

E V . F A M I L I E N B I L D U N G H A G E N



PROGRAMM  
1. Halbjahr 2026





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  E-Mail [info@efb-hagen.de](mailto:info@efb-hagen.de)

 [www.efb-hagen.de](http://www.efb-hagen.de)

---

## ÖFFNUNGSZEITEN

**Montag - Donnerstag** 09:00 - 14:00 Uhr

**Freitag** 09:00 - 12:00 Uhr

oder nach Absprache

---

## Räume

Erlebnisraum - 1. Etage, rechter Flur im Gemeindehaus

Ev. Kita DFG - links neben dem Gemeindehaus

Familienbildungsstätte - Feithstr. 3

Gemeindesaal - 1. Etage, geradeaus, Gemeindehaus

Kirchenvorraum - Nebeneingang der Kirche, dann links

Ofenplatz auf dem Gelände der DFG - Außengelände der Gemeinde

Sitzungszimmer - 1. Etage rechts im Gemeindehaus

## IMPRESSUM

Herausgeber & Layout: Ev. Familienbildung Hagen - in Trägerschaft der Ev. Dreifaltigkeits-Gemeinde Hagen, Redaktion: Matthias Heuer (ViSdP),

Bildmaterial: [www.canva.com](http://www.canva.com), Archiv Heuer, Michael Eckhoff, Ev.

Familienbildung Hagen

Liebe Teilnehmer\*in, liebe Freund\*innen der Familienbildung,

Ich wünsche uns, dass das neue Jahr 2026 genauso wird wie das Programm unserer Familienbildung - nämlich bunt, bewegend und voller Angebote, die neugierig machen!

Wir laden Sie ein, Neues auszuprobieren, Inspiration zu tanken und mit anderen Menschen in den Austausch zu kommen.

Ob Sie Entspannung suchen, kreativ werden wollen, Ihre Familie in Bewegung bringen oder einfach mal den Kopf freibekommen möchten - hier ist Raum für Sie. Unsere Kurse, Werkstätten und Begegnungsangebote verbinden Bildung mit Lebensfreude, Alltag mit Tiefgang und Gemeinschaft mit neuen Perspektiven.

Familienbildung heißt für uns: miteinander wachsen, voneinander lernen und füreinander da sein - mitten im Leben und mitten in Hagen.

Wir freuen uns auf Sie - auf Ihr Lachen, Ihre Neugier, Ihre Begeisterung!  
Auf ein lebendiges, inspirierendes erstes Halbjahr 2026!

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 Zwillings- und Geschwistertreff
- 09 Väter in Aktion
- 10 Eppenhauser Turnzwerge
- 11 Fit für die Schule!
- 12 Kräuter, Küche, Kreativ
- 13 Superfoods vor der Haustür
- 14 Ostern im Wald
- 15 Fährten und Spuren
- 16 Mission Schulhof
- 17 Frühlingsküche für die ganze Familie
- 18 Vater-Kind-Zeit
- 19 Töpferwerkstatt für Familien
- 20 Fitdankbaby©
- 21 MAMIMO

### **KULTUR & KREATIVITÄT**

- 39 Encaustic
- 40 Ein Tag der Töpferei
- 41 Freie Malerei und Meditation
- 42 Intuitives Malen
- 43 Einfach, locker, lebendig (Urban Sketching)
- 44 Bunt und entspannt am/ins Wochenende..
- 45 Malen für's Ich. Malen für Sich.
- 46 Offener Treff (nicht nur) für Senior\*innen
- 47 Let's talk
- 48 Neu in Hagen
- 49 Seniorentanz
- 50 Die Harkorts
- 51 Hagen vor 150 Jahren
- 52 Sommer, Sonne, International
- 53 "Nachhaltigkeit"

### **AKTIV FÜR DIE GESUNDHEIT**

- 22 Hatha Yoga & Entspannung (online)
- 23 Autogenes Training
- 24 Von Stress zu Stärke: Resilienz entwickeln
- 25 Progressive Muskelentspannung
- 26 Rückentraining
- 27 Qigong
- 28 Meditation
- 29 Fitness-Yoga
- 30 Wohlfühl-Stuhl-Yoga
- 31 Gymnastik mit Schwung
- 32 Fit und Beweglich
- 33 BALLance
- 34 Osteoletic
- 35 Yoga für Einsteiger
- 36 Stark im Alltag
- 37 Lachyoga
- 38 Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

### **GLAUBE & SPIRITUALITÄT**

- 54 Osterwerkstatt
- 55 Erdbeerwerkstatt
- 56 PuB Theologie
- 57 Bibelkreis

### **GESELLSCHAFT & POLITIK**

- 58 Sprechstunde zur persönlichen Rentenberatung

### **MEDIENBILDUNG & DIGITALISIERUNG**

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

### **KOOPERATIONEN & FORTBILDUNGEN**

- 61 Kooperationen mit Familienzentren
- 62/63 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](http://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 1301-261**

**Donnerstags, ab 15.01.26 (9x)**

**Uhrzeit: 09:15 - 10:45 Uhr**

**Gebühr: 45 €**

**Ort: Kirchenvorraum**

**Leitung:** Familienschatzinsel,

Karina Pleuger

**Kurs 1301-262**

**Donnerstags, ab 16.04.26 (9x)**

**Uhrzeit: 09:15 - 10:45 Uhr**

**Gebühr: 45 €**

**Ort: Kirchenvorraum**

**Leitung:** Familienschatzinsel,

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



# Zwilling- 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 1223-261**

**Freitag, 23.01. - 05.06.2026 (6x)**

**Uhrzeit: 15:30 - 17:00 Uhr**

**Ort:** Kirchenvorraum

**Gebühr:** 90 € pro Familie

**Leitung:** Laura Halbeisen

# Väter in Aktion

Vater - Kind - Angebot

Ein offenes Bewegungsangebot für Väter mit Kindern im Alter von 2 - 5 Jahren.



Aktiv in Bewegung, sich spielend ausprobieren, balancieren, tobend, 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** 1352-261

**Samstags**, 24.01., 14.02., 07.03.,

18.04., 20.06. & 18.07.26 (6x)

**Uhrzeit:** 10:00 - 12:15 Uhr

**Ort:** Gemeindesaal

**Gebühr:** 54 €

**Leitung:** Barbara Schröer-Navabpour

# Eppenhausener 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 1331-261**

**Dienstags, ab 13.01.26 (14x)**

**Uhrzeit: 14:00 - 15:30 Uhr**

**Ort: Gemeindesaal**

**Gebühr: 100 € pro Kind**

inkl. Begleitperson

**Leitung:** Catrin Bublitz

**Kurs 1332-261**

**Dienstags, ab 13.01.26 (14x)**

**Uhrzeit: 15:45 - 17:15 Uhr**

**Ort: Gemeindesaal**

**Gebühr: 100 € pro Kind**

inkl. Begleitperson

**Leitung:** Catrin Bublitz

## Fit für die Schule!

Bewegungsangebot für Kinder zwischen 4-5 Jahren

Der Übergang vom Kindergarten in die Schule ist spannend – und oft auch eine kleine Herausforderung. Plötzlich werden nicht nur Neugier und Aufmerksamkeit gefragt, sondern auch ein gezielter Einsatz des Körpers. In diesem Kurs trainieren Kinder spielerisch wichtige Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht, Sprungkraft und Sensomotorik. Durch abwechslungsreiche Bewegungs- und Spielangebote stärken die Kinder nicht nur ihren Körper, sondern auch ihr Selbstvertrauen. Und das Beste: Eltern machen mit! Gemeinsam aktiv zu sein macht Spaß, fördert die Bindung und unterstützt die Kinder optimal auf ihrem Weg in die Schule.

So gelingt der Schulstart mit Leichtigkeit und Freude.

**Ein Folgekurs im Anschluss ist möglich.**



  
*Cindy Schäfer*  
GESUNDHEITSMANAGEMENT

**Kurs 1336-261**  
**Mittwochs, ab 14.01.26 (6x)**  
**Uhrzeit: 14:30 - 15:30 Uhr**  
**Ort: Familienbildungsstätte, Feithstr. 3**  
**Gebühr: 30 € pro Kind**  
inkl. Begleitperson  
**Leitung: Cindy Schäfer**

# Kräuter, Küche, Kreativ - vegane Brotaufstriche selbst gemacht!

Langweilige Wurststulle war gestern. Heute wird's bunt, cremig, würzig – und richtig lecker! In unserem Workshop zeige ich dir, wie du vegane Brotaufstriche selbst zauberst, die nicht nur gesund, sondern auch echte Geschmackskracher sind.

Stunden voller Geschmack und Entdeckungen: Wir sammeln Wildkräuter, schnuppern und entdecken, was die Natur direkt vor unserer Haustür bereithält. Danach geht's ab in die Küche – röhren, mixen, abschmecken, probieren. Keine Vorkenntnisse nötig, nur Lust auf Neues und Appetit. Du lernst, wie aus einfachen Zutaten echte Highlights fürs Brot entstehen. Von herhaft-deftig bis fruchtig-frisch – hier ist für jeden Gaumen etwas dabei. Mitmachen kann jeder, der neugierig ist und Lust hat, sich überraschen zu lassen.

Und am Ende? Wird natürlich gemeinsam geschlemmt! Jeder nimmt seine „wilde“ Köstlichkeit mit nach Hause.

Für Familien mit Kindern ab 4 Jahren und allen Naturbegeisterten



**Kurs 1451-261**  
**Samstag, 18.04.26**  
**Uhrzeit: 11:00 - 14:45 Uhr**  
**Ort: Gemeindesaal**  
**Gebühr: 40 € pro Familie**  
**Leitung: Katja Jensen**

die waldfrauen



# Superfoods vor der Haustür - von der Wiese direkt auf den Teller!

Warum teure Goji-Bereren, Chia-Samen kaufen, wenn der Turbo fürs Immunsystem direkt vor deiner Haustür wächst? Wir machen uns auf zur Wildkräuter-Safari: schnuppern, staunen, sammeln – und finden dabei jede Menge grünes Powerfood, das nicht mal einen Reisepass braucht.

Zurück in der Küche wird geschnippelt, gerührt, gelacht und natürlich probiert. Aus „Unkraut“ wird hier Feinschmecker-Küche – überraschend lecker, total gesund und garantiert nichts, was in der Schublade „langweilig“ landet.

Stunden voller Natur, Aha-Momente und guter Laune – perfekt für alle, die neugierig sind und Appetit auf ein kulinarisches Abenteuer haben.



**Für Familien mit Kindern ab 4 Jahren und allen Naturbegeisterten**

Kurs 1451-263  
Samstag, 04.07.26  
Uhrzeit: 11:00 - 14:45 Uhr  
Ort: Gemeindesaal  
Gebühr: 40 € pro Familie  
Leitung: Katja Jensen



die waldfrauen



# Ostern im Wald

Waldabenteuer



Kommt mit auf ein spannendes Osterabenteuer in den Wald. Ob es dort auch eine Überraschung zum Osterfest gibt?

Gemeinsam entdecken wir die Geheimnisse des Frühlingswaldes.

Ein fröhliches Erlebnis für die ganze Familie – mit Spaß, Bewegung und kleinen Naturwundern zum Staunen!

**Für Familien & Alleinerziehende mit Kindern zwischen 3 – 6 Jahren.**

**Kurs 1314-261**

**Samstag, 28.03.26**

**Uhrzeit: 15:00 - 16:30 Uhr**

**Ort: Fleyer Wald (Parkplatz Waldfriedhof Hoheleye)**

**Gebühr: 35 € pro Familie**

**Leitung: Familienzeit Wurzelzeit, Simone Witte**



# Fährten und Spuren

Geheimnisvolle Tierspuren erforschen



Welches Tier knabbert so an Zapfen? Wie kommen diese Löcher in den Baum? Was ist eigentlich ein Trittsiegel und wie sieht das Bett eines Rehs aus?

Der Wald ist voll von geheimnisvollen Tierspuren.

Diese wollen wir heute gemeinsam erforschen.

**Für Familien mit Kindern zwischen 3 - 6 Jahren.**



**Kurs 1314-262**

**Samstag, 09.05.26**

**Uhrzeit: 15:00 - 16:30 Uhr**

**Ort: Fleyer Wald (Parkplatz Waldfriedhof Hoheleye)**

**Gebühr: 35 € pro Familie**

**Leitung: Familienzeit Wurzelzeit, Simone Witte**

# Mission Schulhof

Mit Mut und Selbstvertrauen meistern



In diesem Kurs lernen Kinder, sich sicher und selbstbewusst im schulischen Alltag zu bewegen.

Auf spielerische und kindgerechte Weise stärken wir ihre inneren Ressourcen und vermitteln Strategien, mit denen sie Herausforderungen souverän meistern können.

Im Kurs werden neue gewaltfreie Strategien zur Konfliktlösung vermittelt, sodass die Kinder selbstbewusst und respektvoll handeln können.

Der Kurs kombiniert bewährte Methoden aus der Resilienzförderung, Gewaltprävention und kindgerechter Kommunikation.

Durch praktische Übungen, Rollenspiele und Reflexionsrunden werden die Kinder ermutigt, ihre Stärken zu entdecken und selbst wirksam zu werden.



## Resilienz- und Mobbingpräventionskurs für Kinder von 6 - 8 Jahren mit ihren Eltern.



**Kurs 1443-261**

**Samstag, 14.03.26**

**Uhrzeit:** 10:30 - 14:00 Uhr

**Ort:** Familienbildungsstätte, Feithstr. 3

**Gebühr:** 35 € pro Familie

**Leitung:** Familienschatzinsel, Karina Pleuger

# Frühlingsküche für die ganze Familie – gesund & kreativ

Der Frühling steckt voller frischer Ideen – und genau das spiegelt sich in diesem Familien-Kochkurs wider. Gemeinsam entdecken Groß und Klein, wie man saisonale Zutaten abwechslungsreich und kreativ in kleine Köstlichkeiten verwandelt. Es wird geschnippelt, gerührt, probiert und gemeinsam gelacht. Im Mittelpunkt stehen Spaß und Freude am Kochen, nicht Perfektion. Dabei entstehen Gerichte, die leicht gelingen, bunt und gesund sind – und die sich auch zuhause ganz unkompliziert nachkochen lassen.

Ein Kurs, der Familien inspiriert, Neues auszuprobieren, und der zeigt, wie viel Freude gemeinsames Kochen und Genießen machen kann.

**Ein Angebot für Eltern mit Kindern ab 6 Jahren**



**Kurs 1470-261**  
**Samstag, 28.03.26**  
**Uhrzeit:** 10:30 - 14:00 Uhr  
**Ort:** Gemeindehaus  
**Gebühr:** 30 € pro Familie  
**Leitung:** Eleni Larga

## Vater-Kind-Zeit 2026

Auf dem weitläufigen Gelände erwartet euch ein verlängertes Wochenende voller Gemeinschaft, Abenteuer und Kreativität. Freut euch auf abwechslungsreiche Workshops, spannende Aktivitäten und jede Menge Gelegenheiten, miteinander Neues auszuprobieren. Ob draußen in der Natur, beim kreativen Gestalten oder im gemeinsamen Spielen – hier könnt ihr eure Zeit aktiv gestalten und unvergessliche Erlebnisse mitnehmen.

Abends sorgen tolle Bands für Stimmung und gute Laune – Live-Musik, die sowohl Kinder als auch Väter begeistert. Abends könnt ihr die besondere Atmosphäre am Lagerfeuer genießen, Geschichten lauschen oder einfach das Zusammensein feiern.

Damit das Festival lebendig und vielfältig wird, bringen sich alle Teilnehmer mit ein. Ob beim Spielen, Kochen, Vorlesen oder Anleiten von Aktionen – jede Aufgabe trägt dazu bei, dass das Wochenende ein besonderes Erlebnis für alle wird.

**Alle weiteren Informationen findet ihr auf unserer Website unter  
[www.efb-hagen.de](http://www.efb-hagen.de) & beim digitalen Vortreffen am 16.04.25!**



**Kurs TN51000-26**

**Zeitraum:** 14.05. - 17.05.26

**Ort:** Natur-Camping Hof Köninck,  
Veltrup 10, 48565 Steinfurt

**Gebühr:** 180 € für Vater + 1 Kind  
zstl. 30 € für jedes weitere Kind

**Leitung:** Sören Esmeyer

# 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 1403-261 (Februar-Kurs)**  
**Samstags, 07.02, 14.02 & 28.02.26**  
jeweils 10:00 - ca.12:30 Uhr  
**Gebühr: 50 € pro Person (inkl. Material)**

**Kurs 1403-262 (März-Kurs)**  
**Samstags, 07.03., 14.03. & 21.03.26**  
jeweils 10:00 - 12:30 Uhr  
**Gebühr: 50 € pro Person (inkl. Material)**

**Ort:** Kreativhof Weissenstein  
**Leitung:** Doro Schlummer

# fitdankbaby®

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.

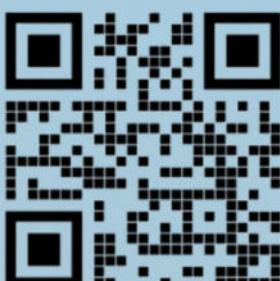
Die Babys lieben die Nähe und die gemeinsame Bewegung und profitieren außerdem von den vielen liebevollen Bewegungsliedern und Spielen, die im Kurs gemacht werden.

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:**



Buche 1 Kurs  
bekomme 2

Ein Einstieg in die Kurse  
ist jederzeit möglich!



## 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**  
Termine findet Ihr auf meiner Website

Baby-  
schwimmen  
Minis 3-12 Mon.

Maxi-  
Schwimmer  
4-5 Jahre

Mini-  
Schwimmer  
2-3 Jahre

Baby- Mamafitness  
schwimmen  
Maxis 1-2 Jahre

PRE-Mama  
Aquafit

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

**Anmeldung [www.ma-mi-moves.de](http://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 Ver- spannungen, 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 3066-261**

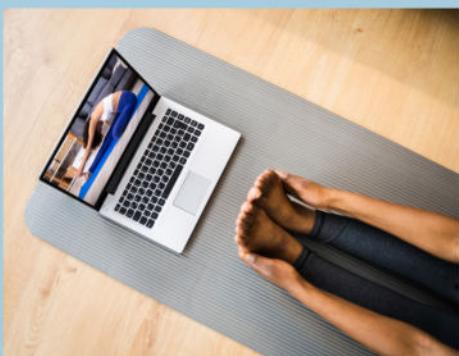
**Dienstags, ab 06.01.26 (10x)**

**Uhrzeit: 18:00 - 19:30 Uhr**

**Ort: Online**

**Gebühr: 87,50 €**

**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 im Anschluss!

**Kurs** 3001-261

**Freitags**, ab 09.01.26 (12x)

**Uhrzeit:** 17:15 - 18:15 Uhr

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

**Gebühr:** 78 €

**Leitung:** Antje Öland-Masuch

# Von Stress zu Stärke: Resilienz entwickeln



In dem Workshop geht es darum herauszufinden, was Resilienz bedeutet und wie die eigene Resilienz gezielt gestärkt werden kann.

Mithilfe des Modells des "Resilienzbaums" werden persönliche Resilienzwurzeln sichtbar gemacht – kreativ gestaltet oder anhand einer Vorlage. Die Teilnehmenden reflektieren ihre individuellen Ressourcen und lernen, wie sie diese im Alltag aktivieren können.

Angeleitete Entspannungsübungen unterstützen dabei, die Selbstwahrnehmung zu schärfen und Achtsamkeit zu schulen.

Der Workshop richtet sich an Erwachsene und bietet Raum für Austausch, Selbstreflexion sowie praktische Impulse zur Stärkung der psychischen Widerstandskraft.

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

**Kurs 3007-261**

**Sonntag, 15.02.26**

**Uhrzeit:** 15:00 - 18:00 Uhr

**Ort:** Gemeindesaal

**Gebühr:** 20 €

**Leitung:** Annika Linnepe-Take

**Kurs 3008-261**

**Sonntag, 22.03.26**

**Uhrzeit:** 15:00 - 18:00 Uhr

**Ort:** Gemeindesaal

**Gebühr:** 20 €

**Leitung:** Annika Linnepe-Take

# 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** 3002-261

**Dienstag**, ab 20.01.26 (8x)

**Uhrzeit:** 18:00 - 19:00 Uhr

**Ort:** Kirchenvorraum

**Gebühr:** 50 €

**Leitung:** Annika Linnepe-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 3011-261**

**Dienstags**, ab 13.01.26 (12x)

**Uhrzeit:** 19:00 - 20:30 Uhr

**Gebühr:** 115 €

**Ort:** Gemeindesaal

**Leitung:** Antje Öland-Masuch

**Vormittagskurs 3012-261**

**Mittwochs**, ab 14.01.26 (12x)

**Uhrzeit:** 09:15 - 10:45 Uhr

**Gebühr:** 115 €

**Ort:** Gemeindesaal

**Leitung:** Antje Öland-Masuch

**Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.**

**Folgekurs im Anschluss**

Der Kurs kann grundsätzlich von der Krankenkasse bezuschusst werden!

Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Kasse nach den Voraussetzungen!

# 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** 3006-261  
**Mittwochs**, ab 28.01.26 (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 Zölls, 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 im Anschluss.**

**Kurs 3004-261**

**Donnerstags, ab 12.02.26 (7x)**

**Uhrzeit: 16:00 - 17:30 Uhr**

**Gebühr: 49 €**

**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 im Anschluss.**



**Kurs 3062-261**

**Mittwochs, ab 21.01.26 (17x)**

**Uhrzeit: 17:30 - 18:45 Uhr**

**Gebühr: 136 €**

**Kurs 3061-261\_1**

**Mittwochs, ab 21.01.26 (6x)**

**Uhrzeit: 19:00 - 20:15 Uhr**

**Gebühr: 48 €**

**weitere Kursabschnitte im Anschluss**

**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 im Anschluss.**

**Kurs 3065-261**

**Mittwochs, ab 21.01.26 (17x)**

**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 3022-261**

**Montags**, ab 12.01.26 (23x)

**Uhrzeit:** 18:45 - 19:45 Uhr

**Ort:** Gemeindesaal

**Gebühr:** 115 €

**Leitung:** Hannelore Straszewski

**Kurs 3023-261**

**Donnerstags**, ab 15.01.26 (21x)

**Uhrzeit:** 09:00 - 10:00 Uhr

**Ort:** Gemeindesaal

**Gebühr:** 105 €

**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** 3021-261

**Mittwochs**, ab 14.01.26 (24x)

**Uhrzeit:** 19:00 - 20:00 Uhr

**Ort:** Gemeindesaal

**Gebühr:** 120 €

**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.

**Folgekurs im Anschluss.**

**Kurs 3054-261**

**Donnerstags, ab 15.01.26 (11x)**

**Uhrzeit: 16:00 - 17:00 Uhr**

**Ort: Ev. Familienbildungsstätte, Feithstraße 3**

**Gebühr: 82,50 €**

**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.

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.

### Folgekurs im Anschluss.

#### Kurs 3056-261

**Dienstags**, ab 13.01.26 (11x)

**Uhrzeit:** 14:45 - 15:45 Uhr

#### Kurs 3053-261

**Mittwochs**, ab 14.01.26 (11x)

**Uhrzeit:** 09:30 - 10:30 Uhr

#### Kurs 3052-261

**Dienstags**, ab 13.01.26 (11x)

**Uhrzeit:** 16:00 - 17:00 Uhr

**Ort:** Ev. Familienbildungsstätte, Feithstraße 3

**Gebühr:** 88 €

**Leitung:** Robert Lazik

# Yoga für Einsteiger



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.

**Folgekurs im Anschluss.**

**Kurs 3055-261**

**Freitags, ab 16.01.26 (11x)**

**Uhrzeit: 14:00 - 15:00 Uhr**

**Ort: Ev. Familienbildungsstätte, Feithstraße 3**

**Gebühr: 93,50 €**

**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 4010-261**

**Montag & Donnerstag, ab 12.01.26 (6x)**

**Uhrzeit: 17:30 - 19:00 Uhr**

**Ort: Kirchenvorraum**

**Gebühr: 50 €**

**Leitung: Bernd Kampmann**

# Lachyoga

Lachen ohne Grund nach Dr. Madan Kataria



Lach-Yoga ist eine einzigartige Methode, die Lachen mit yogischen Atemtechniken kombiniert. Entwickelt von Dr. Madan Kataria, basiert Lach-Yoga auf der Erkenntnis, dass der Körper nicht zwischen echtem und absichtlich erzeugtem Lachen unterscheidet – beide haben die gleichen positiven Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden.

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, wie sie durch einfache Lachübungen, spielerische Elemente und Atemtechniken ihr inneres Lächeln aktivieren und Stress abbauen können. Das gemeinsame Lachen in der Gruppe fördert nachweislich nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch soziale Verbundenheit und emotionale Ausgeglichenheit. Lach-Yoga, das sind leichte Übungen, die Stress abbauen, die Stimmung heben, das Immunsystem stärken und so Krankheiten vorbeugen.

Bequeme Kleidung und Offenheit für Neues sind erwünscht.

Lachen garantiert, für Jung und Alt! **Ab 18 Jahren**

**Kurs** 3009-261

**Donnerstags**, 19.02. - 16.07.26 (6x)

jeden 3. Donnerstag im Monat

**Uhrzeit:** 19:00 - 20:00 Uhr

**Ort:** Kirchenvorraum

**Gebühr:** 30 €

**Leitung:** Udo Sielaff

# 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 Rehberaterin) 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** 3051-262  
**Montag**, 27.04.26  
**Uhrzeit:** 17:15 -18:45 Uhr  
**Ort:** Sitzungszimmer  
**Gebühr:** 5 €  
**Leitung:** Regina Specht

# Encaustic

Die älteste Maltechnik der Welt



Tauche ein in die faszinierende Welt der Encaustic, einer über 2000 Jahre alten Maltechnik, bei der Wachsmalblöcke mit unterschiedlichen Farbpigmenten auf einem warmen Maleisen geschmolzen und auf Papier oder anderen Malgründen aufgetragen werden. Durch die Kombination verschiedener Farben, durch unterschiedlichen Druck und Bewegung des Eisens werden malerische Effekte erzielt. So entstehen beeindruckende Bilder – jedes davon ein Unikat.

## Was erwartet Sie im Kurs?

- Einführung in die Geschichte und Grundlagen der Encaustic
- Kennenlernen der Materialien: Wachsmalblöcke, Maleisen, Heißluftfön und Malgründe
- Praktische Übungen zur Farbgestaltung, Struktur und Bildkomposition
- Kreatives Arbeiten in verschiedenen Techniken (Schichten, Kratzen, Collage)
- Tipps zur sicheren Handhabung von Werkzeugen und Wachs



Der Kurs richtet sich an Einsteiger und kreative Neugierige, die Lust haben, eine besondere und intuitive Maltechnik auszuprobieren.

**Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.**

Die Materialien sind in der Kursgebühr enthalten.

**Kurs 5004-261**

**Freitags, ab 13.02.26 (6x)**

**Uhrzeit: 15:00 - 16:30 Uhr**

**Ort: Sitzungszimmer**

**Gebühr: 85 €**

**Leitung:** Christel Krones

# 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** 5072-262

**Samstag,** 18.04.26

**Uhrzeit:** 10:00 - 17:00 Uhr

**Ort:** Kreativhof Weissenstein

**Gebühr:** 75 € (inkl. Material)

**Leitung:** Doro Schlummer

**Kurs** 5073-262

**Samstag,** 13.06.26

**Uhrzeit:** 10:00 - 17:00 Uhr

**Ort:** Kreativhof Weissenstein

**Gebühr:** 75 € (inkl. Material)

**Leitung:** Doro Schlummer

# Freie Malerei und Meditation



Meditierend die eigene Innenwelt erfahren und sie in den Ausdruck bringen. Losgelöst von stilistischen Vorgaben oder der Notwendigkeit, äußereren Anforderungen genügen zu müssen, wollen wir unsere Emotionen und kreativen Ideen mit malerischen Mitteln ins Bild setzen.

Hierbei unterstützen geführte und freie Meditationen.

Die Begegnung mit dem gestaltetem Bild regt unsere Reflexion an und ermöglicht Selbsterkenntnis. Dieser kreative Prozess kann zu Selbstakzeptanz und Verbundenheit mit dem Leben in Gelassenheit und Gleichmut führen.

Alle, die sich auf diesen Weg einlassen und ihr Leben bewusster gestalten möchten, sind herzlich eingeladen, an diesem Angebot teilzunehmen.  
Keine Vorkenntnisse notwendig.

**Kurs 5008-262**

**Freitag, 17.04.26**

**Uhrzeit:** 15:00 - 18:00 Uhr

**Ort:** Gemeindesaal

**Gebühr:** 30 €

**Leitung:** Bea Bauschulte

**Kurs 5005-262**

**Samstag, 16.05.26**

**Uhrzeit:** 11:00 - 14:00 Uhr

**Ort:** Gemeindesaal

**Gebühr:** 30 €

**Leitung:** Bea Bauschulte

**Kurs 5006-262**

**Samstag, 06.06.26**

**Uhrzeit:** 11:00 - 14:00 Uhr

**Ort:** Gemeindesaal

**Gebühr:** 30 €

**Leitung:** Bea Bauschulte

# Intuitives Malen

mit NeuroArt und Zentangle



Erfahre Entspannung und Loslassen beim Intuitiven Malen auf der Grundlage verschiedener Techniken der NeuroArt und beim Zentangle. Diese helfen dir deinen kreativen Ausdruck zu stärken und zu entfalten.

Farbe und Formen entstehen im intuitiven Flow, machen den Kopf frei und helfen, sich ganz auf den eigenen schöpferischen Ausdruck auszurichten.

Besonders beim Zentangle wird die Konzentration erhöht und durch die Übungseffekte, die geistigen Fähigkeiten gefördert und wirken sich positiv auf das Selbstvertrauen aus.

## Kursinhalte:

- Einführung in Grundlagen und Prinzipien dieser kreativen Methoden
- Intuitives Malen: Spielen mit Formen und Farben
- 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** 5012-261

**Mittwochs**, ab 04.03.26 (8x)

**Uhrzeit:** 15:00 - 16:30 Uhr

**Gebühr:** 55 €

**Ort:** Sitzungszimmer

**Leitung:** Karin Skerra

# Einfach, locker, lebendig!

Urban Sketching lernen

Urban Sketching ist mehr als Zeichnen: es ist eine Entschleunigung der Wahrnehmung. Es ist die ideale Methode, um den Alltag aktiv zu erleben.

Gezeichnet werden kann überall, ob in Cafés, in Bus und Bahn oder im Wartezimmer. Wir zeichnen uns in die Stadt: Urban Sketching ist die Kunst, die eigene Umgebung, egal ob nah oder fern, neu zu sehen und intensiv zu spüren.

Dieser Workshop lädt Sie ein, Ihre Umgebung mit neuen Augen zu sehen und das Schöne im Alltäglichen zu finden. Wir üben Techniken für das schnelle Skizzieren unterwegs, um Menschen, Gebäude und alltägliche Szenen lebendig und unperfekt festzuhalten.

Wir trainieren gemeinsam den Einsatz von Bleistift, Fineliner und Aquarell und geben Anregungen, wie Sie Ihr zukünftiges Skizzenbuch als ganz persönliches, lebendiges Tagebuch führen können. Je nach Wetterlage zeichnen wir nach Vorlagen im Innenraum oder nach gemeinsamer Abstimmung draußen vor Ort.



Der Workshop richtet sich an alle, die das Urban Sketching ausprobieren wollen oder bereits erste Erfahrungen mit dieser Technik gesammelt haben.

**Alle Materialien sind in der Teilnahmegebühr enthalten.**

Bitte mitbringen: Verpflegung für die Mittagspause am Samstag.

## Kurs 5007-261

**Freitag**, 27.03.26, 15:30-18:30 Uhr  
im Sitzungszimmer

**Samstag**, 28.03.26, 10:00-16:00 Uhr  
in der Feithstr. 3

**Gebühr:** 65 €

**Leitung:** A. Jurczyk & B. Simon

## Kurs 5007-262

**Freitag**, 29.05.26, 15:30-18:30 Uhr  
im Sitzungszimmer

**Samstag**, 30.05.26, 10:00-16:00 Uhr  
in der Feithstr. 3

**Gebühr:** 65 €

**Leitung:** A. Jurczyk & B. Simon

# Bunt und entspannt...

am Wochenende...

Sag es durch die Blume



Tauchen Sie ein in eine Welt voller Farben und Kreativität! Acrylmalerei von realistisch bis abstrakt.

Unser Mal-Workshop lädt Sie ein, den Stress der Woche hinter sich und Ihrer kreativen Ader freien Lauf zu lassen. In entspannter Atmosphäre gestalten wir gemeinsam wunderschöne Blumenmotive, die nicht nur Freude bereiten, sondern auch Ihre Seele zum Strahlen bringen. Hier kann jeder sich ausprobieren.

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.



Bitte Kleidung mitbringen, die schmutzig werden darf.

**Kurs für Anfänger\*innen und Fortgeschrittenere ab 18 Jahren.**

**Kurs 5009-261**

**Samstag, 28.02.26**

**Uhrzeit: 10:00 - 13:45 Uhr**

**Ort: Gemeindesaal**

**Gebühr: 35 €**

**Leitung: Ruth Moneke**

**Kurs 5010-262**

**Freitag, 22.05.26**

**Uhrzeit: 18:00 - 21:00 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](http://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 5011-261**

**Montags, ab 12.01.26 (14-tägig, 6x)**

**Uhrzeit: 16:30 - 18:00 Uhr**

**Ort: Gemeindesaal**

**Gebühr: 78 €**

**Leitung: Ruth Moneke**

# Offener Treff (nicht nur) für Senior\*innen

Interessierte sind herzlich Willkommen!



In diesem offenen Angebot ist jede\*r 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 bei uns rein!

Das aktuelle Programm finden Sie vor Ort ausgehängt oder auf unserer  
Homepage veröffentlicht.

**Kurs 5021-261**

**Donnerstags, ab 15.01.26 (23x)**

**Uhrzeit: 14:15 - 16:30 Uhr**

**Ort:** Gemeindesaal

**Gebühr:** kostenlos

**Leitung:** Patrick Lindner

# 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 related and friendly atmosphere.

Come and join us.

For interested individuals aged 16 and above.

**Kurs** 4002-261

**Mittwochs**, ab 14.01.26, 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 2026 neu in die Ev. Dreifaltigkeits-Gemeinde zu Eppenhausen hinzugezogen sind.

Wir möchten Sie herzlich willkommen heißen!

Beginnen wollen wir am Samstagmorgen mit einem Stehcafé zur Begrüßung. Anschließend spazieren wir gemeinsam zu einem Glanzstück in der Gemeinde: der Villa Hohenhof. Der Besuch der neu gestalteten Gartenanlage bildet hierbei den glanzvollen Ausklang der Veranstaltungen.

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

**Kurs 5001-261**

**Samstag, 07.03.26**

**Uhrzeit:** 11:00 - 13:15 Uhr

**Ort:** Kirchenvorraum

**Gebühr:** kostenlos

**Leitung:** Matthias Heuer

**Kurs 5001-263**

**Samstag, 04.07.26**

**Uhrzeit:** 11:00 - 13:15 Uhr

**Ort:** Kirchenvorraum

**Gebühr:** kostenlos

**Leitung:** Matthias Heuer

KULTUR & KREATIVITÄT

# 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 5061-261**  
**Montags, ab 12.01.26 (25x)**  
**Uhrzeit: 14:00 - 15:45 Uhr**  
**Ort: Gemeindesaal**  
**Gebühr: kostenlos**  
**Leitung: Monika Nobel**

## Die Harkorts

Ihre Pioniertaten und ihr einzigartiges Wohnhaus



Gemälde Friedrich Harkort



Haus Harkorten, alt (hinten) - neu (vorne)

Unter den vielen Industriellenfamilien im Raum Hagen ragen die Harkorts heraus. Mehrere Familienmitglieder haben Hagens Geschichte ein Stück weit geprägt. Insbesondere als Industrie- und Eisenbahnpionier kennen wir Friedrich Harkort. Vor gut 200 Jahren – 1825 – war er der erste Deutsche, der in einem journalistischen Beitrag über Eisenbahnen berichtete.

Wir schauen nicht nur auf dieses Ereignis, sondern beschreiben auch Haus Harkorten in Haspe, das als ein herausragendes Bauwerk des 18. Jahrhunderts gilt und das aktuell restauriert wird

Der Bildervortrag findet im Saal des Gemeindehauses der Dreifaltigkeits-Gemeinde (Eppenhauser Str. 152, 58093 Hagen) statt.

**Kurs 5039-261**  
**Freitag, 23.01.26**  
**Uhrzeit:** 17:30 - 19:00 Uhr  
**Treffpunkt:** Gemeindesaal  
**Gebühr:** 5 €  
**Leitung:** Michael Eckhoff

# Hagen vor 150 Jahren

Als die Volmestadt "verdoppelt" wurde



Hagen misst in der Fläche heute etwa 160 Quadratkilometer.

Das war nicht immer so.

Vor 1874 endete Hagen in Oberhagen bzw. ungefähr dort, wo jetzt der Graf-von-Galen-Ring verläuft. Doch dann wurde die Volmestadt erheblich größer: Fast genau vor 150 Jahren – am 1. Januar 1876 – konnte sich Hagen durch die Eingemeindung von Eilpe und Wehringhausen ungefähr verdoppeln. Ein weiteres Vierteljahrhundert später, genauer: 1901, kamen außerdem Delstern, Eppenhausen (mit Emst) und Eckesey (mit Altenhagen) hinzu.

Wir wollen eine kleine Zeitreise in jene Jahrzehnte unternehmen und berichten, wie Hagen in den 1870er Jahren aussah und wie sich die Stadt bis zum Beginn des 20. Jahrhunderts verändert hat.

**Kurs 5038-261**

**Freitag, 27.02.26**

**Uhrzeit:** 18:30 - 20:00 Uhr

**Treffpunkt:** Gemeindesaal

**Gebühr:** 5 €

**Leitung:** Michael Eckhoff

# Sommer, Sonne, international

Kochen & Würzen weltweit



In diesem Kochkurs gehen wir auf eine kulinarische Entdeckungsreise rund um den Globus – und das mitten im Sommer. Lassen Sie sich von Aromen und Gewürzen inspirieren, die Urlaubsgefühle auf den Teller zaubern. Ob mediterrane Leichtigkeit, orientalische Würze oder lateinamerikanische

Frische: Hier probieren wir aus, was die internationale Küche an spannenden Ideen bereithält. Vieles davon eignet sich hervorragend zum Grillen, lässt sich aber genauso gut in der Küche umsetzen.

Im Mittelpunkt steht die Freude am Ausprobieren, Genießen und Entdecken – für alle, die Lust auf neue Geschmackserlebnisse und sommerliche Geselligkeit haben.

**Für Interessierte ab 16 Jahren**

**Kurs 4100-262**

**Freitag, 19.06.26**

**Uhrzeit: 18:00 - 21:00 Uhr**

**Treffpunkt: Gemeindesaal**

**Gebühr: 30 €**

**Leitung: Eleni Larga**

# “Nachhaltigkeit”

vom Kopf auf die Füße gestellt



An diesem Abend wird Nachhaltigkeit vom Kopf auf die Füße gestellt und kriegt noch ein Paar Hände dazu.

Nachhaltigkeit betrifft ganz lebenspraktisch alle Bereiche unseres Alltags - von Wohnen über Energie, von Mobilität über Freizeit und Urlaub, von Ernährung bis Konsum und letztlich bis zum Garten und sogar zum Haustier.

Claudia Eckhoff ist Regionalpromotorin des Eine Welt Netz NRW und arbeitet am AllerWeltHaus Hagen. Sie gibt eine Einführung ins Thema, berichtet von vorbildlichen Projekten, Initiativen und Akteur:innen vor Ort und in der Region und gibt Nachhaltigkeitstipps. Zwischendrin und am Ende bleibt immer wieder Zeit für Dialog und Austausch von

Erfahrungen und Ideen. Die Veranstaltung richtet sich an alle, die ihr Leben bewusst nachhaltig gestalten möchten und einen fundierten Einblick in das Thema erhalten möchten.

Anstatt einer Teilnahmegebühr bitten wir um Spenden für das AllerWeltHaus. Eine Spendenbox steht am Veranstaltungstag bereit.

**Kurs 5060-261**  
**Freitag, 06.02.26**  
**Uhrzeit:** 16:30 - 18:00 Uhr  
**Treffpunkt:** Gemeindesaal  
**Gebühr:** kostenlos  
**Leitung:** Claudia Eckhoff

# Osterwerkstatt

Ein buntes Familienwochenende



Das älteste und wichtigste Fest im Kirchenjahr, das Osterfest, steht bald an und wir möchten gemeinsam mit Euch das Wochenende nutzen, so viele Osteraktivitäten wie möglich zu unternehmen.

Von verschiedenen Techniken beim Färben von Eiern, über kreative Osterangebote und vielen Leckereien ist alles dabei!

Das solltet Ihr nicht verpassen!

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

**Kurs TN50032-26**

**Samstag, 14.03.26 ab 10:00 Uhr**

**Sonntag, 15.03.26 ab 10:30 Uhr**

**Ort:** Gemeindehaus, Kita

**Gebühr:** 35 € pro Familie

**Leitung:** Matthias Heuer

# Erdbeerwerkstatt

Ein Wochenende rund um die rote Superfrucht



An diesem Wochenende dreht sich alles um die süßen leckeren Erdbeeren.

Wir werden den Weg der Erdbeere, vom Feld beim Pflücken bis ins Marmeladenglas erleben und haben reichlich Gelegenheit, uns kreativ auszuleben und verschiedene Rezepte rund um die Erdbeere auszuprobieren.

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

**Kurs** TN50051-26

**Freitag**, 12.06.26 ab 16:15 Uhr

**Samstag**, 13.06.26 ab 10 Uhr

**Ort:** Gemeindehaus, Erdbeerfeld

**Gebühr:** 35 € pro Familie

**Leitung:** Sören Esmeier

# 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 5055-261**

**Freitag, 06.03.26**

**Uhrzeit:** 19:00 - 21:15 Uhr

**Ort:** Gemeindesaal

**Gebühr:** 15 € (inkl. Verköstigung)

**Leitung:** Matthias Heuer

**Kurs 5055-263**

**Freitag, 03.07.26**

**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.  
Eine vorherige Ankündigung der Teilnahme wird jedoch begrüßt.

**Kurs** 5043-261

**Dienstags**, ab 13.01.26 (14-tägig)

**Uhrzeit:** 15:00 - 16:30 Uhr (bis Ende März)  
16.30 - 18.00 Uhr (ab April)

**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 5044-261**

**Montag, 23.02.26**

**Uhrzeit:** 15:00 - 19:30 Uhr

**Ort:** Sitzungszimmer

**Gebühr:** kostenlos

**Leitung:** Peter Mager, Versichertenberater

Deutsche Rentenversicherung

**Kurs 5044-261**

**Dienstag, 05.05.26**

# 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



EUROPAISCHE 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 4051-261**

**Donnerstags, ab 15.01.26 - 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.

**19.02.2026** - Wo finde ich was auf meinem Handy?

**19.03.2026** - Persönliche Einstellungen für mein Handy - Kontakte speichern, Display gestalten, Wlan einrichten uvm.

**16.04.2026** - WhatsApp und Co. - Umgang und Einstellungen

**25.06.2026** - Einführung rund ums Handy-Foto

**16.07.2026** - Internetsuche, Routenplaner, Apps



**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



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 4052-261\_(1 - 5)**

**Donnerstags,** siehe Termine oben (5x)

**Uhrzeit:** 16:30 - 18:00 Uhr

**Ort:** Sitzungszimmer

**Gebühr:** je 8 €

**Leitung:** Sonja Kinzel

ermäßigt  
sogar nur 3€

# Kooperationen mit Familienzentren

## Familienzentren in Hagen:

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

## Familienzentren in Siegen:

- Bad Laasphe
- DRK Kunterbunt
- DRK Zwergerland
- Fellinghausen Klafeld
- Kunterbunt
- Rabennest
- Regenbogen
- Schlingeltreff Hilchenbach
- Sonnenau
- Sternenzelt
- Unterm Regenbogen
- Vogelsang
- Wirbelwind
- AWO Freudenerger Kleeblatt
- AWO Weltenbummler
- AWO Rassberg
- AWO Heckersberg
- AWO Gosenbach
- AWO Fischbacherberg
- AWO Am Sohlbach

## Familienzentren in Menden:

- Bösperde
- Hofeskam
- Lendringen
- St. Josef
- Zeisigstraße
- DRK Am Salzweg

# Weitere Kooperationspartner\*innen

die waldfrauen



Kommunales  
Integrationszentrum  
Hagen



SALINUM  
Salzgrotte & Gesundheitsstudio

Kinder- und Jugendhospizdienst

★ Sternentreppe



Stadtteilforum



Eppenhausen e.V.



## KOOPERATIONEN & FORTBILDUNGEN

# Weitere Kooperationspartner\*innen



Cindy Schäfer  
GESUNDHEITSMANAGEMENT



alohaohana

Treffpunkt für Familienbildung



Haus am Weststrand



NUTS  
Neue und  
traditionelle Spiele



Arbeiterwohlfahrt  
Unterbezirk  
Hagen – Märkischer Kreis



fitdankbaby®





**SCAN ME**

**Folge uns auf:**



[www.efb-hagen.de](http://www.efb-hagen.de)



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



Ev. Familienbildung Hagen