

4 Familienzentren in Lendringen

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



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



Juli

Nähstube

Samstag, 18.07.

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

Kostenlose offene Sprechstunde in allen Familienzentren

Informiert euch bei Bedarf im jeweiligen Familienzentrum.

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 Waldhüpfergruppe
Bringt eure Muskeln mit! :)

Warm und kalt

Forschnachmittag 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, Lendringen

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

maximal 20 Teilnehmende

Treffpunkt: Parkplatz am Hexenteich

Mitbringen sind Gummistiefel, wasserfeste Kleidung je nach Witterung und einen Snack für kleines gemeinsames Picknick.

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

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

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)

Nähstube
Samstag, 18.04.
Infos: siehe Januar

Fledermäuse - Kobolde 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 Schwantje)
Freitag, 08.05.26, 14.00-16.30 Uhr
maximal 20 Teilnehmende
Treffpunkt: Parkplatz am Hexenteich
Mitzubringen sind Gummistiefel, wasserfeste Kleidung je nach Witterung und einen Snack für kleines gemeinsames Picknick.

Juni

FrauenAuszeit

Montag, 01.06., 19.00-20.30 Uhr

Infos: siehe Februar

Hoch hinaus mit den Waldhüpfen

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 Waldhüpfergruppe
Bringt eure Muskeln mit! :)

Warm und kalt

Forschnachmittag 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, Lendringen

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

maximal 20 Teilnehmende

Treffpunkt: Parkplatz am Hexenteich

Mitzubringen sind Gummistiefel, wasserfeste Kleidung je nach Witterung und einen Snack für kleines gemeinsames Picknick.

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

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 Lendringen

Telefon: (02373) 81718

ev.kita.lendringen@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

Gemeinsam macht alles mehr Spaß und vieles geht leichter.

Liebe Familien in Lendringen,

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 Lendringen.

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



Bis bald!
Die 4 aus ...

Lendringen

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)

Bücherleihe 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)

Anmeldungen über das farblich gekennzeichnete Familienzentrum erforderlich.

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

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

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

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 & Stiftführung

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: Maike Heidmann (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

Bücherleihe 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)

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
Teilnehmerzahl: 10

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

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 Lendringen
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

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

Yoga mit Nadine

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

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, Turnschläppchen, Trinkflasche

Nähstube

Samstag, 28.02.
Infos: siehe Januar

Elternkurs

Montag, 09.02., 18.30-20.00 Uhr

Infos: siehe Januar

März

FrauenAuszeit

Montag, 02.03., 19.00-20.30 Uhr

Infos: siehe Februar

(10 Kinder plus je 1 Erwachsener)

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 Lendringen

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



Stadt. 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
Kontakt: Ana Kaas-Fege
www.katholische-kitas-ruhr.de/
unsere-kitas/kath-familienzentrum-
st-josef-menden

