

EV. FAMILIENBILDUNG HAGEN




PROGRAMM
2. Halbjahr 2026





Die Ev. Familienbildung Hagen ist Teil des Ev. Familienbildungswerkes Westfalen und Lippe, einer anerkannten Einrichtung der Weiterbildung nach dem Weiterbildungsgesetz NRW. Diese gehört zum Trägerverein Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e.V.

EV. FAMILIENBILDUNG HAGEN

in Trägerschaft der Ev. Dreifaltigkeits-Gemeinde Hagen

 Eppenhauser Str. 152, 58093 Hagen

 02331 - 588 300  info@efb-hagen.de

ANMELDUNG & AGB

 www.efb-hagen.de

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag - Donnerstag	09:00 - 14:00 Uhr
Freitag	09:00 - 12:00 Uhr

und nach Absprache

RÄUME

Erlebnisraum - 1. Etage, rechter Flur im Gemeindehaus
Ev. Kita DFG - links neben dem Gemeindehaus
Familienbildungsstätte - Feithstr. 3
Gemeindsaal - 1. Etage, geradeaus, Gemeindehaus
Kirchenvorraum - Nebeneingang der Kirche, dann links
Ofenplatz auf dem Gelände der DFG - Außengelände der Gemeinde
Sitzungszimmer - 1. Etage rechts im Gemeindehaus

Herzlich willkommen bei der Ev. Familienbildung Hagen!

Mit diesem Programmheft halten Sie weit mehr in den Händen als eine Übersicht über Kurse und Termine. Es ist eine Einladung, Menschen zu begegnen, Neues auszuprobieren, Fähigkeiten zu entdecken, Gemeinschaft zu erleben und sich selbst etwas Gutes zu tun.

Gerade in einer Zeit, in der viele Tage dicht gefüllt und Anforderungen groß sind, brauchen wir Orte, an denen Lernen, Austausch, Kreativität und Entspannung miteinander

verbunden werden dürfen. Unser neues Halbjahresprogramm spannt dabei bewusst einen weiten Bogen: von Angeboten für Familien mit kleinen Kindern über Bewegungs- und Gesundheitskurse bis hin zu Kreativangeboten, spirituellen Impulsen und gemeinschaftlichen Erlebnissen im Jahreskreis. Viele unserer Veranstaltungen leben davon, dass Menschen unterschiedlichen Alters und mit ganz unterschiedlichen Lebensgeschichten zusammenkommen und miteinander ins Gespräch geraten. Genau darin liegt Führung Familienbildung: Leben teilen, Erfahrungen weitergeben und neue Perspektiven gewinnen.

Vielleicht entdecken Sie in diesem Heft etwas, das Sie schon immer einmal ausprobieren wollten. Vielleicht suchen Sie Gemeinschaft, eine kleine Auszeit vom Alltag oder einfach einen guten Anlass, wieder unter Menschen zu kommen. Dann möchten wir Sie herzlich ermutigen: Kommen Sie vorbei. Sie sind willkommen - mit ihren Fragen, Interessen, Talenten und auch dem, was gerade Kraft kostet.

Wir freuen uns darauf, Sie im zweiten Halbjahr 2026 zu begrüßen.

Pfarrer Heuer und Team

UNSER TEAM

Einrichtungsleitung:

Matthias Heuer

Pfarrer

Verwaltung:

Tanja Holzhäuser

Verwaltungskraft

Pädagogisches Team:

Anna Gütschow

Rehabilitationspädagogin

Patrick Lindner

Dipl. Pädagoge

Barbara Schröder-Navabpour

Dipl. Pädagogin

Sören Esmeier

Kulturwissenschaftler/Sozialarbeiter

Luisa Kinzel

Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin

IMPRESSUM

Herausgeber & Layout: Ev. Familienbildung Hagen - in Trägerschaft der Ev. Dreifaltigkeits-Gemeinde Hagen, Redaktion: Matthias Heuer (ViSdP), Bildmaterial: Archiv Heuer, Michael Eckhoff, Antonia Jurczyk, Birgit Simon, Ev. Familienbildung Hagen und www.canva.com

INHALTSVERZEICHNIS

LEBEN MIT KINDERN & FAMILIE

- 05 Prager-Eltern-Kind-Programm - PEKiP©
- 06 Krabbelgruppe "Kunterbunt"
- 07 Café Knirps© (Elternstart NRW)
- 08 Eppenhauser Turnzwerge
- 09 Väter in Aktion
- 10 Erlebnis auf der Heede Ranch
- 11 Fit für die Schule!
- 12 LÖWENSTARK!
- 13 Bauernhof mit allen Sinnen
- 14 Töpferwerkstatt für Familien
- 15 Familien-Schnupper-Zirkus
- 16 Weihnachtliches Töpfern für Familien
- 17 Fledermausführung
- 18 Fitdankbaby© & MAMIMO
- 19 laufmamalauf

AKTIV FÜR DIE GESUNDHEIT

- 22 Zeit für Dich - Glaube nicht alles was du denkst!
- 21 Hatha Yoga & Entspannung ONLINE
- 22 Autogenes Training
- 23 Atmenpause - Zeit für mich
- 24 Progressive Muskelentspannung ONLINE
- 25 Von Stress zu Stärke. Resilienz entwickeln
- 26 Rückentraining
- 27 Qigong
- 28 Life Kinetik
- 29 Fitness - Yoga
- 30 Meditation
- 31 Gymnastik mit Schwung
- 32 Stuhl-Yoga
- 33 BALLance
- 34 Fit und Beweglich
- 35 Osteoletic
- 36 Yoga für Einsteiger
- 37 Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung
- 38 Lachyoga
- 39 Das Wundermittel Bewegung

KULTUR & KREATIVITÄT

- 40 Zeichnen auf dem iPad
- 41 Urban Sketching - Schnupperworkshop
- 42 Urban Sketching - Aufbaukurs
- 43 Encaustic
- 44 Ein Tag in der Töpferei
- 45 Bunt und entspannt ins Wochenende...
- 46 Malen für's Ich. Malen für Sich.
- 47 Einführung in die Landschafts-Fotografie
- 48 Workshop Landschafts-Fotografie
- 49 Offener Treff (nicht nur) für Senior*innen
- 50 What Wondrous Hope
- 51 Vor 125 Jahren. Als Karl Ernst Osthaus in Hagen völliges Neuland betrat
- 52 Hagen in den 1970ern
- 53 Kirchenkino

GLAUBE & SPIRITUALITÄT

- 54 Mit allen Sinnen Gott entdecken
- 55 Erntedankwerkstatt
- 56 Adventswerkstatt
- 57 PuB Theologie
- 58 Bibelkreis

POLITIK & GESELLSCHAFT

- 59 Sprechstunde zur persönlichen Rentenberatung

MEDIENBILDUNG & DIGITALISIERUNG

- 60 Umgang mit Handy, Tablet und Laptop

KOOPERATIONEN & FORTBILDUNGEN

- 61 Kooperationen mit Familienzentren

Prager-Eltern-Kind-Programm

Angebot zur Entwicklungsbegleitung
Ihres Kindes im ersten Lebensjahr

Die Gruppen mit bis zu 8 teilnehmenden Kindern werden
von qualifizierten PEKiP-Gruppenleiterinnen angeleitet.



Wir bieten die Gelegenheit,
sich mit viel Ruhe Ihrem Kind zu widmen.
Für die Entwicklung Ihres Kindes geben
wir Ihnen Raum und unser Wissen.
Sie bekommen Zeit, sich auszutauschen und
alle, Ihnen wichtige Themen zu besprechen.



Alle Anregungen sind auf die Entwicklung und auf die Bedürfnisse der
Kinder abgestimmt. Die Babys sind während der Kursstunde unbekleidet,
damit sie intensive Körpererfahrungen machen können. Durch die unein-
geschränkte Bewegungsfreiheit ist es möglich, die motorischen Entwick-
lungsschritte der Aufrichtung auszuführen.

**Das Kurskonzept ist in mehrere Abschnitte aufgeteilt.
Ein Abschnitt besteht aus 8 Treffen.
Nach jedem Kursabschnitt ist es möglich,
einen weiteren Abschnitt zu buchen.**

Gerne melden Sie sich *unverbindlich* unter www.efb-hagen.de auf unserer
Vormerkliste für PEKiP an und wir finden einen passenden Kurs für Sie.

In Kooperation mit



Krabbelgruppe „Kunterbunt“

Für Eltern mit Kindern zwischen dem
1. - 2. Lebensjahr

In unserer Eltern-Kind-Gruppe „Kunterbunt“ treffen die Kinder auf Spielpartnerschaften und probieren erste Umgangsformen mit Gleichaltrigen aus. Die Kinder haben die Möglichkeit, sich und ihre Umwelt zu entdecken, dabei lernen sie altersgerechte Spiel- und Beschäftigungsangebote kennen,

wie bspw. kreatives Experimentieren mit verschiedenen Materialien sowie Kreis-, Sing- und Fingerspiele.



FAMILIENSCHATZINSEL

MIT HERZ UND VERSTAND

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Kurs 1301-263
Donnerstags, ab 03.09.26 (10x)
Uhrzeit: 09:15 - 10:45 Uhr
Gebühr: 50 €
Ort: Kirchenvorraum
Leitung: Karina Pleuger



Café Knirps

Offener Elterntreff für Eltern mit Kindern im 1. Lebensjahr

Das Café Knirps ist ein offener Treff für Eltern mit Kindern, der Raum und Zeit für Begegnungen bietet.

Eine gute Gelegenheit, neue Kontakte zu knüpfen und sich auszutauschen. Die Kinder können sich mit verschiedenen Spielmöglichkeiten vergnügen. Mit der "Familiothek" gibt es jede Woche einen Impuls bzw. etwas Interessantes zum Mitnehmen.

Keine Anmeldung erforderlich



Jeden Dienstag
Uhrzeit: 9:00 - 11:15 Uhr
Gebühr: kostenfrei
Ort: Kirchenvorraum
Leitung: efb-Team

Café KNIRPS®
Offenes Eltern Café

jeden Dienstag
09- 11:15 Uhr
kostenlos

mit unseren
Familiothek
Interessantes zum Mitnehmen

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

Evangelische Familienbildung Hagen

Eppenhauser Str. 152
58093 Hagen

Eppenhäuser Turnzwerge

Bewegungsangebot für Kinder, die bereits laufen können (ca.1-3 Jahren)

Durch den Raum flitzen, balancieren, sich ausprobieren und Neues entdecken... Gemeinsam mit ihren Eltern haben kleine Turnzwerge in dieser Gruppe viel Spaß bei abwechslungsreichen Bewegungs- und Wahrnehmungsspielen. Mit vielen unterschiedlichen Bau- und Turnelementen sowie Sport- und Spielsachen verwandelt sich der Saal des Gemeindehauses in eine tolle Aktionslandschaft.

Der Spaß an Bewegung wird geweckt und auch gemeinsames „Zur-Ruhe-Finden“ kommt nicht zu kurz. Es werden spielerisch Motorik und Wahrnehmung gefördert und frühe Gruppenerfahrungen ermöglicht.

Ein Einstieg in die Kurse ist jederzeit möglich.

Folgekurse direkt im Anschluss.



Kurs 1331-263

Dienstags, ab 01.09.26 (7x)

Uhrzeit: 14:00 - 15:30 Uhr

Ort: Gemeindesaal

Gebühr: 55 € pro Kind
inkl. Begleitperson

Leitung: Catrin Bublitz

Kurs 1332-263

Dienstags, ab 01.09.26 (7x)

Uhrzeit: 15:45 - 17:15 Uhr

Ort: Gemeindesaal

Gebühr: 55 € pro Kind
inkl. Begleitperson

Leitung: Catrin Bublitz

Väter in Aktion

Vater - Kind - Angebot

Ein offenes Bewegungs-
angebot für Väter
mit Kindern im Alter
von 2 - 4 Jahren.



Aktiv in Bewegung, sich spielend ausprobieren,
balancieren, toben, klettern und kreativ werden.

Im Vordergrund steht das Spiel zwischen Vater und Kind.
Zusätzlich gibt es Infos und Neuigkeiten rund um die Vaterschaft.

Für die Teilnahme brauchen Sie nur Lust,
gute Laune sowie bequeme Kleidung.

Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

Kurs 1352-263

Samstags, 26.09., 17.10., 14.11., 05.12.26 (4x)

Uhrzeit: 10:00 - 12:15 Uhr

Ort: Gemeindesaal

Gebühr: 36 €

Leitung: Barbara Schröder-Navabpour

Erlebnis auf der Heede Ranch

für Familien mit Kindern im Grundschulalter



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

Lernt spielerisch den Hof kennen!

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

Eine abenteuerreiche Zeit für die ganze Familie auf dem Bauernhof

Preis pro Familie

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

Kurs 1445-263

Samstag, 05.09.2026

Uhrzeit: 10:30-13:30 Uhr

Ort: Heede Ranch, Niedernheede 1, Breckerfeld

Gebühr: 45 € pro Familie

Leitung: Anna Gütschow

Fit für die Schule!

Bewegungsangebot für Kinder zwischen 4 - 6 Jahren

Der Übergang vom Kindergarten in die Schule ist spannend – und oft auch eine kleine Herausforderung. Plötzlich werden nicht nur Neugier und Aufmerksamkeit gefragt, sondern auch ein gezielter Einsatz des Körpers. In diesem Kurs trainieren Kinder spielerisch wichtige Fähigkeiten wie Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Gleichgewicht, Sprungkraft und Sensomotorik. Durch abwechslungsreiche Bewegungs- und Spielangebote stärken die Kinder nicht nur ihren Körper, sondern auch ihr Selbstvertrauen.

Und das Beste: Eltern machen mit! Gemeinsam aktiv zu sein macht Spaß, fördert die Bindung und unterstützt die Kinder optimal auf ihrem Weg in die Schule. So gelingt der Schulstart mit Leichtigkeit und Freude!

Ein Folgekurs im Anschluss ist möglich.




Cindy Schäfer
GESUNDHEITSMANAGEMENT

Kurs 1336-264

Mittwochs, ab 11.11.26 (6x)

Uhrzeit: 15:30 - 16:15 Uhr

Ort: Familienbildungsstätte, Feithstr. 3

Gebühr: 30 € pro Kind

inkl. Begleitperson

Leitung: Cindy Schäfer

LÖWENSTARK!

Mit Selbstvertrauen durchs Leben gehen!



Wir machen uns auf und entdecken die Welt der Gefühle.
Wir erleben, wie wir uns in möglichen Konfliktsituationen verhalten können.
Wie wir für unsere Ziele einstehen können und mit Motivation und
Durchhaltevermögen vieles erreichen können.

In Rollenspielen, bewegten Aktionen und beim gemeinsamen Austausch
stärken wir unser Selbstvertrauen und werden LÖWENSTARK!

Für Alleinerziehende und Eltern mit Kindern zwischen 5-7 Jahren.



Kurs 1464-264
Samstag, 03.10.26
Uhrzeit: 10:00 - 12:15 Uhr
Ort: Familienbildungsstätte, Feithstr. 3
Gebühr: 10 € pro Familie
Leitung: Nicole Schoof

Bauernhof mit allen Sinnen

Hof der Familie Rafflenbeul



Erkundet mit Euren Familien den Bauernhof der Familie Rafflenbeul.

Was Euch erwartet?

Erlebt mit allen Sinnen den Bauernhof: Fühlt, wie weich das Fell eines Kalbes ist. Schaut, was eine Kuh frisst und füttert sie. Lernt Pflanzenarten zu unterscheiden. Macht bei einer Bauernhofrallye mit!

Habt ganz viel Spaß auf dem Bauernhof!

Inkl. gemeinsamen Mittagessen vor Ort aus dem Hofladen.

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

Kurs 1445-264

Samstag, 10.10.26

Uhrzeit: 10:00 - ca. 13:00 Uhr

Ort: Hof Rafflenbeul, Auf dem Killing, 58091 Hagen

Gebühr: 35 € pro Familie

Leitung: WLV

Töpferwerkstatt für Familien



1
Day



Ein Vormittag, an dem Du gemeinsam mit Deinem Kind in entspannter Atmosphäre in die Welt des Tons eintauchen kannst!
Mit etwas Anleitung entsteht mit Leichtigkeit ganz ohne Drehscheibe, Schönes und Nützliches für Haus, Garten und Balkon. Zur farblichen Gestaltung werden wir verschiedene Techniken der Engobenmalerei kennenlernen und damit experimentieren. Gebrannt und mit transparenter Glasur versehen können die Werke ca. 2 Wochen später in Empfang genommen werden.

Bitte an strapazierfähige Kleidung denken.

Für Familien mit Kindern ab 8 Jahren.

Kurs 1403-264

Samstag, 17.10.26

Uhrzeit: 10:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 30 € pro Person (inkl. Material)

Ort: Kreativhof Weissenstein

Leitung: Doro Schlummer

Familien-Schnupper-Zirkus



Beim Schnupperkurs können Kinder und Erwachsene in die Welt des Zirkus eintauchen! Unter professioneller Anleitung lernen Groß und Klein, Teller zu drehen und mit Tüchern oder Bällen zu jonglieren.

Gleichgewicht und Koordination können beim Pedali fahren oder mit Laufkugeln trainiert werden und die eigene Geschicklichkeit kann mit dem Diabolo ausgetestet werden.

Bei all dem steht natürlich der Spaß im Mittelpunkt!

Aber Vorsicht: Die Kinder werden meist so sehr vom Zirkus angesteckt, dass sie zu Hause gleich weiter jonglieren wollen..

Für Familien mit Kindern im Alter von 4-9 Jahren

Kurs 1421-264
Samstag, 07.11.25
Uhrzeit: 10:00 - 15:00 Uhr
Ort: Gemeindesaal
Gebühr: 40 € pro Familie
Leitung: Meike Krüger





Weihnachtliches Töpfern für Familien



In vorweihnachtlicher Atmosphäre gestalten wir Deko und Geschenke (ganz ohne Drehscheibe) für unsere Lieben.

Am 1. Vormittag bekommt der Ton eine Form, so dass er nach dem 1. Brand am 2. Vormittag farblich mit Glasur gestaltet werden kann.

Bis Weihnachten ist dann alles abholbereit.

Bitte an strapazierfähige Kleidung denken.

Für Familien mit Kindern ab 8 Jahren.

Kurs 1402-264

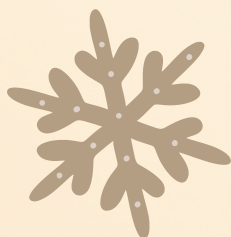
Samstags, 05.12. & 12.12.2026

10:00 - 12:30 Uhr

Gebühr: 40 € pro Person (inkl. Material)

Ort: Kreativhof Weissenstein

Leitung: Doro Schlummer



Fledermausführung

an der Lenne

Sie leben verborgen, dennoch oft näher als viele erwarten – Fledermäuse!
Bei dieser Führung werden wir die Fledermausrufe hörbar machen und die
Flugakrobaten am Nachthimmel beobachten, während ihr einige
spannende Fakten über diese erstaunlichen Tiere erfahrt.

Die Wege halten wir kurz, sodass auch kleinere Kinder mitkommen können.

Benötigt wird festes Schuhwerk.

Bei Regen oder starkem Wind kann die Veranstaltung nicht stattfinden.

Für Familien und Alleinerziehende mit Kindern.



Kurs 1400-263

Samstag: 19.09.26, 19:00 - 20:30 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Lennebad Hohenlimburg

Gebühr: kostenlos

Leitung: Biologische Station,
Umweltzentrum Hagen



fitdankbaby®
Fitness für Dich & Dein Baby

DAS FITNESSKONZEPT
für Dich & Dein Baby

Dein Baby
ist aktiv
integriert



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



NADINE ROTTER

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



EIN EINSTIEG IN DIE
KURSE IST JEDERZEIT
MÖGLICH!



Mama & Mini
Moves - Kurse für
Mamas & Kinder

Anmeldung unter:
www.ma-mi-moves.de



Ich bin **Sabrina Esposito** – zertifizierte Schwimmehrerin für Babys und Kinder, sowie Mama-Fitness-Trainerin spezialisiert auf Rektusdiastase und Beckenboden.

Mit Herz und Fachwissen begleite ich dich und dein Kind durch verschiedene Phasen – im Wasser und an Land.

Meine Kursangebote in Hagen
Termine findet Ihr auf meiner Website

Baby-
schwimmen
Minis 3-12 Mon.

Baby-
schwimmen
Maxis 1-2 Jahre

Maxi-
Schwimmer
4-5 Jahre

Mini-
Schwimmer
2-3 Jahre

Mamafitness
in Schulen &
Kitas



LEBEN MIT KINDERN & FAMILIE

Bei LAUFMAMALAUF trainierst du draußen an der frischen Luft – mit Baby im Kinderwagen. Du brauchst keinen Babysitter und kannst direkt nach dem Rückbildungskurs starten – oder sogar parallel dazu!

Die „Mama-macht-mehr-Kurse“ (für Fortgeschrittene & Berufstätige) sind sehr vielfältig. Vom intensiven Ganzkörpertraining (HIIT) bis hin zum Zirkeltraining. Eine perfekte Kombination aus Ausdauer- und Krafttraining.

- ✓ Für mehr Energie & Balance im Mama-Alltag
- ✓ Ganzkörpertraining von sanft bis intensiv (inkl. HIIT & Zirkeltraining)
- ✓ Tolle Mama-Community & echte Me-Time



📍 Kurszeiten:

- 🧘 Outdoor Kinderwagen-Fitness
(ab der 12 Woche nach Entbindung)
– Mi 09:30-10:30 Uhr Fritz-Steinhoff-Park Emst
– Di 09:30-10:30 Uhr Herdecke - Bleichstein

- 🔥 Mama-macht-mehr-Online-Mom-Bootcamp
(auch Papas sind herzlich eingeladen)
– Di 20:00-21:00 Uhr Online
– Fr 08:45-09:45 Uhr Ischeländ

10 Wochen = 120 €

- 👉 Einstieg jederzeit möglich!
Meld dich jetzt bei Merlin 🍀

Für Aktuelle Termine

www.laufmamalauf.de/Hagen-Herdecke

Instagram: Laufmamalauf_hagen

Facebook: Laufmamalauf Hagen/Herdecke

Whatsapp: 017678953923



Zeit für Dich- Glaube nicht alles was du denkst!



Gönn dir eine Pause vom Trubel und entdecke, wie gut es sich anfühlt, ganz bei dir anzukommen. In unserem Achtsamkeitsworkshop lernst du, Gedanken loszulassen, Stress zu reduzieren und wieder mehr auf dein Bauchgefühl zu hören.

Das erwartet dich:

- Einfache Achtsamkeitsübungen für den Alltag
 - Mehr Gelassenheit und innere Ruhe
 - Wege, das Gedankenkarussell zu stoppen
- Neue Kraft durch bewusste Selbstwahrnehmung

Nimm dir Zeit für dich, du wirst den Unterschied spüren.

Kurs 3007-264
Dienstags, 10.11. & 17.11.26
Uhrzeit: 18:30 - 20:45 Uhr
Ort: Kirchenvorraum
Gebühr: 50,00 €
Leitung: Soulplace



Hatha Yoga & Entspannung ONLINE

Das beliebte Online-Angebot für die Wintermonate.

In diesem Yoga-Kurs liegt der Schwerpunkt auf der Schulung der Achtsamkeit, dem Lösen von Verspannungen, weniger dem Ausüben komplizierter Yogastellungen.



Sie bekommen eine Einführung in die Hatha Yoga Grundlagen, dazu gehören klassische Atemübungen und eine Einführung in die yogischen Entspannungstechniken Shavasana und Yoga Nidra.

Durch dieses Onlineangebot möchten wir Ihnen die Möglichkeit bieten, räumlich unabhängig zu sein, um dort zu entspannen, wo Sie sich wohlfühlen.

Sie brauchen dafür nur einen Raum, in dem Sie Platz für eine Yoga- oder Gymnastikmatte haben und ein geeignetes Medium für eine Zoom-Sitzung. Technisches Wissen ist keine Voraussetzung. Sie bekommen bei Bedarf eine ruhige auf Sie abgestimmte Einführung, die Ihnen die Teilnahme erleichtert.

Folgekurs direkt im Anschluss!

Der Kurs ist auch für Anfänger*innen geeignet.

Kurs 3066-263

Dienstags, ab 01.09.26 (8x)

Uhrzeit: 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Online

Gebühr: 70,00 €

Leitung: Cordula Seppmann



Autogenes Training



Autogenes Training ist eine Methode zur Entspannung. "Autogen" bedeutet selbstständig. Sie werden also befähigt, selbst einen Entspannungszustand herbei zu führen.

Regelmäßiges Autogenes Training kann dazu beitragen, Stress zu reduzieren, wieder besser zu schlafen, die Konzentration zu steigern und sich allgemein geistig besser zu fühlen.

In diesem Kurs lernen Sie die Technik des Autogenen Trainings kennen und üben unter Anleitung der ausgebildeten Trainerin. So werden Sie in die Lage versetzt, dieses Entspannungstraining auch zu Hause durchführen zu können.

Dieser Kurs kann grundsätzlich von der Krankenkasse bezuschusst werden. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse nach den Voraussetzungen.

Folgekurs direkt im Anschluss!

Kurs 3001-263

Freitags, ab 04.09.26 (12x)

Uhrzeit: 17:15 - 18:15 Uhr

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

Gebühr: 78 €

Leitung: Antje Öland-Masuch

Atempause - Zeit für mich



Bewegungs- und Achtsamkeitsangebot für Frauen: Ein paar Stunden an einem Wochenende nur für mich, die Seele baumeln lassen, Energie tanken, frisch gestärkt neu durchstarten.

- Atem- und Achtsamkeitsübungen
- QiGong
- Neurokinetik, Denken und Bewegen
- Meditativer Tanz und Bewegungsmeditation

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Hallenschuhe, Stopper-Socken.

Am Samstag ist ein Mit-Bring-Buffer geplant, zu dem jede Teilnehmerin etwas Leckerer beiträgt. An beiden Tagen beginnen wir jeweils mit einem Stehcafé.

Kurs TN30111-26

Freitag & Samstag 20.11. + 21.11.2026

Uhrzeit: Freitag, 16:00 - 20:00 Uhr +
Samstag, 09:30 - 16:00 Uhr

Ort: Gemeindesaal

Gebühr: 50,00 €

Leitung: Sigrun Lange und Angelika Richter

Entspannung finden mit Progressiver Muskelentspannung *Online*

In diesem Online-Kurs lernst du eine der wirksamsten und gleichzeitig einfachsten Entspannungsmethoden kennen: die Progressive Muskelentspannung (PME).

Die Methode wurde vom Arzt Edmund Jacobson entwickelt und basiert auf einem einfachen Prinzip: Bestimmte Muskelgruppen werden nacheinander bewusst angespannt und anschließend wieder gelöst. Durch diesen Wechsel lernt dein Körper, den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung besser wahrzunehmen – und kann leichter in einen tiefen Entspannungszustand finden.



Der Kurs eignet sich besonders für Menschen, die...:

- viel Stress oder Verantwortung im Alltag erleben
- sich oft angespannt oder erschöpft fühlen
- Schwierigkeiten haben abzuschalten
- eine leicht erlernbare Entspannungsmethode suchen
- ihrem Körper und ihrem Nervensystem regelmäßig eine Pause gönnen möchten.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Du brauchst lediglich einen ruhigen Ort, an dem du während des Kurses bequem sitzen oder liegen kannst. Als technische Voraussetzung benötigst Du ein internetfähiges Endgerät.

Kurs 3002-263

Montags, ab 21.09.26 (4x)

Uhrzeit: 19:45 - 20:30 Uhr

Ort: ONLINE

Gebühr: 25 €

Leitung: Annika Linnepe-Take

Kurs 3002-264

Montags, ab 02.11.26 (4x)

Uhrzeit: 19:45 - 20:30 Uhr

Ort: ONLINE

Gebühr: 25 €

Leitung: Annika Linnepe-Take

Von Stress zu Stärke

Resilienz entwickeln



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

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

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

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

Bitte bequeme Kleidung und eine Decke als Aufliegefläche mitbringen. Yogamatten sind vorhanden.

Kurs 3008-263

Samstag, 26.09.26

Uhrzeit: 15:00 - 18:00 Uhr

Ort: Kirchenvorraum

Gebühr: 20 €

Leitung: Annika Linnepe-Take

Kurs 3008-264

Samstag, 07.11.26

Uhrzeit: 15:00 - 18:00 Uhr

Ort: Kirchenvorraum

Gebühr: 20 €

Leitung: Annika Linnepe-Take

Rückentraining

Vormittags oder Abends

Begrenzte Plätze



Rückenschmerzen entstehen häufig durch Mangel an Bewegung und körperlicher Aktivität. In diesem Kurs widmen Sie sich daher den Muskelgruppen, die für eine gesunde Körperhaltung entscheidend sind. Mit regelmäßigen Übungen zur Kräftigung, Dehnung und Mobilisation kann man Rückenbeschwerden effektiv vorbeugen oder entgegenwirken. Dazu werden Übungen zur Entspannung und Stressbewältigung durchgeführt.

Dieser Kurs dient der Prävention!

Bei akuten Bandscheibenvorfällen, bestehenden Herz-Kreislauf-Erkrankungen o.ä. ist dieser Kurs nicht geeignet.

Abendkurs 3011-263
Dienstags, ab 08.09.26 (12x)
Uhrzeit: 19:00 - 20:30 Uhr
Gebühr: 115 €
Ort: Gemeindesaal
Leitung: Antje Öland-Masuch

Vormittagskurs 3012-263
Mittwochs, ab 02.09.26 (12x)
Uhrzeit: 09:15 - 10:45 Uhr
Gebühr: 115 €
Ort: Gemeindesaal
Leitung: Antje Öland-Masuch

Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

**Der Kurs kann bei regelmäßiger Teilnahme von der Krankenkasse bezuschusst werden!
Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Kasse nach den Voraussetzungen!**

Qigong

Energietankstelle für Körper, Geist und Seele



Qigong ist keine chinesische Sportart: Es ist eine Kombination aus harmonischen Bewegungsabläufen, Atmung und Meditation / Konzentration. Durch regelmäßiges Üben bauen wir Stress ab und tanken Energie für die Herausforderungen des Alltags.

Die Übungen des Authentischen Medizinischen Qigong dienen unter anderem der Gesundheitsprävention und Gesunderhaltung und fördern die Beweglichkeit bis ins hohe Alter.

Folgende Grundlagen werden erlernt: Die Grundhaltung als Basis für Qigong-Übungen, 8 Alltagsübungen und 8 Brokate, Allgemeines zu Qigong

Empfohlen sind bequeme Kleidung, Hallenschuhe oder Stoppersocken.

Der Kurs dient der Prävention und kann bei regelmäßiger Teilnahme von der Krankenkasse bezuschusst werden.

Kurs 3006-263
Mittwochs, ab 19.08.26 (8x)
Uhrzeit: 11:15 - 12:15 Uhr
Gebühr: 115 €
Ort: Gemeindesaal
Leitung: Doris Raspe

Kurs 3006-264
Mittwochs, ab 28.10.26 (8x)
Uhrzeit: 11:15 - 12:15 Uhr
Gebühr: 115 €
Ort: Gemeindesaal
Leitung: Doris Raspe



Life Kinetik

Mit Phoenix Hagen

Kinetik –
Mehrdimensionales Koordinationstraining
Gehirntraining mit und durch Bewegung
Sport, der schlaue macht

Die Kinetik Formel:

Wahrnehmung + Gehirnjogging + Bewegung = Mehr Leistung

Das Training ist:
einfach und genial
sportlich · spaßig · sensationell

Ihr Nutzen durch Kinetik:
Bringen Sie einfach mehr Spaß in Ihr Leben!
Werden Sie effektiver, leistungsfähiger,
aufnahmefähiger,
stressresistenter und selbstbewusster!

Für Senior*innen



Kurs 3015-263

Dienstags, ab 01.09.26 (8x)

Uhrzeit: 11:00 - 12:00 Uhr

Ort: Familienbildungsstätte, Feithstr. 3

Gebühr: 50 € pro Person

Leitung: Phoenix Hagen

Kurs 3016-263

Donnerstags, ab 03.09.26 (8x)

Uhrzeit: 13:30 - 14:30 Uhr

Ort: Familienbildungsstätte, Feithstr. 3

Gebühr: 50 € pro Person

Leitung: Phoenix Hagen

Fitness - Yoga

Für Fitnessorientierte

Mit diesem Ganzkörper-Gesundheits-Training werden sowohl kräftigende Halte- und Stabilitätsübungen aus dem traditionellen Hatha-Yoga als auch fließende – manchmal rhythmische Bewegungsfolgen aus dem Vinyasa-Yoga miteinander kombiniert. Das verbindende Element ist dabei die Atmung.

Fitness-Yoga ist ein dynamischer & kraftvoller Yogastil, der die Muskulatur stärkt & dehnt und gleichzeitig zur inneren Ausgeglichenheit & Ruhe beiträgt. Das führt nicht nur zu körperlicher, sondern auch zu mentaler Fitness und gleichzeitig zu einer höheren Stress-Resistenz und Gelassenheit im Alltag.

Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich.

Folgekurse direkt im Anschluss.



Kurs 3061-263
Mittwochs, ab 02.09.26 (12x)
Uhrzeit: 17:15 - 18:30 Uhr
Gebühr: 96 €
Ort: Gemeindesaal
Leitung: Anke Tauer

Neue Uhrzeit
Neuer Raum
Begrenzte Plätze

Meditation

Innere Ruhe und Achtsamkeit für den Alltag



"The only way out, is the way in." (Alan Watts)

Dieser Kurs ist eine Einladung an alle Anfängerinnen und Anfänger, die sich der Meditation zuwenden und sie kennen lernen wollen. Wir üben mit Praktiken aus verschiedenen spirituellen Traditionen, insbesondere der Stillen Meditation. "Die Stille ordnet" (Doris Zölls, Zen-Meisterin).

Meditation hat nachweislich einen positiven Einfluss auf unser Gehirn. Sie fördert die Körperwahrnehmung und Konzentrationsfähigkeit, emotionale Stabilität und Achtsamkeit und trägt wesentlich zur Stressbewältigung bei. Das persönliche Wohlbefinden wird entscheidend verbessert.

Bitte eine Decke, ein Handtuch und dicke Socken mitbringen.

Folgekurs direkt im Anschluss.

Kurs 3004-263

Donnerstags, ab 03.09.26 (7x)

Uhrzeit: 16:00 - 17:30 Uhr

Gebühr: 49 €

Ort: Kirchenvorraum

Leitung: Bea Bauschulte

Gymnastik mit Schwung

Montag oder Donnerstag

Begrenzte Plätze



In diesem Kurs treffen sich Frauen, die ihr Körperbewusstsein erhalten und verbessern möchten. Dafür werden verschiedene Übungen zur Kräftigung der Muskulatur, Dehnung und Entspannung des ganzen Körpers durchgeführt.

Die Übungen dienen als Ausgleich zu den täglichen Belastungen, werden mit Musik unterstützt und bringen den Körper in Schwung und Form. Spaß und ein geselliges Miteinander stehen bei uns im Vordergrund!

Der Kurs am Montag richtet sich an Frauen ab 60+. Die Gymnastik am Donnerstag findet auf und mit dem Stuhl statt.

Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich!
Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe mitbringen.

Kurs 3022-263

Montags, ab 31.08.26 (13x)

Uhrzeit: 18:45 - 19:45 Uhr

Ort: Gemeindesaal

Gebühr: 65 €

Leitung: Hannelore Straszewski

Kurs 3023-263

Donnerstags, ab 03.09.26 (12x)

Uhrzeit: 09:00 - 10:00 Uhr

Ort: Gemeindesaal

Gebühr: 60 €

Leitung: Hannelore Straszewski

Stuhl-Yoga

Ein Training mit Wohlfühlfaktor auf & mit dem Stuhl!



Lassen Sie sich überraschen, wie viele unterschiedliche Übungen es im Sitzen gibt, wie viel mehr Spaß es in der Gruppe mit Gleichgesinnten macht und was Ihr Rücken dazu sagt... Manchmal nutzen wir den Stuhl auch als Stütze im Stehen. Durch einfache Übungen bauen wir Muskeln auf, flexibilisieren den Körper und verbessern unsere Haltung & Balance für mehr Standsicherheit.

Ganz gezielt richtet sich diese Gymnastik an alle, die gerne etwas Neues ausprobieren und nicht mehr auf dem Boden herumturnen möchten, die etwas ungeübt oder auch gesundheitlich eingeschränkt sind.

Folgekurs direkt im Anschluss.

Kurs 3065-263
Mittwochs, ab 02.09.26 (12x)
Uhrzeit: 16:00 - 17:00 Uhr
Gebühr: 72 €
Ort: Gemeindesaal
Leitung: Anke Tauer

Neuer Raum

BALLance

Effektiv gegen Rückenschmerzen und
Verspannungen



Du hast den ersten Schritt zu einem schmerzfreien Rücken bereits jetzt gemacht. Denn du nimmst deine Schmerzen wahr und noch viel wichtiger:

Du willst etwas gegen deine Rückenschmerzen tun.

So individuell, wie deine Rückenschmerzen sind, so individuell sollte deshalb auch das Training sein, um wieder in Balance zu kommen.

Bitte bequeme Kleidung, etwas zum Trinken (am besten ohne Kohlensäure) und ein Handtuch mitbringen.

Kurs 3054-263

Donnerstags, ab 17.09.26 (12x)

Uhrzeit: 16:00 - 17:00 Uhr

Ort: Ev. Familienbildungsstätte, Feithstraße 3

Gebühr: 90 €

Leitung: Robert Lazik

Fit und Beweglich

Durch den Alltag

Begrenzte Plätze



Durch die Mischung aus Kraftübungen, Ausdauertraining, Koordination und Stretching wird das Körperbewusstsein aktiviert und geschult.

Alle Bewegungen werden mit Musik unterstützt. Neben dem sportlichen Aspekt legen wir großen Wert auf Spaß und Gemeinschaft.

Der Kurs richtet sich an Frauen ab 60+, die sich gerne bewegen und Freude mitbringen.

Bitte Sportkleidung, leichtes Schuhwerk
und etwas zum Trinken mitbringen.

Ein Einstieg in den Kurs ist jederzeit möglich!

Kurs 3021-263

Mittwochs, ab 26.08.26 (12x)

Uhrzeit: 19:00 - 20:00 Uhr

Ort: Gemeindesaal

Gebühr: 60 €

Leitung: Hannelore Straszewski

Osteoletic

Finde heraus, was Dir gut tut



Osteoletic ist ein ganzheitliches Trainingskonzept, angelehnt an das osteopathische Prinzip: Der Körper hängt über Muskeln, Faszien, Nerven und Organen von Kopf bis Fuß zusammen. Deswegen trainieren wir ihn auch so. Hierzu gehören Techniken zur Organmobilisation und -stimulation, manuelle Selbstbehandlungstechniken zur Lösung verhärteter Muskel- und Faszienketten sowie zur Beruhigung überreizter Nerven.

Osteoletic eignet sich hervorragend zur Bewegungsschulung, Atemübung und Entspannung sowie zur Beseitigung von Haltungsschäden, Nackenverspannungen, Kopf- und Rückenschmerzen. Es hilft zum Beispiel bei Sodbrennen, Schwindel oder Tinnitus.

In dem Kurs lernen Teilnehmende das Trainingskonzept kennen und mithilfe praktischer Übungen für sich selbst anzuwenden. Individuelle Fragen können hierbei geklärt werden.

Bitte bequeme Kleidung, etwas zum Trinken (am besten ohne Kohlensäure) und ein Handtuch mitbringen.

Kurs 3056-263

Dienstags, ab 15.09.26 (13x)

Uhrzeit: 14:45 - 15:45 Uhr

Kurs 3052-263

Dienstags, ab 15.09.26 (13x)

Uhrzeit: 16:00 - 17:00 Uhr

Kurs 3053-263

Mittwochs, ab 16.09.26 (13x)

Uhrzeit: 09:30 - 10:30 Uhr

Jetzt **NEU!**
Osteoletic ab 14:45 Uhr

Ort: Ev. Familienbildungsstätte, Feithstraße 3

Gebühr: 104 €

Leitung: Robert Lazik

Yoga für Einsteiger

Finde heraus, was Dir gut tut



Was Yoga nicht ist:

Eine asiatische Gymnastik, Zirkusakrobatik oder Religion... Stattdessen umfasst es viele körperliche und geistige Praktiken, und das Großartigste: Bei Yoga kann jeder mitmachen!

Die Inhalte des Kurses:

- Ausrichtung des Körpers in der Yogahaltung
- Aufeinander abgestimmte Übungen (unter Einsatz von Hilfsmitteln)
- Atemübungen
- Übungen zur mentalen Stärke
- Verweilen in den Übungen über einen bestimmten Zeitraum

Der Kurs richtet sich an Menschen, die mit Yoga neu oder (nach längerer Pause) wieder anfangen und einen leichten Einstieg mit professioneller Unterstützung finden möchten.

Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an und bringen Sie ein Handtuch mit.

Kurs 3055-263

Freitags, ab 18.09.26 (10x)

Uhrzeit: 14:00 - 15:00 Uhr

Ort: Ev. Familienbildungsstätte, Feithstraße 3

Gebühr: 85,00 €

Leitung: Robert Lazik

Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

Wofür sollte ich Vorsorge treffen?

Was ist eine Vorsorgevollmacht - was spricht dafür?

Welche Vorteile hat die Erteilung einer Vorsorgevollmacht?

Was schützt gegen Missbrauch?

Wann ist eine zusätzliche Patientenverfügung sinnvoll?

Regina Specht (Sozial- und Rehabilitationsberaterin) informiert umfassend über Rechte und Pflichten im Arzt-Patientenverhältnis und über das Wesen der Betreuung.

Muster und Vorlagen sind Bestandteile des Kurses.

Für alle Interessierten ab 16 Jahren.



Kurs 3051-264

Montag, 23.11.26

Uhrzeit: 16:30 - 18:00 Uhr

Ort: Gemeindesaal

Gebühr: 5 €

Leitung: Regina Specht

Lachyoga

Lachen ohne Grund nach Dr. Madan Kataria



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

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

Bequeme Kleidung und Offenheit für Neues sind erwünscht.

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

Kurs 3009-263

Donnerstags, 17.09. - 17.12.26 (4x)

jeden 3. Donnerstag im Monat

Uhrzeit: 19:00 - 20:00 Uhr

Ort: Kirchenvorraum

Gebühr: 20 €

Leitung: Udo Sielaff

"Das Wundermittel Bewegung"

Vortrag

Der Vortrag beschäftigt sich mit der menschlichen Physiologie, den Bewegungsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und den üblichen Beschwerdebildern als Folge von einseitigen Belastungen.

Im Vortrag zeige ich den Einfluss von Bewegung auf das allgemeine Wohlbefinden auf und biete konkrete Anwendungsbeispiele, die 1:1 in den Arbeits- und Lebensalltag übertragbar sind.

Außerdem wird über Bewegungsmythen aufgeklärt, denn:
Bewegung muss nicht kompliziert sein!

Ein Vortrag für Familien, Alleinerziehende & Erzieher*innen.



Kurs 3013-263
Mittwoch, 09.09.26
Uhrzeit: 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Gemeindesaal
Gebühr: 10 €
Leitung: Cindy Schäfer

Zeichnen auf dem iPad

Workshop für Einsteiger in Adobe Fresco



Digitales Zeichnen ermöglicht kreatives Arbeiten ohne Vorbereitung, Aufräumen oder Materialkosten. Tablet und Stift reichen aus, um jederzeit und überall kreativ zu werden.

In diesem Workshop machen wir uns mit den wichtigsten Funktionen von Adobe Fresco vertraut. Anschließend gestalten wir gemeinsam Schritt für Schritt ein saisonales Motiv.

Ab 16 Jahren.

Kurs 4006-264

Samstag, 05.12.26

Uhrzeit: 14:15 - 16:30 Uhr

Ort: Ev. Familienbildungsstätte, Feithstraße 3

Gebühr: 25 €

Leitung: Antonia Jurczyk

Urban Sketching

Schnupperworkshop



copyright A. Antonia/B. Simon

Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie man die Atmosphäre eines belebten Marktplatzes oder die Architektur eines historischen Gebäudes in wenigen Linien einfängt?

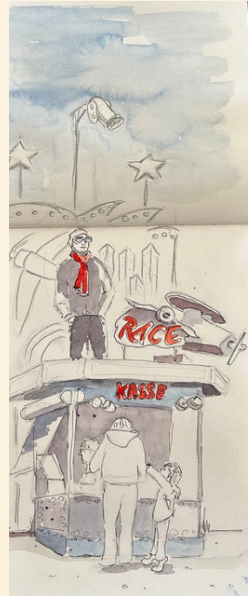
Urban Sketching ist das bewusste Innehalten in einer schnellen Welt. Es lädt dazu ein, die Umgebung mit wachen Augen zu sehen und den Moment festzuhalten.

In diesem Schnupperworkshop tauchen wir gemeinsam in die Welt des „Vor-Ort-Zeichnens“ ein.

Wir lassen den Perfektionismus zu Hause und konzentrieren uns auf den Spaß am Beobachten und den Mut zur schnellen Skizze. Wir geben Einblicke in die grundlegenden Techniken und fertigen gemeinsam einen ersten eigenen Sketch an.

Der Workshop richtet sich an alle, die einen ersten Einblick in das Urban Sketching erhalten möchten.

Alle Materialien sind in der Teilnahmegebühr enthalten. Ab 16 Jahren.



copyright A. Antonia/B. Simon

Kurs 4007-264

Dienstag, 13.10.26

Uhrzeit: 17:30 - 19:45 Uhr

Ort: Sitzungszimmer (Gemeindehaus)

Gebühr: 20 € (inkl. aller Materialien)

Leitung: Antonia Jurczyk, Birgit Simon

Urban Sketching

Aufbaukurs

Haben Sie Gefallen am Urban Sketching gefunden oder interessieren Sie sich für das Zeichnen mit anschließender Koloration?

In diesem Aufbaukurs vermitteln wir Ihnen anhand praktischer Übungen die Grundlagen von Perspektive und Proportionen und führen Sie in die Farblehre und Aquarelltechniken ein. Lernen Sie, wie Sie Licht und Schatten effektiv einsetzen und mit wenigen Strichen Personen malen, um Ihren Skizzen mehr Lebendigkeit zu verleihen.



copyright A. Antonia/B. Simon



copyright A. Antonia/B. Simon

In diesem Kurs geht es nicht um die perfekte Kopie der Realität, sondern um Ihre ganz persönliche Sicht auf die Welt.

Je nach Wetter und Stimmung nutzen wir die Architektur vor Ort oder arbeiten in den Räumen der Familienbildung.

Alle Materialien sind in der Teilnahmegebühr enthalten. Ab 16 Jahren.

Kurs 4008-264

Dienstags, ab 10.11.26 (4x)

Uhrzeit: 17:30 - 19:45 Uhr

Gebühr: 70 € (inkl. aller Materialien)

Ort: Sitzungszimmer (Gemeindehaus)

Leitung: Antonia Jurczyk, Birgit Simon

Encaustic

Die älteste Maltechnik der Welt



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

Was erwartet Sie im Kurs?

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



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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Materialien sind in der Kursgebühr enthalten.

Kurs 4004-264

Freitags, ab 06.11.26 (6x)

Uhrzeit: 15:00 - 16:30 Uhr

(Ausnahme: 20. & 27.11.26, 15:45 - 17:15 Uhr)

Ort: Sitzungszimmer / Ev. Familienbildungsstätte, Feithstraße 3

Gebühr: 80 € (inkl. aller Materialien)

Leitung: Christel Krones

Ein Tag in der Töpferei

Kleine Auszeit



Dich erwartet eine kleine Auszeit mit meditativen Elementen, ganz viel Ruhe zum Gestalten und Auszuprobieren verschiedener Techniken, ganz ohne Drehscheibe, in angenehmer Atmosphäre.

Eine Mittagspause bietet Zeit zum Essen, Entspannung im Grünen oder zum Austausch am Kamin. Getränke und Essen bringt jeder für sich selbst mit.

2. Brand zubuchbar vor Ort.

Bitte ein Handtuch mitbringen.

Ein Kurs für Erwachsene.

Kurs 5073-264
Samstag, 10.10.26
Uhrzeit: 10:00 - 17:00 Uhr
Ort: Kreativhof Weissenstein
Gebühr: 75 € (inkl. Material)
Leitung: Doro Schlummer

KULTUR & KREATIVITÄT

Bunt und entspannt...

ins Wochenende: Feierabend-Edition



Kunstgenuss mit einem Stößchen Hagener Lebensfreude.

Wir laden Sie ein zu einem gemütlichen kreativen Abend:
Malen, lachen, anstoßen, Farbenrausch am Feierabend.

Unter Anleitung der Hagener Künstlerin Ruth Moneke können Sie ihre bunten Ideen auf die Leinwand bringen, von realistisch bis abstrakt, und dabei die entspannte Atmosphäre genießen.

Bitte Kleidung mitbringen, die dreckig werden darf.

Kurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittenere ab 18 Jahren.

Kurs 4013-264

Freitag, 04.12.26

Uhrzeit: 17:45 - 21:30 Uhr

Ort: Gemeindesaal

Gebühr: 50 € (inkl. aller Materialien & Büfett)

Leitung: Ruth Moneke

Malen fürs Ich. Malen für Sich.

Freie Acrylmalerei



Unter Anleitung der Hagener Künstlerin Ruth Moneke lernen Sie, Ihre bunten Themen ins Bild zu setzen - ob realistisch oder abstrakt. Sie unterstützt bei den eigenen Vorhaben, gibt Hilfestellungen, zeigt auf und vermittelt das malerische Rüstzeug, sodass Schritt für Schritt im Umgang mit Pinsel, Farbe und Malgrund ganz persönliche Kompositionen entstehen.

Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf!

Dieser Kurs ist für all diejenigen, die schon immer einmal ihre eigenen Ideen malerisch umsetzen wollten, sich jedoch an Acrylfarbe noch nicht herangewagt haben. Staffelei, Pinsel und Farbe sind vorhanden, auch die erste Leinwand wird gestellt, sodass für den Anfang nur gute Laune und Freude am Malen mitzubringen sind.

Die Dozentin, Ruth Moneke (www.ruthmoneke.de), ist seit vielen Jahren künstlerisch tätig, mit eigenen Ausstellungen und Lehrtätigkeiten an Schulen.

Kurs für Anfänger*innen und Fortgeschrittenere ab 18 Jahren.

Kurs 4012-263

Montags, ab 21.09.26 (14-tägig)

Uhrzeit: 16:30 - 18:00 Uhr

Gebühr: 78 € (inkl. Materialien & 1. Leinwand)

Ort: Gemeindesaal

Leitung: Ruth Moneke

Einführung in die Landschafts-Fotografie



Ziel der Einführung ist es, den Teilnehmenden ein besseres Verständnis für die Gestaltung von Landschaft- und Naturaufnahmen zu geben, und es ihnen zu ermöglichen, die Einstellungen ihrer Kamera besser zu verstehen.

Wir beginnen mit einem Exkurs in die klassische Bildgestaltung und lernen Regeln für die Bildaufteilung kennen, die sowohl in der Malerei als auch in der Fotografie angewendet werden. Danach beschäftigen wir uns mit den Regeln für die Belichtung von Fotos. Denn sehr oft ist das Ergebnis, welches die „Automatik“ der Kamera liefert, nicht das, was erwartet wird. Ziel ist es dabei, die technischen Abläufe bei der Fotografie zu verstehen.

Die TeilnehmerInnen können eigene Bildbeispiele (Papierbilder oder digital auf einem USB-Stick) und auch ihre Kamera mitbringen.

Am Ende des Nachmittags sind die Teilnehmenden in der Lage, mit dem neu erworbenen Wissen und Können spezifische Fragestellungen in der Landschafts- und Natur-Fotografie selbständig zu bearbeiten.

Die Einführung richtet sich an alle Fotointeressierte und Fotobegeisterte.

Ab 18 Jahren.

Kurs 4054-263

Samstag, 04.07.26

Uhrzeit: 14:00 - 17:30 Uhr

Ort: Ev. Familienbildungsstätte, Feithstraße 3

Gebühr: 40 €

Leitung: Johannes Hartenstein

Workshop Landschafts-Fotografie

Einstieg und Praxisvertiefung



In diesem praxisorientierten Workshop lernen Sie, beeindruckende Landschaftsaufnahmen zu gestalten. Sie erfahren, wie Sie Licht, Perspektive und Bildkomposition gezielt einsetzen, um stimmungsvolle und ausdrucksstarke Fotos zu erstellen. Neben den Grundlagen derameratechnik geht es auch um kreative Gestaltungsmethoden und den bewussten Blick für Details in der Natur.

Im zweiten Teil des Workshops geht es in Fahrgemeinschaften nach Hassley, um das Erlernte in die Praxis umzusetzen. Von Hassley aus hat man einen guten Überblick über die bereits gefärbten Wälder und Wiesen des Sauerlands, aber auch Landschaftsdetails laden zum Fotografieren ein.

Wir werden die Bilder unmittelbar an den Kameras der Teilnehmenden besprechen und Hinweise zur Verbesserung geben.

Der Workshop richtet sich an alle Fotointeressierte und Fotobegeisterte.
Ab 18 Jahren.

Kurs 4054-264

Samstag, 07.11.26, 10:30 - 14:00 Uhr

Sonntag, 08.11.26, 15:00 - 18:30 Uhr

Ort: Sitzungszimmer (Gemeindehaus)

Gebühr: 90 €

Leitung: Johannes Hartenstein

Offener Treff (nicht nur) für Senior*innen

Interessierte sind herzlich Willkommen!



In diesem offenen Angebot ist jede und jeder herzlich willkommen!

Gemeinsam gestalten wir ein buntes und abwechslungsreiches Programm -
bei Kaffee und Kuchen.

Wir tauschen uns über aktuelle Themen aus, bieten Hilfe zur Selbsthilfe,
erleben interessante Vorträge, Kreatives und vieles mehr.

Wir bieten einen Ort, an dem Generationen zusammenkommen können.

Schnuppern Sie gerne mal bei uns rein.

Eine Übersicht der aktuellen Themen entnehmen Sie bitte den Aushängen
vor Ort sowie den Veröffentlichungen auf unserer Homepage.

Kurs 5021-263

Donnerstags, ab 03.09.26 (14x)

Uhrzeit: 14:15 - 16:30 Uhr

Ort: Gemeindesaal

Gebühr: kostenlos

Leitung: Efb-Team

What Wondrous Hope

Scratch-Projekt der Red Brick Gospels

Jetzt mitsingen!



Nach der eindrucksvollen Aufführung im vergangenen Jahr nehmen die Red Brick Gospels das Werk "What Wondrous Hope" noch einmal auf - diesmal als offenes Scratch-Projekt. Das heißt, für einen begrenzten Zeitraum schließen sich erfahrene Chormitglieder und neue Stimmen zusammen, um unter der Leitung von Kantor Jürgen Schneider die Kantate von Joseph M. Martin gemeinsam einzustudieren und zur Aufführung zu bringen.

Die Kantate "What Wondrous Hope" verbindet klassische Chormusik mit modernen Gospel- und Worship-Elementen. In musikalisch farbigen Szenen entfaltet sich die Geschichte von Jesu Wirken, Leiden und Auferstehung - eine eindrucksvolle musikalische Meditation über Hoffnung, Gnade und neues Leben. Chor, Solo-Stimmen, Sprecher und Band lassen die biblische Botschaft in kraftvollen Klängen lebendig werden.

Der Projektstart ist am Donnerstag, 03. September 2026.
Der Chor trifft sich donnerstags, 19:00 bis 20:30 Uhr im Gemeindehaus
(Eppenhauser Str. 152, 58093 Hagen).

Wer Freude am Singen hat und sich gerne einmal in einem größeren Chorprojekt ausprobieren möchte, ist herzlich willkommen - auch ohne dauerhafte Chorbindung. Die genauen Aufführungstermine werden noch bekannt gegeben.

Interessierte melden sich
im Gemeindebüro bei Frau Holzhäuser, 02331 51600

Vor 125 Jahren

Als Karl Ernst Osthaus in Hagen völliges Neuland betrat



copyright Michael Eckhoff

Alle, die sich in Hagen ein bisschen auskennen, kennen sicherlich auch das Gebäude des Osthaus-Museums an der Hochstraße. Benannt wurde es nach dem bedeutenden Hagener Kunstmäzen Karl Ernst Osthaus. Errichtet wurde das Bauwerk aber 1900/1902, also vor 125 Jahren, nicht als „Osthaus-Museum“, sondern für das von Karl Ernst Osthaus gegründete private Folkwang-Museum, das heute in Essen beheimatet ist.

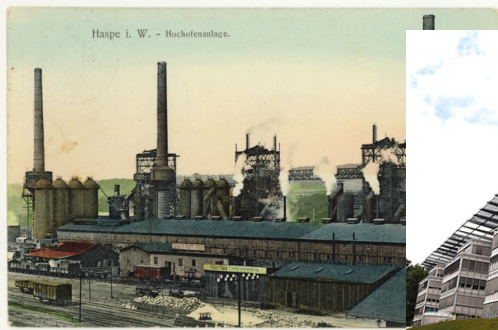
K.E. Osthaus betrat damals in Hagen und auch weit über die Volmestadt hinaus völliges Neuland, sprich: etwas Vergleichbares gab es in keiner anderen Stadt in Westfalen- und auch ansonsten war Osthaus ein höchst innovativer Mensch.

Über die 1902 erfolgte Folkwang-Eröffnung berichtet Stadtheimatspfleger Michael Eckhoff ebenso wie über das weitere zukunftssträchtige Wirken des 1921 verstorbenen Hageners.

Kurs 5038-264
Freitag, 16.10.26
Uhrzeit: 17:30 - 19:00 Uhr
Treffpunkt: Gemeindesaal
Gebühr: 5 €
Leitung: Michael Eckhoff

Hagen in den 1970ern

Faszinierende Jahre voller Veränderungen



copyright Michael Eckhoff

Die Siebzigerjahre – also die Ära vor 50 Jahren – waren für Hagen einerseits eine schwierige Phase, da viele Unternehmen wie zum Beispiel die Hasper Hütte und die Gusstahlwerke Wittmann ihre Pforten schlossen und Tausende arbeitslos wurden. Andererseits standen mit der Eingemeindung von Hohenlimburg, Berchum, Garenfeld und Dahl sowie mit der Gründung der FernUni, mit der Erforschung des Osthaus-Erbes, mit der Schaffung des neuen Gewerbegebietes Lennetal und der Sanierung Haspes viele Ereignisse auf der Tagesordnung, die bis heute nachhallen.

Stadtheimatpfleger Michael Eckhoff nimmt in seinem Lichtbildervortrag diese für Hagen so wichtige Phase der Stadtentwicklung ein Stück weit unter die Lupe.

Kurs 5003-264

Freitag, 06.11.26

Uhrzeit: 17:30 - 19:00 Uhr

Treffpunkt: Ev. Familienbildungsstätte, Feithstraße 3

Gebühr: 5 €

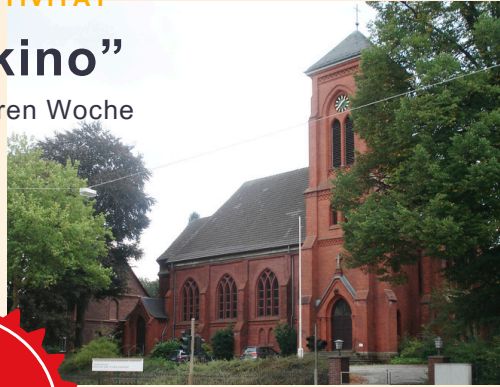
Leitung: Michael Eckhoff



KULTUR & KREATIVITÄT

“Kirchenkino”

Im Rahmen der Fairen Woche



Kino,
Genuss und
Mitmachaktionen!



Wie fair ist eigentlich unsere Schokolade?
Im Rahmen der Fairen Woche lädt die Ev. Familienbildung Hagen
herzlich zu einem besonderen Kirchenkino-Abend ein.

Gemeinsam schauen wir den eindrucksvollen Dokumentarfilm „Decolonize
Chocolate“, der einen neuen Blick auf die globale Schokoladenproduktion wirft und
Fragen nach Gerechtigkeit, Verantwortung und nachhaltigem Konsum stellt.

**Doch dieser Abend ist mehr als nur Kino: Rund um die Filmvorführung erwartet
große und kleine Besucher*innen ein abwechslungsreiches Programm mit
Aktionen zum Mitmachen, Ausprobieren und Genießen.**

Um eine vorherige Anmeldung zur besseren Planung wird gebeten!



Kurs 3100-263
Dienstag, 15.09.26
Uhrzeit: 17:00 - 20:00 Uhr
Ort: Kirche
Gebühr: kostenlos
Leitung: Efb-Team



Mit allen Sinnen Gott entdecken

Ein Angebot für Frauen



Schokolade für die Seele und andere Möglichkeiten.

Was macht dich zufrieden?
Was gibt dir Halt in unruhigen Zeiten?
Welche Rolle könnte Gott in all dem spielen?

Freue dich auf eine behagliche Atmosphäre, Ton, Farben, Stoffe,
Spaß und Tiefgang.

Ein Angebot für Frauen.

Kurs 5074-264
Freitags, 13.11., 20.11., 27.11.
Uhrzeit: 19:00 - 21:30 Uhr
Ort: Kreativhof Weissenstein
Gebühr: 30€
Leitung: Doro Schlummer

Erntedankwerkstatt

ein Wochenende für die ganze Familie



Wir möchten euch an diesem Wochenende dazu einladen, gemeinsam die Fülle der Ernte der Natur zu bestaunen und sowohl tolle, als auch leckere Rezepte auszuprobieren, kreative Aktivitäten zu unternehmen und eine spannende Familien-Zeit miteinander zu verbringen.

Dieses Wochenende bietet eine schöne Gelegenheit, sich mit anderen Familien zu vernetzen, die Natur zu erleben und die Sinne zu schärfen für die Schätze, die uns von Gott geschenkt wurden.

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

Kurs TN50092-26
Freitag, 11.09.26 ab 16:15 Uhr
Samstag, 12.09.26 ab 10 Uhr
Ort: Gemeindehaus
Gebühr: 35 € pro Familie
Leitung: Matthias Heuer

Adventswerkstatt

Besinnlich in die Adventszeit starten!



Advent, Advent, das erste Lichtlein brennt (bald)..

Denn am ersten Adventswochenende möchten wir euch auf eine kleine vorweihnachtliche Reise mitnehmen und uns gemeinsam auf die bevorstehende Advents- & Weihnachtszeit einstimmen.

Euch erwarten allerlei weihnachtliche Aktivitäten: Es wird gebastelt, gebacken und noch viel mehr!

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

Kurs TN50111-26

Freitag, 27.11.26 ab 16:15 Uhr

Samstag, 28.11.26 ab 10:00 Uhr

Ort: Gemeindehaus, Kita

Gebühr: 35 € pro Familie

Leitung: Matthias Heuer

PuB Theologie

Pizza und Bier



Der **Pub** (Mehrzahl: *die Pubs*) ist im Vereinigten Königreich eine Kneipe und hat dort seinen festen Platz im sozialen Leben.

Man kann **Pub** aber auch als Abkürzung für eine Wortgruppe verstehen, bei der nur die Anfangsbuchstaben Verwendung finden. Dann wäre PUB das Initialwort für „Pizza und Bier“. Und bei Pizza und Bier ist es leicht über „Gott und die Welt“ ins Gespräch zu kommen.

An den Abenden kommen interessierte Menschen zusammen, die bei einem leichten Imbiss und einem Glas guten, regionalen Bieres miteinander Entdeckungen am Kreuzungspunkt von Alltagserfahrungen und Glauben machen möchten.

Kurs 5055-263
Freitag, 03.07.26
Uhrzeit: 19:00 - 21:15 Uhr
Ort: Gemeindesaal
Gebühr: 15 € (inkl. Verköstigung)
Leitung: Matthias Heuer

Kurs 5055-264
Freitag, 06.11.26
Uhrzeit: 19:00 - 21:15 Uhr
Ort: Gemeindesaal
Gebühr: 15 € (inkl. Verköstigung)
Leitung: Matthias Heuer

Bibelkreis

Die Kraft des Wortes



Der Bibelkreis ist eine Gruppe von bibelinteressierten Laien, die sich den spannenden Geschichten des Alten und Neuen Testaments durch gemeinsame Lektüre und intensiven Austausch nähern und darüber diskutieren.

Dabei soll es auch darum gehen, gemeinsam zu ergründen, welche Bedeutung die Geschichten der Bibel für das heutige Leben und für die eigene Lebenspraxis besitzen.

Der Kreis ist offen!

Wer sich für die Kraft des biblischen Wortes interessiert,
ist herzlich eingeladen!

Kurs 5043-263

Dienstags, ab 01.09.25 (14-tägig)

Uhrzeit: 15:00 - 16:30 Uhr

Ort: Sitzungszimmer

Gebühr: kostenlos

Leitung: Monika Nobel

Sprechstunde zur persönlichen Rentenberatung



Kostenlose und kompetente Beratung in der Nachbarschaft.

Versichertenberater, Versichertenberaterinnen und Versichertenälteste beantworten Ihre Fragen zur Rentenversicherung und helfen dabei, Ihr Versicherungskonto zu klären und Anträge auf Leistungen der Rentenversicherung zu stellen.

Ratsuchende bringen zur Beratung ihre Rentenunterlagen mit. Sinnvoll ist es, vor der Beratung eine Rentenauskunft anzufordern, die kostenfrei an die Privatanschrift versendet wird.

Weitere Informationen hierzu finden Sie auf unserer Homepage.

Nach der Anmeldung wird mit Ihnen ein individueller Beratungszeitraum vereinbart, um längere Wartezeiten für Sie zu vermeiden.

Kurs 5044-263
Dienstag, 08.09.26 oder
Montag, 23.11. oder 07.12.26
Uhrzeit: 15:00 - 19:30 Uhr
Ort: Sitzungszimmer
Gebühr: kostenlos
Leitung: Peter Mager, Versichertenberater
Deutsche Rentenversicherung

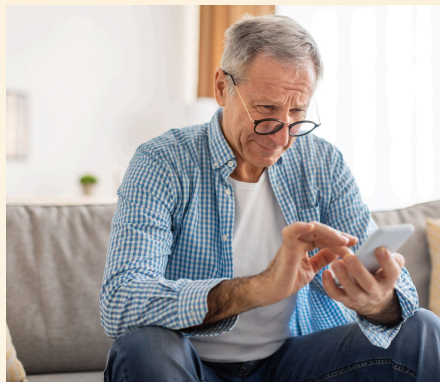
Umgang mit Handy, Tablet und Laptop

Für alle, die schon etwas können, aber noch mehr wissen wollen.

Lassen Sie uns gemeinsam Ihre Grundkenntnisse ausbauen!

Gerne bringen Sie Ihr persönliches Gerät mit. Zum Üben können wir Ihnen gerne auch ein Gerät zur Verfügung stellen.

Dieses Angebot wird im Rahmen unser Digitalisierung gefördert.



Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds / REACT-EU als Teil der Reaktion der Union auf die COVID-19-Pandemie



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds
REACT-EU



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



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

Kurs 4051-263

Donnerstags, ab 10.09.26 - 14-tägig (7x)

Uhrzeit: 15:30 - 17:00 Uhr

Ort: Sitzungszimmer






























Gebühr: 35 €

Leitung: Sonja Kinzel
























Wichtig:
Der Kurs findet alle
zwei Wochen statt!
Sie können jederzeit
neu Einsteigen

Kooperationen mit Familienzentren

Familienzentren in Hagen:

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

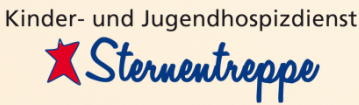
Familienzentren in Siegen:

-  Bad Laasphe
-  DRK Kunterbunt
-  DRK Zwergenland
-  Fellinghausen Klafeld
-  Kunterbunt
-  Rabennest
-  Regenbogen
-  Schlingeltreff Hilchenbach
-  Sonnenau
-  Sternenzelt
-  Unterm Regenbogen
-  Vogelsang
-  Wirbelwind
-  AWO Freudenberger Kleeblatt
-  AWO Weltenbummler
-  AWO Rassberg
-  AWO Heckersberg
-  AWO Gosenbach
-  AWO Fischbacherberg
-  AWO Am Sohlbach
-  AWO Am Hofgut
-  AWO Dreisbach
-  AWO Hilchenbach
-  AWO Littfeld

Familienzentren in Menden:

-  Bösperde
-  Hofeskamp
-  Lendringesen
-  St. Josef
-  Zeisigstraße

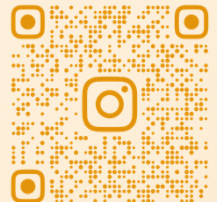
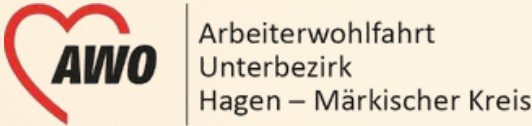
Weitere Kooperationspartner*innen



Eppenhäuser e.V.



Weitere Kooperationspartner*innen





SCAN ME

Folge uns auf:



www.efb-hagen.de



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



[Ev. Familienbildung Hagen](https://www.facebook.com/Ev.FamilienbildungHagen)