

# SPORT + GESUNDHEIT

## Auftanken mit Yoga

**Wann?** **Mittwochs** | 15:15 – 16:45 Uhr | 26.04. - 14.06.

**Wer?** Alleinerziehende | auch für Anfänger\*innen

**Wie?** mit Kinderbetreuung (2-10 Jahren) | mit wöchentlicher Anmeldung bis Mittwochvormittag

**Wo?** **DRK Kita + Familienzentrum Traumheide** | Welfenstr. 26  
33609 Bielefeld

**Infos** Projekt »Gemeinsam Gesund – Gesundheitsförderung von Alleinerziehenden« | Gesundheits-, Veterinär- und Lebensmittelüberwachungsamt Stadt Bielefeld  
Iris Upmann | 0160-97644274 (oder über WhatsApp mit Vor- und Nachname und Angabe des Alters der zu betreuenden Kinder)

## Energie-Oase – Workshop

**Wann?** **Samstag** | **27.05.2023** | 10:00 – 13:00 Uhr

**Wer?** Alleinerziehende Mütter und Väter mit ihren Kindern

**Wie?** mit Kinderbetreuung (3-10 Jahren) | mit Anmeldung (Altersangabe der Kinder und der Kursnummer: 00G173)

**Wo?** **Hedwig Dornbusch-Schule** | An der Stiftskirche 13  
33611 Bielefeld

**Infos** Projekt »Gemeinsam Gesund – Gesundheitsförderung von Alleinerziehenden« | Gesundheits-, Veterinär- und Lebensmittelüberwachungsamt Stadt Bielefeld  
Karin Lindenberg (Kursleiterin) | 0521-9826090 oder info@hedwig-dornbusch-schule.de

## Gesunder Schlaf – Workshop

**Wann?** **Dienstags** | **24.04.2023** | 16:30 Uhr – 18 Uhr

**Wer?** Alleinerziehende Mütter und Väter und ihre Kinder

**Wie?** mit Kinderbetreuung (3 -10 Jahren) | mit Anmeldung

**Wo?** **Internationales Begegnungszentrum** | Teutoburger Straße 106 | 33607 Bielefeld

**Infos** Projekt »Gemeinsam Gesund – Gesundheitsförderung von Alleinerziehenden« | Gesundheits-, Veterinär- und Lebensmittelüberwachungsamt Stadt Bielefeld  
Lisa Steiner | 0521-51 34763 oder lisa.steiner@bielefeld.de

# FESTE GRUPPEN

## ALINE

[Alleinerziehende im Netzwerk]

**Wann?** **Montags** | 15:30 – 18:00 Uhr

**Wer?** Alleinerziehende und ihre Kinder jeden Alters in einer festen Gruppe

**Wie?** ohne Kinderbetreuung | mit Anmeldung

**Wo?** **AWO-Mehrgenerationenhaus**  
Heisenbergweg 2 | 33613 Bielefeld

**Infos** **AWO Kreisverbandes Bielefeld e.V.**  
Petra Uhlmann | 0172-4573033 oder colibri@awo-bielefeld.org

**Individuelle  
Unterstützung und Beratung  
bei Anliegen als alleinerziehende  
Mutter oder Vater**

**Lotsenstelle für Alleinerziehende**

0170-2246719 | alleinerziehend@diakonie-fuer-bielefeld.de

**Stand 04/2023**

Zusammengestellt von:



Diakonie für Bielefeld gGmbH

**Lotsenstelle für Alleinerziehende**

Paulusstraße 24-26

33602 Bielefeld

Telefon: 0170 - 2 24 67 19

0171 - 8 18 33 07

E-Mail: alleinerziehend@diakonie-fuer-bielefeld.de

Gefördert durch:



**GlücksSpirale**

Diakonie für Bielefeld gGmbH  
Lotsenstelle für Alleinerziehende

# TREFF PUNKTE

für  
alleinerziehende  
Mütter und Väter  
in Bielefeld

# AN WOCHENTAGEN

## Offener Treffpunkt

- Wann?** **Dienstags** | 15:30 – 17:30 Uhr  
**Wer?** Alleinerziehende Mütter und Väter und ihre Kinder (jedes Alter)  
**Wie?** ohne Kinderbetreuung | ohne Anmeldung  
**Wo?** **Grüner Würfel** | Kesselbrink 2 | 33602 Bielefeld  
**Infos** **Lotsenstelle für Alleinerziehende**  
Marion Arens | 0170-2246719 oder  
alleinerziehend@diakonie-fuer-bielefeld.de

## Stammtisch

- Wann?** **Freitags** | einmal monatlich | 16:00 – 18:00 Uhr  
**Wer?** Alleinerziehende und ihre Kinder (jeden Alters)  
**Wie?** mit Kinderbetreuung | ohne Anmeldung  
**Wo?** **AWO-Mehrgenerationenhaus**  
Heisenbergweg 2 | 33613 Bielefeld  
**Infos** **AWO Kreisverbandes Bielefeld e.V.**  
Petra Uhlmann | 0172-4573033 oder  
colibri@awo-bielefeld.org

## Alleinerziehendentreff

- Wann?** – **IN PLANUNG** – | Interesse? **Sprechen Sie uns an!**  
**Wer?** Alleinerziehende und ihre Kinder  
**Wo?** **Stadtteil Brackwede**  
**Infos** **Diakonieverband Brackwede**  
Miriam Lück | 0521- 94239114 oder  
miriam.lueck@diakonie-bielefeld.de

# AM WOCHENENDE

## Alleinerziehendentreff

- Wann?** **Dritter Samstag** im Monat | 15:00 – 17:00 Uhr  
**Wer?** Alleinerziehende Mütter und Väter mit ihren Kindern (bis Ende Grundschule)  
**Wie?** mit Kinderbetreuung | mit Anmeldung  
**Wo?** **Deutscher Kinderschutzbund** Ortsverband Bielefeld e.V.  
Ernst-Rein-Str. 53 | 33613 Bielefeld  
**Infos** **Deutscher Kinderschutzbund** Ortsverband Bielefeld e.V.  
Birgit Gollan | 0176-31280955  
b.gollan@kinderschutzbund-bielefeld.de

## Sonntagsfrühstück

- Wann?** **Erster Sonntag** im Monat | 10:30 – 12:30 Uhr  
**Wer?** Alleinerziehende Mütter und Väter und ihre Kinder (jedes Alter)  
**Wie?** mit Kinderbetreuung | mit Anmeldung bis Samstag davor 10:00 Uhr | kostenfrei (Spende freiwillig)  
**Wo?** **Grüner Würfel** | Kesselbrink 2 | 33602 Bielefeld  
**Infos** **Lotsenstelle für Alleinerziehende**  
Marion Arens | 0170-2246719 oder  
alleinerziehend@diakonie-fuer-bielefeld.de

## Spielplatztreff mit Picknick

- Wann?** **Zweiter Sonntag** im Monat | 10:30 – 12:30 Uhr  
**Wer?** Alleinerziehende Mütter und Väter und ihre Kinder (jedes Alter)  
**Wie?** ohne Kinderbetreuung | Anmeldung gerne bis Samstag davor 10:00 Uhr | kostenfrei  
**Wo?** **Robinson Spielplatz** | Ehlenruper Weg | 33604 Bielefeld  
**Infos** **Lotsenstelle für Alleinerziehende**  
Marion Arens | 0170-2246719 oder  
alleinerziehend@diakonie-fuer-bielefeld.de

## Sonntags-Spaziertreff

- Wann?** – **IN PLANUNG** – | Interesse? **Sprechen Sie uns an!**  
**Wer?** Alleinerziehende und ihre Kinder  
**Wo?** **Stadtteil Baumheide**  
**Infos** Projekt »**Gemeinsam Gesund – Gesundheitsförderung von Alleinerziehenden**« | Gesundheits-, Veterinär- und Lebensmittelüberwachungsamt Stadt Bielefeld  
Lisa Steiner | 0521-51 34763 oder lisa.steiner@bielefeld.de

# SPORT + GESUNDHEIT

## Entspannungstreff

- Wann?** **Montags** | 16:30 – 17:30 Uhr | 24.04. – 12.06.2023 (ohne 01.05. + 29.05.)  
**Wer?** Alleinerziehende Mütter und Väter  
**Wie?** mit Kinderbetreuung | mit Anmeldung | Einstieg zu jedem Termin möglich  
**Wo?** **Mutwerkstatt** – Beratung für Kinder, Jugendliche und Familien | Diakonie für Bielefeld gGmbH  
Paulusstr. 24-26 | 33602 Bielefeld  
**Infos** **Lotsenstelle für Alleinerziehende**  
Marion Arens | 0170-2246719 oder  
alleinerziehend@diakonie-fuer-bielefeld.de

## Fit-Mix-Kurs

- Wann?** **Freitags** | 16:30 – 18:00 Uhr | 28.04.–16.06. (ohne 19.05.)  
**Wer?** Alleinerziehende Mütter und Väter und ihre Kinder (3–10 Jahre) | Einsteiger und Fortgeschrittene  
**Wie?** mit Kinderbetreuung | mit wöchentlicher Anmeldung  
**Wo?** **Hedwig Dornbusch-Schule** | An der Stiftskirche 13  
33611 Bielefeld  
**Infos** Projekt »**Gemeinsam Gesund – Gesundheitsförderung von Alleinerziehenden**« | Gesundheits-, Veterinär- und Lebensmittelüberwachungsamt Stadt Bielefeld  
Juliane Sassenroth (Kursleiterin) | 0521-9826090 oder  
info@hedwig-dornbusch-schule.de

## Auftanken mit Yoga

- Wann?** **Dienstags** | 10:00 – 11:30 Uhr | 25.04. - 20.06.  
**Wer?** Alleinerziehende Mütter und Väter | Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen und Mittelstufe  
**Wie?** ohne Kinderbetreuung | mit wöchentlicher Anmeldung bis Montagabend  
**Wo?** **Volkshochschule** | Raum 114 | Ravensberger Park 1  
33607 Bielefeld  
**Infos** Projekt »**Gemeinsam Gesund – Gesundheitsförderung von Alleinerziehenden**« | Gesundheits-, Veterinär- und Lebensmittelüberwachungsamt Stadt Bielefeld  
Natalya Stockert | 01794683204 (oder über WhatsApp mit Vor- und Nachname)