

Inhaltsverzeichnis

Freizeitangebot für Kinder und Jugendliche	2
Begegnungszentren	2
Jugendzentren	6
Sport	12

Freizeitangebot für Kinder und Jugendliche

Kinder spielen gerne. Kinder lernen gerne. Kinder machen gerne Sport. Im [Kreis Minden-Lübbecke](#) gibt es viele Möglichkeiten für Kinder. Hier können Kinder zusammen mit Ihren Familien Zeit verbringen. Sie können sich hier auch mit Freunden und Freundinnen treffen.

Auch für Jugendliche gibt es viele Angebote. Hier können sie zusammen mit Freunden und Freundinnen Zeit verbringen.

Begegnungszentren

Eltern haben im Kreis Minden-Lübbecke viele Möglichkeiten, Orte der Begegnung aufzusuchen, wo sie sich austauschen und Neues lernen können oder einfach eine schöne Zeit verbringen können.

Minden

Kulturzentrum BüZ

 Büro: Di. + Fr. von 9.00 bis 13.00 Uhr Mi. von 11.30 bis 15.00 Uhr.

 [0571/23939](tel:0571/23939)

 Seidenbeutel 1, 32423 Minden

Begegnungszentrum Bärenkämpfen

 Öffnungszeiten

Montag 09:30-16:30 Uhr

Dienstag 09:30-16:30 Uhr

Mittwoch 09:30-16:30 Uhr

Donnerstag 09:30-16:30 Uhr

Freitag 09:30-16:30 Uhr

Samstag Geschlossen

Sonntag Geschlossen

 [0571/38874936](tel:0571/38874936)

Sprechzeiten und Angebote sind hier zu finden.

 Sieben Bauern 20A, 32425 Minden

Haus der Begegnung Rodenbeck

 [0571/38868534](tel:0571/38868534)

Sprechzeiten und Angebote sind hier zu finden.

 Zehlendorfer Weg 2-4, 32429 Minden

Quartiersbüro rechte Weserseite

Sprechzeiten und Angebote sind hier zu finden.

 Am Exerzierplatz 7, Minden 32423

Lübbecke

Café International - Kontaktcafé für alle Menschen

 An jedem Mittwoch von 15 bis 18 Uhr im JAM, Jugendzentrum an der Andreaskirche.

 Am Markt 23, 32312 Lübbecke

Frauencafé

 An jedem 1. Samstag im Monat von 14 bis 17 Uhr in der "Brücke".

 Kapitelstraße 9, 32312 Lübbecke

Treffpunkt PariSozial

 Öffnungszeiten

Montag 09:00-12:30 Uhr

Dienstag 14:00-17:00 Uhr

Mittwoch 09:00-12:30 Uhr

Donnerstag 09:00-12:30 und 14:00 - 16:00 Uhr

Freitag 09:00-12:30 Uhr

Samstag Geschlossen

Sonntag Geschlossen

 [05741/34240](tel:05741/34240)

 Bahnhofstr. 27 - 29, 32423 Lübbecke

Fahrradwerkstatt

 An jedem Dienstag von 15 bis 18 Uhr.

 Bohlenstraße 87, 32312 Lübbecke

Espelkamp

Frauenberatung hexenhaus

Müttergruppe - Gelassen durch den täglichen Wahnsinn

Alle Fragen rund ums Kind.

In dieser offenen Gruppe können sich Mütter über alle Themen rund ums Kind austauschen:

- Grenzen setzen
- Bedürfnisse von Kindern
- Kein Paar mehr sein, aber Eltern bleiben
- Selbstfürsorge

und alle weiteren Themen die Mütter interessieren. Eine Sozialpädagogin leitet die Gruppe an und steht für Fragen zur Verfügung.

Anmeldungen unter  [05772/973745](tel:05772973745) bei Frau Krüger

 Schweidnitzer Weg 19, 32339 Espelkamp

Bad Oeynhausen

Begegnungszentrum und Beratungszentrum

 Tannenbergr. 23, 32457 Bad Oeynhausen

 Öffnungszeiten

Montag 09:00-16:00 Uhr

Dienstag 09:00-16:00 Uhr

Mittwoch 09:00-16:00 Uhr

Donnerstag 09:00-16:00 Uhr

Freitag 09:00-13:00 Uhr

Samstag Geschlossen

Sonntag Geschlossen

 [05731/309169](tel:05731309169)

Stemwede

Begegnungsstätte Wehdem

 Am Schulzentrum 10, 32351 Stemwede

 [05745/78899592](tel:0574578899592)

Life House

 Am Schulzentrum 14, 32351 Stemwede

 [05773/991401](tel:05773991401)

Hüllhorst

Begegnungszentrum

 Eickhof 12, 32609 Hüllhorst (Gemeindehaus der Ev.-Luth. Kirchengemeinde)

Porta Westfalica

Café Kinderwagen

Das Café Kinderwagen können Sie sowohl für einen Informationsaustausch und Ihre Fragen rund ums Baby und den Alltag mit Kindern als auch für einen lockeren Austausch unter Eltern bei Kaffee oder Tee nutzen. Das Café Kinderwagen findet jeden letzten Freitag im Monat von 10.00-12.00 Uhr im Jugendtreff Jugi71 statt.

 Zur Porta 71, 32457 Porta Westfalica (Jugendpflege Porta Westfalica)

Preußisch Oldendorf

Cafe Kinderwagen

In den Räumen des Café Mosaik in der Spiegelstraße 3, findet jeden 2. Donnerstag im Monat von 10-12 Uhr das Café Kinderwagen, in Zusammenarbeit mit den Frühen Hilfen des Jugendamts Minden-Lübbecke, einer Familienhebamme und einer Kinderkrankenschwester, statt. Hier können sich Eltern, gemeinsam mit ihren bis zu drei Jahre alten Kindern, oder auch

Alleinerziehende und Schwangere treffen, austauschen und Tipps rund ums Kind erhalten.

Jeder zweite Donnerstag im Monat von 10 Uhr bis 12 Uhr.

☎ [05742/93110](tel:05742/93110)

📍 Spiegelstraße 3, 32361 Preußisch Oldendorf

Jugendzentren

Jugendzentren richten sich an Kinder und Jugendliche ab 6 Jahren (im Regelfall). Jugendhäuser sind offene Einrichtungen und können normalerweise ohne Terminabsprache besucht werden. Die Öffnungszeiten sind meist nachmittags und abends. Kinder und Jugendliche können hier unter Aufsicht gemeinsam Zeit verbringen und sich mit Gleichaltrigen austauschen. Die Mitarbeiter*innen der Jugendzentren sind zudem Ansprechpartner*innen und Vertrauenspersonen. Oftmals gibt es zusätzlich besondere Angebote und Projekte. Scheuen Sie sich nicht, eines der vielen Jugendzentren im Kreisgebiet aufzusuchen und ihre Kinder dort zu verankern.

Minden

Kinderkreativzentrum und Jugendkreativzentrum Anne Frank

📍 Salierstraße 40, 32423 Minden

☎ [0571/880152](tel:0571/880152)

@ annefrank@minden.de

🌐 [Website](#)

🕒 Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag 12.00 - 18.00 Uhr

Jugendhaus Geschwister Scholl

📍 In den Bärenkämpfen 52, 32425 Minden

☎ [0571/649213](tel:0571/649213)

@ geschwisterscholl@minden.de

🕒 Öffnungszeiten:

Dienstag bis Donnerstag 15.30 - 20.00 Uhr

Freitag 15.30 - 21.00 Uhr

Samstag 15.00 - 18.00 Uhr

Kindertreff und Jugendtreff Westside

📍 Piwittskamp 38, 32429 Minden

☎ [0571/9726264](tel:0571/9726264)

@ westside@minden.de

📺 Kindertreff:

Dienstag bis Donnerstag 15.00 - 18.00 Uhr

Freitag 15.00 - 19.00 Uhr

Samstag 13.00 - 18.00 Uhr

📺 Jugendtreff:

Dienstag bis Donnerstag 13.00 - 19.00 Uhr

Freitag 14.00 - 20.00 Uhr

Samstag 13.00 - 18.00 Uhr

Jugendhaus Alte Schmiede

📍 Zur Schmiede 7, 32423 Minden

☎ [0571/9726757](tel:0571/9726757)

@ alteschmiede@minden.de

🌐 [Website](#)

📺 Öffnungszeiten:

Dienstag bis Freitag 15.00 - 20.00 Uhr

Samstag 14.00 - 18.00 Uhr

Juxbude (Jugendzentrum der Stadt Minden)

📍 Königswall 105, 32423 Minden

☎ [0571/840345](tel:0571/840345)

@ juxbude@minden.de

 Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch, Donnerstag 15.00 - 20.00 Uhr

Dienstag und Freitag 13.00 - 18.00 Uhr

Porta Westfalica

Jugi 71

 Zur Porta 71, 32457 Porta Westfalica

 [0571/75496](tel:0571/75496)

WhatsApp [015201017123](https://wa.me/015201017123)

 [Website](#)

Hüllhorst

Jugendtreff Ilex

 Schnathorster Straße 3, 32609 Hüllhorst

 [05744/9315118](tel:05744/9315118)

 Öffnungszeiten:

Dienstag 13.00 - 18.00 Uhr

Mittwoch 16.00 - 18.00 Uhr

Donnerstag 15.00 - 18.00 Uhr

Freitag 14.15 - 16.15 Uhr

Rahden

Jugendcafé Rahden

 Lange Str. 24, 32369 Rahden

 [05771/3650](tel:05771/3650)

 [Website](#)

 Öffnungszeiten:

Mittwoch bis Freitag 15.00 - 20.00 Uhr

Samstag

15.00 - 19.00 Uhr

CVJM Jugendtreff an der Wehme

📍 Am Kirchplatz 4, 32369 Rahden

☎ [05771/3650](tel:057713650)

🌐 [Website](#)

Espelkamp

Soziokulturelles Zentrum Isy7

📍 Isenstedter Str. 7, 32339 Espelkamp

☎ [05772/6107](tel:057726107) oder [017645981549](tel:017645981549)

@info@isy7.de

🌐 [Website](#)

📺 Offener Jugendtreff (ab 12 Jahre):

Montag, Mittwoch, Donnerstag, Freitag 15.00 - 20.00 Uhr

Dienstag geschlossen

Sonntag 15.00 - 19.00 Uhr

📺 Kinderladen (6-12 Jahre):

Mittwoch 15.30 - 17.30 Uhr

Freitag 15.30 - 17.30 Uhr

Real Life Jugendtreff

📍 Am Bahnhof 1, 32339 Espelkamp

☎ [017670781744](tel:017670781744)

@anton@the-real-life.de

🌐 [Website](#)

📺 Öffnungszeiten:

Dienstag 14.00 - 18.00 Uhr

Mittwoch 16.00 - 20.00 Uhr

Freitag 16.00 - 22.00 Uhr

Samstag 18.00 - 22.00 Uhr

Preußisch Oldendorf

Jugendtreff

📍 Langenhegge 6, 32361 Preußisch Oldendorf

☎ [05742/702902](tel:05742702902)

@ a.keller@preussischoldendorf.de

🌐 [Website](#)

🕒 Öffnungszeiten:

Montag, Mittwoch, Freitag 16.00 - 20.00 Uhr

Bad Oeynhausen

Four C.-Jugendtreff Nord

📍 Hedingsener Str. 196, 32549 Bad Oeynhausen

☎ [05734/665286](tel:05734665286)

@ baerbel.meyer@jugendreferat-vlotho.de

🌐 [Website](#)

🕒 Öffnungszeiten:

Dienstag, Donnerstag 15.00 - 19.30 Uhr

Freitag 13.30 - 19.00 Uhr

Sonntag 14.00 - 18.00 Uhr

Jugendcafé "Sonderfahrt"

📍 Weserstraße 19, 32547 Bad Oeynhausen

☎ [05731/301733](tel:05731301733)

@ n.stucke@badoeynhausen.de

Öffnungszeiten:

Montag 16.00 -19.00 Uhr (Mädchentag)

Donnerstag 15.00 - 19.00 Uhr

Freitag 15.00 - 20.00 Uhr

Sonntag 14.00 - 19.00 Uhr

Haus der Jugend (im Vereinsheim des FC Bad Oeynhausen e.V.)

 Eidinghausener Straße 11, 32549 Bad Oeynhausen

 [05731/144207](tel:05731/144207)

 m.rixe@badoeynhausen.de

Öffnungszeiten:

Dienstag bis Freitag, Sonntag 15.00 - 20.00 Uhr

Offener Kindertreff und Jugendtreff des DKSB

Lenné Karree

 Herforder Straße 51, 32545 Bad Oeynhausen

 [05731/1535888](tel:05731/1535888)

 okuja@dksb-minden.de

 [Website](#)

Petershagen

Jugendzentrum

 Hauptstraße 17, 32469 Petershagen

 [05707/2387](tel:05707/2387)

 k.makrogiannis@petershagen.de oder a.hoffmann@petershagen.de

 [Website](#)

Lübbecke

JAM - Jugendzentrum am Markt

📍 Am Markt 23, 32312 Lübbecke

☎ [05741/4583](tel:057414583)

@ info@cvjm-luebbecke.de

🌐 [Website](#)

🕒 Öffnungszeiten:

Montag bis Mittwoch, Sonntag 15.00 - 19.00 Uhr

Donnerstag, Freitag 15.00 - 18.00 Uhr

Stemwede

Life House

📍 Am Schulzentrum 14, 32351 Stemwede

☎ [05773/991402](tel:05773991402)

@ info@jfk-stemwede.de

🌐 [Website](#)

Sport

Vereine

Vereine haben in Deutschland eine große gesellschaftliche Bedeutung. Sie bieten den Menschen die Möglichkeit, gemeinsame Ziele zu verwirklichen und die Sprache zu verbessern. Diese Ziele können unterschiedlicher Art sein: sportliche Aktivität, Freizeitgestaltung, Engagement für Bedürftige und Benachteiligte, Schutz der Natur oder Kontakt zu Gleichgesinnten.

Es gibt im Kreis Minden-Lübbecke viele Sportvereine für verschiedenste Sportarten: Fußball, Handball, Basketball, Turnen, Leichtathletik, Volleyball, Schwimmen und vieles mehr.

Normalerweise muss ein jährlicher Mitgliedsbeitrag bezahlt werden, um Mitglied zu sein. Genauere Informationen darüber erhalten Sie jedoch direkt beim Verein.

Wichtig: Bei niedrigen Einkommen können im Rahmen des Bildungs- und Teilhabepakets Zuschüsse zu Mitgliederbeiträgen in Vereinen für Kinder und Jugendliche gewährt werden.

Informieren Sie sich in Ihrer Kommune, welche Vereine es gibt. Eine Übersicht finden Sie [hier](#)

Schwimmbäder

Im Kreis Minden-Lübbecke gibt es zahlreiche Hallen- und Freibäder. Viele bieten Schwimmkurse für Kinder an.

 Hier finden Sie die Adressen der [Schwimmbäder](#) in unserer Region.

Fitnessstudios

In seiner Freizeit kann man auch in Fitnessstudios gehen. Diese gibt es in Minden und in vielen Kommunen des Kreises.

Wichtig: Vergleichen Sie die Angebote der Studios. In den meisten Studios können Sie auch ein Probetraining machen. Das ist häufig kostenlos.

In sehr vielen Fitnessstudios müssen Sie einen Vertrag unterschreiben. Achten Sie auf die Vertragslaufzeit, die Kündigungsfristen, automatische Vertragsverlängerungen und die Mitgliedschaftsbeiträge. Nehmen Sie den Vertrag mit und lesen Sie ihn in Ruhe zu Hause, bevor Sie unterschreiben.