



Neue
Ermäßigungen
bei
Anmeldungen



PROGRAMM 1. 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

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

wir freuen uns sehr, Sie bei der Evangelischen Familienbildung Hagen begrüßen zu dürfen! Für uns bedeutet Bildung mehr als nur Wissensvermittlung – sie fördert den Menschen in seiner Gesamtheit und unterstützt die Entfaltung individueller Fähigkeiten.

Unsere Familienbildungsstätte ist ein lebendiger Ort der Begegnung. Hier agieren wir weltzugewandt, offen und kreativ.

Gerne können wir unsere Angebote auch individuell für kleine Gruppen, Teams oder im Rahmen von Veranstaltungen für Sie anbieten - **sprechen Sie uns einfach an!**

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Entdecken unserer Angebote.

Herzliche Grüße

Pfarrer Heuer und das Team

der Evangelischen Familienbildung Hagen

neue
Ermäßigungen
bei
Anmeldungen

Das Land NRW hat die Finanzierung der Familienbildung neu strukturiert. Erfreulicherweise wurden die Ermäßigungsbeträge für bestimmte Personengruppen erhöht!
Nutzen Sie gerne die Ermäßigungsmöglichkeiten bei Ihrer Anmeldung.

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" & Krabbelgruppe "kleine Forscher"
- 07 Café Knirps© (Elternstart NRW)
- 08 Zwilling- und Geschwistertreff
- 09 Eppenhauser Turnzwerge
- 10 Väter in Aktion
- 11 Walderlebnis mit allen Sinnen
- 12 Bauernhof mit allen Sinnen
- 13 Erlebnis auf dem Pferdehof
- 14 Pizza aus dem Holzbackofen
- 15 Familienzeit in Dornumersiel
- 16 Der "Zauber" des Winters
- 17 Kinder stärken!..
- 18 Wie werde ich LÖWENSTARK?
- 19 LÖWENSTARK im Alltag!
- 20 Töpferwerkstatt für Familien
- 21 Frühjahrsputz für Körper und Geist
- 22 Erste Hilfe für die ganze Familie
- 23 Erste Hilfe am Kind
- 24 Fitdankbaby© & SchwangerenAQUA & mamiWORKOUT ohne Baby
- 25 LaufmamaLauf©

AKTIV FÜR DIE GESUNDHEIT

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

KULTUR & KREATIVITÄT

- 41 Was kann Quiche?
- 42 Flammkuchen im Steinofen
- 43 Reise zu sich selbst
- 44 Ein Tag der Töpferei
- 45 Schnupper-Workshop Töpferei
- 46 Meine Sicht der Dinge
- 47 Altes neu entdecken!
- 48 Malen fürS Ich. Malen für Sich.
- 49 Bunt und entspannt am Wochenende..
- 50 Let's talk
- 51 Offener Treff (nicht nur) für Senior*innen
- 52 Seniorentanz
- 53 Neu in Hagen

GLAUBE & SPIRITUALITÄT

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

POLITIK & GESELLSCHAFT

- 58 Was ist eigentlich "der" Islam?
- 59 (Un)Ruhestand - und was nun?
- 60 Altersrente
- 61 Sprechstunde zur persönlichen Rentenberatung

MEDIENBILDUNG & DIGITALISIERUNG

- 62 Umgang mit Handy, Tablet und Laptop
- 63 Thematische Handy-Sprechstunde
- 64 Grundlagen & Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz (KI)

KOOPERATIONEN & FORTBILDUNGEN

- 65 Rotkreuzkurs Erste Hilfe Plus
- 66 Kooperationen mit Familienzentren
- 67 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 unbedeckt,
damit sie intensive Körpererfahrungen machen können. Durch die unein-
geschränkte Bewegungsfreiheit ist es möglich, die motorischen Entwick-
lungsschritte 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.

Kurs 1301-251

Donnerstags, ab 16.01.2025 (11x)

Uhrzeit: 09:15 - 10:45 Uhr

Gebühr: 55 €

Ort: Kirchenvorraum

Leitung: Karina Pleuger

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Krabbelgruppe “Kleine Forscher”

Für Kinder zwischen 1-2 Jahren

Wir nehmen uns Zeit und Raum für viele Erfahrungen. Kontakt mit Gleichaltrigen, neue Sinneserfahrungen sammeln durch Bewegung, Spiel und Spaß.

Jede Woche können sie ihr Kind durch genaues Beobachten und gezielte Anleitung fördern und fordern.

Kurs 1302-251

Freitag, 24.01 - 04.04.25 (11x)

Uhrzeit: 09:15 - 10:45 Uhr

Ort: Kirchenvorraum

Gebühr: 55€ pro Familie

Leitung: Laura Halbeisen



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 Jahre

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
Altersfolge gerecht werden?

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

Kurs 1223-251

Freitag, 31.01.-09.05.25 (5x)

Uhrzeit: 15:30 - 17:00 Uhr

Ort: Kirchenvorraum

Gebühr: 60 € pro Familie

Leitung: Laura Halbeisen

Eppenhausener Turnzwerge

Bewegungsangebot für Kinder, die bereits laufen können

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 1331-251

Dienstags, ab 14.01.25 (13x)

Uhrzeit: 14:00 - 15:30 Uhr

Ort: Gemeindesaal

Gebühr: 86 € pro Kind
inkl. Begleitperson

Leitung: Catrin Publitz

Kurs 1332-251

Dienstags, ab 14.01.25 (13x)

Uhrzeit: 15:45 - 17:15 Uhr

Ort: Gemeindesaal

Gebühr: 86 € 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 1352-251

Samstags, 25.01., 22.02., 22.03., 12.04., 17.05., 05.07. (6x)

Uhrzeit: 10:00 - 12:15 Uhr

Ort: Gemeindesaal

Gebühr: 54 €

Leitung: Barbara Schröer-Navabpour

Walderlebnis mit allen Sinnen



Wir erleben den Wald im Frühling mit allen Sinnen!

Sie haben Lust, gemeinsam mit Ihren Kindern/Enkelkindern den Wald zu entdecken?

Wir lauschen den Vögeln und entdecken den Lebensraum "Wald"

Ein Waldpädagogisches Angebot von Naturerlebnis Marienhof e.V.

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



Kurs 1411-252

Samstag, 29.03.25

Uhrzeit: 10:00 - 13:00 Uhr

Ort: Fleyer Wald, Treffpunkt Parkplatz Friedhof

Gebühr: 30 € pro Familie

Leitung: Karin Wahl-Stein von Naturerlebnis
Marienhof e.V.

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 1445-252

Samstag, 05.04.25

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

Ort: Hof Rafflenbeul, Auf dem Killing, 58091 Hagen

Gebühr: 30 € pro Familie

Leitung: WLV

Erlebnis auf dem Pferdehof



Verbringt eine erlebnisreiche Zeit auf unserem Pferdehof und entdeckt neben Pferden und Ponys viele weitere Tiere!

Lernt spielerisch den Hof kennen!

Ihr könnt unsere Pferde streicheln, Schweine füttern und Hühnereier sammeln. Genießt einen abenteuerlichen Tag voller Spaß und Entdeckungen für Groß und Klein – inklusive leckerem Mittagssnack.

Eine abenteuerreiche Zeit für die ganze Familie auf dem Bauernhof!

Für Familien mit Kindern im Grundschulalter:

Kurs 1445-251

Samstag, 26.04.24

Uhrzeit: 10:30 - 13:30 Uhr

Ort: Heede Ranch

Niedernheede 1,
58339 Breckerfeld

Gebühr: 35 € pro Familie

Leitung: Anna Gütschow

Für Familien mit Kindern im Kindergartenalter:

Kurs 1345-252

Samstag, 17.05.25

Uhrzeit: 10:30 - 12:45 Uhr

Ort: Heede Ranch

Niedernheede 1,
58339 Breckerfeld

Gebühr: 30 € pro Familie

Leitung: Anna Gütschow

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 jedes Familienmitglied seine ganz persönliche Lieblingspizza zusammenstellen kann.

Ein Angebot für Alleinerziehende und Familien mit Kindern zwischen 4-10 Jahren. Geschwister sind herzlich willkommen!



Kurs 1470-251

Samstag, 21.06.25

Uhrzeit: 11:00 - 14:00 Uhr

Ort: Ofenplatz auf dem Gelände der DFG

Gebühr: 15 € pro Familie

Leitung: Efb Team

Familienzeit in Dornumersiel

Wir bieten Familien & Alleinerziehenden einen unvergesslichen Aufenthalt in Gemeinschaft mit anderen Familien in dem beschaulichen Ort Dornumersiel. In direkter Nähe zum Meer erwarten euch interessante Mit-Mach-Experimente im Watt, altersspezifische Gruppenspiele, kreative Workshops & tierische Begegnungen.

Neben unserem Programm bleibt auch genug Zeit für Erholung & eigenen Unternehmungen!

Wir freuen uns, wenn ihr mit dabei seid!

Vor der Freizeit wird es ein Vortreffen geben zum Kennenlernen und Vorfreuen!

Die Freizeit wird über Kollektenmittel der EKvW finanziert!

Ein Angebot für Alleinerziehende und Familien mit Kindern zwischen 5 - 10 Jahren. Geschwister sind herzlich willkommen!



Kurs TN50081-25

Zeitraum: 14.07. - 19.07.25

Ort: Umweltforum Haus (BUND) Dornumersiel

Frühbuchepreise bis zum 31.01.25

Teilnehmende von 1 - 11 J. 199 € p.P.

Teilnehmende von 11 - 17 J. 239 € p.P.

Teilnehmende ab 18 J. 339 € p.P.

Ab dem 01.02.25 Preise pro Person +20 €

Leitung: Sören Esmeier

Der “Zauber” des Winters

Geschichten in der gemütlichen Jahreszeit

Wir laden euch ein, gemeinsam in die faszinierende Welt der Geschichtenvielfalt einzutauchen und den Winter spielerisch zu entdecken. Dieser Kurs fördert den Wortschatz und die Vorstellungskraft der Kinder!

In einer stimmungsvollen Atmosphäre erwartet euch eine magische Reise in die Winterwelt der Bücher. Durch die gemütliche Atmosphäre und spannende Geschichten eröffnen sich neue Sprachwelten!

Ein Angebot für Alleinerziehende und Familien mit Kindern zwischen 5 - 8 Jahren. Geschwister sind herzlich willkommen!



Schnupper
preis

Kurs 1420-251

Samstag, 18.01.25

Uhrzeit: 15:00 - 16:30 Uhr

Ort: Familienbildungsstätte, Feithstr. 3

Gebühr: 10 € pro Familie

Leitung: Karolina Milke

Kinder stärken!..

Durch (Vor-)Lesen?!

Diese Veranstaltung kombiniert das Lesen von spannenden und inspirierenden Geschichten mit der Vermittlung wichtiger Themen wie Resilienz, und Achtsamkeit.

In interaktiven Leserunden werden Alle mit einbezogen, indem wir gemeinsam über die Geschichten, die Charaktere und deren Herausforderungen ins Gespräch kommen.

Gemeinsam entdecken wir in einer gemütlichen Runde die Welt durch die Augen der Kinder und stärken ihre Stimmen!

Ein Angebot für Alleinerziehende und Familien mit Kindern zwischen 5 - 8 Jahren. Geschwister sind herzlich willkommen!



Kurs 1420-252
Samstag, 15.03.25
Uhrzeit: 10:30 - 12:00 Uhr
Ort: Familienbildungsstätte, Feithstr. 3
Gebühr: 10 € pro Familie
Leitung: Karolina Milke

**Schnupper
preis**

Wie werde ich LÖWENSTARK?

Stärke dein Selbstvertrauen



Werde (wieder) LÖWENSTARK und erkenne deine Stärken!
Mit Bewegung, Rollenspielen und aktiven Übungen erfahren wir, 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 Familien, die bereits an dem letzten Löwenstark-
Kurs teilgenommen haben, sowie an Familien, die diese Veranstaltung noch nicht
kennen und das Selbstbewusstsein ihrer Kinder stärken wollen!

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



**Schnupper
preis**

Kurs 1464-251

Samstag, 25.01.25

Uhrzeit: 10:00 - 13:00 Uhr

Ort: Familienbildungsstätte, Feithstr. 3

Gebühr: 15 € 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.

**Schnupper
preis**

Kurs 1564-251

Samstag, 08.02.25

Uhrzeit: 10:45 - 13:00 Uhr

Ort: Familienbildungsstätte, Feithstr. 3

Gebühr: 10 € 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 1403-251

Samstags, 15.02, 22.02 & 08.03.25
jeweils 10:00 - ca.12:30 Uhr

Kurs 1403-252

Samstags, 10.05, 17.05 & 24.05.25
jeweils 10:00 - ca.12:30 Uhr

Ort: Kreativhof Weissenstein

Gebühr: 48 € pro Person (Erw./Kind) (inkl. Material)

Leitung: Doro Schlummer

Frühjahrsputz für Körper und Geist



Die ersten Frühlingsboten erkennen und nutzen lernen.

Gemeinsam werden wir verschiedene Frühblüher erkennen, sammeln und bei einem kleinen Picknick probieren. Essbare Wildkräuter können wir das gesamte Jahr sammeln.

Ich zeige euch hier die Kraftgeber für den Start in ein neues Jahr.

Schon die Germanen bereiteten eine kräftigende Kräutersuppe zu. Die einen nennen sie #Gründonnerstagsuppe,

die anderen Ach, du grüne Neune! Wir schauen uns die Wildkräuter dieser Kraft gebenden, leckeren Suppe an und werden sie probieren!

Bitte denkt an festes Schuhwerk, einen Stoffbeutel zum Sammeln, Wasser zum Trinken und jede Menge gute Laune.

Die Bekleidung richtet sich nach der Vorhersage des Wetterfrosches.

Gebühr gilt pro Familie.

Kurs 5064-251

Samstag, 22.03.25

Uhrzeit: 11:00 Uhr - ca. 13:00 Uhr

Treffpunkt: Parkstreifen Hünenpforte
gegenüber der Weißensteinstraße

Gebühr: 18 € pro Familie

Leitung: Katja Jensen

Erste Hilfe für die ganze Familie



Ein Erste-Hilfe-Kurs für und mit der ganzen Familie.

Gemeinsam und ganz praktisch wird unter anderem besprochen wie sich Kinder und Erwachsene in Notfallsituationen verhalten sollten und was dabei zu beachten ist.

Wie man eigentlich einen Notruf absetzt und was man dafür alles wissen muss.

Die Inhalte eines Verbandkastens werden erforscht und es gibt genügend Raum für offene Fragen.

Der Kurs ist für Eltern mit Kindern ab dem Vorschulalter.

Der Preis gilt pro Familie.

**Schnupper
preis**

Kurs 1380-251

Mittwoch, 05.03.25

Uhrzeit: 15:30-17:45

Ort: Kirchenvorraum

Gebühr: 25 €

Leitung: Kristin Eisenblätter

Erste Hilfe am Kind



Der Rotkreuzvortrag „Erste Hilfe am Kind“ wendet sich speziell an Eltern, Großeltern, Erzieher*innen und an alle, die gerne mit Kindern zu tun haben.

In dem Kurzvortrag werden speziell Themen aufgegriffen, die in einem normalen „Erste Hilfe Kurs“ nicht behandelt werden.

Die Themen des Vortrags:

- Kontrolle der Vitalfunktionen
- Knochenbrüche
- Stabile Seitenlage
- Herz-Lungen-Wiederbelebung
- Vergiftungen
- Wundversorgung
- Impfkalender

Im Anschluss besteht noch die Möglichkeit, Ihre Fragen zu beantworten.
Es werden keine Bescheinigungen ausgegeben!

Kurs 2004-251

Dienstag, 18.03.2025

Uhrzeit: 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: Kirchenvorraum

Gebühr: 30 €

Leitung: DRK Kreisverband MK



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

Ort: Ev. Familienbildungsstätte, Feithstr. 3

Leitung: Nadine Rotter und Sabrina Esposito

weitere Infos und Anmeldung finden Sie unter

www.fitdankbaby.de

www.rotter-sports.de/kursangebot-hagen

oder bei uns unter

www.efb-hagen.de

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.

SchwangerenAQUA & mamiWORKOUT ohne Baby



Ein Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich!



LAUFMAMALAUF ist einer der größten Outdoor-Fitness-Anbieter für Mütter in und nach der Schwangerschaft.

DER Experte für Fitness, Gesundheit und Wohlbefinden von Müttern.

Unser Anspruch, Mütter ganzheitlich zu betreuen und sie dabei zu unterstützen, körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden zu steigern.

LAUFMAMALAUF bietet daher ein umfassendes Kursangebot online und Outdoor für alle Mamas (auch die in spe), jedes Fitnesslevel und alle Lebensphasen:

Fitness mit Baby, Fitness für Schwangere, Workouts für berufstätige Mütter, Beckenbodentraining, Präventionskurse sowie Online-Rückbildungskurse und Online-Ernährungskurse.



Weitere Infos und Anmeldung finden Sie unter

www.laufmamalauf.de

oder bei uns unter

www.efb-hagen.de

Insta: Laufmamalauf_hagen

Facebook: Laufmamalauf Hagen/Herdecke

Whatsapp: 017678953923

Ort: Outdoor

Leitung: Merlin Lohmann

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 3001-251

Freitags, ab 10.01.25 (12x)

Uhrzeit: 17:15 - 18:15 Uhr

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

Gebühr: 78 €

Leitung: Antje Öland-Masuch

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 3066-251

Dienstags, ab 07.01.25 (10x)

Uhrzeit: 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Online

Gebühr: 87,00 €

Leitung: Cordula Seppmann





Life Kinetik

Mit Phoenix Hagen

Was ist Life-Kinetik?!

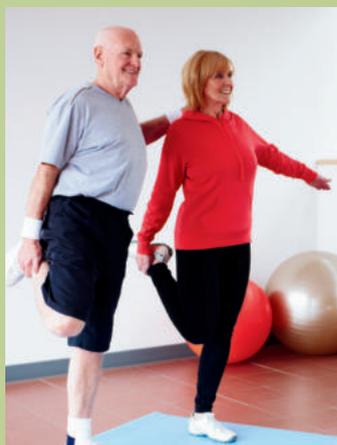
Life-Kinetik ist eine Kombination aus Gedächtnis- und Bewegungstraining. Das alles auf der Basis der Wahrnehmungsfähigkeit. Das Ziel von Life-Kinetik-Kursen ist es, fit für den Alltag zu werden sowie fit im Alltag zu bleiben

Die Life-Kinetik-Formel

Wahrnehmung + Gehirnjogging + Bewegung = mehr Leistung

Allgemeine Wirkungen des Bewegungsprogramms:

- Stressreduzierung
- Körperliche Entspannung
- Verbesserung der Konzentration
- Erhöhte Aufnahmefähigkeit
- Steigerung der Produktivität
- Reduktion der Fehlerquote
- Steigerung des Selbstbewusstseins
- Förderung des selbstständigen Arbeitens
- Prophylaxe von Demenz



Für Senior*innen

Schnupper
preis

Kurs 3015-251

Donnerstags, ab 23.01.24 (8x)

Uhrzeit: 18:00 - 19:00 Uhr

Ort: Familienbildungsstätte, Feithstr. 3

Gebühr: 40 € pro Person

Leitung: Phoenix Hagen



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.

Vormittagskurs 3012-251	Abendkurs 3011-251
Mittwochs , ab 08.01.25 (12x)	Dienstags , ab 07.01.25 (12x)
Uhrzeit: 09:15 - 10:45 Uhr	Uhrzeit: 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr: 115 €	Gebühr: 115 €
Ort: Gemeindesaal	Ort: Gemeindesaal
Leitung: Antje Öland-Masuch	Leitung: Antje Öland-Masuch

**Folgekurse direkt im Anschluss.
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!**

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 direkt im Anschluss.

Kurs 3004-251

Donnerstags, ab 23.01.25 (12x)

Uhrzeit: 17:00 - 18:30 Uhr

Gebühr: 60 €

Ort: Gemeindesaal

Leitung: Bea Bauschulte

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 3006-252
Mittwochs, ab 30.04.25 (8x)
Uhrzeit: 11:15 - 12:15 Uhr
Gebühr: 115 €
Ort: Gemeindesaal
Leitung: Doris Raspe

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 3065-251

Mittwochs, ab 08.01.25 (12x)

Uhrzeit: 16:15 - 17:15 Uhr

Gebühr: 72 €

Ort: Ev. Familienbildungsstätte, Feithstraße 3

Leitung: Anke Tauer

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 3061-251
Mittwochs, ab 08.01.25 (12x)
Uhrzeit: 19:00 - 20:15 Uhr
Gebühr: 96 €

Kurs 3062-251
Mittwochs, ab 08.01.25 (12x)
Uhrzeit: 17:30 - 18:45 Uhr
Gebühr: 96 €

Ort: Ev. Familienbildungsstätte, Feithstraße 3
Leitung: Anke Tauer

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 3021-251

Mittwochs, ab 08.01.25 (25x)

Uhrzeit: 19:00 - 20:00 Uhr

Ort: Gemeindesaal

Gebühr: 125 €

Leitung: Hannelore Straszewski

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 3022-251

Montags, ab 13.01.25 (23x)

Uhrzeit: 18:45 - 19:45 Uhr

Ort: Gemeindesaal

Gebühr: 115 €

Leitung: Hannelore Straszewski

Kurs 3023-251

Donnerstags, ab 09.01.25 (22x)

Uhrzeit: 09:00 - 10:00 Uhr

Ort: Gemeindesaal

Gebühr: 110 €

Leitung: Hannelore Straszewski

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.

Folgekurs direkt im Anschluss!

Kurs 3052-251

Dienstags, ab 14.01.25 (13x)

Uhrzeit: 16:00 - 17:00 Uhr

Kurs 3053-251

Mittwochs, ab 15.01.25 (13x)

Uhrzeit: 09:30 - 10:30 Uhr

Ort: Ev. Familienbildungsstätte, Feithstraße 3

Gebühr: 104 €

Leitung: Robert Lazik

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 direkt im Anschluss!

Kurs 3054-251

Donnerstags, ab 16.01.25 (12x)

Uhrzeit: 16:00 - 17:00 Uhr

Ort: Ev. Familienbildungsstätte, Feithstraße 3

Gebühr: 90 €

Leitung: Robert Lazik

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.
Folgekurs direkt im Anschluss!

Kurs 3055-251

Freitags, ab 17.01.25 (10x)

Uhrzeit: 14:00 - 15:00 Uhr

Ort: Ev. Familienbildungsstätte, Feithstraße 3

Gebühr: 85 €

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 4010-251

Dienstag & Donnerstag, ab 07.01.25 (6x)

Uhrzeit: 17:00 - 18:30 Uhr

Ort: Kirchenvorraum

Gebühr: 10 €

Leitung: Bernd Kampmann

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 3051-252

Donnerstag, 10.04.25

Uhrzeit: 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Sitzungszimmer

Gebühr: 5 €

Leitung: Regina Specht

Was kann Quiche?

Tradition und Kreativität vereint

In unserem neuen Kochkurs beschäftigen wir uns mit den verschiedenen Möglichkeiten eine Quiche zuzubereiten.

Wir testen Schritt für Schritt, wie man die klassische Quiche Lorraine sowie innovative Eigenkreationen zubereitet – ganz nach dem eigenen Geschmack und den eigenen kulinarischen Vorlieben.

Lasst euch überraschen, wie vielfältig und wandelbar die Quiche sein kann – ob als herzhaftes Hauptmahlzeit, vegetarisch, mit Fleisch oder sogar in einer süßen Version.

Für interessierte Personen ab 16 Jahren



Schnupper
preis

Kurs 4100-251

Samstag, 22.03.25

Uhrzeit: 17:00 - 20:00 Uhr

Ort: Gemeindehaus

Gebühr: 15 € pro Person

Leitung: Eleni Larga

Flammkuchen im Steinofen

Wer macht denn sowas? - Wir!

Flammkuchen hat als Teil der französischen Küche bereits Einzug gehalten auf unsere Esstische - aber selber im Steinofen backen?

Mit frischen, regionalen Zutaten bereiten wir verschiedene Flammkuchen-Beläge zu, und hier wird Raum für Kreativität geschaffen.

Alle Teilnehmenden können eigene Kombinationen ausprobieren und lernt, den Steinofen so zu handhaben, dass Temperatur und Backdauer optimal auf die eigene Kreation abgestimmt sind.

Für interessierte Personen ab 16 Jahren



Kurs 4100-252

Samstag, 17.05.25

Uhrzeit: 17:00 - 20:00 Uhr

Ort: Ofenplatz auf dem Gelände der DFG

Gebühr: 15 € pro Person

Leitung: Eleni Larga

**Schnupper
preis**

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 5007-251

Freitags, ab 24.01.25 (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 mitbringen.

Ein Kurs für Erwachsene.

Kurs 5072-251

Samstag, 22.03.25, 10:00 - 16:00 Uhr

Ort: Kreativhof Weissenstein

Gebühr: 70 € (inkl. Material)

Leitung: Doro Schlummer

Schnupper- Workshop Töpferei



Dich erwartet eine gemütliche Atmosphäre am Kaminofen. Du darfst erleben, wie aus einem Klumpen Ton in deinen Händen kleine Kunstwerke entstehen.

Hierzu wirst Du ein paar Techniken kennenlernen, die Dir schnell zu guten Ergebnissen verhelfen.

Am 2. Abend wird sich alles um die farbliche Gestaltung deiner Werke drehen.

Lass Dich entführen in die Welt des Tons.

Ein Kurs für Erwachsene.

Kurs 5071-251

Freitags, 28.02.25, 18:30 - 21:00 Uhr

Freitags, 07.03.25, 18:30 - 20:30 Uhr

Ort: Kreativhof Weissenstein

Gebühr: 38 €

Leitung: Doro Schlummer

Meine Sicht der Dinge

Ein kreativer Foto-Workshop

Tauchen Sie ein in die Welt der Fotografie und entdecken Sie kreative Techniken, um Ihre fotografischen Fähigkeiten auf das nächste Level zu bringen!



Dieser Workshop bietet eine ausgewogene Mischung aus Theorie und Praxis.

Je nach Wunsch und Erfahrungsstand der Teilnehmenden werden wir auf die Grundlagen der Fotografie eingehen.

Im Einzelnen:

- Mehr Grundlagen und Praxis durch interaktive Übungen und individuelle Betreuung
- Der eigene Blick auf die Komposition: Erfahren Sie mehr über spannende Bildkompositionen! Entwickeln Sie Ihren eigenen fotografischen Stil, indem Sie verschiedene Perspektiven, Blickwinkel und Motiv-Kombinationen ausprobieren
- Lernen Sie verschiedene Arten der Fotografie kennen, wie Landschafts-/Street- und Abstrakte Fotografie



Dieser Workshop richtet sich an Fotografie-Enthusiasten aller Erfahrungsstufen, die ihre Fähigkeiten erweitern und neue Techniken erlernen möchten.

Eine (Digital-) Kamera sollte mitgebracht werden.

Kurs 4054-251

Freitags, 07.03., 14.03., 21.03. & 04.04.25 (4x)

Uhrzeit: 15:30 - 19:15 Uhr

Gebühr: 95 €

Ort: Gemeindesaal & Outdoor

Leitung: Dr. Beate Scheffler

Altes neu entdecken!

Haushaltsgegenstände aus Jeans und Co. herstellen

In diesem Kurs lernen Sie, wie aus alten Jeans und anderen Stoffen neue, praktische Haushaltsgegenstände entstehen. Neben grundlegenden Nähetechniken und der Handhabung der Nähmaschine erfahren Sie, wie Materialien für langlebige Upcycling-Projekte sinnvoll genutzt werden. Es wird möglich sein, zu erfahren, was für ein Potenzial in alten Stoffen steckt und schärfen die eigenen gestalterischen Fähigkeiten.

In geselliger Runde, bei Kaffee und Kuchen, bleibt Raum für Austausch und kreative Ideen – so kann aus einer Idee ein inspirierender Abend voller neuer Impulse werden!



Kurs 4030-251
Samstag, 01.02.25
Uhrzeit: 14:00 - 17:45 Uhr
Gebühr: 15 €
Ort: Gemeindesaal
Leitung: Eleni Larga

**Schnupper
preis**

Malen fürs Ich. Malen für Sich.

Freie Acrylmalerei



Unter Anleitung der Hagerer 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 5011-251

Montags, ab 13.01.25 (7x) 14-tägig

Uhrzeit: 16:30 - 18:00 Uhr

Gebühr: 91 €

Ort: Gemeindesaal

Leitung: Ruth Moneke

Bunt und entspannt am Wochenende..

mit 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.

mit Etwas Meer bitte

Acrylfarbe und Mixed Media (wie Collagen, Sand, Muscheln) bieten vielfältige Möglichkeiten, sich auf den Sommer einzustimmen. "Meer" oder weniger realistisch, ganz wie es gefällt.

Mitgebracht werden dürfen neben der Freude am kreativen Tun, gerne auch persönliche Fund- oder Erinnerungsstücke, die in das Werk eingearbeitet werden.



Bitte Kleidung mitbringen, die dreckig werden darf.

Kurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittenere ab 18 Jahren.

Kurs 5009-252

Samstag, 10.05.25

Uhrzeit: 13:00 - 16:45 Uhr

Ort: Gemeindesaal

Gebühr: 30 €

Leitung: Ruth Moneke

Kurs 5010-252

Samstag, 24.05.25

Uhrzeit: 13:00 - 16:45 Uhr

Ort: Gemeindesaal

Gebühr: 30 €

Leitung: Ruth Moneke

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 4002-251

Mittwochs, ab 08.01.25, 14-tägig

Uhrzeit: 17:00 - 18:30 Uhr

Ort: Sitzungszimmer

Gebühr: kostenlos

Leitung: Christiane Esmeier

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 5021-251

Donnerstags, ab 16.01.25 (21x)

Uhrzeit: 14:15 - 16:30 Uhr

Ort: Gemeindesaal

Gebühr: kostenlos

Leitung: Efb-Team

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 5061-251

Montags, ab 13.01.25 (27x)

Uhrzeit: 14:00 - 15:45 Uhr

Ort: Gemeindesaal

Gebühr: kostenlos

Leitung: Monika Nobel

Neu in Hagen

Willkommensveranstaltung für neu
hinzugezogene Gemeindemitglieder



“Neu in Hagen”

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

Wir möchten Sie herzlich willkommen heißen!

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

Kurs 5001-251

Samstag, 08.02.25

Uhrzeit: 11:00 - 13:15 Uhr

Treffpunkt: Kirchenvorraum

Gebühr: 5 €, gratis für in
2025 Hinzugezogene

Leitung: Matthias Heuer

Osterwerkstatt

ein Wochenende für die ganze Familie



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 mit Kindern bis 10 Jahren
(Geschwister sind herzlich willkommen)

Kurs TN50032-25

Freitag, 28.03.25 ab 16:15 Uhr

Samstag, 29.03.25 ab 10 Uhr

Sonntag, 30.03.25 ab 10:30 Uhr

Ort: Gemeindehaus, Kirche, Kita

Gebühr: 25 € pro Familie

Leitung: Matthias Heuer

Erdbeerwerkstatt

Hier dreht sich alles um die süße Frucht!



An diesem Wochenende werden wir uns gemeinsam mit Wilma und Willi auf eine „erdbeertastische“ Reise begeben und so einiges über die Erdbeere erfahren!

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 mit Kindern bis 10 Jahren
(Geschwister sind herzlich willkommen)

Kurs TN50051-25

Freitag, 13.06.25 ab 16:15 Uhr

Samstag, 14.06.25 ab 10:00 Uhr

Ort: Gemeindehaus, Erdbeerfeld

Gebühr: 25 € 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 5055-251
Freitag, 07.02.25
Uhrzeit: 19:00 - 21:15 Uhr
Ort: Gemeindesaal
Gebühr: 15 € (inkl. Verköstigung)
Leitung: Matthias Heuer

Kurs 5055-252
Freitag, 09.05.25
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 5043-251

Dienstags, ab 14.01.25 (14-tägig)

Uhrzeit: 16:30 - 18:00 Uhr

Ort: Sitzungszimmer

Gebühr: kostenlos

Leitung: Monika Nobel

Was ist eigentlich “der” Islam?

aus einer religionswissenschaftlichen Sicht



Der Islam zählt mit seinen ca. 1,9 Milliarden Anhänger*innen zu den sogenannten fünf Weltreligionen.

Doch was genau ist eigentlich “der” Islam? Was für verschiedene Strömungen gibt es? Wie ist diese Religion entstanden?

Diese Veranstaltung hat zum Ziel einen religionswissenschaftlichen Einblick auf die Religion “des” Islams zu geben. Die Ursprünge der Religion, ihrer Geschichte bis hin zu Entwicklungen in der Gegenwart.

Zudem wird Raum für eigenen Fragen gegeben.

Für interessierte Menschen ab 16 Jahren.

Kurs 5080-251

Montag, der 17.02.25

Uhrzeit: 19:00 - 20:30 Uhr

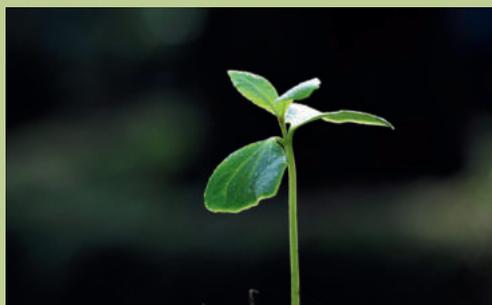
Ort: Familienbildungsstätte, Feithstr. 3

Gebühr: 10 €

Leitung: Sören Esmeier

(Un)Ruhestand - und was nun?

Ein Angebot für Frauen



Sich immer wieder neu dem Ruf des Lebens stellen (Hermann Hesse)

Für viele Menschen bedeutet der Ruhestand eine Zeit der Freiheit und Unabhängigkeit, in der die Anforderungen des Arbeitslebens zurückgehen und andere Themen in den Vordergrund rücken lässt. Das bietet mehr Zeit für persönliche Entwicklung, lässt aber womöglich auch (neue) Sorgen und Ängste aufkommen.

Dieses Angebot in Kursform bietet eine wunderbare Gelegenheit, sich unter Frauen auszutauschen, ins Gespräch zu kommen, entlang der Themen, die die Teilnehmerinnen einbringen, und gemeinsam zu entdecken, wie wir die geschenkte Zeit gestalten können. Wir erkunden verschiedene Wege, unsere Interessen und Leidenschaften (wieder neu) zu entdecken und wie wir unsere Zeit sinnvoll und erfüllend nutzen können. Ziel ist der Aufbau eines unterstützenden Netzwerks, in dem wir unsere Erfahrungen teilen und voneinander lernen können (Gemeinschaft und Unterstützung).

Dieses Angebot richtet sich an Frauen, die sich bereits im (Un-)Ruhestand befinden oder sich darauf vorbereiten möchten und nach Wegen suchen, diese (neue) Lebensphase aktiv zu gestalten.

Kurs 4020-251

Dienstags, ab 28.01.25 (11x)

Uhrzeit: 11:00 - 12:30 Uhr

Kurs 4020-252

Dienstags, ab 29.04.25 (11x)

Uhrzeit: 11:00 - 12:30 Uhr

Ort: Gemeindesaal

Gebühr: 45 €

Leitung: Bea Bauschulte

Altersrente

Wer? Wann? Wie(viel)?



"Wie funktioniert das eigentlich mit meiner Rente, wenn ich in den Ruhestand gehe?" Diese Frage beschäftigt viele Versicherte immer wieder. Antworten darauf geben Fachleute der Deutschen Rentenversicherung Westfalen.

Der Vortrag gibt einen detaillierten Überblick über die verschiedenen Altersrenten, ihre jeweiligen Altersgrenzen und die notwendigen versicherungsrechtlichen Voraussetzungen.

Stichworte sind hier beispielsweise die Regelaltersgrenze, die „Rente mit 67“ oder die sog. „Rente mit 63“.

Die Renten-Expertinnen und -Experten zeigen zudem Möglichkeiten von flexiblen Übergängen vom Erwerbsleben in den Ruhestand auf. Außerdem gibt es Infos zum Thema „Rentenabschläge“ und zur Ermittlung von Brutto- und Nettorente.

Der Vortrag richtet sich an alle, die die Phase des Rentenbezuges und ihre persönliche Lebensplanung gut vorbereiten wollen.

Kurs 5042-251

Montag, der 17.03.25

Uhrzeit: 16:15 - 18:15 Uhr

Ort: Gemeindesaal

Gebühr: kostenlos

Leitung: Deutsche Rentenversicherung Westfalen

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 5044-251

Dienstag, 18.02.25

Uhrzeit: 16:00 - 19:00 Uhr

Kurs 5044-252

Montag, 07.04.25

Uhrzeit: 16:00 - 19:00 Uhr

Ort: Sitzungszimmer

Gebühr: kostenlos

Leitung: Peter Mager, Versichertenberater
Deutsche Rentenversicherung Bund

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 4051-251

Donnerstags, ab 23.01.25 - 14-tägig (10x)

Uhrzeit: 15:00 - 16:30 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.

13.02.2025 - Wo finde ich was auf meinem Handy?

13.03.2025 - Persönliche Einstellungen für mein Handy - Kontakte speichern, Display gestalten, WLAN einrichten uvm.

24.04.2025 - WhatsApp und Co. - Umgang und Einstellungen

15.05.2025 - Einführung rund ums Handy-Foto

26.06.2025 - Internetsuche, Routenplaner, Apps

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



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



Jeder Termin einzeln buchbar!

Kurs 4052-251

Donnerstags, siehe Termine oben (5x)

Uhrzeit: 16:30 - 18:00 Uhr

Ort: Sitzungszimmer

Gebühr: je 5 €

Leitung: Sonja Kinzel

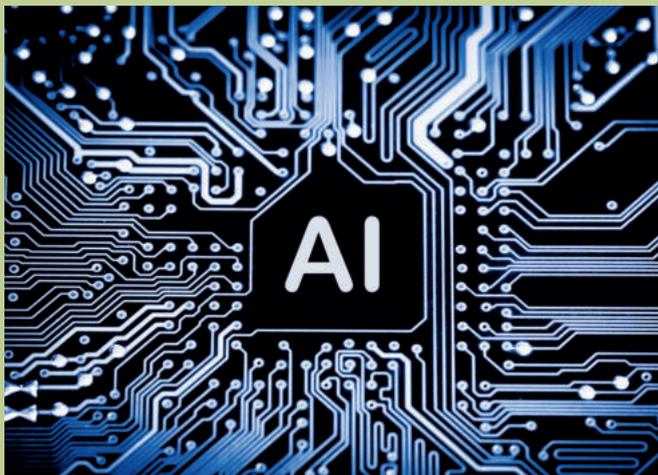
Die Ev. Familienbildung Hagen hat vom Land NRW finanzielle Mittel zur Verfügung gestellt bekommen, um ihre Angebote und Ausstattung zu digitalisieren. Mediennutzung und Medienkompetenz sind wichtige Bausteine der Familienbildung.

Grundlagen & Möglichkeiten von Künstlicher Intelligenz (KI)

Künstliche Intelligenz spielt schon seit längerem eine relevante Rolle in unserem Alltag. Doch gerade durch „Chat-GPT“ schlug KI vor allem medial große Wellen. Dieser Kurs bietet eine kurze Einführung in die künstliche Intelligenz und bietet danach die Möglichkeit selbst aktiv zu werden und verschiedene KI-Dienste auszuprobieren.

Wo und wie kann ich KI in meinem Alltag einbauen? Wie kann ich daraus einen Nutzen ziehen? Wo liegen die derzeitigen Grenzen dieser Technologie? Bringen Sie bei Möglichkeit ein internetfähiges Endgerät mit!

Für Interessierte ab 16 Jahren!



Kurs 4053-251

Montag, 27.01.25

Uhrzeit: 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Familienbildungsstätte, Feithstr. 3

Gebühr: 10 €

Leitung: Sören Esmeier

Rotkreuzkurs Erste Hilfe Plus

in Bildungs- und Betreuungseinrichtungen

Die grundlegende Ausbildung Ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in Erster Hilfe ist ein wichtiger Schritt, um die Sicherheit in Ihrer Schule oder Kita zu gewährleisten.

Unser Kursangebot richtet sich an

- Ersthelfer in Grundschulen und Kitas,
- alle Personen, die ihre Kenntnisse in Erster Hilfe speziell auf Kinder ausgerichtet auffrischen möchten,
- Betriebshelfer aus Bildungs- und Betreuungseinrichtungen, die einen Erste-Hilfe-Kurs absolviert haben, der nicht länger als zwei Jahre zurückliegt.

Das Plus in unseren Rotkreuzkursen:

- Mehr Übungsmaterial als durch die Berufsgenossenschaft gefordert
- Digitales Teilnehmerzertifikat
- Digitales Handbuch, das regelmäßig aktualisiert wird (mit unbegrenzter Downloadmöglichkeit)
- Downloadbereich für Firmen und Einrichtungen mit den Handbüchern im Bereich der Ersten Hilfe
- Firmenportal zu unseren Lehrgängen, hier sehen Sie, wann die Mitarbeitenden wieder eine Fortbildung besuchen müssen und können die Teilnehmenden direkt über das Portal per Drag und Drop zu den Lehrgängen anmelden

Der Lehrgang Erste Hilfe Plus in Bildungs- und Betreuungseinrichtungen ist ein Kooperationsprojekt zwischen dem Deutschen Roten Kreuz und der Evangelischen Familienbildung Hagen.

Kurse Erste Hilfe Kurs für ErzieherInnen

Uhrzeit: jeweils **Montags**, 08:00 - 15:30 Uhr (inkl. 45 Minuten Pause)

Ort: Familienbildungsstätte, Feithstr. 3

Gebühr: 60€

bei Vorlage eines Gutscheins der Unfallkasse NRW (dieser muss im Vorfeld durch die Einrichtung beantragt werden) können 44,10€ in Abzug gebracht werden.

Leitung: Deutsches Rotes Kreuz
- Märkischer Kreis

Anmeldung auf unser Homepage oder unter folgenden Anmelde links:

10.03.2025: <https://drk-im-mk.de/kursanmeldung-bg/kurs/15612921>

16.06.2025: <https://drk-im-mk.de/kursanmeldung-bg/kurs/15612946>

08.09.2025: <https://drk-im-mk.de/kursanmeldung-bg/kurs/15612996>

10.11.2025: <https://drk-im-mk.de/kursanmeldung-bg/kurs/15613001>



Kooperationen mit Familienzentren

Familienzentren in Siegen:

FZ Am Lindenberg
FZ AWO Freudenberg
FZ Bad Laasphe
FZ DRK Kunterbunt
FZ DRK Zwergenland
FZ Fellinghausen FZ Klafeld
FZ Kunterbunt FZ Rabennest
FZ Regenbogen
FZ Schlingeltreff Hilchenbach
FZ Sonnenau FZ Spatzennest
FZ Sternenzelt FZ Unterm
Regenbogen FZ Vogelsang
FZ Wirbelwind
FZ AWO Weltenbummler

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 Bösperde FZ Hofeskamp
FZ Lendringsen
FZ Zeisigstraße
FZ DRK Am Salzweg

Familienzentren in Hagen:

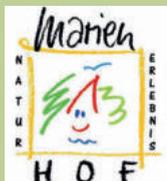
FZ Altenhagen FZ Am Gosekolk FZ Blumenhaus
FZ Boelerheide FZ Eckesey FZ Eilpe FZ Elberfelder Str.
FZ Eley FZ Emst FZ Eppenhause-Boloh FZ Mosaik FZ Hagen-
West FZ Haspe FZ Hilfe FZ Hochschulviertel FZ Hohenlimburg
FZ Hüttenplatz FZ Kolibri FZ Kuhlerkamp FZ Loxbaum
FZ Quambusch FZ Reh FZ Remberg FZ St.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

Weitere Kooperationspartner*innen



die waldfrauen

Kinder- und Jugendhospizdienst





SCAN ME

Folge uns auf:



www.efb-hagen.de



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



Ev. Familienbildung Hagen