



Ev.-Luth. Kirchengemeinde Methler

# Termine im Familienzentrum 2. Halbjahr 2023



Otto - Prein - Straße 17a  
59174 Kamen-Methler  
02307 34 95  
UN-Kita-Methler@ekvw.de

## Regelmäßige Angebote

1. Mittwoch im Monat  
14.00 - 16.00 Uhr

### Familienberatungsstelle Kamen/Bergkamen

Sprechstunde Frau Lange; kostenlos; wir bitten um telefonische Terminabsprache

Jeden Mittwoch  
9.00 - 11.00 Uhr

### Café Knirps

im Bodelschwinghaus, Otto-Prein-Str. 17



### Kursangebote - Birgit Sperling - Hebamme - 02307 74224 (Kosten erfragen)

18.00-19.30 Uhr 06.09./13.09./20.09./27.09. **Rückbildungskurs**, mittwochs im KiFaZ

19.30-20.30 Uhr 06.09./13.09./20.09./27.09. **Fit und entspannt**, mittwochs im KiFaZ

18.00-19.30 Uhr 18.10./25.10./08.11./15.11. **Rückbildungskurs**, mittwochs im KiFaZ

19.30-20.30 Uhr 18.10./25.10./08.11./15.11. **Fit und entspannt**, mittwochs im KiFaZ



### Geburtsvorbereitungskurse - Birgit Sperling - Hebamme - 02307 74224 (Kosten und genaue Zeiten erfragen)

09. + 10.09.23 in der KiFaZ-Turnhalle

18. + 19.11.23 in der KiFaZ-Turnhalle

**Information und Anmeldung für alle interessierten Menschen in Methler  
und darüber hinaus bis 1 Woche vor Termin.**

ab 7.9.23  
18.30-19.30 Uhr

**Feldenkrais** - Waltraud Koske - Ergotherapeutin - 02307 31189  
Spontanes Einsteigen jederzeit möglich, 10 € pro Person und Teilnahmetag

ab 4.9.23  
18.30-19.30 Uhr

**Strong by Zumba** - Sonja Heinermann - 0176 30150218  
(Kosten erfragen)  
Spontanes Einsteigen nach Absprache möglich

ab 4.9.23  
19.30-20.30 Uhr

**Tabata** - Sonja Heinermann - 0176 30150218  
(Kosten erfragen)  
Spontanes Einsteigen nach Absprache möglich



## Elternabende und Veranstaltungen

11.9.23  
18.00-20.00 Uhr  
KiFaZ

**Kinder für die Zukunft stärken**  
Wie können Kinder durch Mitbestimmung im Kita-Alltag zu selbstbestimmten und starken Persönlichkeiten heranwachsen. Diese und andere Fragen zum Thema Partizipation werden besprochen.  
Referentin: Andrea Woller, Kita Leitung und Multiplikatorin für Partizipation

14.9.23  
14.00-16.00 Uhr  
Start am KiFaZ

**Walk und Talk**  
Nordic-Walking Schnupperkurs für Eltern  
Referentin: Andrea Schaffhöfer, Übungsleiterin des TVG Kaiserau

18.9.23  
18.30-20.30 Uhr  
KiFaZ

**Doktorspiele & co.**  
Wie entdecken Kinder ihre Sexualität?  
Referentin: Antonina Pizzuto, Sexualpädagogin, Mitarbeiterin bei pro Familia



Ev.-Luth. Kirchengemeinde Methler



**Information und Anmeldung für alle interessierten Menschen in Methler  
und darüber hinaus bis 1 Woche vor Termin.**