

# Gesundheit & Bewegung

## KINDERLEICHTES KOCHEN UND BACKEN

für Kinder ab 8 Jahren mit einem Erwachsenen

Gemeinsam kochen macht Spaß! Es gibt viele leckere neue Rezepte, die wirklich allen schmecken! Mit kreativen Rezepten wird Kochen und Backen für Kinder zu einem tollen Erlebnis.

Bitte mitbringen: Schürze, Trockentücher, Vorratsbehälter und ein Getränk



Annette Soennecken (191-8530)  
9.3.2019, 10.30-14.15 Uhr, Balve Hauptschule, Küche,  
10,40 Euro zusätzlich Lebensmittelumlage (Gebühr pro  
Teilnehmenden, bitte Kind extra anmelden).

## FERIENKURS FLECHTFRISUREN

Jugendliche und Erwachsene ab 14 Jahren mit langem und schulterlangem Haar

In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Flechtarten kennen, z. B. dicken Bauernzopf (französischer Zopf), einen Fischgrätenzopf, einen Kordelzopf und den Vierer- und Fünferzopf. Da es am Anfang leichter ist, die Frisur bei einem anderen auszuprobieren, wäre es schön, sich für den Kurs mit einer Freundin oder als Mutter/Tochter anzumelden. Anmeldungen als Einzelperson sind aber auch möglich!



Silke Glaske, Melissa Welschke (191-8520)  
15.04.2019, 14-17 Uhr  
Menden, Haus der VHS, 18,50 Euro

## EINFÜHRUNG IN DAS SPORTTAUCHEN

auch für Kinder ab 8 Jahren

Im Tauchkurs werden die Grundlagen zum Tauchsport, die Besonderheiten und Varianten der Tauchausrüstung vermittelt, und erste Übungen in der Tauchpraxis bis maximal 3m

Tiefe (Hallenausbildung) können ausprobiert werden. Eine Tauchausrüstung wird für die Kursdauer den Kursteilnehmern zur Verfügung gestellt.

In Zusammenarbeit mit „Mammut Divers Balve e.V.“



Loukas Manousaridis (191-5731)  
ab 10.03.19. 3 x, jeweils 10-12 Uhr  
Balve, Alte Volksschule am St.-Johannes-Platz  
60 Euro

## MIT DER FRISBEE-SCHEIBE ZUR DEUTSCHEN MEISTERSCHAFT

Eine Einführung in „Discgolf“ ab 10 Jahren

Entspannte Bewegung in der freien Natur, Spielspaß und das soziale Miteinander machen Disc Golf zu einem Spitzen-Erlebnis für Familien und Gruppen.

In vielen Städten gibt es bereits Disc-Golf-Anlagen; wie z.B. in Fröndenberg. Gespielt wird mit verschiedenen Frisbee-Scheiben, die von einem festen Abwurfpunkt mit möglichst wenigen Würfeln in einen Metallkorb gespielt werden müssen.

Die Ausleihe einer Scheibe ist gegen Gebühr möglich.



Peter Hennecke (191-5730), 04.05.19, 10-14 Uhr  
Treffpunkt: Parkplatz, Graf-Adolf-Straße 60  
58730 Fröndenberg, 25 Euro

## INLINE-SKATING - SICHER AUF 8 ROLLEN

Einführungs- und Sicherheitstraining für Erwachsene & Kinder

Inline-Skating ist eine Sportart, die nicht nur Spaß macht, sondern auch fit und gesund hält. Durch Erlernen des richtigen Fahrens, Bremsens, Drehens, Fallens usw. wird die Sportart nähergebracht. Kinder unter 12 Jahren können nur

in Begleitung einer erwachsenen Person teilnehmen.

Bitte mitbringen: Inline-Skater sowie Schutzausrüstung (Knie-, Ellbogen-, Handgelenkschützer & Helm). Entleihen ist gegen Gebühr möglich.



Stefanie Fälker (191-5744)  
30.3.2019, 9.30-12.30 Uhr, Menden  
Zöpnek-Halle, Langer Brauck 13  
18 Euro



Ferienkurs Einführungs- und Sicherheitstraining  
für Kinder von 5-8 Jahren  
Stefanie Fälker (191-8574)  
15.4.-18.4.2019, 14.30-15.15 Uhr, Menden  
Albert-Schweitzer-Schule Lendringsen, Turnhalle  
17,50 Euro

## FERIENWORKSHOP „WAVEBOARD“ FÜR ANFÄNGER

Erste Schritte und Sicherheitstraining für Kids ab 6 Jahren

Hier lernt man alle Grundlagen für das erste Fahrvergnügen und auch etwas über das Material und die Sicherheit. Waveboard, Helm (kann auch mitgebracht werden) und Sicherheitsausrüstung werden gestellt.

Eltern oder Großeltern, insbesondere bei jüngeren Kindern, können begleiten oder aktiv am Kurs (gegen Gebühr) teilnehmen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Turnschuhe.



Holger Klippel (191-8570)  
15.-17.4.19, 9.30-12.45 Uhr



Holger Klippel (191-8571)  
23.-26.4.19, 9.30-12.45 Uhr

Menden, Albert-Schweitzer-Schule Lendringsen, Turnhalle, 38,30 Euro.

## FASZINATION BOGENSPORT - EIN SPORT FÜR DIE GANZE FAMILIE

Der Kurs richtet sich an Anfänger/-innen und an Schützen mit geringen Vorkenntnissen.

Der Bogensport bietet Fitness, Konzentration, Koordination und die Entwicklung instinktiver Fähigkeiten in Verbindung mit körperlicher Bewegung. Jedem Teilnehmer steht eine Bogen-ausrüstung leihweise zur Verfügung.  
Bitte mitbringen: Kleidung mit enganliegenden Ärmeln.



Kurs für Jugendliche ab 14 Jahren  
Michael Weiler (182-5754)  
ab 24.1.2019, 18-20.15 Uhr



Kurs mit Kids ab 8 Jahren  
Michael Weiler (191-5753)  
ab 28.3.2019, 18-20.15 Uhr

jeweils 3 x, Hemer, Friedrich-Leopold-Woeste Gymnasium,  
Fahrradkeller  
9 UE, 42,20 Euro.

Die vollständigen Texte finden Sie im Programmtext oder unter [www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de)!

## Anmeldung und Information



[www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de)  
02373/94713-0

VHS Menden  
Hemer  
Balve



Untere Promenade 28  
58706 Menden  
fon: 02373/94713-0  
fax: 02373/94713-80

[info@vhs-mhb.de](mailto:info@vhs-mhb.de)  
[www.vhs-mhb.de](http://www.vhs-mhb.de)  
[www.facebook.de/vhsmhb](https://www.facebook.de/vhsmhb)  
[www.youtube.de/vhsmhb](https://www.youtube.de/vhsmhb)

# Family

Veranstaltungen für Familien

1/2019



Bildnachweis: @yanlev/123rf.com

FAMILY

**vhs**  
Volkshochschule  
Menden-Hemer-Balve  
BILDUNG | VIELFALT | LEBEN

## Elternveranstaltungen

In diesem Faltblatt finden Sie Veranstaltungen mit Themen, die besonders für Familien interessant sind oder die Familien gemeinsam besuchen können. Wir wünschen viel Spaß beim Stöbern!

### DAS KISS-SYNDROM

Die Zahl der Eltern, die sich unsicher fühlen, ob ihr Säugling/ Kind ein sogenanntes KISS-Syndrom hat, wächst ständig. Das KISS-Syndrom führt zu asymmetrischen Haltungen und Bewegungen.

Der Vortrag bringt Klarheit, ob und wann eine Behandlung erfolgen soll. Die sinnvollen Behandlungsmethoden werden vom Facharzt für Manuelle Medizin vorgestellt. Herr Arndt behandelt seit vielen Jahren vor allem Säuglinge und Kleinkinder. In Zusammenarbeit mit den Familienzentren der Stadt Menden



*Carl-Friedrich Arndt (191-1534)*  
7.02.2019, Menden  
Dorte-Hilleke-Bücherei, Alter Ratssaal  
4 Euro

### BABYZEICHENSPRACHE

*Bedürfnisse & Wünsche der Babys verstehen*  
Einführung für Eltern

„Was will mein Kind mir sagen?“ Mit Babyzeichen können Eltern und andere Bezugspersonen von Kindern im Alter von 6-24 Monaten sich viel Frust ersparen und den Alltag erleichtern. Die Teilnehmenden erfahren an diesem Termin alles, um auf eigene Faust sofort mit den Babyzeichen starten zu können.

In Zusammenarbeit mit den Familienzentren der Stadt Menden



*Katrin Kastaun (191-1531)*  
14.03.2019, 18.30-21.30 Uhr  
Menden, Haus der VHS  
6 Euro

### MEINE, DEINE, UNSERE KINDER

*Die bunte Herausforderung Patchwork-Familie*

Jeder, der in einer Patchwork-Familie lebt oder leben will, hat die Hoffnung auf ein kreatives, dynamisches, liebevolles, glückliches neues Familienleben! Damit die Patchwork-Familie zu einem gelingenden Familienkonzept wird, müssen bestimmte Dinge im Mittelpunkt stehen. Hierzu gehören Geduld, Aufmerksamkeit, Behutsamkeit, Offenheit, aber schlicht auch das Wissen, wie es gelingt oder gelingen kann.

Mit Fingerspitzengefühl, Empathie, Fachwissen und Erfahrungen sowohl aus dem beruflichen, als auch aus dem privaten Kontext werden die beiden Dozenten mit Ihnen zusammen Fragen beantworten.

In Zusammenarbeit mit den Familienzentren der Stadt Menden



*Irina Rebbe, Julian Schelp (191-1533)*  
06.04.2019, 14-17.30 Uhr  
Menden, Haus der VHS  
8 Euro

### WEGE AUS DER BRÜLLFALLE - ODER ERZIEHEN OHNE GEBRÜLL

*Für Eltern und Interessierte*

Es kann passieren, dass Eltern in vielen Alltagssituationen die Geduld verlieren, laut werden oder sogar Gewalt anwenden. An diesem Nachmittag bekommen Sie Tipps und Ideen, wie Sie in Alltagssituationen angemessen reagieren können. Schwierige Erziehungssituationen gibt es immer wieder, in jeder Familie!

In Zusammenarbeit mit den Familienzentren der Stadt Menden



*Beatrix Schulte-Eick (191-1535)*  
04.06.19, 15-17 Uhr, Menden, Städt. Kita St. Vincenz, Margueritenweg 5  
4 Euro

## Computer / Junge Kunstschule

### RASPBERRY PI

*Der Zwergcomputer und seine Funktionen*  
auch für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Klein, billig und universell einsetzbar - der Raspberry Pi ist ein voll ausgestatteter Mini-Computer im Scheckkartenformat. Mit WLAN, Bluetooth, USB, Netzwerkanschluss, diversen Datenschnittstellen, HDMI- und Audioausgang eignet er sich für den Einsatz in Bastelprojekten. Man kann mit ihm die unterschiedlichsten Projekte - vom vollautomatischen Kochtopf bis zum Selbstbau-Laptop - verwirklichen. Für die Bestellung des Raspberry Pi muss die Anmeldung spätestens vier Wochen vor Kursbeginn vorliegen!



*Peter Schönenberg (191-3910)*  
6./7.4.2019, 9.30-15 Uhr  
Hemer, Sauerlandpark  
116,20 Euro (inkl. Raspberry Pi etc.)

### BATIKEN IM HIPPIE-STYLE - DER BUNTE FARBSPASS

*Flower-Power-Workshop für Kids ab 7 Jahren mit einem Erwachsenen*

Komm, mach mit und werde Designerin oder Designer mit einer eigenen Batik-Kollektion. Verwandele deine Sachen ganz easy in echte Hingucker mit neuem Style.

Es werden alle Materialien (wasserlösliche Batikfarben, Fixierer, Schablonen u.a.) gestellt. Die Kosten sind bereits in der Workshop-Gebühr inbegriffen.

Bitte mitbringen: ca. 3-4 helle, vorgewaschene Textilien nur aus Baumwolle und Viskose (z. B. T-Shirt, Schal, Kissenbezug), alte Arbeitskleidung, Imbiss und Getränk.



*Christiane Liefänder (191-82508)*  
7.7.2019, 13-17 Uhr, Menden  
Haus der VHS  
19 Euro (pro Person)

### DIE KUNST DES FILZENS

*für Kinder ab 6 Jahren mit einem Erwachsenen*

Bei der Kunst des Filzens wird aus gefärbter Schafwolle, warmer Seifenlauge und Wasser aus losen Fasern Flächen und Formen erschaffen. Kleine Dekoartikel wie Blumen, Anhänger oder Tiere (nach Wunsch mit österlichen Motiven) werden gefertigt. Arbeits- und Textilmaterialien werden bereitgestellt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Kosten für verbrauchte Wolle (ca. 2-4 Euro) werden direkt bei der Dozentin beglichen.



*Lydia Lückermann (191-82509)*  
7.4.2019, 13-17 Uhr, Menden  
Haus der VHS  
15 Euro (pro Person)

### HEIMAT ENTDECKEN: FEUER, FISCH UND FANTASIE

*Menden à la Rad ab 10 Jahren mit guter Kondition*

Die Tour verläuft rund um Fröndenberg. Das Kettenschmiedemuseum, der Alte Bahnhof in Frömern und der Fischhof Baumüller stehen auf dem Programm. Touren von ca. 35 Kilometern und Steigungen sollten keine ernsthafte Herausforderung für Sie sein, das Fahrttempo ist für ungeübte Personen nicht geeignet.

In Zusammenarbeit mit dem ADFC, der die Tour leiten wird.



*Achim Puhl, Günter Waschke (191-1400)*  
15.06.19, 11-16.45 Uhr, Start: Innenhof der VHS  
Menden, Untere Promenade 28  
17 Euro (inkl. Führungen)

## Natur & Geschichte

### BODO, DAS BALVER MAMMUT, TEIL 2

*Szenische Familienwanderung für Kinder ab 4 Jahren mit Eltern, Großeltern ...*

Die Wanderung führt an Originalschauplätzen in Balves Innenstadt vorbei. Dort lernst du Bodo und einige Figuren aus dem Kinderbuch kennen. Wir besuchen die Freiwillige Feuerwehr Balve, wo uns der Umgang mit einem Feuerlöscher gezeigt wird. Denn auch ein Feuerlöscher spielt eine wichtige Rolle in der Kinderbuchgeschichte. Kinder bis ca. 10 Jahren sollten von einem Erwachsenen begleitet werden.

In Zusammenarbeit mit TrioLit



*Martina Grünebaum, Ulrike Spieckermann, Uta Baumeister (191-8211)*  
11.05.2019, 14-16.15 Uhr, Treffpunkt: Parkplatz vor dem Schulzentrum, Am Krumpaul  
9 Euro (Erwachsene), 6 Euro (Kinder)

### ERLEBNIS WALD

*Eltern mit Kindern ab 6 Jahren entdecken den Wald*

Wissenswertes über Bäume, Sträucher und Tiere des Waldes wollen wir erfahren. In kleinen Gruppen wollen wir spannende Experimente durchführen und kleine Aufgaben lösen. Bitte an festes Schuhwerk, regenfeste Kleidung und an Rucksackversorgung denken. Die Exkursion findet bei jedem Wetter statt (außer bei Sturm). Die Wege sind nicht kinderwagentauglich. In Zusammenarbeit mit dem Forstbetriebsbezirk Hemer/Iserlohn



*Sebastian Blanke (191-8144)*  
02.06.19, 11-15.15 Uhr  
Treffpunkt: Marktkauf-Parkplatz  
58636 Iserlohn, Osemundstr. 9  
5 Euro (Erwachsene), 3,50 Euro (Kinder)