Leben noch mit uns hinwill.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Alle Materialien werden gestellt.

Folgekurs im Anschluss!

Kurs 5007-253

Freitags, ab 05.09.25 (6x)

Uhrzeit: 16:00 - 18:15 Uhr

Ort: Gemeindesaal

Gebühr: 42 €

Leitung: Bea Bauschulte

Ein Tag der Töpferei

Kleine Auszeit



Dich erwartet eine kleine Auszeit mit meditativen Elementen, ganz viel Ruhe zum Gestalten und Ausprobieren verschiedener Techniken in angenehmer Atmosphäre.

Eine Mittagspause bietet Zeit zum Essen, Entspannung im Grünen oder zum Austausch am Kamin.

Bitte ein Handtuch, Essen und Trinken mitbringen.

Ein Kurs für Erwachsene.

Kurs 5072-254

Samstag, 04.10.25

Uhrzeit: 10:00 - 17:00 Uhr

Ort: Kreativhof Weissenstein

Gebühr: 75 € (inkl. Material)

Leitung: Doro Schlummer

Meditation trifft Kreativität

Auf dem Weg zur mehr Gelassenheit



Meditierend in meine Innenwelten tauchen und sie kreativ in den Ausdruck bringen, ist ein guter Weg, mir selbst zu begegnen und gehbare Wege für meinen Alltag zu ent-decken und mein Leben fruchtbar zu gestalten.

Durch geführte und freie Meditationen tauchen wir in unsere Innenwelt ein, spüren, was uns bewegt und bringen diese inneren Bilder mit Farben und Linien achtsam zu Papier.

So entsteht ein kreativer Weg zu mehr Gelassenheit, Klarheit und Selbstverbundenheit. "Du darfst einfach sein, ohne Leistungsdruck, ganz im eigenen Tempo." Ziel ist es, die innere Bewegung ins Äußere zu bringen.

Für alle, die sich selbst auf neue Weise begegnen, zur Ruhe kommen und ihr Leben bewusster gestalten möchten.

Keine Vorkenntnisse notwendig.

Kurs 5008-253

Samstag, 27.09.25

Uhrzeit: 11:00 - 14:00 Uhr

Ort: Gemeindesaal

Gebühr: 30 €

Leitung: Bea Bauschulte

Kurs 5008-254

Samstag, 13.12.25

Uhrzeit: 11:00 - 14:00 Uhr

Ort: Gemeindesaal

Gebühr: 30 €

Leitung: Bea Bauschulte

Farbige Gedanken

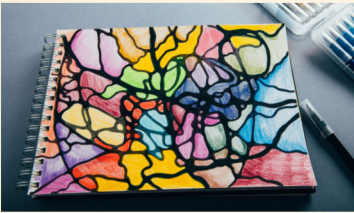
Neurographik und Intuitives Malen

Entdecke die transformative Kraft der Neurographik und des intuitiven Malens.

Mit Papier und Stift erfahren Sie, wie Gedanken in Bewegung kommen und inneres Erleben in kraftvolle Bilder fließt.



Vorkenntnisse sind nicht nötig – nur die Bereitschaft, sich auf Farbe, Linie und Gefühl einzulassen.



Kursinhalte:

- Einführung in die Neurographik:
Grundlagen und Prinzipien
- Intuitives Malen:
Techniken und Übungen, um die Intuition
zu stärken und frei zu malen.
- Praktische Übungen:
Geführte Mal-Sessions, um die erlernten Techniken
anzuwenden und zu vertiefen.
- Austausch und Reflexion über die eigenen Werke

Der Kurs richtet sich an alle, die Interesse an kreativen Ausdrucksformen haben, unabhängig von Vorkenntnissen oder künstlerischen Fähigkeiten.

Alle Materialien werden bereitgestellt.

Kurs 5012-253

Mittwochs, ab 10.09.2025 (5x)

Uhrzeit: 14:30 - 16:00 Uhr

Gebühr: 45 €

Ort: Sitzungszimmer

Leitung: Karin Skerrar

Bunt und entspannt...

am Wochenende...
Upcycling - Malen auf Vinyl



Upcycling macht auch bei der Malerei nicht halt.

Gestalten Sie mit uns alte Schallplatten oder CD's für die Wand... ob als Mandala oder mit Landschaften oder Blumen verziert, der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Vorlagen können sehr gerne mitgebracht werden (Alte LPs, Singles oder CDs).

Bitte Kleidung mitbringen, die dreckig werden darf.
Kurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittenere ab 18 Jahren.

ins Wochenende...
Feierabend-Edition

Kunstgenuss mit einem Stößchen Hagener Lebensfreude.

Das Wochenende einläuten mit einem schönen Gläschen Wein oder einem kühlen Bierchen, dabei mit Gleichgesinnten und Freunden kreativ sein.

Wir laden Sie ein zu einem gemütlichen kreativen Abend: Malen, lachen, anstoßen, Farbenrausch am Feierabend.



Kurs 5009-253
Samstag, 20.09.25
Uhrzeit: 13:00 - 16:45 Uhr
Ort: Gemeindesaal
Gebühr: 35 €
Leitung: Ruth Moneke

Kurs 5010-254
Freitag, 05.12.25
Uhrzeit: 18:30 - 21:30 Uhr
Ort: Gemeindesaal
Gebühr: 50 €
Leitung: Ruth Moneke

Malen fürs Ich. Malen für Sich.

Freie Acrylmalerei



Unter Anleitung der Hagener Künstlerin Ruth Moneke lernen Sie, Ihre bunten Themen ins Bild zu setzen - ob realistisch oder abstrakt. Sie unterstützt bei den eigenen Vorhaben, gibt Hilfestellungen, zeigt auf und vermittelt das malerische Rüstzeug, sodass Schritt für Schritt im Umgang mit Pinsel, Farbe und Malgrund ganz persönliche Kompositionen entstehen. Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf!

Dieser Kurs ist für all diejenigen, die schon immer einmal ihre eigenen Ideen malerisch umsetzen wollten, sich jedoch an Acrylfarbe noch nicht herangewagt haben. Staffelei, Pinsel und Farbe sind vorhanden, auch die erste Leinwand wird gestellt, sodass für den Anfang nur gute Laune und Freude am Malen mitzubringen sind.

Die Dozentin, Ruth Moneke (www.ruthmoneke.de), ist seit vielen Jahren künstlerisch tätig, mit eigenen Ausstellungen und Lehrtätigkeiten an Schulen.

**Kurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittenere ab 18 Jahren.
Folgekurs im Anschluss.**

Kurs 5011-253

Montags, 01.09/ 15.09 / 29.9. / 06.10. / 03.11 /
17.11. / 01.12 / 15.12.2025

Uhrzeit: 16:30 - 18:00 Uhr

Gebühr: 104 €

Ort: Gemeindesaal

Leitung: Ruth Moneke

Offener Treff (nicht nur) für Senior*innen

Interessierte sind herzlich Willkommen!



In diesem offenen Angebot ist jede und jeder herzlich willkommen!

Gemeinsam gestalten wir ein buntes und abwechslungsreiches Programm -
bei Kaffee und Kuchen.

Wir tauschen uns über aktuelle Themen aus, bieten Hilfe zur Selbsthilfe,
erleben interessante Vorträge, Kreatives und vieles mehr.

Wir bieten einen Ort, an dem Generationen zusammenkommen können.

Schnuppern Sie gerne mal bei uns rein.

Kurs 5021-253

Donnerstags, ab 28.08.25 (18x)

Uhrzeit: 14:15 - 16:30 Uhr

Ort: Gemeindesaal

Gebühr: kostenlos

Leitung: Efb-Team

Let's talk

Englischstammtisch



"Let's talk!"

We are a group of people who love the English language.
Let's read articles of the "Read on" Magazine and let's talk about it.
Furthermore you'll have a lot of opportunities to discuss subjects that interest you.

We'll meet in a relaxed and friendly atmosphere.

Come and join us.

For interested individuals aged 16 and above.

Kurs 4002-252

Mittwochs, ab 27.08.25, 14-tägig

Uhrzeit: 17:00 - 18:30 Uhr

Ort: Sitzungszimmer

Gebühr: kostenlos

Leitung: Christiane Esmeier

Neu in Hagen

Willkommensveranstaltung (nicht nur) für
neu hinzugezogene Gemeindemitglieder



“Neu in Hagen”

richtet sich insbesondere an diejenigen, die im Jahre 2025 neu in die
Ev. Dreifaltigkeits-Gemeinde Eppenhausen zugezogen sind.
Gemeinsames besichtigen der Sehenswürdigkeit in der Gemeinde, den Hohennhof
mit der neu gestalteten Gartenanlage.

Wir möchten Sie herzlich willkommen heißen!

Wer als langjähriges Mitglied der Gemeinde den Hohennhof wieder einmal besuchen
möchte, ist herzlich eingeladen, sich dem Spaziergang anzuschließen.

Kurs 5001-253

Samstag, 06.09.25

Uhrzeit: 11:00 - 13:15 Uhr

Treffpunkt: Kirchenvorraum

Gebühr: 5 €, gratis für in
2025 Hinzugezogene

Leitung: Matthias Heuer

Seniorentanz

Stets in Bewegung



Der fröhliche Tanzkreis!

Gehirngymnastik mit Musik, Rhythmus und Bewegung

Egal in welchem Alter: Tanzen macht Spaß, ist gesund, bringt neue Kontakte und Lebensfreude.

Jede*r kann bei uns mitmachen, ohne Vorkenntnisse, ohne Partner*innen mitbringen zu müssen.

Kurs 5061-253

Montags, ab 01.09.25 (14x)

Uhrzeit: 14:00 - 15:45 Uhr

Ort: Gemeindesaal

Gebühr: kostenlos

Leitung: Monika Nobel

Eine kleine Zeitreise in die 1920er Jahre

Als Hagen zur Großstadt wurde



copyright Michael Eckhoff

Die Phase zwischen circa 1925 und 1929 wird oft als die Zeit der „Goldener Zwanziger“ bezeichnet.

Auch Hagen veränderte sich damals in beachtlicher Weise. Neue Kulturvereine wie der Hagener Heimatbund entstanden, zahlreiche Siedlungsgroßprojekte (z.B. die Cunosiedlung auf dem Kuhlerkamp) wurden geplant und die Eingemeindung von Haspe und Boele in den Fokus genommen. Und im Jahre 1928 wurde Hagen zur Großstadt.

Wir wollen in einer kleinen Zeitreise auf diese Epoche schauen.

Kurs 5039-254

Freitag, 21.11.25

Uhrzeit: 17:30 - 19:00 Uhr

Treffpunkt: Gemeindesaal

Gebühr: 7 €

Leitung: Michael Eckhoff

Mit allen Sinnen Gott entdecken

Ein Angebot für Frauen



Schokolade für die Seele und andere Möglichkeiten.

Was macht dich satt, wo findest du Zufriedenheit?

Was gibt dir Halt in unruhigen Zeiten?

Welche Rolle könnte Gott in all dem spielen?

Freue dich auf eine behagliche Atmosphäre, Ton, Farben, Stoffe,
Spaß und Tiefgang.

Ein Angebot für Frauen.

Kurs 5073-254

Freitags, 07.11., 14.11., 21.11., 28.11.25

Uhrzeit: 19:00 - 21:30 Uhr

Ort: Kreativhof Weissenstein

Gebühr: kostenfrei

Leitung: Doro Schlummer

Erntedankwerkstatt

ein Wochenende für die ganze Familie



Wir möchten euch an diesem Wochenende dazu einladen, gemeinsam die Fülle der Ernte der Natur zu bestaunen und tolle & vor allem leckere Rezepte auszuprobieren, kreative Aktivitäten zu unternehmen und eine tolle Familien-Zeit miteinander zu verbringen.

Dieses Wochenende bietet eine tolle Gelegenheit, sich mit anderen Familien zu vernetzen, die Natur zu erleben und die Sinne zu schärfen für die Schätze, die uns von Gott geschenkt wurden.

Für Familien mit Kindern bis 10 Jahren (Geschwister sind herzlich willkommen)

Kurs TN50092-25

Freitag, 12.09.25 ab 16:15 Uhr

Samstag, 13.09.25 ab 10 Uhr

Sonntag, 14.09.25 ab 10:30 Uhr

Ort: Gemeindehaus, Kirche, Kita

Gebühr: 35 € pro Familie

Leitung: Matthias Heuer

Adventswerkstatt

Besinnlich in die Adventszeit starten!



Advent, Advent, das erste Lichtlein brennt (bald)..

Denn am ersten Adventswochenende möchten wir euch auf eine kleine vorweihnachtliche Reise mitnehmen und uns gemeinsam auf die bevorstehende Advents- & Weihnachtszeit einstimmen.

Euch erwarten allerlei weihnachtliche Aktivitäten: Es wird gebastelt, gebacken und noch viel mehr!

Ein Hinweis an die "üblichen Verdächtigen": In diesem Jahr wird es leider keine Adventskranz-Gestaltung mehr geben.

Für Familien mit Kindern bis 10 Jahren (Geschwister sind herzlich willkommen)

Kurs TN50111-25

Samstag, 29.11.25 ab 10:00 Uhr

Sonntag, 30.11.25 ab 10:30 Uhr

Ort: Gemeindehaus

Gebühr: 35 € pro Familie

Leitung: Matthias Heuer

PuB Theologie

Pizza und Bier



Der **Pub** (Mehrzahl: *die Pubs*) ist im Vereinigten Königreich eine Kneipe und hat dort seinen festen Platz im sozialen Leben.

Man kann **Pub** aber auch als Abkürzung für eine Wortgruppe verstehen, bei der nur die Anfangsbuchstaben Verwendung finden. Dann wäre PUB das Initialwort für „Pizza und Bier“. Und bei Pizza und Bier ist es leicht über „Gott und die Welt“ ins Gespräch zu kommen.

An den Abenden kommen interessierte Menschen zusammen, die bei einem leichten Imbiss und einem Glas guten, regionalen Bieres miteinander Entdeckungen am Kreuzungspunkt von Alltagserfahrungen und Glauben machen möchten.

Kurs 5055-253
Freitag, 05.09.25
Uhrzeit: 19:00 - 21:15 Uhr
Ort: Gemeindesaal
Gebühr: 15 € (inkl. Verköstigung)
Leitung: Matthias Heuer

Kurs 5055-254
Freitag, 07.11.25
Uhrzeit: 19:00 - 21:15 Uhr
Ort: Gemeindesaal
Gebühr: 15 € (inkl. Verköstigung)
Leitung: Matthias Heuer

Bibelkreis

Die Kraft des Wortes



Der Bibelkreis ist eine Gruppe von bibelinteressierten Laien, die sich den spannenden Geschichten des Alten und Neuen Testaments durch gemeinsame Lektüre und intensiven Austausch nähern und darüber diskutieren. Dabei soll es auch darum gehen, gemeinsam zu ergründen, welche Bedeutung die Geschichten der Bibel für das heutige Leben und für die eigene Lebenspraxis besitzen.

Der Kreis ist offen!

Wer sich für die Kraft des biblischen Wortes interessiert,
ist herzlich eingeladen!

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Kurs 5043-253

Dienstags, ab 02.09.25 (14-tägig)

Uhrzeit: 16:30 - 18:00 Uhr

Ort: Sitzungszimmer

Gebühr: kostenlos

Leitung: Monika Nobel

Sprechstunde zur persönlichen Rentenberatung



Kostenlose und kompetente Beratung in der Nachbarschaft.

Versichertenberater, Versichertenberaterinnen und Versichertenälteste beantworten Ihre Fragen zur Rentenversicherung und helfen dabei, Ihr Versicherungskonto zu klären und Anträge auf Leistungen der Rentenversicherung zu stellen.

Ratsuchende bringen zur Beratung ihre Rentenunterlagen mit. Sinnvoll ist es, vor der Beratung eine Rentenauskunft anzufordern, die kostenfrei an die Privatanschrift versendet wird.

Weitere Informationen hierzu finden Sie auf unserer Homepage.

Nach der Anmeldung wird mit Ihnen ein individueller Beratungszeitraum vereinbart, um längere Wartezeiten für Sie zu vermeiden.

Kurs 5044-253

Montag, 15.09.2025 oder 03.11.2025

Uhrzeit: 15:00 - 19:30 Uhr

Ort: Sitzungszimmer

Gebühr: kostenlos

Leitung: Peter Mager, Versichertenberater
Deutsche Rentenversicherung

Umgang mit Handy, Tablet und Laptop

Grundkurs

Ihnen fehlen Grundkenntnisse im Umgang mit Handy, Tablet und Laptop? Dann sind Sie hier genau richtig!

Programme & Apps einrichten, öffnen & nutzen. Möglichkeiten des Internets erforschen, Probleme beheben, Lösungen finden...

Einfache Erklärungen, individuell für Sie angepasst, leicht erklärt und das mit Witz und Leichtigkeit.

Gerne bringen Sie Ihr persönliches Gerät mit. Wir können Ihnen aber auch ein Gerät zum Üben zur Verfügung stellen.



Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds / REACT-EU als Teil der Reaktion der Union auf die COVID-19-Pandemie



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds
REACT-EU



Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



Die Ev. Familienbildung Hagen hat vom Land NRW finanzielle Mittel zur Verfügung gestellt bekommen, um ihre Angebote und Ausstattung zu digitalisieren. Mediennutzung und Medienkompetenz sind wichtige Bausteine der Familienbildung.

Kurs 4051-253

Donnerstags, ab 10.07.25 - 14-tägig (10x)

Uhrzeit: 15:30 - 17:00 Uhr

Ort: Sitzungszimmer

Gebühr: 50 €

Leitung: Sonja Kinzel

Thematische Handy-Sprechstunde

Unterstützung bei individuellen Themen

Was bedeuten die ganzen Symbole auf meinem Display?
Wie richte ich mein WLAN ein? Was kann ich alles mit Whatsapp anfangen?
Es gibt viele Themen rund um dieses kleine Gerät.

Einmal im Monat werden wir uns mit einem bestimmten
Thema rund um das Handy beschäftigen.
Für individuelle Fragen wird auch immer etwas Zeit sein.

04.09.2025 - Wo finde ich was auf meinem Handy?

30.10.2025 - Persönliche Einstellungen für mein Handy - Kontakte speichern, Display gestalten, WLAN einrichten uvm.

13.11.2025 - WhatsApp und Co. - Umgang und Einstellungen

11.12.2025 - Einführung rund ums Handy-Foto



Jeder Termin einzeln buchbar!
Gerne bringen Sie Ihr eigenes Smartphone mit.

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds / REACT-EU als Teil der Reaktion der Union auf die COVID-19-Pandemie



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds
REACT-EU



ESF
in Nordrhein-
Westfalen
in Münster Nordfront

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



Die Ev. Familienbildung Hagen hat vom Land NRW finanzielle Mittel zur Verfügung gestellt bekommen, um ihre Angebote und Ausstattung zu digitalisieren. Mediennutzung und Medienkompetenz sind wichtige Bausteine der Familienbildung.

Kurs 4052-253_(1 - 4)

Donnerstags, siehe Termine oben (4x)

Uhrzeit: 16:30 - 18:00 Uhr

Ort: Sitzungszimmer

Gebühr: je 8 €

Leitung: Sonja Kinzel

ermäßigt
sogar nur 3€

Kooperationen mit Familienzentren

Familienzentren in Siegen:

FZ Bad Laasphe
FZ DRK Kunterbunt
FZ DRK Zwergerland
FZ Fellinghausen FZ Klafeld
FZ Kunterbunt FZ Rabennest
FZ Regenbogen
FZ Schlingeltreff Hilchenbach
FZ Sonnenau
FZ Sternenzelt FZ Unterm
Regenbogen FZ Vogelsang
FZ Wirbelwind
FZ AWO Freudenberger Kleeblatt
FZ AWO Weltenbummler
FZ AWO Rassberg

Evangelische

Familienbildung Hagen als Kooperationspartner:

**Wir bieten ein Netzwerk,
das sich dem kulturellen
und sozialen Umfeld
öffnet, individuell fördert,
berät, unterstützt und
begleitet**

Familienzentren in Menden:

FZ Böisperde FZ Hofeskamp
FZ Lendringsen FZ St. Josef
FZ Zeisigstraße
FZ DRK Am Salzweg

Familienzentren in Hagen:

FZ Altenhagen FZ Am Gosekolk FZ Blumenhaus
FZ Boelerheide FZ Eckesey FZ Eilpe FZ Elberfelder Str.
FZ Elsey FZ Emst FZ Eppenhause-Boloh FZ Mosaik FZ Hagen-
West FZ Haspe FZ Hilfe FZ Hochschulviertel FZ Hohenlimburg
FZ Hüttenplatz FZ Kolibri FZ Kuhlerkamp FZ Loxbaum
FZ Quambusch FZ Reh FZ Remberg FZ St. Christophorus
FZ St. Engelbert FZ St. Johannes FZ Franzstraße FZ Stephanstr.
FZ Vorhalle FZ Wehringhausen FZ Westerbauer FZ Wunderkiste
FZ Yorckstr

KOOPERATIONEN & FORTBILDUNGEN

Weitere Kooperationspartner*innen

Kinder- und Jugendhospizdienst



die waldfrauen





SCAN ME

Folge uns auf:



www.efb-hagen.de



[ev.familienbildunghagen](https://www.instagram.com/ev.familienbildunghagen)



[Ev. Familienbildung Hagen](https://www.facebook.com/ev.familienbildunghagen)