AWO Bildung+Lernen
gemeinnützige Qualifizierungs- und Beschäftigungsgesellschaft mbH

SEMINARE
KURSE
VERANSTALTUNGEN
2021

Familienbildungsstätte
Ruhr-Lippe-Ems

...für die ganze Familie.

Seite

2 Vorwort
40 Anmeldung & Co.
Anmeldekarten in der Heftmitte
39 Kurskalender 2021
42 Widerrufsbelehrung
43 SEPA-Lastschrift Verfahren
44 Erklärung zum Datenschutz
46 Leitbild
47 Nützliche Telefonnummern
48 Stichwortverzeichnis

Familienbildungsstätte
Ruhr-Lippe-Ems

Gesundheit & Entspannung
Seite 4–8

Körper & Bewegung
Seite 18–20

Kurse in den Kreisen Unna und Warendorf sowie der Stadt Hamm
Seite 22–37

Pädagogik & Psychologie
Seite 9

Sprache & Integration
Seite 10

Mehrtägige Bildungsangebote & Bildungs-wochenenden
Seite 38

Eltern & Kind
Seite 11–17

Persönlichkeit & Kreativität
Seite 21

...für die ganze Familie.

Liebe Teilnehmer*innen, liebe Interessenten,

Sabine von der Heide, Einrichtungsleitung

Jessica Köhler, Päd. Mitarbeiterin

das Leben in der Coronakrise hat uns alle vor neue Herausforderungen gestellt. Einschränkungen und Veränderungen geschehen in fast allen Bereichen, vieles ist neu – vieles ist anders.
Veränderungen sind Teil unseres Lebens, um zu (über-) leben passen wir uns an unsere Umwelt und damit an alles an, was unsere Lebensbedingungen beeinflusst.
Doch wir profitieren auch von Veränderung, wenn daraus Neues entstehen kann. Hermann Hesse beschreibt es in seinem Gedicht „sieben Stufen" mit den Worten „in jedem Anfang steckt ein neuer Zauber".
Neugierig auf einen neuen Anfang und daraus etwas Neues zu erlernen, mit einer Prise Respekt und Mut den Veränderungen begegnen, das wünschen wir Ihnen und uns für 2021. Mit unseren Angeboten in unserem neuen Programmheft möchten wir Ihnen dazu den Weg ebnen, Anregungen geben und Räume der Begegnungen und des Lernens schaffen – natürlich nach Vorgaben der aktuellen Coronaschutzverordnung.

Trotz aller Veränderungen möchten wir natürlich nicht auf unsere altbewährten und beliebten Kurse wie Yoga, Pilates, Fitness und Co. – allerdings in kleineren Gruppen – verzichten.

Da es im letzten Jahr viele Menschen in die Natur gezogen hat, haben wir uns auf die Suche nach spannenden Angeboten gemacht.

Familien können z.B. an unserer „Bat-Night“, eine spannende Fledermausexkursion, teilnehmen oder mit den „Waldmeistern“ den Wald erforschen und sich auf die Fährte des Rüsselkäfers begeben.

Viele unserer Angebote finden in Kooperation mit verschiedenen Einrichtungen und Familienzentren im gesamten Kreis Unna und darüber hinaus statt. So findet man neben Spiel- und Krabbelgruppen, Sport- und Bewegungsangeboten, Koch- und Sprachkursen, noch viele weitere interessante Angebote.

Neben unserer Homepage finden Sie uns auch auf Facebook. Schauen Sie regelmäßig vorbei, um Neuigkeiten brandaktuell zu erfahren.

Bei allen Fragen rund um das Programm melden Sie sich bitte wie gewohnt telefonisch oder per Mail.

Stöbern Sie durch unser Programm!
Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.

Das Team der
AWO Familienbildungsstätte

In Zeiten von Corona ist uns der Schutz der Teilnehmenden und Mitarbeitenden unserer Veranstaltungen von zentraler Bedeutung.

Bitte beachten Sie, dass unser Hygienekonzept zum Covid 19 Virus immer den aktuellen Auflagen und Neuerungen angepasst wird und die dazugehörenden Hygienemaßnahmen zwingend eingehalten werden müssen!

FAMILIEN BILDUNG NRW
für eine familienfreundliche Zukunft

Gesundheit & Entspannung

*Gesundheits- und Entspannungskurse setzen sich mit den Bedingungen von Gesundheit und Krankheit in der heutigen Gesellschaft auseinander. Sie helfen den Teilnehmer*innen, die Balance zwischen familiären Ansprüchen und aktiver Berufsgestaltung zu finden.*
Dabei berücksichtigen die Kurse die speziellen Bedürfnisse in der jeweiligen Familienphase.

Themen der Kurse sind insbesondere:

- *Gesundheit fördern*
- *Stresssituationen in Familie und Beruf bewältigen*
- *Gesundheitsbewusstsein und Vorsorge stärken*
- *traditionelle und alternative Heilverfahren reflektieren*
- *besondere Anforderungen in bestimmten Lebensphasen*

Hatha Yoga für Rücken und Gelenke

Spezielle Übungen für die Beweglichkeit und Kräftigung von Wirbelsäule und Gelenken sorgen dafür, dass die Vitalenergie im ganzen Körper wieder frei zirkulieren kann. Schritt für Schritt werden dabei mit Hilfe von Atem- und Entspannungsübungen Spannungsmuster und Schmerzpunkte aufgelöst und die Lebensfreude kehrt zurück.
Leitung: Zhivka Zhivkova

montags			**17.30 – 19.00 Uhr**
211-001	ab 18.01.2021	10 x	80,00 €
212-001	ab 12.04.2021	10 x	80,00 €
213-001	ab 23.08.2021	12 x	96,00 €

mittwochs			**17.30 – 19.00 Uhr**
211-002	ab 20.01.2021	10 x	80,00 €
212-002	ab 14.04.2021	11 x	88,00 €
213-002	ab 25.08.2021	13 x	104,00 €

Hatha Yoga

Fit und Aktiv

Beweglichkeit und Kraft sind für unseren Körper wichtig, um Vitalität und Freude am Leben zu erhalten. Mehr Standübungen sorgen für Erdung und Muskelkraft. Ein längeres Halten der Stellungen bewirkt Flexibilität und befreit den Körper von Verspannungen. Durch intensive Atemtechniken und Entspannung fließt Energie und der Körper ist fit für den Tag.
Vorkenntnisse sind erwünscht.
Leitung: Zhivka Zhivkova

donnerstags			**09.00 – 10.30 Uhr**
211-003	ab 21.01.2021	10 x	80,00 €
212-003	ab 15.04.2021	9 x	72,00 €
213-003	ab 26.08.2021	13 x	104,00 €

Hatha Yoga

Entspannt ins Wochenende

Lassen Sie den Alltag los und tanken Sie frische Energie für das Wochenende. Yoga kann Ihnen helfen, berufs- und stressbedingte Beschwerden, wie z. B. Nackenverspannungen, Rückenschmerzen und Bluthochdruck abzubauen, körperliche Fehlhaltungen zu korrigieren und Ihre Muskulatur zu stärken. Auch auf Körper und Geist wirkt Yoga sehr entspannend.
Leitung: Zhivka Zhivkova

freitags			**09.00 – 10.30 Uhr**
211-004	ab 22.01.2021	10 x	80,00 €
212-004	ab 16.04.2021	11 x	88,00 €
213-004	ab 27.08.2021	13 x	104,00 €

Chakra Yoga

Die 7 Energiezentren im Körper

Wenn du schon eine Weile Yoga machst, hast du bestimmt schon einmal von Chakra-Yoga gehört. Doch was sind Chakren und wie viele Chakren gibt es im Yoga?
Diesen Fragen gehen wir auf den Grund. Spezielle Übungen zeigen euch eure Energiezentren. Ihr erlernt die entsprechenden Atemübungen zu den Asanas und probiert verschiedene Meditationstechniken aus.
Bitte bringt etwas zu trinken, ein Sitzkissen, eine Matte sowie eine Decke mit.
Leitung: Zhiva Zhivkova

freitags			**10.00 - 12.15 Uhr**
212-007	ab 13.08.2021	2 x	24,00 €

Pilates

Aktiv bewegen – bewusst atmen

Pilates ist ein von Joseph Pilates um 1930 entwickeltes Ganzkörpertraining, bei dem auf schonende Weise die Muskulatur mit Hilfe von Dehn- und Kräftigungsübungen gestärkt wird. Verschiedene Muskelgruppen werden während der Übung zusammen oder nacheinander aktiviert und mit bewusstem Atmen kombiniert. Die konzentrierte Vorgehensweise bei diesen Übungen, welche meist auf dem Boden ausgeführt werden, erzielen ein erhöhtes Körperbewusstsein, Koordinationsvermögen und fördern in hohem Maße die Konzentration.

Leitung: Ketti Marcaccini-Meyer

montags			**18.30 – 19.30 Uhr**
211-008	ab 18.01.2021	10 x	53,00 €
212-008a	ab 12.04.2021	6 x	32,00 €
212-008b	ab 07.06.2021	7 x	37,00 €
213-008a	ab 23.08.2021	7 x	37,00 €
213-008b	ab 25.10.2021	7 x	37,00 €

Fitness für den Rücken

Die Muskeln werden durch einfache und zielgerichtete Übungen gedehnt und gestärkt, damit sie den Anforderungen und Belastungen des täglichen Lebens standhalten. Dies trägt zur Kräftigung des gesamten Körpers bei.

Frauen und Männer jeden Alters sind in diesem Kurs herzlich willkommen.

Leitung: Ingeborg Keller

donnerstags ab 14.01.2021		**jeweils 10 x**
211-009	09.15 - 10.15 Uhr	56,00 €
211-010	10.20 - 11.20 Uhr	56,00 €
211-011	16.15 - 17.15 Uhr	56,00 €
211-012	17.30 - 18.30 Uhr	56,00 €

donnerstags ab 15.04.2021		**jeweils 10 x**
212-009	09.15 - 10.15 Uhr	56,00 €
212-010	10.20 - 11.20 Uhr	56,00 €
212-011	16.15 - 17.15 Uhr	56,00 €
212-012	17.30 - 18.30 Uhr	56,00 €

donnerstags ab 26.08.2021		**jeweils 15 x**
213-009	09.15 - 10.15 Uhr	84,00 €
213-010	10.20 - 11.20 Uhr	84,00 €
213-011	16.15 - 17.15 Uhr	84,00 €
213-012	17.30 - 18.30 Uhr	84,00 €

Bewegung und Entspannung für Frauen

In diesem Kurs finden Sie einen Ausgleich zu den Belastungen des Alltags. Bewegungsübungen, Entspannung und Körpererfahrung verbessern die körperliche Fitness. Die Kombination von interessanten Übungsinhalten und unterschiedlichen Entspannungstechniken machen Sie fit.
Leitung: Ingrid Krause

dienstags			**09.45 – 11.15 Uhr**
211-013	ab 12.01.2021	11 x	81,00 €
212-013	ab 13.04.2021	12 x	89,00 €
213-013	ab 24.08.2021	15 x	111,00 €

mittwochs			**10.30 – 12.00 Uhr**
211-014	ab 13.01.2021	11 x	81,00 €
212-014	ab 14.04.2021	12 x	89,00 €
213-014	ab 25.08.2021	15 x	111,00 €

Sag NEIN!

Selbstbehauptungskurs für Mädchen und Frauen

Das Training hat das Ziel, Mädchen und Frauen mehr Selbstvertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten zu vermitteln.
In Rollenspielen lernt ihr, wie ihr euch in einer Gefahrensituation verhalten könnt. Es wird geübt, sich bemerkbar zu machen, sich Hilfe zu holen und Stimme, Mimik und Gestik einzusetzen, wenn der Notfall es erfordert. Wir vermitteln gewaltfreie Lösungen wie auch „Notfalltechniken" d.h., einfache Selbstverteidigungselemente, die nur im Notfall einzusetzen sind.
Leitung: Ramona Stöpgeshoff

Februar / März 2021		
211-020	Termin auf Anfrage	60,00 €

Gesundhalten durch Herz-Kreislauftraining

Prävention wird in der Gesundheitsförderung immer wichtiger.
Dabei nimmt das Herz-Kreislauftraining eine besondere Rolle ein, denn die Bewegungsarmut bei der Ausübung vieler Berufsfelder und ein oft im Sitzen verbrachter Alltag schwächen das Herz-Kreislaufsystem massiv.
Ausdauertraining beugt vielen Erkrankungen vor. In diesem Kurs geht es vor allem darum, die eigene Ausdauer aufzubauen oder zu verbessern und auch die Koordination der einzelnen Muskelgruppen zu optimieren. In der Gruppe (mit netten Leuten) lassen sich Pulsfrequenz, Herztätigkeit und Lungenvolumen deutlich verbessern.
Mit guter Musik, dem Einsatz von Kleingeräten und abwechslungsreichen Übungen ist der Spaß garantiert und das Herz kommt in Schwung.
Leitung: Petra Dreesen

Präventives Training für Männer

montags			**20.00 – 21.00 Uhr**
211-015	ab 11.01.2021	11 x	58,00 €
212-015	ab 12.04.2021	11 x	58,00 €
213-015	ab 23.08.2021	14 x	74,00 €

Präventives Training für Frauen

dienstags / 14-täglich			**19.30 – 20.30 Uhr**
211-016	ab 12.01.2021	6 x	32,00 €
212-016	ab 13.04.2021	6 x	32,00 €
213-016	ab 24.08.2021	8 x	42,00 €
211-017	ab 19.01.2021	5 x	27,00 €
212-017	ab 20.04.2021	6 x	32,00 €
213-017	ab 31.08.2021	7 x	37,00 €

Wirbelsäulengymnastik – plus

Gesund durch Bewegung

Unser Körper ist als Einheit zu sehen und möchte gefordert, aber nicht überfordert werden. Durch physische und/ oder psychische Belastungen des Alltags entsteht häufig ein Ungleichgewicht, welches sich durch Muskelschmerzen oder Verspannung äußert.
In diesen Trainingseinheiten arbeiten wir den negativen Auswirkungen dieser Belastungen entgegen. Es stehen gezielte Übungen im Vordergrund, die helfen, Körperhaltung und Bewegungsabläufe zu verbessern.
Durch Koordinationsübungen und Dehnungs- sowie Kräftigungsübungen, wird vor allem vorbeugend gegen Beschwerden des Rückens gearbeitet.
Das „plus" steht für Übungen mit Muskelgruppen, die nicht mit der Wirbelsäule in Verbindung stehen, jedoch bzgl. der Körperwahrnehmung und –haltung beachtet werden sollten. Ein lockeres Aufwärmen sowie abschließende Entspannungsübungen runden die Trainingsstunden ab.
Hinweise für die Umsetzung der erlernten Übungen im Alltag fließen mit ein und ergänzen das Programm.
Leitung: Ulrike König

dienstags			**18.30 – 19.30 Uhr**
211-018	ab 12.01.2021	11 x	70,00 €
212-018	ab 13.04.2021	10 x	63,00 €
213-018	ab 31.08.2021	12 x	76,00 €

dienstags			**19.30 – 20.30 Uhr**
211-019	ab 12.01.2021	11 x	70,00 €
212-019	ab 13.04.2021	10 x	63,00 €
213-019	ab 31.08.2021	12 x	76,00 €

Aqua Fitness – Wassergymnastik

Wassergymnastik ist weit mehr als nur Gymnastik im Wasser. In der Bewegungstherapie wird die Wassergymnastik schon lange erfolgreich für die Prävention und Rehabilitation eingesetzt. Doch Wassergymnastik ist mehr. Sie ist attraktiver Freizeitsport mit ganz typischen Merkmalen und Möglichkeiten. Aqua-Fitness besteht aus Lockerungs-, Spannungs-, Konditions-, Koordinations-, Gleichgewichts- und Kräftigungsübungen im Wasser mit und ohne Handgerät, in Form von Spielen und zur Musik. Aqua-Fitness wirkt Haltungsschwächen – einer Folge des heutzutage immer häufiger zu beobachtenden Bewegungsmangels – sowie Schäden im Besonderen entgegen. Verbesserung der Beweglichkeit, Kräftigung der Muskulatur, Haltungs- und Bewegungskorrektur, Aktivierung des Körpers im Allgemeinen ist das Ziel.
Leitung: Andrea Hübner

donnerstags ab 14.01.2021		**je 17 x**
211-030	15.30 – 16.15 Uhr	90,00 €
211-031	16.15 – 17.00 Uhr	90,00 €
211-032	17.00 – 17.45 Uhr	90,00 €

donnerstags ab 19.08.2021		**je 15 x**
213-030	15.30 - 16.15 Uhr	79,00 €
213-031	16.15 - 17.00 Uhr	79,00 €
213-032	17.00 - 17.45 Uhr	79,00 €

Veranstaltungsort:
Lehrschwimmbecken
„Schule an der Ruhr"
Am Derkmannsstück 29
Schwerte-Ergste

Sie suchen einel-n Paten*in?

Sie möchten Pate*in werden?

FAMILIENBEGLEITUNG MIT HERZ

FAMIGO

F AMILIE
A LLEINERZIEHENDE
M ITEINANDER
I DEENREICH
G EMEINSCHAFT
O FFENHEIT

Möchten Sie mehr Informationen zum Familienbegleiter*innen-Projekt, dann freuen wir uns auf Ihre Kontaktaufnahme:

AWO Familienzentrum
für Bildung und Lernen im Kreis Unna
Westhellweg 218, 58239 Schwerte
Tel.: 02304 98106-0
www.familienbildung.awo-rle.de
Mail: paten@awo-rle.de

Ihre Ansprechpartnerinnen:

Sabine von der Heide (Einrichtungsleitung)
Seyit Hecker (Koordination)
Maria Keuthen (Koordination)
Gabriela Bardossek (Verwaltung)

Gefördert durch die Aktion Mensch

AWO Bildung+Lernen
gemeinnützige Qualifizierungs- und Beschäftigungsgesellschaft mbH

Integrationskurse

Dieser Kurs richtet sich an Migranten, Spätaussiedler und andere Zuwanderer und wird durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert.
Die Kurse finden in der Regel montags bis freitags mit jeweils 5 Unterrichtsstunden statt.
Die Gesamtstundenanzahl beträgt 700 bzw. 1000 (als Elternkurs oder Alphakurs) Unterrichtsstunden.

Nähere Informationen
zur Anmeldung und Kursbeginn sowie persönliche Beratung erhalten Sie telefonisch unter:
Tel.: 02304 98106-6
Saliha Dreisewerd

Die Kosten für die Lehrmittel
sind von den Kursteilnehmer*innen selbst zu tragen.

Wenn möglich bringen Sie bitte folgende Unterlagen mit:

- Ihren Pass
- ALG-Leistungsbescheid oder Einkommensbescheinigung (auch vom Ehegatten)
- Teilnahmeberechtigung der Ausländerbehörde
- Eingliederungsvereinbarung mit dem Jobcenter (wenn vorhanden)
- Wohngeldbescheid (wenn vorhanden)

Niederschwellige Sprach- und Frauenkurse

Für geflüchtete Menschen, die erst seit kurzer Zeit in Deutschland sind, bieten wir im nächsten Jahr niederschwellige Sprach- und Frauenkurse an.

Nähere Informationen
zur Anmeldung und Kursbeginn sowie persönliche Beratung erhalten Sie telefonisch unter: Tel: 02304 98106-0

Eltern-start NRW
Ein kostenloses Angebot der Familienbildung für das erste Lebensjahr

„Elternstart NRW“

Was macht Eltern den Start mit dem Baby leichter?

„Elternstart NRW“ ist ein Familienbildungsangebot für Mütter und Väter mit einem Kind im ersten Lebensjahr.
„Elternstart NRW“ ist für die Eltern kostenfrei, die Finanzierung übernimmt das Familienministerium NRW.
Das Angebot umfasst 5 Termine mit jeweils 90 Minuten.

Was bringt „Elternstart NRW“?
Mit „Elternstart NRW“ können Mütter und Väter

- die „Sprache“ des Säuglings besser verstehen
- die Entwicklung ihres Kindes im ersten Jahr bewusster erleben
- sich mit anderen Eltern austauschen

Durch „Elternstart NRW“ bekommen Mütter und Väter

- Anregungen und Tipps für den Familienalltag mit einem Baby
- mehr Sicherheit in ihrer Elternrolle
- einen Zugang zu weiteren Angeboten der Familienbildung
- Informationen über andere Unterstützungsleistungen für Kinder und Familien

Wer kann an „Elternstart NRW“ teilnehmen?
Teilnehmen können Mütter und Väter aus NRW mit einem Kind im ersten Lebensjahr.
Die kostenfreie Teilnahme ist erneut bei jedem weiteren neugeborenen Kind möglich.
Das Angebot gilt auch für Adoptiv- und Pflegeeltern.

Im Anschluss an „Elternstart“ kann ein Eltern-Kind-Angebot z.B. PEKiP oder Mini Club für Krabbelkids besucht werden.

Eltern lernen Babymassage
(nach Reich & Leboyer)

Jedes Kind braucht Berührung für seine Entwicklung.
Berührung kann manchmal tiefer sein als Worte, Verbindung und eine tragfähige Beziehung zwischen Eltern und Kind herstellen.
Berührung kann ein inniges Gespräch von Hand zu Haut sein.
Berührung und intensive Zuwendung macht Liebe, Nähe, Trost, Halt und Geborgenheit direkt erfahrbar.
Mit der Babymassage haben Sie eine Möglichkeit, mit Ihrem Kind auf sanfte und intensive Weise Kontakt aufzunehmen. Die Massage hat auf das Baby eine beruhigende und entspannende Wirkung. Das Baby wird in seiner Gesamtheit unterstützt und gefördert; es fühlt sich angenommen, gehalten und geborgen.
Weitere Kursinhalte siehe Beschreibung Elternstart NRW.
Bitte bringen Sie eine Babydecke, ein Handtuch und eine wasserdichte Unterlage mit.
Leitung: Angelika Scheer

montags			**14.30 – 16.00 Uhr**
Geb.-Dat.:		**Okt. - Ende Dez. 2020**	
211-200	ab 01.02.2021	6 x	54,00 €

Geb.-Dat.:		**Jan. - Mitte April 2021**	
212-200	ab 26.04.2021	6 x	54,00 €

Geb.-Dat.:		**Juni - Mitte August 2021**	
213-200	ab 13.09.2021	6 x	54,00 €

PEKiP / Elternstart

Dieser Kurs vermittelt Spiel- und Bewegungsanregungen, die auf den Prager Psychologen Dr. J. Koch zurückgehen, der herausfand, dass Bewegung eine der wichtigsten Ausdrucksformen des Säuglings ist.
Im intensiven Kontakt und durch gute Beobachtung erfahren Sie, was Ihrem Kind Spaß macht, wie lange es sich bewegen und spielen will.
Die Babys machen ihre ersten Erfahrungen im Umgang mit Gleichaltrigen und haben viel Freude miteinander.
In den Ruhepausen der Babys können Sie Erfahrungen austauschen, Probleme ansprechen, Kontakte knüpfen und ganz einfach Freude miteinander haben.
Zu jedem PEKiP-Kurs gehört ein Elternabend. Er bietet Gelegenheit, sich mit anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Gruppe über die Entwicklung des Kindes, zu Fragen der Erziehung oder anderen Themen, die Eltern bewegen, auszutauschen.
Zur ersten PEKiP-Gruppenstunde bitte Folgendes mitbringen:
Badehandtuch, Babydecke, wasserdichte Unterlage (z.B. Liegelind o.ä.) und für die Eltern leichte Kleidung.

Montag

Leitung: Angelika Scheer

PEKiP

montags			**8.45 – 10.15 Uhr**
Geb.-Dat.:			**Mai - Aug. 2020**
211-201	ab 18.01.2021	9 x	68,00 €
212-201	ab 31.05.2021	10 x	75,00 €

PEKiP

montags			**8.45 – 10.15 Uhr**
Geb.-Dat:			**Auf Anfrage**
213-201	ab 06.09.2021	10 x	75,00 €

Elternstart-NRW mit Schwerpunkt PEKiP

montags			**10.45 – 12.15 Uhr**
Geb.-Dat:			**Sep. - Nov. 20**
211-202E	ab 18.01.2021	5 x	kostenfrei*

PEKiP

montags			**10.45 – 12.15 Uhr**
Geb.-Dat:			**Sep. - Nov. 20**
211-202	ab 01.03.2021	4 x/1 EA	41,00 €
212-202	ab 19.04.2021	10 x	75,00 €
Geb.- Dat.:			**Auf Anfrage**
213-202	ab 06.09.2021	10 x/1 EA	86,00 €

Dienstag

Leitung: Angelika Scheer

PEKiP

dienstags			**8.45 – 10.15 Uhr**
Geb.-Dat:			**Dez. 19 – Feb. 20**
211-203	ab 19.01.2021	9 x	68,00 €

Elternstart-NRW mit Schwerpunkt PEKiP

dienstags			**8.45 – 10.15 Uhr**
Geb.-Dat:			**Dez. 20 – Feb. 21**
212-203E	ab 20.04.2021	5 x	kostenfrei*

PEKiP

dienstags			**8.45 – 10.15 Uhr**
Geb.-Dat:			**Dez. 20 – Feb. 21**
212-203	ab 01.06.20	5 x/1EA	48,00 €
213-203	ab 07.09.20	10 x	75,00 €

**Elternstart ist kostenfrei, sofern 6 berechtigte Teilnehmer*innen angemeldet*

Mittwoch

Leitung: Lisa Müller

PEKiP

mittwochs			**9.00 – 10.30 Uhr**
Geb.-Dat:			**Anf. Mai - Anf. Juli 20**
211-205	ab 13.01.2021	11 x	83,00 €

Elternstart-NRW mit Schwerpunkt PEKiP

mittwochs			**9.00 – 10.30 Uhr**
Geb.-Dat:			**Dez. 2020 - Februar 2021**
212-205E	ab 17.02.2021	5 x	kostenfrei*
212-205	ab 14.04.2021	7 x	53,00 €

PEKiP

mittwochs			**9.00 – 10.30 Uhr**
Geb.-Dat:			**Dez. 2020 - Februar 2021**
213-205	ab 25.08.2021		Auf Anfrage

PEKiP

mittwochs			**10.45 – 12.15 Uhr**
Geb.-Dat:			**Mitte Mai - Mitte Juli 20**
211-206	ab 13.01.2021	11 x	83,00 €
212-206	ab 14.04.2021	12 x	90,00 €

Elternstart-NRW mit Schwerpunkt PEKiP

mittwochs			**10.45 – 12.15 Uhr**
Geb.-Dat:			**Auf Anfrage**
213-206 E	ab 25.08.2021	5 x	kostenfrei*

PEKiP

mittwochs			**10.45 – 12.15 Uhr**
Geb.-Dat:			**Auf Anfrage**
213-206	ab 29.09.2021	10 x	75,00 €

**Elternstart kostenfrei, sofern 6 berechtigte Teilnehmer*innen angemeldet sind.*

Turnzwerge

Spiel und Bewegung für Eltern mit Kindern

Ein gezieltes Sport- und Bewegungsangebot zur Förderung der körperlichen, seelischen und sozialen Entwicklung der Kinder.

Eingesetzt werden sowohl Großgeräte wie Bänke, Kästen und Sprossenwand als auch Kleingeräte wie Ringe, Bälle, Seilchen und selbstgemachte Musikinstrumente.

Das Angebot richtet sich an Kinder im Alter von ein bis zwei Jahren und deren Eltern.

Leitung: Antje Schmidt

Alter: 1-2 Jahre

donnerstags			**10.45 – 11.45 Uhr**
211-260	ab 14.01.2021	11 x	50,00 €
212-260	ab 15.04.2021	10 x	45,00 €
213-260	ab 26.08.2021	15 x	68,00 €

Mini Club

Kleinkinder sind unermüdlich im Entdecken und Begreifen ihrer Umwelt! Sie wollen Kräfte erproben, sich mit all ihren Sinnen mit der Umwelt auseinandersetzen und Kontakte zu anderen aufnehmen. Sie geben Ihrem Kind durch Ihre Anwesenheit die nötige Sicherheit, dies alles in einer kleinen, überschaubaren Gruppe auszuprobieren. Neben dem freien Spiel, das in unseren Kursen einen besonderen Stellenwert einnimmt, werden altersgemäße Bewegungs- und Singspiele sowie erste Materialerfahrungen, z.B. mit Farben, Papier, Kleister oder Knete angeboten.
Nicht das fertige Produkt steht im Mittelpunkt, sondern der Spaß am Tun und Experimentieren.
Eltern haben Gelegenheit, sich mit Familien in der gleichen Lebenssituation auszutauschen. Auch Elternabende, in denen Erfahrungen aus den Gruppen sowie aktuelle Erziehungsfragen im Mittelpunkt stehen, sind fester Bestandteil.

Montag

Leitung: Christiane Mann

montags		**09.00 – 10.30 Uhr**
Geb.-Dat:		**Okt - Dez. 2019**
211-221	ab 18.01.2021	10 x 53,00 €
212-221	ab 12.04.2021	10 x/1 EA 61,00 €
Geb.-Dat.:		**auf Anfrage**
213-221	ab 30.08.2021	12 x 63,00 €

montags		**10.30 – 12.00 Uhr**
Geb.-Dat:		**Sep. - Nov. 2019**
211-222	ab 18.01.2021	10 x 53,00 €
212-222	ab 12.04.2021	10 x/1 EA 61,00 €
213-222	ab 30.08.2021	12 x 63,00 €

Mittwoch

Leitung: Christiane Mann

mittwochs		**09.00 – 10.30 Uhr**
Geb.-Dat:		**Sep. - Nov. 2018**
211-223	ab 20.01.2021	10 x 53,00 €
Geb.-Dat:		**Feb - April 2020**
212-223	ab 14.04.2021	10 x/1 EA 61,00 €
213-223	ab 01.09.2021	13 x 69,00 €

mittwochs		**10.30 – 12.00 Uhr**
Geb.-Dat:		**Jan. - März 2020**
212-224	ab 14.04.2021	11 x 58,00 €
213-224	ab 01.09.2021	13 x 69,00 €

Eltern-Kind-Turnen am Samstag

Dieser Kurs führt die Kinder zusammen mit Vater oder Mutter durch verschiedene Bewegungsspiele und Gerätelandschaften. Die grob- und feinmotorische Koordination, das Selbstvertrauen und Sozialverhalten sowie die geistigen Fähigkeiten der Kinder werden gefördert. Die Kinder lernen spielerisch ihren Körper kennen, hören und erleben Musik, singen und tanzen gemeinsam mit viel Freude.
Leitung: Corinna Linneweber

Alter: 2-3 ½ Jahre

samstags			**10.00 – 11.00 Uhr**
211-261	ab 16.01.2021	11 x	50,00 €
212-261	ab 17.04.2021	11 x	50,00 €
213-261	ab 28.08.2021	15 x	68,00 €

Alter: 3 ½ - 5 ½ Jahre

samstags			**11.00 – 12.00 Uhr**
211-262	ab 16.01.2021	11 x	50,00 €
212-262	ab 17.04.2021	11 x	50,00 €
213-262	ab 28.08.2021	15 x	68,00 €

Veranstaltungsort:
Sporthalle „Schule a. d. Ruhr“,
Am Derkmannsstück 29a, Schwerte

Kindernotfälle

Nur keine Panik!

Welche Eltern kennen nicht die Situation, wenn sich ihr Kind verletzt hat oder erkrankt ist?
Doch wie reagiert man richtig?
Hierzu bekommen Sie in diesem Kurs wichtige Informationen.
Dieser Kurs richtet sich speziell an Eltern, Großeltern, Erzieher, Tagesmütter, und alle, die mit Kindern zu tun haben. Es bedeutet Verantwortung ein Kind zu betreuen, zu haben oder zu bekommen. Sich mit dem Thema Erste Hilfe am Kind zu beschäftigen ist wichtig, um zu wissen, wie man im Notfall richtig handelt. Es werden Themen wie lebensrettende Maßnahmen, stabile Seitenlage, Blutungen, Knochenbrüche, Atemstörungen, Kinderkrankheiten u.v.m. praxisorientiert vermittelt.
Leitung: Anke Blaß

Donnerstag			**09.00 – 16.30 Uhr**
211-110	ab 21.01.21	1 x	40,00 €

„Bat-Night“

Fledermaus-Exkursion für Eltern mit Kindern ab 4 Jahren

Dicht über der Oberfläche von Gewässern oder durch das Astwerk von Bäumen jagen die kleinen Tiere durch die Luft, auf der Suche nach Nahrung. Wie schaffen es die Fledermäuse so zielsicher zu fliegen? Wie sehen sie aus und von was ernähren sie sich?

Auf unserer Exkursion wollen wir diesen und anderen Fragen auf den Grund gehen. Unser Erkundungsgebiet bietet uns viele Möglichkeiten dazu.

Am Treffpunkt wird es zunächst eine kurze Einführung zu Lebensweise, Arten, Größe, usw. geben und wir besprechen unsere Verhaltensweise während der Exkursion.

In der Dämmerung machen wir uns, ausgerüstet mit einem Bat-Detektor inkl. Lautsprecher zum Mithören für alle, auf die Suche nach den nächtlichen Jägern. Die kleine Wanderung (max. 1,5 km) dringt in eine faszinierende Welt mit Rufen der Fledermäuse ein. Wir beobachten die Tiere während der Jagd. Der Fledermausschutz ist ein wichtiger Grundgedanke einer Fledermaus-Exkursion. Deshalb werden keine Schlafplätze der Tiere aufgesucht.

Leitung: Jörg Finke

Termine auf Anfrage	17,00 €

ZUMBA-Gold®

ZUMBA®-GOLD ist ein Tanz-Fitness-Programm mit lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen. Es wurde speziell konzipiert für aktive ältere Erwachsene, Anfänger, Schwangere (bis zum 7. Monat) und Menschen, die durch Knie-/Hüftprobleme etwas eingeschränkt sind, sich aber mit einem reduzierten Tempo fit halten und Spaß haben wollen.
Die Bewegungen sind einfacher, langsamer und ohne Hüpfen. Es ist ein leichtes und effektives Ganzkörpertraining, kräftigt die Muskulatur und lockert zugleich.
Zumba®-GOLD schafft Party-Atmosphäre!
Leitung: Monika Buballik

donnerstags			**18.30 – 19.30 Uhr**
211-300	ab 14.01.2021	11 x	66,00 €
212-300	ab 15.04.2021	10 x	60,00 €
€213-300	ab 02.09.2021	13 x	78,00 €

ZUMBA®

ZUMBA® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen.
Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Fitnesstraining. Egal ob jung oder alt - ZUMBA® ist ein Training mit echter „Wohlfühl"-Atmosphäre, bei dem man den Stress einfach wegtanzen kann.
Komm und genieße das einzigartige ZUMBA®-Party-Vergnügen!

Leitung: Anja Zeuch

dienstags			**17.00 – 18.00 Uhr**
211-301	ab 12.01.2021	11 x	66,00 €
212-301	ab 13.04.2021	12 x	72,00 €
213-301	ab 24.08.2021	15 x	90,00 €

Leitung: Kathrin Glogowski

donnerstags			**17.00 – 18.00 Uhr**
211-302	ab 14.01.2021	11 x	66,00 €
212-302	ab 15.04.2021	10 x	60,00 €
213-302	ab 26.08.2021	15 x	90,00 €

Veranstaltungsort:
AWO KiTa Regenbogen,
Beckestr. 29a, 58239 Schwerte

Leitung: Monika Buballik

donnerstags			**19.30 -20.30 Uhr**
211-303	ab 14.01.2021	11 x	66,00 €
212-303	ab 15.04.2021	10 x	60,00 €
213-303	ab 02.09.2021	13 x	78,00 €

Bodystyling

Ein Ganzkörpertraining zum Aufbau einer straffen Muskulatur. Mit Hilfe von Manschetten, Therabändern und Hanteln kräftigen wir Bauch, Beine, Arme und Po. Wir beginnen mit einem leichten Aufwärmtraining, danach kommen gezielte Kräftigungsübungen für alle Bereiche. Den Abschluss bilden Dehn- und Atemübungen zur Entspannung und Regeneration.

Leitung: Ketti Marcaccini-Meyer

montags		**17.30 – 18.30 Uhr**	
211-310	ab 18.01.2021	10 x	53,00 €
212-310	ab 12.04.2021	6 x	32,00 €
212-310B	ab 07.06.2021	7 x	37,00 €
213-310	ab 23.08.2021	7 x	37,00 €
213-310B	ab 25.10.2021	7 x	37,00 €

„BRASIL" – Training zum Schütteln

Ein intensives Training zur Steigerung der Ausdauer und Kräftigung der Tiefenmuskulatur.

Die Noppenhanteln, genannt „Brasils", die mit einem Blei-Sand-Gemisch gefüllt sind, ermöglichen ein Zusammenspiel von Stabilisation, Bewegung und Rhythmus.

Flotte Schritte fördern die Ausdauer – die Schüttelbewegungen machen Spaß und kräftigen die Tiefenmuskulatur.

Bitte feste Turnschuhe, ein Handtuch und etwas zu trinken mitbringen.

Leitung: Tina Lange

montags		**19.30 – 20.30 Uhr**	
211-311	ab 11.01.2021	11 x	58,00 €
212-311	ab 12.04.2021	11 x	58,00 €
213-311	ab 23.08.2021	14 x	74,00 €

Fitness-Gymnastik

Dieser Kurs beinhaltet ein buntgemischtes Programm mit Aerobic (Lowimpact), Power-Gym und Stretching.
Bitte feste Turnschuhe mitbringen!
Leitung: Tina Lange

mittwochs			**18.30 – 19.30 Uhr**
211-312	ab 13.01.2021	11 x	58,00 €
212-312	ab 14.04.2021	12 x	63,00 €
213-312	ab 25.08.2021	15 x	79,00 €

Fit am Abend!

Ein intensives Trainingsprogramm zur Steigerung der Ausdauer und Kräftigung der Muskulatur

Mit abwechslungsreichen Schritten, flotter Musik und viel Spaß steigern wir unsere Ausdauer.
Anschließend trainieren wir verschiedene Muskelgruppen, um Haltungsschäden vorzubeugen und die Muskulatur zu stärken. Hierfür stehen uns verschiedene Hilfsmittel, wie zum Beispiel kleine Hanteln, Therabänder und Gymnastikbälle zur Verfügung.
Abschließende Dehnübungen lösen Verspannungen und steigern das Wohlbefinden.
Bitte feste Turnschuhe, ein Handtuch und ein Getränk mitbringen!
Leitung: Tina Lange

mittwochs			**19.30 – 21.00 Uhr**
211-313	ab 13.01.2021	11 x	87,00 €
212-313	ab 14.04.2021	12 x	95,00 €
213-313	ab 25.08.2021	15 x	119,00 €

Gymnastik ab 55

Ziel des Kurses ist die Erhaltung und Förderung der Beweglichkeit im Alltag sowie die Kräftigung und Dehnung aller Muskelgruppen unter besonderer Berücksichtigung der Wirbelsäule.
Mit schonenden gymnastischen Übungen - mit und ohne Kleingeräte - trainieren wir abwechselnd auf dem Stuhl und auf der Matte. Anregende Musik beim Aufwärm- und Kreislauftraining motiviert und unterstützt die Atemarbeit. Gleichzeitig wird die Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit aktiviert.
Bitte ein Handtuch und feste Turnschuhe mitbringen.
Leitung: Christel Martinez

montags			**10.00 – 11.00 Uhr**
211-314	ab 11.01.2021	10 x	53,00 €
212-314	ab 12.04.2021	10 x	53,00 €
213-314	ab 23.08.2021	13 x	69,00 €

montags			**11.15 – 12.15 Uhr**
211-315	ab 11.01.2021	10 x	53,00 €
212-315	ab 12.04.2021	10 x	53,00 €
213-315	ab 23.08.2021	13 x	69,00 €

Reparatur-Café

Statt im Sinne der Wegwerfgesellschaft alten oder kaputten Geräten keine weitere Chance zu geben, stehen wir im Rahmen des Repair-Cafés für Wiederverwertung.
Wir reparieren gemeinsam, ehrenamtlich, hobbymäßig und niedrigschwellig mit Ihnen gemeinsam alles, was kaputt gehen kann: Hosen, Toaster, Hemden, Bügeleisen, Kaffeemühlen, Radios und mehr.
Natürlich alles im Rahmen unserer und Ihrer Möglichkeiten und ohne Gewähr.
Leitung: Mechthild Uffmann

jeden 1. Samstag im Monat (außer Januar und Juli)	**10.00 – 12.00 Uhr**
211-400	kostenfrei

Näh dich glücklich!

Nähtreff für Anfänger und Fortgeschrittene

In einer kleinen geselligen Runde erlernen Sie den Umgang mit der Nähmaschine, mit Schnittmustern und dem Zuschnitt.
Ob Taschen, Kissen oder Kleidungsstücke, der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.
Mitbringen: Stoff, Schere, Zentimetermaß, gerne auch die eigene Nähmaschine
Leitung: Anette Baldus

dienstags			**18.00 – 20.15 Uhr**
211-401	ab 12.01.2021	10 x	82,00 €
212-401	ab 13.04.2021	10 x	82,00 €
213-401	ab 24.08.2021	10 x	82,00 €

Aquarellkurs

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Farben und Formen fließen lassen, das können Sie in diesem Aquarellkurs.
Hier erlernen Sie die Grundlagen, wie die passende Motivauswahl und Bildgestaltung, Skizzieren und Farblehre. Außerdem werden verschieden Techniken angewendet, die jedes Bild einzigartig werden lassen.
Aquarell ist so viel mehr als nur Wasserfarbe.
Bitte mitbringen:
1 Aquarellblock 30x40 (300g Papier), Skizzenblock, Bleistift, Aquarellmalkasten, Aquarellmalpinsel Nr. 6 und 20 (Kunsthaar), Radiergummi, Lappen und Papier zum Ausprobieren der Farben.
Benötigte Materialien können Sie bei der Dozentin gegen einen Kostenbeitrag erwerben.
Leitung: Ankica Karačić

freitags			**09.30 – 11.45 Uhr**
211-402	ab 15.01.2021	11 x	99,00 €
212-402	ab 16.04.2021	12 x	108,00 €
213-402	ab 27.08.2021	15 x	135,00 €

Kurse in den Kreisen Unna und Warendorf sowie der Stadt Hamm

In diesem Themenbereich finden Sie Kooperationsveranstaltungen der AWO Familienbildungsstätte Schwerte mit Kindertagesstätten, Familienzentren und anderen Institutionen in den Kreisen Unna und Warendorf sowie der Stadt Hamm. Weitere Informationen (Termine, Gebühren etc.) zu den folgenden Kursen erhalten Sie in der jeweiligen Einrichtung.

AHLEN

AWO Familienzentrum Menzelstrasse
Menzelstraße 41
59227 Ahlen
Tel.: 02382 82948
kiga.menzelstr@awo-rle.de

BERGKAMEN

AWO Familienzentrum Springmäuse
Am Südhang 9
59192 Bergkamen
Tel.: 02307 61499
springmaeuse@awo-rle.de

AWO Kita Funkelstein
Stormstr. 49d
59192 Bergkamen
Tel.: 02306 82975
funkelstein@awo-rle.de

FRÖNDENBERG

AWO Familienzentrum
Auf dem Mühlenberg
Von Stauffenberg Str. 12
58730 Fröndenberg
Tel.: 02373 71201
muehlenberg@awo-rle.de

HOLZWICKEDE

AWO Familienzentrum
Sonnenblume
Dorfstr. 34
59439 Holzwickede
Tel.: 02301 3773
sonnenblume-hw@awo-rle.de

AWO Familienzentrum Wühlmäuse
Friedhofstr. 11
59439 Holzwickede
Tel.: 02301 3902
wuehlmaeuse@awo-rle.de

KAMEN

Freizeitzentrum Lüner Höhe
Ludwig-Schröder-Straße 18
59174 Kamen
Tel.: 02307 12552

LÜNEN

AWO Familienzentrum
Haus der kleinen Racker
Albert-Schweitzer-Str. 4
44534 Lünen
Tel.: 02306 6468
hausderkleinenracker@awo-rle.de

AWO Familienzentrum
Brambauer-Ost
Hermann-Schmälzger Str. 1+3
44536 Lünen
Tel.: 0231 871773
rappelkiste@awo-rle.de

Städt. KiGa Mühlenbach
Mühlenbachstraße 15
44536 Lünen
Tel.: 0231 7287920

DRK Kinderplanet
Rudolfstraße 1a
44536 Lünen
Tel.: 0231 8824283

SCHWERTE

AWO Familienzentrum Regenbogen
Beckestraße 37a
58239 Schwerte
Tel.: 02304 2808
regenbogen@awo-rle.de

AWO Familienzentrum Zauberland
Westhellweg 222
58239 Schwerte
Tel.: 02304 82022
zauberland@awo-rle.de

Verein Türkischer Elternbund Schwerte
und Umgebung e.V.
Ruhrstraße 13
58239 Schwerte
Tel.: 0172 4981709

UNNA

AWO Familienzentrum Rasselbande
Berliner Allee 18
59425 Unna
Tel.: 02303 60860
rasselbande@awo-rle.de

Bildnachweis: Marie Mærz / photocase.de

AHLEN

Spieletreff für Eltern mit Kindern ab 6 Monaten

Bei gemeinsamen spielerischen Aktivitäten hat das Kind die Möglichkeit, mit anderen Gleichaltrigen in Kontakt zu kommen, sich im ersten Schritt vom Elternhaus zu lösen, sich in eine kleine Gruppe einzugewöhnen und den Kindergarten mit seinen Räumlichkeiten und Menschen kennen zu lernen.
Eltern können ihr Kind beobachten und neu entdecken, Kontakte knüpfen und Erfahrungen austauschen.
Leitung: Heike Haak

montags		**15.00 – 16.30 Uhr**	
211-601	ab 11.01.2021	22 x	Preis auf Anfrage
213-601	ab 23.08.2021	14 x	Preis auf Anfrage

mittwochs		**15.00 – 16.30 Uhr**	
211-602	ab 13.01.2021	23 x	Preis auf Anfrage
213-602	ab 25.08.2021	15 x	Preis auf Anfrage

Veranstaltungsort:
AWO Familienzentrum Menzelstraße

BERGKAMEN

Spieletreff für Eltern mit Kindern ab 6 Monaten

Bei gemeinsamen spielerischen Aktivitäten hat das Kind die Möglichkeit, mit anderen Gleichaltrigen in Kontakt zu kommen, sich im ersten Schritt vom Elternhaus zu lösen, sich in eine kleine Gruppe einzugewöhnen und den Kindergarten mit seinen Räumlichkeiten und Menschen kennen zu lernen.
Eltern können ihr Kind beobachten und neu entdecken, Kontakte knüpfen und Erfahrungen austauschen.
Leitung: Christina Bußkamp

dienstags		**14.00 – 15.30 Uhr**	
211-610	ab 12.01.2021	23 x	Preis auf Anfrage
213-610	ab 24.08.2021	15 x	Preis auf Anfrage

Veranstaltungsort:
AWO Familienzentrum Funkelstein

Nähcafé für Mamis, Omas und Tanten

Sie möchten individuelle Kleidung für den Nachwuchs herstellen?
Sie haben sich in einen Stoff verliebt, wissen aber nicht genau, was Sie daraus machen sollen?
In unserem Nähcafé erhalten Sie nützliche Tipps von einer erfahrenen Dozentin und können sich mit den restlichen Teilnehmerinnen austauschen.
Bitte bringen Sie Stoff, eine Schere, ein Maßband und gerne auch die eigene Nähmaschine mit.
Leitung: Sabine Externbrink

donnerstags		**09.00 – 12.00 Uhr**	
211-611	ab 14.01.2021	21 x	Preis auf Anfrage

Veranstaltungsort:
AWO Familienzentrum Funkelstein

Mama lernt deutsch

Niederschwelliger Sprachkurs

Während das Kind im Kindergarten ist, frischen die Mütter Ihre Deutschkenntnisse auf. Um sich in alltäglichen Situationen besser verständlich zu machen, lernen die Teilnehmerinnen in einer kleinen geselligen Gruppe alle Begrifflichkeiten, die Ihnen im Alltag weiter helfen.
Leitung: Christina Bußkamp

dienstags		**09.00 – 12.00 Uhr**	
211-612	ab 12.01.2021	23 x	Preis auf Anfrage
213-612	ab 24.08.2021	15 x	Preis auf Anfrage

Veranstaltungsort:
AWO Familienzentrum Funkelstein

Elternbegleitung

Jeden Montag erhalten Eltern praktische Hilfe und Unterstützung im Hinblick auf die Bildungsverläufe Ihrer Kinder.
Leitung: Kordula Katzsch

montags		**09.00 – 12.00 Uhr**	
211-613	ab 11.01.2021		kostenfrei

Veranstaltungsort:
AWO Familienzentrum Funkelstein

Kreative Köpfe

Wollen Sie sich mal wieder kreativ austoben?
Bei den „Kreativen Köpfen" haben Sie dazu die Möglichkeit. Hier wird gemalt, gebastelt und gewerkelt. Der Phantasie werden keine Grenzen gesetzt.
Leitung: Van Gemmern-Pohl

mittwochs		**09.00 – 12.00 Uhr**	
211-614	ab 13.01.2021	23 x	Preis auf Anfrage
213-614	ab 25.08.2021	15 x	Preis auf Anfrage

Veranstaltungsort:
AWO Familienzentrum Funkelstein

Aquarellkurs

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Farben und Formen fließen lassen, das können Sie in diesem Aquarellkurs.
Hier erlernen Sie die Grundlagen, wie die passende Motivauswahl und Bildgestaltung, Skizzieren und Farblehre. Außerdem werden verschieden Techniken angewendet, die jedes Bild einzigartig werden lassen. Aquarell ist so viel mehr als nur Wasserfarbe.

Bitte mitbringen:
1 Aquarellblock 30x40 (300g Papier), Skizzenblock, Bleistift, Aquarellmalkasten, Aquarellmalpinsel Nr.6 und 20 (Kunsthaar), Radiergummi, Lappen und Papier zum Ausprobieren der Farben.

Benötigte Materialien können Sie bei der Dozentin gegen einen Kostenbeitrag erwerben.

Leitung: Ankica Karačić

211-615 Termine und Preis auf Anfrage

Veranstaltungsort:
AWO Familienzentrum Funkelstein

Musikalische Zauberkiste

Cajon bauen und spielen lernen

Gemeinsam mit Papa bauen wir eine Cajon.
Doch was ist das überhaupt? Nun, jeder hat doch bestimmt schon mal mit den Händen auf dem Tisch oder anderen Gegenständen getrommelt. Genau dafür gibt es zum Beispiel eine Cajon!
Die Cajon stammt aus Peru und heißt so viel wie „Kiste". Und so sieht sie auch aus. Man setzt sich einfach oben drauf und trommelt mit den Händen auf der vorderen Fläche. Diese kann von Euch nach eigenen Vorstellungen bunt bemalt werden. Wenn das Cajon fertig gebaut ist, lernen wir gemeinsam wie man darauf spielt.

Leitung: Andreas Genz

211-616 Termine und Preis auf Anfrage

Veranstaltungsort:
AWO Familienzentrum Funkelstein

Hatha Yoga

Fit und Aktiv

Beweglichkeit und Kraft sind für unseren Körper wichtig, um Vitalität und Freude am Leben zu erhalten. Mehr Standübungen sorgen für Erdung und Muskelkraft. Ein längeres Halten der Stellungen bewirkt Flexibilität und befreit den Körper von Verspannungen. Durch intensive Atemtechniken und Entspannung fließt Energie und der Körper ist fit für den Tag.
Vorkenntnisse sind erwünscht.

Leitung: Zhivka Zhivkova

211-617 Termine und Preis auf Anfrage

Veranstaltungsort:
AWO Familienzentrum Funkelstein

„Herbstküche – was das Kraut noch hergibt“

Im Herbst ist die Vielfalt an heimischen Kräutern, Obst und Gemüse groß.
Jedes Kraut in der Natur hat seinen Sinn, das wollen wir uns an diesem Abend zu Nutze machen. Wir bringen gemeinsam mit Ihnen ein buntes Menü aus Kräutern und Früchten des Herbstes auf den Tisch. Freuen Sie sich auf einen spannenden und informativen Abend.
Bitte bringen sie ein scharfes Messer, ein Schneidebrett, eine Schürze und kleine Transportbehälter ggf. für die hergestellten Leckereien mit.
Leitung: Susanne Schön und Karin Brauckmann (Kneipp Verein Unna)

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Kneipp Verein Unna.

211-618	Termine und Preis auf Anfrage

Veranstaltungsort:
AWO Familienzentrum Funkelstein

Mama lernt deutsch

Während das Kind im Kindergarten ist, frischen die Mütter Ihre Deutschkenntnisse auf. Um sich in alltäglichen Situationen besser verständlich zu machen, lernen die Teilnehmerinnen in einer kleinen geselligen Gruppe alle Begrifflichkeiten, die Ihnen im Alltag weiter helfen.
Leitung: Christina Bußkamp

montags		**09.00 – 12.00 Uhr**
211-619	ab 11.01.2021	11 x kostenfrei
212-619	ab 12.04.2021	11 x kostenfrei

Veranstaltungsort:
AWO Familienzentrum Springmäuse

FRÖNDENBERG

Ballschule für Eltern mit Kinder

Bei diesem Bewegungsangebot werden die motorischen Basisfertigkeiten wie Fangen, Werfen, Dribbeln usw. des Balles spielerisch vermittelt.
Die Ballschule ist nicht sportartgebunden, gespielt wird mit unterschiedlichen Bällen. Beim freien Spielen in verschiedenen Bewegungslandschaften wird die Phantasie der Kinder angeregt. Das fördert die Motorik, schafft Selbstbewusstsein und Motivation.
Leitung: Heike Jarosch-Groß

montags		**16.00 - 17.00 Uhr**
211-690	ab 18.01.2021	10 x Preis auf Anfrage

Veranstaltungsort:
AWO Familienzentrum
Auf dem Mühlenberg

HOLZWICKEDE

Babytreff

Unser Babytreff richtet sich an junge Familien mit Kindern im Alter bis zu einem Jahr. Mütter und Väter haben die Möglichkeit, sich auszutauschen und gegenseitig zu unterstützen.
Für alle Fragen zur Erziehung des Kindes, der Entwicklung und Ernährung steht eine pädagogische Fachkraft zur Verfügung.
Abgerundet wird das Angebot durch gemeinsam gesungene Lieder.
Leitung: Katharina Gungl

211-620 Termine und Preis auf Anfrage

Veranstaltungsort:
AWO Familienzentrum Wühlmäuse

Spielgruppe für Eltern mit Kleinkindern

Bei gemeinsamen spielerischen Aktivitäten hat das Kind die Möglichkeit, mit anderen Gleichaltrigen in Kontakt zu kommen, sich im ersten Schritt vom Elternhaus zu lösen, sich in eine kleine Gruppe einzugewöhnen und den Kindergarten mit seinen Räumlichkeiten und Menschen kennen zu lernen.
Eltern können ihr Kind beobachten und neu entdecken, Kontakte knüpfen und Erfahrungen austauschen.
Lieder, Fingerspiele und einfache Basteleien ergänzen die Treffen.
Leitung: N.N.

211-621 Termine und Preis auf Anfrage

Veranstaltungsort:
AWO Familienzentrum Wühlmäuse

Ballschule für Eltern mit Kinder

Bei diesem Bewegungsangebot werden die motorischen Basisfertigkeiten wie Fangen, Werfen, Dribbeln usw. des Balles spielerisch vermittelt.
Die Ballschule ist nicht sportartgebunden, gespielt wird mit unterschiedlichen Bällen. Beim freien Spielen in verschiedenen Bewegungslandschaften wird die Phantasie der Kinder angeregt. Das fördert die Motorik, schafft Selbstbewusstsein und Motivation.
Leitung: Heike Jarosch-Groß

211-622 Termine und Preis auf Anfrage

Veranstaltungsort:
AWO Familienzentrum Wühlmäuse

Musikalische Zauberkiste

Cajon bauen und spielen lernen

Gemeinsam mit Papa bauen wir eine Cajon. Doch was ist das überhaupt?
Nun, jeder hat doch bestimmt schon mal mit den Händen auf dem Tisch oder anderen Gegenständen getrommelt.
Genau dafür gibt es zum Beispiel eine Cajon! Die Cajon stammt aus Peru und heißt so viel wie „Kiste“. Und so sieht sie auch aus.
Man setzt sich einfach oben drauf und trommelt mit den Händen auf der vorderen Fläche. Diese kann von Euch nach eigenen Vorstellungen bunt bemalt werden. Wenn das Cajon fertig gebaut ist, lernen wir gemeinsam wie man darauf spielt.
Leitung: Andreas Genz

211-623 Termin und Preis auf Anfrage

Veranstaltungsort:
AWO Familienzentrum Wühlmäuse

Waldführung

Rüsselkäfer

Erstaunliche Dinge geschehen im Wald: Lasst Sie uns gemeinsam erkunden und eine gute Zeit in unserer Natur verbringen.
Gemeinsam erforschen wir den Wald und erleben die faszinierenden Zusammenhänge der Waldbewohner.
Leitung: Waldmeister Dortmund (www.waldmeister-dortmund.de)

211-624 Termin und Preis auf Anfrage

Veranstaltungsort:
AWO Familienzentrum Wühlmäuse

Ein Tag für mich

Meditation und Entspannung

Sie haben einen stressigen Alltag?
Sie lieben Ihre Familie, haben aber nie Zeit für sich selbst?
Nehmen Sie sich diese Auszeit und denken Sie mal nur an sich.
Zur Entspannung beginnen wir mit leichten Meditationsübungen.
Die Schwingungen der Klangschale haben eine beruhigende Wirkung. An Ende des Tages werden Sie sich frisch und entspannt fühlen.
Leitung: Zhivka Zhivkova

211-625 Termin und Preis auf Anfrage

Veranstaltungsort:
AWO Familienzentrum Wühlmäuse

KAMEN

Was wächst in unserem Garten?

Kochen mit heimischen Kräutern

Viele Pflanzen werden oft als Unkraut verschmäht.
Doch gerade Brennessel, Sauerampfer, Bärlauch und viele andere heimische Kräuter sind viel mehr als das.
Sie helfen den Körper zu entschlacken und neue Energie zu gewinnen.
Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches kleines Menü, dass wir gemeinsam zubereiten und essen werden.
Eine kleine Kräuterkunde rundet den Abend ab.
Bitte bringen Sie eine Vorratsdose, Schürze und Trockentücher mit.
Leitung: Susanne Schön und Karin Brauckmann (Kneipp Verein Unna)

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Kneipp Verein Unna.

Donnerstag		**18.00 – 21.00 Uhr**	
211-630	am 17.05.2021	1 x	21,00 €

Veranstaltungsort:
Jugendfreizeitzentrum Kamen
Ludwig-Schröder-Str. 18
59175 Kamen

Sag NEIN!

Selbstbehauptungskurs für Kinder

Das Training hat das Ziel, den Kindern mehr Selbstvertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten zu vermitteln.
Spielerisch lernen die Kinder in Rollenspielen wie sie sich in einer Gefahrensituation verhalten können. Es wird geübt, sich bemerkbar zu machen, sich Hilfe zu holen und Stimme, Mimik und Gestik einzusetzen, wenn der Notfall es erfordert. Kinder werden dadurch zu selbstsicheren Menschen, die sich behaupten können. Zudem lernen die Kinder auf der Grundlage von Wing Tsun Kung Fu die Freude an Bewegung. Dazu trainieren wir Gleichgewicht, Beweglichkeit, Ausdauer, vor allem koordinativen Fähigkeiten wie Bewegungsgenauigkeit, Orientierungsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit und fördern so die nötige Fitness. Wir vermitteln gewaltfreie Lösungen wie auch „Notfalltechniken" d.h., einfache Selbstverteidigungselemente, die nur im Notfall einzusetzen sind.

211-634	Termin und Preis auf Anfrage

Soft-, Power- und Mix-Pilates

Pilates ist ein von Joseph Pilates um 1930 entwickeltes Ganzkörpertraining, bei dem auf schonende Weise die Muskulatur mit Hilfe von Dehn- und Kräftigungsübungen gestärkt wird. Verschiedene Muskelgruppen werden während der Übung zusammen oder nacheinander aktiviert und mit bewusstem Atmen kombiniert. Die konzentrierte Vorgehensweise bei diesen Übungen, welche meist auf dem Boden ausgeführt werden, erzielen ein erhöhtes Körperbewusstsein, Koordinationsvermögen und fördern in hohem Maße die Konzentration.

Soft-Pilates von Kopf bis Fuß (für Frauen ab 50+)

montags			**10.00 - 11.00 Uhr**
211-631	ab 11.01.2021	9 x	77,00 €

Power-Pilates für trainierte Frauen (ab 50+)

montags			**19.00 - 20.00 Uhr**
211-632	ab 11.01.2021	9 x	77,00 €

Mix-Pilates für Frauen und Männer

mittwochs			**10.00 - 11.00 Uhr**
211-633	ab 13.01.2021	11 x	94,00 €

Veranstaltungsort:
Jugendfreizeitzentrum Kamen
Ludwig-Schröder-Str. 18
59175 Kamen

LÜNEN

„Das tapfere Schneiderlein“

Nähen für Erwachsene (Anfänger)

Nähen liegt nach wie vor im Trend der Zeit. Gemeinsam erlernen wir die Grundtechniken an der Nähmaschine und stellen unsere ersten kleinen Gegenstände her.
Vom Strampler bis zum Leseknochen – beim Nähen können Sie Ihren Ideen freien Lauf lassen.
Leitung: Yvonne Exner

dienstags		**13.30 – 16.00 Uhr**	
211-640	ab 11.01.2021	10 x	Preis auf Anfrage

Veranstaltungsort:
AWO Familienzentrum Brambauer Ost

Krabbelgruppe

In dieser Spielgruppe haben Eltern mit Kindern Zeit für sich, können aber auch soziale Kontakte in der Kleingruppe knüpfen.
Die Eltern haben die Möglichkeit sich auszutauschen und die Kinder lernen ihre ersten Spielkameraden kennen.
In gemütlicher Atmosphäre wird gemeinsam gesungen, gespielt, gekuschelt und geturnt.
Wichtig ist hier der Spaßfaktor, mit dem alle Sinne angesprochen werden.

Leitung: Maren Trotte

montags		**14.30 – 16.00 Uhr**	
211-641	ab 11.01.2021	21 x	Preis auf Anfrage
213-641	ab 23.08.2021	14 x	Preis auf Anfrage

Veranstaltungsort:
AWO Familienzentrum Brambauer Ost / DRK Kinderplanet

Leitung: Maren Trotte

dienstags		**14.30 – 16.00 Uhr**	
211-642	ab 12.01.2021	21 x	Preis auf Anfrage
213-642	ab 24.08.2021	15 x	Preis auf Anfrage

Veranstaltungsort:
AWO Familienzentrum Brambauer Ost / Städt. KiTa Mühlenbachstr.

Leitung: Sabrina Knepper

donnerstags		**14.30 – 16.00 Uhr**	
211-643	ab 14.01.2021	21 x	Preis auf Anfrage
213-643	ab 26.08.2021	15 x	Preis auf Anfrage

Veranstaltungsort:
AWO Familienzentrum Brambauer Ost / AWO Familienzentrum Rappelkiste-Pfiffikus

Leitung: N.N.

dienstags		**10.30 – 11.30 Uhr**	
211-650	ab 12.01.2021	21 x	Preis auf Anfrage
213-650	ab 24.08.2021	15 x	Preis auf Anfrage

Veranstaltungsort:
AWO Familienzentrum
Haus der kleinen Racker

Leitung: N.N.

montags		**14.00 – 16.00 Uhr**	
211-651	ab 11.01.2021	21x	Preis auf Anfrage
213-651	ab 23.08.2021	14x	Preis auf Anfrage

Veranstaltungsort:
AWO Familienzentrum
Haus der kleinen Racker

Spielgruppe für Eltern und Kinder von 2–3 Jahren

Eltern sollten mit Ihrem Kind vom ersten Lebensjahr an alle Möglichkeiten zum gemeinsamen Spiel nutzen.
Dabei werden immer wieder neue Dinge entdeckt, die den Erfahrungsraum des Kindes erweitern.
In dieser Spielgruppe können Kleinkinder im Alter von ca. 2–3 Jahren gemeinsam mit den Eltern spielen, singen und basteln.
Für Anregungen und Hinweise steht Ihnen hierbei eine Fachkraft zur Verfügung.
Leitung: N.N.

montags			**16.00 – 17.30 Uhr**
211-652	ab 11.01.2021	22 x	kostenfrei
213-652	ab 23.08.2021	14 x	kostenfrei

Veranstaltungsort:
AWO Familienzentrum
Haus der kleinen Racker

Zwergenturnen für Kinder unter 3 Jahren

Kleinkinder sind unermüdlich im Entdecken und Begreifen ihrer Umwelt.
Sie setzen sich mit ihrer Umgebung auseinander und bauen erste Kontakte auf.
Dabei geben Eltern den Kindern durch ihre Anwesenheit die nötige Sicherheit.
Ein gezieltes Sport- und Bewegungsangebot zur Förderung der körperlichen, seelischen und sozialen Entwicklung der Kinder wird hier unter fachkundiger Anleitung für Kinder ab 1–3 Jahren geboten.
Leitung: N.N.

dienstags			**14.30 – 16.00 Uhr**
211-653	ab 12.01.2021	23 x	kostenfrei
213-653	ab 24.08.2021	15 x	kostenfrei

Veranstaltungsort:
AWO Familienzentrum Haus der kleinen Racker / Turnhalle der Grundschule Am Heikenberg

Yoga nach der Geburt

In diesem Kurs lernen Sie Übungen, zur Kräftigung, Mobilisierung und Dehnung der gesamten Rumpfmuskulatur. Entspannungsübungen und spezielle Atemtechniken geben nach der Geburt Kraft und Gelassenheit.
Leitung: Frau Hohmann

dienstags			**13.30 – 15.00 Uhr**
211-644	ab 12.01.2021	10 x	Preis auf Anfrage

Veranstaltungsort:
AWO Familienzentrum Brambauer Ost / Städt. KiTa Mühlenbachstr.

Multikulturelle Krabbelgruppe

Viele Nationen bereichern unser Land. Bildung und Sprache sind die Schlüssel um Menschen zu vereinen. Wir müssen beides frühzeitig an Kinder heranführen. Die internationale Spielgruppe will diese Aufgaben annehmen. Mit Spielen, Tänzen und Liedern werden die Kinder in der eigenen Muttersprache gefestigt und mit der zweiten Sprache bekannt gemacht.
Die begleitenden Mütter können sich austauschen und ihr eigenes Lied- und Spielgut mit einbringen.
Leitung: Zerife Okumus

montags		**14.00 - 16.00 Uhr**	
211-654	ab 11.01.2021	22 x	kostenfrei
213-654	ab 23.08.2021	14 x	kostenfrei

Veranstaltungsort:
AWO Familienzentrum
Haus der kleinen Racker

Rucksackgruppe für Mütter

mit Deutsch als Zweitsprache

Die Rucksackgruppe ist eine interkulturelle Gruppe, in der die interaktive Arbeit mit Eltern, deren Kinder die Kindertageseinrichtung besucht, gefördert wird.
Den Eltern wird in dieser Gruppe die Wichtigkeit des Spiels, der Bewegung und der Kreativität für die gesamte Entwicklung ihres Kindes vermittelt.
Leitung: Lama Abo Esmail

dienstags		**14.00 – 16.00 Uhr**	
211-655	ab 12.01.2021	23 x	kostenfrei

Veranstaltungsort:
AWO Familienzentrum Haus der kleinen Racker, In der Waldhöhe 4a

Mama lernt deutsch

Während das Kind im Kindergarten ist, frischen die Mütter Ihre Deutschkenntnisse auf. Um sich in alltäglichen Situationen besser verständlich zu machen, lernen die Teilnehmerinnen in einer kleinen geselligen Gruppe alle Begrifflichkeiten, die Ihnen im Alltag weiter helfen.
Leitung: Lama Abo Esmail

mittwochs + donnerstags 09.15 – 12.15 Uhr			
211-656	ab 13.01.2021	45 x	kostenfrei

Veranstaltungsort:
AWO Familienzentrum Haus der kleinen Racker, In der Waldhöhe 4a

Interkultureller Frauentreff

Dieser Treff soll dazu dienen, Frauen aus verschieden Nationen zu vereinen. In einer geselligen Runde, lernen wir uns gegenseitig kennen und erfahren einiges über die Herkunftsländer der Anderen.
Leitung: Hatice Demir

freitags (14-tägig)		**09.30 – 11.00 Uhr**	
211-657	ab 15.01.2021	23 x	kostenfrei

Veranstaltungsort:
AWO Familienzentrum Haus der kleinen Racker, In der Waldhöhe 4a

Handarbeiten für Erwachsene

Häkeln, Sticken, Sticken, Nähen und vieles mehr kann in diesem Kurs in fröhlicher Runde ausgeübt werden.
Unter Anleitung einer ausgebildeten Schneiderin können Kenntnisse erlernt und vertieft werden. In geselliger Atmosphäre werden mit ganz viel Spaß schöne Handarbeiten erstellt.
Leitung: Lucie Kaczmarek

montags			**09.00 – 11.00 Uhr**
211-658	ab 11.01.2021	22 x	kostenfrei

Veranstaltungsort:
AWO Familienzentrum Haus der kleinen Racker, In der Waldhöhe 4a

ZUMBA® für Frauen

ZUMBA® ist ein vom Latino-Lebensgefühl inspiriertes Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer und internationaler Musik und Tanzstilen.
Aus dieser Kombination entsteht ein dynamisches, begeisterndes und sehr effektives Fitnesstraining. Egal ob jung oder alt - ZUMBA® ist ein Training mit echter „Wohlfühl"-Atmosphäre, bei dem man den Stress einfach wegtanzen kann.
Komm und genieße das einzigartige ZUMBA®-Party-Vergnügen!
Leitung: N.N.

dienstags			**17.00 – 18.00 Uhr**
211-659	ab 12.01.2021	11 x	Preis auf Anfrage
212-659	ab 13.04.2021	12 x	Preis auf Anfrage
213-659	ab 24.08.2021	15 x	Preis auf Anfrage

Veranstaltungsort:
AWO Familienzentrum
Haus der kleinen Racker

„Tanzen wie im Orient"

Orientalischer Tanz

Frauen jeden Alters und mit jeder Figur finden hier einen geselligen Weg, ihre Weiblichkeit neu zu entdecken. Neuling im Bauchtanz erfahren hier alles Wissenswertes in Theorie und Praxis, sammeln erste grundlegende Tanzerfahrungen, das Repertoire der eigenen Bewegungsmöglichkeiten wird eindrucksvoll erweitert und verfeinert.
Leitung: N.N.

freitags			**14.00 – 16.00 Uhr**
211-660	ab 15.01.2021	11 x	Preis auf Anfrage
212-660	ab 16.04.2021	12 x	Preis auf Anfrage
213-660	ab 27.08.2021	15 x	Preis auf Anfrage

Veranstaltungsort:
AWO Familienzentrum
Haus der kleinen Racker

Vätertreff

Du bist bereits Vater oder die Geburt steht bald bevor?
Bei unserem Vätertreff triffst du Gleichgesinnte. Ihr könnt euch über den Alltag mit euren Kindern austauschen oder einfach nur Kontakte knüpfen.
Leitung: N.N.

jeden 1. Freitag im Monat			**ab 19.00 Uhr**
211-661	ab 15.01.2021	11 x	Preis auf Anfrage
212-661	ab 16.04.2021	12 x	Preis auf Anfrage
213-661	ab 27.08.2021	15 x	Preis auf Anfrage

Veranstaltungsort:
AWO Familienzentrum
Haus der kleinen Racker

SCHWERTE

Eltern-Kind-Entspannung

Dieser Kurs bietet den Eltern die Möglichkeit, gemeinsam mit ihrem Kind zur Ruhe zu kommen.
Es werden verschiedene, kindgerechte Entspannungsübungen erlernt, die im Familienalltag leicht umzusetzen sind.
Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie eine Decke mit.
Leitung: Alexandra Herud

dienstags		**10.00 – 11.00 Uhr**
211-670	ab 15.04.2021	5 x Preis auf Anfrage

Veranstaltungsort:
AWO Familienzentrum Zauberland

Die drei folgenden Veranstaltungen sind Kooperationsveranstaltungen mit dem Verein Türkischer Elternbund Schwerte und Umgebung e.V.

Sport für Frauen

Sie möchten gerne in einer reinen Frauengruppe trainieren? Sie sind interessiert an Aerobic, Pilates, Yoga und Bauchtanz? Dann sind Sie in dieser Gruppe genau richtig. Gemeinsam probieren wir unterschiedliche Sportarten aus und stärken unseren Körper.
Bitte bringen Sie ein Handtuch, etwas zu trinken und gute Laune mit.
Leitung: N.N.

montags	**17.30 – 19.00 Uhr**
211-671	Beginn und Preis auf Anfrage

donnerstags	**17.00 – 18.30 Uhr**
211-672	Beginn und Preis auf Anfrage

Veranstaltungsort:
Aula der Friedrich-Kayser-Grundschule
Eintrachtstr. 10
58239 Schwerte

Aquafitness für Frauen

Aquafitness ist eine gelenkschonende Art Sport zu treiben.
Durch Lockerungs-, Konditions-, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen verbessert sich die Beweglichkeit und Sie kräftigen die Muskulatur.
Dieser Kurs bietet die perfekte Gelegenheit, Alltagsstress abzubauen und etwas Zeit für sich zu haben.
Auch für Nichtschwimmer geeignet.
Leitung: N.N.

sonntags	**13.30 – 14.30 Uhr**
211-673	Beginn und Preis auf Anfrage

Veranstaltungsort:
Lehrschwimmbecken
Schule an der Ruhr
Am Derkmannsstück 29
Schwerte-Ergste

Freies Schwimmen für Frauen

Gemeinsam mit der besten Freundin schwimmen gehen? Einfach mal abschalten? Dem Körper etwas Gutes tun? In dieser Stunde haben Sie die Möglichkeit, sich mit anderen Frauen auszutauschen und gemeinsam zu schwimmen.
Leitung: N.N.

sonntags	**14.30 – 15.30 Uhr**
211-674	Beginn und Preis auf Anfrage

Veranstaltungsort:
Lehrschwimmbecken
Schule an der Ruhr
Am Derkmannsstück 29
Schwerte-Ergste

UNNA

Eltern-Kind-Spielgruppe

Herzlich laden wir Mütter, Väter, Omas und Opas ein, mit uns und ihren Kindern zu singen, zu spielen und gemeinsam Spaß zu haben.
Bei Kaffee oder Tee können sich die Erwachsenen über ihr neues Leben als Eltern austauschen. Im Vordergrund steht das gemeinsame Erleben und Spielen sowie der Kontakt und Austausch mit anderen Eltern.
Leitung: Maria Florencia Santiago

donnerstags			**09.00 – 10.30 Uhr**
211-680	ab 14.01.2021	11 x	kostenlos
212-680	ab 15.04.2021	10 x	kostenlos
213-680	ab 26.08.2021	15 x	kostenlos

Veranstaltungsort:
AWO Familienzentrum Rasselbande / Falkenkinderclub
Frankfurter Str. 3
59425 Unna

Mehrtägige Bildungsseminare

Kooperationsveranstaltungen mit Kindertageseinrichtungen/ Familienzentren

In diesen Seminaren können sich Eltern in entspannter Atmosphäre ihrem Kind/ ihren Kindern widmen und haben ausreichend Zeit für sich selbst.
Zu bestimmten Themenstellungen gibt es ein interessantes Programm für Eltern und Kinder. Neben gemeinsamen Aktivitäten gibt es auch getrennte Einheiten für Kinder und Erwachsene. Spaß und Freude sind in diesen Seminaren unverzichtbarer Bestandteil. Die Leistungen enthalten Übernachtung mit Vollpension. Die Anreise erfolgt in der Regel in Eigenregie.

Weitere Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen erhalten Sie unter Tel.: 02304/981060

Angebot für Frauen

Thema: Venedig – Kultur, Land und Leute

Zielgruppe:
Frauen mit Migrationshintergrund
Leitung: Aynur Yavuz

4 Tage	**April 2021**
212-700	Schwerte / Venedig

Preis auf Anfrage

Angebote für Familien

Thema: Zauberhafte Märchenzeit

Spannende Geschichten zum Leben erwecken
Zielgruppe:
Familien aus Gebieten mit unterdurchschnittlicher Sozial- und Infrastruktur
Leitung: N.N.

2 Tage	**März 2021**
212-701	Lieberhausen

Preis für Erwachsene und Kinder auf Anfrage

Thema: Spaß und Bewegung

Bewegungswochenende für Eltern und Kinder
Zielgruppe:
Familien aus Gebieten mit unterdurchschnittlicher Sozial- und Infrastruktur
Leitung: N.N.

2 Tage	**Mai 2021**
212-703	Bergkamen

Preis für Erwachsene und Kinder auf Anfrage

Thema: Kleine Forscher – Große Entdecker

Wissenschaft für Groß und Klein
Zielgruppe:
Familien mit Migrationshintergund
Leitung: Sabine von der Heide

2 Tage	**September 2021**
213-704	Schwerte / Lüdenscheid

Preis für Erwachsene und Kinder auf Anfrage

Thema: Natur pur – Entschleunigung am Meer

Zielgruppe:
Alleinerziehende mit ihren Kindern
Leitung: Sabine von der Heide

6 Tage	**April 2021**
212-705	Rerik

Preis für Erwachsene und Kinder auf Anfrage

	Januar					Februar					März				
Mo		4	11	18	25	1	8	15	22		1	8	15	22	29
Di		5	12	19	26	2	9	16	23		2	9	16	23	30
Mi		6	13	20	27	3	10	17	24		3	10	17	24	31
Do		7	14	21	28	4	11	18	25		4	11	18	25	
Fr	1	8	15	22	29	5	12	19	26		5	12	19	26	
Sa	2	9	16	23	30	6	13	20	27		6	13	20	27	
So	3	10	17	24	31	7	14	21	28		7	14	21	28	

	April					Mai					Juni				
Mo		5	12	19	26		3	10	17	24	31		7	14	21	28
Di		6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29
Mi		7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23	30
Do	1	8	15	22	29		6	13	20	27		3	10	17	24	
Fr	2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25	
Sa	3	10	17	24		1	8	15	22	29		5	12	19	26	
So	4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27	

	Juli					August					September				
Mo		5	12	19	26		2	9	16	23	30		6	13	20	27
Di		6	13	20	27		3	10	17	24	31		7	14	21	28
Mi		7	14	21	28		4	11	18	25		1	8	15	22	29
Do	1	8	15	22	29		5	12	19	26		2	9	16	23	30
Fr	2	9	16	23	30		6	13	20	27		3	10	17	24	
Sa	3	10	17	24	31		7	14	21	28		4	11	18	25	
So	4	11	18	25		1	8	15	22	29		5	12	19	26	

	Oktober					November					Dezember				
Mo		4	11	18	25	1	8	15	22	29		6	13	20	27
Di		5	12	19	26	2	9	16	23	30		7	14	21	28
Mi		6	13	20	27	3	10	17	24		1	8	15	22	29
Do		7	14	21	28	4	11	18	25		2	9	16	23	30
Fr	1	8	15	22	29	5	12	19	26		3	10	17	24	31
Sa	2	9	16	23	30	6	13	20	27		4	11	18	25	
So	3	10	17	24	31	7	14	21	28		5	12	19	26	

1. Trimester: 11.01. – 26.03.21
2. Trimester: 12.04. – 02.07.21
3. Trimester: 23.08. – 17.12.21

Ferien NRW 2021/2022

Ostern	Mo 29.03. – Sa 10.04.
Pfingsten	Di 25.05.
Sommer	Mo 05.07. – Di 17.08.
Herbst	Mo 11.10. – Sa 23.10.
Weihnachten	Fr 24.12. – Sa 08.01.22

Anmeldung

1. **Schriftlich** per Anmeldekarte
2. **Online** unter
   www.familienbildung.awo-rle.de
3. **Persönlich** im
   AWO Familienzentrum
   für Bildung und Lernen im Kreis Unna
   Westhellweg 218
   58239 Schwerte

Bürozeiten:

Mo bis Fr	09.00 – 12.00 Uhr
Mo und Do	14.00 – 16.00 Uhr

Bei allen Anmeldearten (bis auf Barzahlung) ist es notwendig, dass Sie der AWO Familienbildungsstätte ein **SEPA-Lastschriftmandat** erteilen. Dieses finden Sie auf der Anmeldekarte. Weitere Infos hierzu finden Sie auf Seite 43.

Nach Anmeldung erhalten Sie keine Bestätigung. Bei Fragen zu Ihrem Anmeldestatus rufen Sie uns bitte an (Tel.: 02304/981060).

Während der Dauer der Schulferien (NRW) finden, sofern keine abweichenden Absprachen mit den Dozent*innen getroffen werden, keine Kurse statt.

Kursgebühren/ Ermässigung

Bei erteiltem SEPA-Lastschriftmandat wird die Kursgebühr von Ihrem Konto abgebucht. Ohne gültiges Lastschriftmandat wird die Gebühr bei Anmeldung in bar fällig.
Für Teilnehmer*innen mit geringem Einkommen und in besonderen Problemsituationen bieten wir in Einzelfällen auf Nachfrage Kursplätze mit ermäßigten Gebühren an. Ein aktueller Nachweis ist bei der Anmeldung vorzulegen.
Nachträglich vorgelegte Nachweise finden keine Berücksichtigung.
Die gesetzlichen Krankenkassen können die Teilnahme an Angeboten zur Gesundheitsförderung für ihre Versicherten unter bestimmten Voraussetzungen finanziell unterstützen.
Bitte informieren Sie sich im Einzelfall bei Ihrer Krankenkasse.

Teilnehmerliste

Ihre Unterschrift auf der Teilnehmerliste ist eine verbindliche Anmeldung und verpflichtet zur Bezahlung der Teilnahmegebühr.

Abmeldung

Abmeldungen können bis 14 Tage vor Kursbeginn erfolgen. Bei kurzfristigem Rücktritt oder Nichterscheinen wird die Kursgebühr in voller Höhe fällig.
Rückerstattungen von Gebühren bei Abbruch des Kurses oder bei nicht in Anspruch genommenen einzelnen Kursstunden (auch im Krankheitsfall) sind grundsätzlich nicht möglich.
In allen Fällen, die nicht von uns verursacht wurden, besteht kein Anspruch auf Erlass der Kursgebühr.
Die Rücktrittsfrist für die mehrtägigen Bildungsveranstaltungen beträgt 6 Wochen vor Seminarbeginn. Bei einem späteren Rücktritt oder Nichterscheinen wird die Seminargebühr in voller Höhe fällig.

Haftung

Für Unfälle, Diebstahl oder sonstige Schäden übernimmt die Familienbildungsstätte keine Haftung. Anspruch auf einen bestimmten Raum oder Dozenten bei dem besuchten Kurs besteht nicht.

Anreise zu mehrtägigen Bildungsveranstaltungen

Die Fahrtkosten bei mehrtägigen Bildungsveranstaltungen sind von den Teilnehmer*innen selbst zu tragen.
Die Anreise ist selbst zu organisieren.

Teilnahmebescheinigungen

Nach Beendigung eines Kurses kann auf Wunsch eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt werden.

Hinweise zum Datenschutz

Ihre persönlichen Daten werden von uns elektronisch gespeichert und nach den Vorschriften der geltenden Datenschutzbestimmungen streng vertraulich behandelt. Sie werden ausschließlich für die Durchführung und Abrechnung unserer Veranstaltung verwendet und nicht an Dritte weitergegeben.
Bei Hinterlegung Ihrer E-Mailadresse behalten wir uns vor, Ihnen aktuelle Informationen (z.B. neue Kursangebote, Jahresprogramm) zuzusenden.
Den kompletten Hinweis zum Datenschutz finden Sie auf Seite 44/45.

Anerkennung der Teilnahmebedingungen

Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie unsere hier dargestellten Teilnahmebedingungen an.

Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzgeschäften

Bei Fernabsatzgeschäften haben Sie als Verbraucher ein gesetzliches Widerrufsrecht. Ein Fernabsatzgeschäft liegt dann vor, wenn der Vertrag unter ausschließlicher Verwendung von Fernkommunikationsmitteln zustande kommt (z.B. durch Briefwechsel, Telefon, Telefax, E-Mail, Internet).

Widerrufsbelehrung

Widerrufsrecht: Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z.B. Brief, Telefax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 i. V. mit EGBGB § 1 Abs. 1 und 2 sowie unserer Pflichten gemäß BGB § 312g Abs. 1 Satz 1 i. V. mit Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an das:

AWO Familienzentrum für Bildung und Lernen im Kreis Unna
Westhellweg 218, 58239 Schwerte
Telefax: 02304/98106-17
E-Mail: familienbildung@awo-rle.de

Widerrufsfolgen: Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und gegebenenfalls gezogene Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung, (z.B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufsbelehrung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise: Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Ende der Widerrufsbelehrung

SEPA-Lastschriftverfahren

Für das Lastschriftverfahren benötigen wir ein schriftliches SEPA-Lastschriftmandat von Ihnen. Dieses finden Sie auf der Rückseite unserer Anmeldekarte.

Die Kursgebühr wird in der Regel 4 Wochen nach Kursbeginn, zum 1. Werktag des Folgemonats, abgebucht.

Eine gesonderte Information erfolgt nicht.
Verzögerungen sind aus verwaltungstechnischen Gründen möglich. Ihre Angaben auf der Anmeldung werden von uns elektronisch gespeichert und ausschließlich für eigene Zwecke verwendet.

Bei Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandates ermächtigen Sie das AWO Familienzentrum für Bildung und Lernen im Kreis Unna, Zahlungen von Ihrem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weisen Sie Ihr Kreditinstitut an, die von dem AWO Familienzentrum für Bildung und Lernen auf Ihr Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Sie können innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit Ihrem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Ein Widerruf des SEPA-Lastschriftmandats ist schriftlich mitzuteilen.

Die Gebühr für Rücklastschriften durch Widerruf des Bankeinzugs oder durch fehlerhafte Bankdaten müssen wir Ihnen leider in voller Höhe in Rechnung stellen.

Um uns die Arbeit zu erleichtern, bitten wir Sie, das Lastschriftmandat vollständig auszufüllen und zu kontrollieren.

Erklärung zum Datenschutz

gemäß Art. 13 EU-Datenschutz-Grundverordnung (EU DSGVO)

Die für die Verarbeitung verantwortliche Stelle im Sinne der EU-Datenschutz-Grundverordnung ist:

Bildung+Lernen
gemeinnützige Qualifizierungs- und Beschäftigungsgesellschaft mbH
Unnaer Straße 29 a
59174 Kamen

Telefon: 02307 91221-0
Fax: 02307 91221-39
E-Mail: info@bildungundlernen.de

Unseren Datenschutzbeauftragten Herrn Georg Karl Bittorf erreichen Sie ebenfalls unter der genannten Adresse mit dem Zusatz –Datenschutzbeauftragter- oder per E-Mail unter georg.bittorf@awo-ww.de.

1. Datenverarbeitung

a. Wir verwenden die von Ihnen erhobenen Daten zum Zwecke

- der Durchführung von Kursen und Projekten der AWO Familienbildungsstätte
- der Durchführung von Seminarveranstaltungen

im Rahmen der Kursveranstaltungen und Projekten angefertigte Fotos verwenden wir zum Zwecke

- der Präsentation und Veröffentlichung im Internet und sozialen Medien (z.B. Website)

b. Rechtsgrundlage für die Datenverarbeitung ist der mit ihnen geschlossene Vertrag zur Durchführung, zur Begründung und Beendigung der von Ihnen beauftragten Dienstleistung nach Artikel 6 Abs. 1 lit. b) EU DSGVO und bereichsspezifische Datenschutznormen, die auf die Vertragsverhältnisse Anwendung finden können (Sozialgesetzbuch SGB II, SGB III, SGB V, SGB VII, SBG VIII, SGB IX, SGB XI, Kinderbildungsgesetz (KiBiz), Weiterbildungsgesetz NRW, Aufenthaltsgesetz, Integrationskursverordnung u. a.).

Soweit Sie uns eine Einwilligung zur Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten erteilt haben, ist die Rechtsgrundlage für die Datenverarbeitung ihre Einwilligungserklärung nach Art. 6 Abs. 1 lit. a) EU DSGVO für die dort genannte Verarbeitung.

c. Die Bereitstellung der Daten ist für die Durchführung der Kurse, Seminarveranstaltungen bzw. Projekte und den Anforderungen des Weiterbildungsgesetz (WBG) notwendig. Bei Teilnahme an Kursen welche gefördert werden (z.B. durch die Agentur für Arbeit, aus Landesmitteln, durch das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge) kann eine Übermittlung an die zuständige Institution erforderlich sein.

Bei Nichtbereitstellung können Sie nicht an dem Kurs, der Seminarveranstaltung bzw. dem Projekt teilnehmen.

d. Bei der Datenverarbeitung setzen wir Dienstleister ein, die bei der Kursverwaltung durch die Bereitstellung von Verwaltungsprogrammen auf deren Webseite im Rahmen einer Auftragsverarbeitung nach Art. 28 EU DSGVO tätig werden. Hierbei handelt es sich um die Kufer Software GmbH in Verbindung mit der Kubus Software GmbH. Auf einer eigens dafür vorgesehenen Datenbank werden Ihre Daten von uns oder Ihnen (bei der online Anmeldung) zur weiteren Kursbearbeitung abgelegt. Die Datenschutzerklärung der Kufer und Kubus Software GmbH finden Sie unter: https://www.kufer.de/impressum/datenschutz.html

e. Innerhalb der AWO Unterbezirk Ruhr-Lippe-Ems erhalten diejenigen Stellen Ihre Daten, die diese zur Erfüllung der vertraglichen und gesetzlichen Pflichten oder zur Erfüllung ihrer jeweiligen Aufgaben benötigen (z.B. Finanz- und Rechnungswesen etc.).

Darüber hinaus können folgende Stellen Ihre Daten erhalten:

- von uns eingesetzte Auftragsverarbeiter (Art. 28 DS-GVO), insbesondere im Bereich IT-Dienstleistungen und Entsorgung, die Ihre Daten weisungsgebunden für uns verarbeiten

- öffentliche Stellen und Institutionen bei Vorliegen einer gesetzlichen oder behördlichen Verpflichtung
- unsere jeweiligen Mitarbeiter*innen, Bevollmächtigte, Wirtschaftsprüfer*innen, Dienstleister*innen
- sonstige Stellen, für die Sie uns Ihre Einwilligung zur Datenübermittlung erteilt haben

f. Soweit erforderlich, werden Ihre personenbezogenen Daten für die Dauer der Geschäftsbeziehung, was auch die Anbahnung und Abwicklung eines Vertrages umfasst, verarbeitet.

Darüber hinaus unterliegt die AWO Unterbezirk Ruhr-Lippe-Ems verschiedenen Aufbewahrungs- und Dokumentationspflichten, die sich u. a. aus den Vorgaben der Kostenträger und/oder dem Sozialgesetzbuch ergeben. Die hier vorgegeben Fristen zur Aufbewahrung bzw. Dokumentation können bis zu 10 Jahre betragen.

Schließlich beurteilt sich die Speicherdauer auch nach den gesetzlichen Verjährungsfristen, wie beispielsweise nach dem Handelsgesetzbuch (bis zu 10 Jahre), der Abgabenordnung (bis zu 10 Jahre) oder dem Zivilgesetzbuch (bis zu 3 Jahre, in gewissen Fällen aber auch bis zu 30 Jahre).

Schließlich beurteilt sich die Speicherdauer auch nach den gesetzlichen Verjährungsfristen, die z. B. nach den §§ 195 ff. des Bürgerlichen Gesetzbuches in der Regel 2 Jahre, in gewissen Fällen aber auch bis zu 30 Jahre betragen können.

2. Allgemeine Angaben und Rechte der betroffenen Personen

a. Sie haben das Recht, bei uns Auskunft hinsichtlich der über Sie gespeicherten Daten zu verlangen.

b. Sollten Ihre personenbezogenen Daten unrichtig oder unvollständig sein, haben Sie ein Recht auf Berichtigung und Ergänzung.

c. Bei Erfüllung der gesetzlichen Voraussetzungen können Sie eine Einschränkung der Verarbeitung Ihrer Daten verlangen oder der Verarbeitung gänzlich Widersprechen.

d. Sie können jederzeit die Löschung Ihrer Daten verlangen, sofern wir nicht rechtlich zur weiteren Verarbeitung Ihrer Daten verpflichtet sind.

e. Sie haben ein Recht auf Übertragung der von Ihnen bereitgestellten Daten, sofern dadurch nicht die Rechte und Freiheiten anderer Personen beeinträchtigt werden.

f. Sollten Sie der Ansicht sein, dass die Verarbeitung Ihrer Daten gegen geltendes Recht verstößt, so haben Sie die Möglichkeit, bei einer zuständigen Aufsichtsbehörde Beschwerde einzulegen.

Das AWO Familienzentrum für Bildung und Lernen

Im Mai 1977 gegründet als anerkannte Einrichtung der Erwachsenenbildung mit dem Schwerpunkt Familienbildung. Wir sind eine Einrichtung der Arbeiterwohlfahrt und orientieren uns am AWO Leitbild für die Bildungsarbeit. Sämtliche Kurse werden von der Tochtergesellschaft der AWO Ruhr-Lippe-Ems, der Bildung und Lernen gGmbH, durchgeführt.

Ziele und Inhalte der AWO Familien-Weiterbildungsarbeit

Unter Bildung verstehen wir die kontinuierliche Begleitung, Förderung und Unterstützung von Familien mit all ihren Mitgliedern in allen Lebensphasen. Dazu gehören die Vermittlung von Schlüsselqualifikationen sowie grundlegenden Kompetenzen für die eigenverantwortliche Gestaltung von beruflichem und persönlichem Alltag. Wichtig ist für uns das ganzheitliche Lernen in einer vertrauensvollen Umgebung mit angenehmer Atmosphäre. Die Familienbildungsarbeit orientiert sich an der gesetzlichen Aufgabe nach dem Kinder- und Jugendhilfegesetz (KJHG §§1-10) und §16 KJHG zur Förderung der Erziehung in der Familie. Außerdem ist die Einrichtung ein anerkannter Träger der Weiterbildung nach dem Weiterbildungsgesetz NRW.

Kundenorientierung

Unsere Zielgruppe sind Männer, Frauen und Kinder jeden Alters sowie insbesondere Familien und Personen in besonderen Problemsituationen, zum Beispiel Alleinerziehende, Arbeitslose, Suchtgefährdete, Familien mit 3 und mehr Kindern und Menschen mit Behinderung.
Anregungen, Wünsche und Bedürfnisse beziehen wir gerne in unsere Programmplanung und -durchführung ein. Die Zufriedenheit unserer Kunden ist unser vorrangiges Ziel.

Grundsätze der Mitarbeiter*innen

Der Mensch steht im Mittelpunkt. Im Umgang und in der Zusammenarbeit mit Kunden, Dozent*innen und Kooperationspartnern praktizieren wir im vorhandenen Rahmen einen verbindlichen, verlässlichen und vertrauensvollen Arbeitsstil.
Wir nehmen die Kunden mit ihren Anliegen ernst.

Qualitätsorientierung

Unter Qualitätssicherung verstehen wir die fachliche Weiterentwicklung und Reflexion unserer Arbeit im Hinblick auf Effizienz und Zufriedenheit.
Unsere Einrichtung und die Bildung+Lernen gGmbH sind nach der DIN EN ISO 9001:2015 und den AWO Qualitätsanforderungen zertifiziert.

Netzwerke

Um unsere Ziele zu erreichen, streben wir eine verstärkte Zusammenarbeit und Vernetzung unserer Bildungsarbeit mit anderen Weiterbildungsträgern sowie Einrichtungen der Familienhilfe und dem Jugendamt an.

Nützliche Telefonnummern

Notruf 112

Notfalldienst.....116 117
Die Telefonnummer funktioniert ohne Vorwahl und ist kostenlos. Sie gilt für dringende, aber nicht lebensbedrohliche Situationen.

Krankentransport.....19222

Giftnotruf 0228 19240

Kinderkliniken

Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke
Kinderambulanz. 02330/62-3907
Pforte 02330/ 620
Nachts u. Wochenende

Städtische Kliniken Dortmund
Kinderambulanz.. 0231/95321700

Bethanienkrankenhaus
Iserlohn 02371/212-0

Allgemeines Krankenhaus
Hagen 02331/2010

Kinderärzte in Schwerte

Kaluza, Thomas 18021
Wiggermann, Heinrich 16452
Wulff, Jochen Dr. med.... 995090

Ihre privaten wichtigen Telefonnummern

Seite

Anmeldung & Co. 40–46
Aqua Fitness 8
Aquarellkurs 21

Babymassage 12
Bat-Night 17
Bewegung und Entspannung 7
Bodystyling 19
Brasil 19

Eltern-Kind-Turnen am Samstag 16
Elternstart 11

FAMIGO 9
Fit am Abend 20
Fitness für den Rücken 6
Fitness-Gymnastik 20
Fledermausexkursion 17

Gymnastik ab 55 20

Herz-Kreislauftraining 7

Integationskurse 10

Kindernotfälle 16
Kurse in den Kreisen Unna und Warendorf
sowie der Stadt Hamm 22–37
Kurskalender 39

Mehrtägige Bildungsseminare 38
Mini Club 15

Näh dich glücklich! 21
Nützliche Telefonnummern 47

PEKiP ..... 12 – 14
Pilates 6
Präventives Training 7

Reparatur-Café 21

Sag NEIN! 7
Spielgruppe 14–15
Sprachkurse 10

Seite

Turnzwerge 14

Vorwort 2–3

Wassergymnastik 8
Wirbelsäulengymnastik 8

Yoga 4–5

Zumba Gold 18

ANMELDUNG

1. **Schriftlich** per **Anmeldekarte** (in der Heftmitte)
2. **Online** unter www.familienbildung.awo-rle.de
3. **Persönlich** im AWO Familienzentrum für Bildung und Lernen im Kreis Unna

Weitere Infos hierzu auf Seite 40/41 in diesem Programmheft.

Scan me

KONTAKT

AWO Familienzentrum für Bildung und Lernen im Kreis Unna
Westhellweg 218
58239 Schwerte
Tel. 02304/98106-0
Fax 02304/98106-17
Internet: www.familienbildung.awo-rle.de
E-Mail: familienbildung@awo-rle.de

Bürozeiten:
Mo. bis Fr. 9 bis 12 Uhr
Mo. und Do. 14 bis 16 Uhr

Sofern keine abweichenden Absprachen mit den Dozent*innen getroffen wurden, finden während der Dauer der Schulferien (NRW) keine Kurse statt.

Träger:
AWO Unterbezirk Ruhr-Lippe-Ems, Unnaer Str. 29a, 59174 Kamen
Geschäftsstelle: Tel: 02307 91221-0
Vorsitzender: Hartmut Ganzke
Geschäftsführer: Rainer Goepfert

Verwaltung:
Bildung und Lernen gGmbH, Unnaer Str. 29a, 59174 Kamen
Vorsitzender: Hartmut Ganzke
Geschäftsführer: Thorsten Schmitz

Impressum:
Arbeiterwohlfahrt Unterbezirk Ruhr-Lippe-Ems, Unnaer Str. 29 a, 59174 Kamen
Vorsitzender: Hartmut Ganzke, Geschäftsführer: Rainer Goepfert
Mitglied der AWO Bezirk Westliches Westfalen e.V., 44139 Dortmund, Kronenstr. 63 - 69
Amtsgericht Hamm HRB 8897
Druck: Druckerei Uwe Nolte, Iserlohn
Fotos: www.istockphoto.com; pixabay.com; grafica Archiv
Layout: S. Helling, www.grafica-web.de

AWO Unterbezirk Ruhr-Lippe-Ems

AWO Bildung+Lernen
gemeinnützige Qualifizierungs- und Beschäftigungsgesellschaft mbH