

# 4 Familienzentren in Lendringsen

Angebote, Aktivitäten  
Kurse, Beratung u.v.m.



Evangelisches **FZ. Lendringsen**  
Katholisches **FZ. Sankt Josef**  
Städtisches **FZ. Zeisigstraße**  
DRK Kinderwelt **FZ. Am Salzweg**



## Juli

**Nähstube**  
**Samstag, 18.07.**  
Infos: siehe Januar

**Sommerfest im Familienzentrum Zeisigstraße**  
**18.07., 11.00-15.00 Uhr**

**Kostenlose offene Sprechstunde in allen Familienzentren**  
Informiert euch bei Bedarf im jeweiligen Familienzentrum.

**Wir freuen uns auf euch!**

**Anmeldungen** zu den Angeboten sind über das jeweilige Familienzentrum erforderlich.

- DRK Kita und Familienzentrum "AM SALZWEG"**  
Telefon: (02373) 82024  
kita.salzweg@drk-kinderwelt.de
- Ev. Familienzentrum Lendringsen**  
Telefon: (02373) 81718  
ev.kita.lendringsen@tvb-is.de
- Städt. Familienzentrum Zeisigstraße**  
Telefon (02373) 86004  
kita-zeisigstrasse@menden.de
- Kath. Familienzentrum Sankt Josef**  
Telefon: (02373) 81792  
josef-menden@kath-kitas-ruhr-mark.de
- ohne Anmeldung**

Sofern kein **Veranstaltungsort oder Treffpunkt** angegeben ist, gilt jeweils das farblich zugeordnete Familienzentrum als Treffpunkt.

**Elternkurs**  
**Montag, 11.05., 18.30-20.00 Uhr**  
Infos: siehe Januar

**Dance Fitness im Familienzentrum Zeisigstraße**  
Ein Workout für den ganzen Körper und mit Spaß  
**5x donnerstags: 21.05., 28.05., 11.06., 18.06., 25.06., 16.00-17.00 Uhr**

**Nähstube**  
**Samstag, 30.05.**  
Infos: siehe Januar

## Juni

**FrauenAuszeit**  
**Montag, 01.06., 19.00-20.30 Uhr**  
Infos: siehe Februar

**Hoch hinaus mit den Waldhüpfern**  
Klettern, lachen und den Wald von oben entdecken  
Für Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren  
**11.06., 14.30-16.30 Uhr**  
Im Kletterwald an der Waldhüpfgruppe  
Bringt eure Muskeln mit! :)

**Warm und kalt**  
Forschernachmittag für neugierige Forscher ab 5 Jahre in Begleitung. Wir bauen ein Thermometer und lassen Luftballons durch warme Luft aufblasen.  
**Samstag, 13.06., 10.00-11.30 Uhr**

**Sommerfest**  
**Samstag, 13.06., 11.00- 14.00 Uhr**  
**Familienzentrum St. Josef, Beisicht 1, Lendringsen**

**Nähstube**  
**Samstag, 20.06.**  
Infos: siehe Januar

**„Auf in die Schule“ – Schultüten für den Schulstart gestalten**  
**26.06., 10.00-12.00 Uhr**  
Elternteil mit Kind

**Nähstube**  
**Samstag, 18.04.**  
Infos: siehe Januar

**Fledermäuse – Kokolde der Nacht**  
Exkursion mit interessanten Fakten über unsere heimischen Fledermäuse und was wir für den Schutz dieser nächtlichen Flugakrobaten tun können.  
**Freitag, 24.04., 20:00 Uhr**  
Treffpunkt: Freizeitzentrum Biebertal  
Mitzubringen sind festes Schuhwerk, wettergerechte Kleidung und gern auch Taschenlampen.

**(Über)Leben in der Steinzeit**  
Für Kinder mit ihren Vätern/ Ersatzvätern  
Einen kleinen Einblick in die Frühzeit der Menschheit gibt eine Wanderung durch den Wald, bei der auch selbst probiert und gebaut werden soll.  
**Samstag, 25.04., 10.30-13.00 Uhr**  
Treffpunkt: Am Kindergarten, Salzweg

**Kräuterwanderung**  
Wanderung entlang der Bieber mit fachkundigem Wissen rund um Wiesen- und Heilkräuter  
**Montag, 27.04., 18.00- 20.00 Uhr**

## Mai

**FrauenAuszeit**  
**Montag, 04.05., 19.00-20.30 Uhr**  
Infos: siehe Februar

**Musikworkshop Eltern + Kind**  
Wir bauen Musikinstrumente und spielen sie gemeinsam.  
Für Kinder im Alter von 3-6 Jahren mit Begleitperson  
Mit Julia Becker und Carsten Luig  
**05.05, 12.05. und 19.05., 14.30-16.00 Uhr**

**Exkursion im Zauberwald – Im Wald vom Wald lernen**  
(In Kooperation mit der Jugendbildungsstätte Kluse, Familienbildung) Ein Familiennachmittag im Wald: Mit allen Sinnen den Wald erleben – hören, sehen, fühlen und riechen – und dabei die Natur aktiv entdecken. (mit Heike Schwantge)  
**Freitag, 08.05.26, 14.00 -16.30 Uhr**  
maximal 20 Teilnehmende  
**Treffpunkt: Parkplatz am Hexenteich**  
Mitzubringen sind Gummistiefel, wetterfeste Kleidung je nach Witterung und einen Snack für kleines gemeinsames Picknick.

werden in der Kita zur Ansicht ausgestellt.  
Referentin: Tanja Langhals-Weber  
24.03., 13.30- 16.00 Uhr  
Kosten: Material 3,50 bis 10,00 EUR (verschiedene Muster zur Auswahl)  
Mit Kinderbetreuung!

**Vater Kind Wochenende auf der Kluse**  
Erlebnisreiches Vater Kind -Wochenende auf der Kluse  
**Samstag, 28.03.26 14.00 Uhr bis So., 29.03.26, 14.00 Uhr**  
Nähere Infos bei der Anmeldung FZ Zeisigstr. & FZ St. Josef

## April

**Gesunde Küche von A bis Z**  
Gemeinsames Kochen für Eltern und Kind  
**01.04., 14.30- 16.30 Uhr**

**Fit im Alltag**  
**mittwochs, 01.04., 08.04., 15.04., 22.04., 29.04.**  
Infos: siehe Februar

**Elternkurs**  
**Montag, 13.04., 18.30- 20.00 Uhr**  
Infos: siehe Januar

**Entdecke den Wald – Abenteuer für die ganze Familie!**  
Waldexkursion: Pflanzen, Tiere und geheime Orte entdecken – ein Abenteuer für Groß und Klein!  
**17.04.26, 15.00-17.00 Uhr**

**Die Kraft der Magneten**  
Ein Kurs für neugierige Forscher ab 5 Jahre in Begleitung.  
In spannenden Experimenten wollen wir alles rund um Magnete erforschen.  
**Samstag, 18.04., 10.00-11.30 Uhr**

**Yogakurs für Anfänger und Fortgeschrittene**  
Mehr Ruhe und Kraft, Ausdauer und Flexibilität  
**10 Vormittage – ab Samstag, 18.04., 10.00-11.30 Uhr**  
Bitte Matte, Sitzkissen, Socken und bequeme Kleidung mitbringen.  
Gebühr: 75,- EUR Gesamtkosten  
(Teilnehmende zahlen 37,50 EUR/ 37,50 EUR übernimmt das Familienzentrum)

**Hundeführerschein**  
In diesem Kurs für Kinder ab 5 Jahren lernen sie den richtigen Umgang mit Hunden, was eine gute Vorbereitung auf einen neuen Hund in der Familie ist und auch zeigt, dass nicht alle Hunde so freundlich sind wie der eigene. Mit Hundeführerschein zum Abschluss.  
**Montag, 02.03., 09.03., 16.03., 16.00-17.00 Uhr, 3 Nachmittage**

**Mitmach-Musik-Workshop**  
**dienstags, 03.03., 10.03., 17.03., 24.03.**  
Infos: siehe Februar

**Kindertanz für Kinder ab 3 Jahren**  
**dienstags, 03.03., 10.03., 17.03., 24.03.**  
Infos: siehe Februar

**Fit im Alltag**  
**mittwochs, 04.03., 11.03., 18.03., 25.03.**  
Infos: siehe Februar

**Elternkurs**  
**Montag, 09.03., 18.30-20.00 Uhr**  
Infos: siehe Januar

**Spaß und Bewegung für die ganze Familie**  
Unser Sportangebot bietet eine gute Gelegenheit, gemeinsam aktiv zu werden.  
**13.03., 15.00-17.00 Uhr in der Sporthalle**

**Nähstube**  
**Samstag, 21.03.**  
Infos: siehe Januar

**Einladung zum Mütter-Workshop – Eine kleine Auszeit nur für dich**  
Liebe Mamas, kommt zu einem entspannten Vormittag, bei dem ihr zur Ruhe kommen, euch austauschen und dem Familienalltag entfliehen könnt, während wir gemeinsam mit mitgebrachten Leckereien einen besonderen Moment genießen.  
**Samstag, 21.03., 10.00- 12.00 Uhr**

**Vater-Kind Aktion**  
Abenteuer und Spiel auf dem Erlebnishof Hof Schulte-Berge, mitten in der Natur  
**21.03., 10.00-13.00 Uhr, Treffpunkt Hof Schulte-Berge**

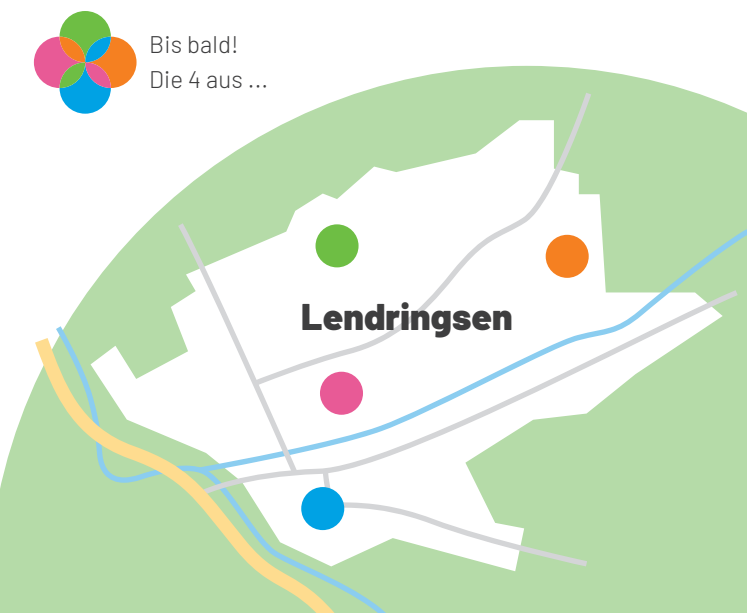
**Kreativangebot**  
für interessierte Eltern und Großeltern mit Kindern ab 5 Jahren  
Wir gestalten Frühlings- Osterdekoration. Musterbeispiele

# Gemeinsam macht alles mehr Spaß und vieles geht leichter.

## Liebe Familien in Lendringsen,

wir laden euch ein, uns alle kennenzulernen und gemeinsam Neues zu entdecken. Wir haben ein buntes Programm für euch geschnürt und hoffen, dass für jeden etwas dabei ist. Und falls nicht – dann macht uns einfach Vorschläge. Wir freuen uns auf eure Ideen für alle Familien und Kinder in Lendringsen.

Sucht euch Angebote aus und meldet euch einfach telefonisch oder per Mail über das jeweilige Familienzentrum an.



Die Angebote sind **für alle Menschen** in Lendringsen und Umgebung.



Sofern keine **Kosten** angegeben sind, entstehen für Sie keine Kosten.



**Anmeldungen** über das farblich gekennzeichnete Familienzentrum erforderlich.



**Wöchentlich** stattfindende Angebote sind nur 1x vermerkt. Bitte Vormonate beachten!

## Angebote 1. Halbjahr 2026

### Januar

#### Tageseltern-Kind- Gruppe

Austausch, gemeinsames Spiel, Erwerb sozialer Kompetenz  
Für Tagespflegeeltern/ Großeltern  
Leitung: Maria Unger  
**donnerstags, 8.30- 11.30 Uhr**  
**im Bewegungsraum des Familienzentrums St. Josef**  
Begrenzte Teilnehmerzahl  
Anmeldung beim SKFM Frau Engel Tel. 02373- 928733

#### Spielgruppe (Kidix 2)

Die Kidix- Gruppen bieten Eltern und Kindern gemeinsame Zeit. Unter fachkundiger Leitung gibt es eine Kinderzeit und eine Elternzeit.  
**Kidix- Kinderzeit: Begleitung der ersten Kontakte zu anderen Kindern mit altersgerechten Spielen.**  
**Kidix- Elternzeit:Information und Austausch zu Erziehungs-, Entwicklungs- und Familienfragen.**  
Leitung der Spielgruppe: Sarah Bülow  
**immer donnerstags, 15.30- 17.00 Uhr**  
Kosten: 1 EUR Materialkosten je Nachmittag (zahlbar am ersten Nachmittag)

#### Bücherverleih für Lesemäuse

Bücherei mit Beratung durch eine ehrenamtliche Leseoma  
**Jeden Freitagvormittag von 8.00 Uhr bis 9.00 Uhr für die Familien des Kindergartens und jeden Freitagnachmittag von 14.00 Uhr bis 15.00 Uhr für alle Kinder des Stadtteils**  
Begleitung: Frau Linke  
Kosten: einmalig 2,- EUR (Büchertasche)

#### Offenes Elterncafé

Gemütlicher Austausch für Eltern und Großeltern  
**Jeden dritten Freitagvormittag im Monat ab 11.00 Uhr**  
**Offene Elterncafés mit pädagogischen Themen**  
**Jeden letzten Mittwoch im Monat ab 14.00 Uhr**  
Das Thema wird noch bekannt gegeben. Bei Änderungen werden die Termine rechtzeitig an der Pinnwand im Familienzentrum und im Schaukasten aufgehängt.

#### Nähstube

Kleine Nähprojekte für erste Nähversuche, Steigerung möglich  
Eigene Nähmaschine und Zubehör sollte vorhanden sein.  
**Samstag, 10.01., 10.00- 14.00 Uhr**  
Zwei Nähmaschinen inkl. Zubehör stehen zur Verfügung

#### Elternkurs - Elterncoaching mal anders

Impulse für einen entspannten Familienalltag  
Austausch in gemütlicher Runde zu themenspezifischen Abenden, wie Rituale, Kommunikation, Entspannung, Reise in die eigene Kindheit...  
**(5x) ab Montag, 12.01.2026, 18.30- 20.00 Uhr**  
(max. 12 Teilnehmende)

#### Spielgruppe „Am Salzweg“

für Kinder aus dem Geburtsjahr 2024 mit Begleitung  
**9 Nachmittage, ab Montag, 12.01., 14.30- 16.00 Uhr**

#### Kinderchor: „Wer hat Freude am Singen?“

**Jeden dritten Samstag: 17.01., 21.02., 21.03., 18.04., 16.05., 20.06., 10.00-11.00 Uhr**  
**Treffpunkt: Josefskirche**  
Referentin: Petra Fischer

#### Yogakurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Mehr Ruhe und Kraft, Ausdauer und Flexibilität  
**7 Vormittage - ab Samstag, 24.01., 10.00-11.30 Uhr**  
Bitte Matte, Sitzkissen, Socken und bequeme Kleidung mitbringen.  
Gebühr: 55,- EUR Gesamtkosten  
(Teilnehmende zahlen 27,50 EUR / 27,50 EUR übernimmt das Familienzentrum)

#### Stifthaltung & Stiffführung

Grafomotorische Übungen für Vorschulkinder 2026  
Kurs für den Schulstart: Mit Bruno dem Raben, Zauberpapier und vielen Spielen lernen Kinder ihre Stifthaltung und Schrift zu verbessern. Referentin: Maika Heidtmann (PZM)  
**5x ab 20.01., 27.01., 03.02., 10.02., 24.02., 8.00-10.00 Uhr**  
**Elterninfo am 24.02.26, 13.30 Uhr im Familienzentrum St. Josef**  
Teilnehmerzahl: max. 8

#### Zeit für mich

Glauben vertiefen, zur Ruhe kommen, eine kleine Auszeit genießen, Gemeinschaft erleben und neue Freundschaften knüpfen.  
Referentin: Petra Fischer  
**27.01., 24.02., 31.03., 28.04., 26.05., 30.06., 19.00-21.15 Uhr**  
**Im Pfarrheim St. Josef**

#### Wir entdecken Gut Rödinghausen

Mit dem Museumskäfer Rufus in dunklen Ecken und spannende Geschichten aus der Vergangenheit entdecken.  
Referentin: Mitarbeiter\*in Gut Rödinghausen & FZ St.Josef  
**Donnerstag, 29.01. oder 05.02., 14.30 Uhr, Dauer: ca. eine Stunde**  
**Treffpunkt ist am Eingang des Gutshauses.**  
Teilnehmerzahl: max. 6 Kinder ab 5 Jahre

#### Seniorentreff

Ein gemeinsamer Nachmittag mit Tisch- und Brettspielen, Bingo und Zeit für Entspannung und Austausch.  
**Ab Freitag, 30.01. (danach regelmäßig einmal im Monat) 16.15-17.15 Uhr**  
Das Gebäude ist nicht komplett barrierefrei, es gibt 2 kleine Stufen

### Februar

#### Kleinkinderkirche

Für Kleinkinder ab 0 Jahre und Geschwister, Mamas, Papas, Omas und Opas sowieso.  
**Jeweils am 1.Samstag im Monat, 07.02., 07.03., 04.04., 02.05., 06.06., 04.07., 15.00-15.30 Uhr**  
**In der Pfarrkirche St. Josef**  
Anschließend gemütliches Treffen bei Kaffee, Tee und Waffeln

#### FrauenAuszeit

Ein Abend nur für die Frau (18 Teilnehmerinnen)  
**Montag, 02.02., 19.00-20.30 Uhr**  
Thema: Weiblichkeit

#### Kindertanz für Kinder ab 3 Jahren (ohne Eltern)

Musik, Tänze & Aufführungen in einer Gruppe von 15 Kindern  
**8x dienstags, 03.02., 10.02., 17.02., 24.02., 03.03., 10.03., 17.03., 24.03., 16.15-17.00 Uhr**  
mitbringen: Bequeme Kleidung, Turnschlappchen, Trinkflasche

#### Elternkurs

**Montag, 09.02., 18.30-20.00 Uhr**  
Infos: siehe Januar

#### Mitmach- Musik-Workshop

Eine Reise durch die Instrumente mit Kreativität und Musik  
**dienstags, 10.02., 24.02., 03.03., 10.03., 17.03., 24.03. 14.15-16.45 Uhr**  
(10 Kinder plus je 1 Erwachsener)

#### Komm mit in den Winterwald!

Ein Nachmittag für Eltern, Kinder, Omas, Opas  
Ein entspannter Spaziergang durch den Wald mit Momenten zum Fühlen und Lauschen  
Referentinnen: Frau Fischer, Frau Brandenburg  
**Samstag, den 14.02. von 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr**  
**Treffpunkt: Familienzentrum St. Josef**  
Teilnehmerzahl: 10

#### Karnevalsparty in der Schützenhalle Huingsen

Spaß, Spiele und jede Menge Musik beim Karnevals-Event in Lendringsen  
**16.02., 14.00- 17.00 Uhr**  
Ohne Anmeldung / Kosten 2,- EUR

#### Wenn die Kleinen groß werden - Übergänge entspannt gestalten

Wie begleite ich mein Kind optimal vom Tageskind zum Kindergartenkind, vom U3 Kind zum Ü3 Kind, sowie vom Kindergartenkind zum Schulkind?  
**Mittwoch, 18.02., 19.00 Uhr**

#### Fit im Alltag

Einfache Bewegungsabläufe für jedes Alter, Spaß an Bewegung in der Gruppe mit max. 12 Teilnehmenden  
**mittwochs, 25.02., 04.03., 11.03., 18.03., 25.03., 01.04., 08.04., 15.04., 22.04., 29.04., 17.00-17.45 Uhr**

#### Autismus- Diagnostik und wichtige Informationen

In diesem Abend möchten wir Ihnen Einblicke geben, was Autismus ist, wie die Diagnostik abläuft und welche Schritte und Unterstützungen dabei eine Rolle spielen.  
**Mittwoch, 25.02., 19.00 Uhr**

#### Yoga mit Nadine

Yin Yoga + Gong  
Ruhe pur für Körper und Geist  
**27.02., 18.00-20.30 Uhr**

#### Nähstube

**Samstag, 28.02.**  
Infos: siehe Januar

### März

#### FrauenAuszeit

**Montag, 02.03., 19.00-20.30 Uhr**  
Infos: siehe Februar

#### DRK Kita und Familienzentrum "AM SALZWEG"

Salzweg 34  
58710 Menden  
Telefon: (02373) 82024  
kita.salzweg@drk-kinderwelt.de  
Kontakt: Marion Battista  
www.drk-kinderwelt.de



#### Ev. Familienzentrum Lendringsen

Matthias Claudius Platz 2  
58710 Menden  
Telefon: (02373) 81718  
ev.kita.lendringsen@tvb-is.de  
Kontakt: Astrid Boekholt  
www.kirche-iserlohn.de



#### Städt. Familienzentrum Zeisigstraße

Zeisigstraße 18, 58710 Menden  
Telefon (02373) 86004  
kita-zeisigstrasse@menden.de  
Kontakt: Angela Rimpel  
www.menden.de/kita-zeisigstrasse



#### Kath. Familienzentrum Sankt Josef

Beisicht 1, 58710 Menden  
Telefon: (02373) 81792  
josef-menden@kath-kitas-ruhr-mark.de  
kath-kitas-ruhr-mark.de  
Kontakt: Ana Kaas-Fege  
www.katholische-kitas-ruhr.de/  
unsere-kitas/kath-familienzentrum-st-josef-menden

