



Wochenendseminar 2026

Wochenendseminar des LKMF NRW e.V. vom 11. bis 13. September 2026
Landhaus Nordhelle, Zum Koppenkopf 3, 58540 Meinerzhagen

Liebe Mitglieder und Interessierte,
liebe Freundinnen und Freunde des LKMF NRW,

mit großer Freude laden wir Euch herzlich zu unserem diesjährigen Wochenendseminar im Landhaus Nordhelle in Meinerzhagen ein. Auch in diesem Jahr stehen Gemeinschaft, Bewegung und vor allem jede Menge Spaß im Mittelpunkt unseres gemeinsamen Wochenendes.

Den Auftakt bildet der Freitagabend. Gemeinsam wollen wir die Ideen und Eindrücke aus dem Kleinwuchsforum sowie den vergangenen Elterngruppen zusammentragen und weitere Anregungen sammeln. Anschließend werfen wir einen Blick auf das Jahr 2027 und stellen unser neues Schwerpunktthema vor. Wir freuen uns über eine rege Beteiligung und laden Euch herzlich ein, Eure Ideen und Erfahrungen einzubringen.

Den Samstag starten wir mit unserer Mitgliederversammlung. Im Anschluss erwartet uns ein interessanter Vortrag von Dr. Johannes Funken zum Thema Kleinwuchssport aus orthopädischer Sicht. Im Rahmen der World Dwarf Games wurden biomechanische Besonderheiten bei kleinwüchsigen Sportlerinnen und Sportlern untersucht. Da sich Hebelverhältnisse und Körperschwerpunkt von den üblichen Normwerten unterscheiden, ergeben sich spannende Erkenntnisse darüber, wie Sport und Bewegung optimal gestaltet werden können.

Am Samstagnachmittag wird es sportlich. Der Kleinwuchssport hat in unserem Verein in den vergangenen Jahren zunehmend an Bedeutung gewonnen. Nachdem wir beim letzten Tagestreffen bereits spannende Einblicke in den Parasport erhalten haben, lernen die Kinder und Jugendlichen nun gemeinsam mit Tobias Gemein von *allinclusion.sports* verschiedene Sportarten kennen, die Freude an Bewegung vermitteln und dabei helfen, fit und aktiv zu bleiben.

Beim Sport- und Spielenachmittag erwarten Euch zahlreiche Möglichkeiten zum Ausprobieren – von Fußball und Handball bis hin zu Badminton und Basketball. Hier ist für alle Altersgruppen etwas dabei. Als Highlight gibt es die Möglichkeit, ein inklusives Sportabzeichen zu erwerben – ganz nach dem Motto: „Erlebnis statt Ergebnis“.

Natürlich darf an dem Wochenende ein echter Klassiker nicht fehlen. Auf dem Kleinwuchsforum wurde es schmerzlich vermisst. Wir lassen die Tradition fortleben: das Fußballspiel „Eltern gegen Kinder“. Jedes Jahr sorgt es für viele Lacher, sportlichen Ehrgeiz und schöne Erinnerungen.

Also: Sportsachen nicht vergessen!

Für die Junggebliebenen unter den Kleinwüchsigen haben wir ein abwechslungsreiches Programm zusammengestellt. Freut Euch auf eine gemeinsame Planwagenfahrt sowie weitere spannende Aktivitäten, die Gelegenheit bieten, neue Kontakte zu knüpfen und gemeinsam eine schöne Zeit zu verbringen.

Wir sind Mitglied

BKMF e.V.
Leinestraße 2
28199 Bremen
www.bkmf.de

1. Vorsitzender: Charlotte von Werder, Falderstraße 37, 50999 Köln
Gemeinnützig anerkannter Verein, Vereinsregister Amtsgericht Düsseldorf
Kreditinstitut: Postbank | IBAN: DE17 4401 0046 0175 7284 61 | BIC: PBNKDEFF

Mitglied: Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe für Behinderte e.V. in NRW

Der LKMF NRW e.V. wird gefördert von



Am Samstagabend ist Feieralarm. Mit professioneller Technik, guter Musik und hoffentlich bester Stimmung verwandeln wir den Abend in eine große 80er-/90er-Jahre-Party. Also stöbert schon einmal im Kleiderschrank oder auf dem Dachboden und bringt Eure kreativsten und buntesten Outfits mit!

Den Abschluss am Sonntag bilden unsere Austauschrunden. Neben der institutionellen Mütter- und Väterrunde gesellt sich die Austauschrunde der kleinwüchsigen Erwachsenen dazu. Und nach dem gemeinsamen Mittagessen ist schon wieder Abschied angesagt und voller Vorfreude erwarten wir das Wochenendseminar 2027. Aber vorher findet unser Tagestreffen 2027 statt. Aber wo? Wer hat eine Idee? Meldet Euch bitte bei uns, auch wenn Ihr nicht beim Wochenendseminar dabei seid. Wir sind für alle Vorschläge offen.

Zum Schluss noch das Organisatorische. Auf unserem [Online-Anmeldeformular](#) könnt Ihr Euch und Eure Angehörigen anmelden. Solltet Ihr Schwierigkeiten mit der Anmeldung haben, helfen Euch Steffen (Steffen.Marx@bkmf.de) oder ich (Charlotte.vonWerder@bkmf.de) gerne weiter.

Besonders freuen wir uns, dass wir den Teilnahmebeitrag in diesem Jahr reduzieren konnten. Die Beiträge staffeln sich wie folgt:

- 160 € pro Mitglied (regulär)
- 120 € pro Mitglied (ermäßigt)
- 225 € pro Nichtmitglied

Der ermäßigte Teilnahmebeitrag gilt für Mitglieder, die das 25. Lebensjahr noch nicht vollendet haben oder (auf Nachweis) in einer Haushaltsgemeinschaft leben, in der Wohngeld, Bürgergeld, Elterngeld oder Kinderzuschlag bezogen wird. Den Nachweis sendet bitte an Steffen. Auf gesonderten und begründeten Antrag kann der Teilnahmebeitrag weiter reduziert werden. Sprecht mich oder ein anderes Vorstandsmitglied hierzu gerne vertraulich an.

Für erwachsene Tagesgäste beträgt der Teilnahmebeitrag 40 € (Nichtmitglieder 50 €). Kinder und nicht volljährige Jugendliche nehmen kostenfrei teil.

Hunde können gegen einen einmaligen Beitrag von 25 € pro Hund mitgebracht werden.

Wie bereits im vergangenen Jahr erhaltet Ihr nach der Anmeldung eine Rechnung. Den Teilnahmebeitrag bitten wir **bis zum 28. August 2026** auf folgendes Konto zu überweisen:

IBAN: DE17 4401 0046 0175 7284 61
BIC: PBNKDEFF

Wenn Ihr besondere Wünsche habt oder Fragen zum Wochenende bestehen, freuen wir uns jederzeit über Eure Nachricht.

Wir freuen uns schon sehr darauf, viele bekannte und neue Gesichter wiederzusehen, gemeinsam aktiv zu sein, uns auszutauschen, zu feiern und ein schönes Wochenende miteinander zu verbringen.

Die Einladung zur Mitgliederversammlung wird separat verschickt.

Bis dahin wünschen wir Euch eine gute Zeit und freuen uns auf ein Wiedersehen!

Herzliche Grüße

Charlotte von Werder

i. V. für den Vorstand sowie das Kinder- und Jugendbetreuerteam



Programm – Wochenendseminar 2026

Freitag

bis 19:00 Uhr	Anreise, Check-In und Abendessen
19:00 Uhr	Eröffnung der Veranstaltung – gemeinsames Singen
19:30 – 20:00 Uhr	Ein Herzliches Willkommen an alle neuen Eltern / interaktives Kennenlernen
20:00 – 21:30 Uhr	Themensammlung / Ausblick 2027: Tagerstreffen, WDG
<i>parallel 19:30 – 21:30 Uhr</i>	Kinder- und Jugendprogramm
im Anschluss gemütliches Beisammensein und Kinderdisco	

Samstag

08:00 – 09:30 Uhr	Frühstück
09:30 Uhr	Gemeinsamer Beginn im großen Saal
09:45 Uhr	Mitgliederversammlung in Raum Bigge
11:00 Uhr	Bewegung neu vermessen: Biomechanische Überlegungen zum Sport kleinwüchsiger Menschen in Raum Bigge Vortrag von Dr. Johannes Funken
<i>parallel 9:45 – 12:00 Uhr</i>	Kinder- und Jugendprogramm
12:00 Uhr	Gruppenfoto Hoteleingang
12:00 – 14:00 Uhr	Mittagspause
14:00 – 17:00 Uhr	Sportprogramm für Kinder und Jugendliche Tobias Gemein
<i>parallel 14:00 – 17:00 Uhr</i>	Kinder- und Jugendprogramm
14:00 – 16:00 Uhr	Planwagenfahrt für junge erwachsene Kleinwüchsige
16:00 Uhr	Kaffee und Kuchen
17:00 – 18:00 Uhr	Fußballspiel Eltern gegen Kinder
ab 18:00 Uhr	Abendessen
ab 20 Uhr	Party Night 80er/90er

Wir sind Mitglied

BKMF e.V.
Leinestraße 2
28199 Bremen
www.bkmf.de

1. Vorsitzender: Charlotte von Werder, Falderstraße 37, 50999 Köln
Gemeinnützig anerkannter Verein, Vereinsregister Amtsgericht Düsseldorf
Kreditinstitut: Postbank | IBAN: DE17 4401 0046 0175 7284 61 | BIC: PBNKDEFF

Der LKMF NRW e.V. wird gefördert von



Mitglied: Landesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe für Behinderte e.V. in NRW



Sonntag

08:00 – 09:45 Uhr	Frühstück, Zimmer räumen & Schlüssel abgeben
10:00 Uhr	Mütter- & Väterrunde
10:00 Uhr	Austauschrunde kleinwüchsige Erwachsene
<i>parallel 9:45 – 11:30 Uhr</i>	Kinder- und Jugendprogramm
11:45 Uhr	Gemeinsamer Abschluss mit allen Teilnehmenden
12:00 Uhr	Mittagessen und anschließende Abreise

Programm Kinder- & Jugendbetreuung

Kindergarten (0-6 Jahre)

Na, ihr Champions!

An diesem Wochenende machen wir gemeinsam eine spannende Zeitreise! Wir reisen zurück in die bunten 80er und coolen 90er Jahre und erleben dabei unsere eigene Sport-WM.

- Wir meistern spannende Sportaktionen.
- Wir basteln unsere Trikots und bunte Erinnerungen.
- Und natürlich feiern wir gemeinsam unsere Erfolge!

Bringt dafür bitte ein weißes T-Shirt mit, damit wir unser offizielles WM-Trikot gestalten können :) Und an euch Erwachsenen: bringt gerne die Lieblingsspiele eurer Kindheit mit!

Nadine, Franzi & Klara

Grundschule (6-10 Jahre)

Du willst ein tolles Wochenende erleben und hast Lust auf spannende Spiele, bunte Aktionen und lustige Momente? 😊✨

Egal ob drinnen oder draußen – gemeinsam verbringen wir eine schöne Zeit, erleben Neues und meistern kleine Herausforderungen. 💪🌟 Dabei kommt der Spaß natürlich nicht zu kurz! Komm vorbei und sei dabei – wir freuen uns auf dich! 🥰💗

Luca, Janis und Kim

Pre-Teens (10-13 Jahre)

Hier ist was los!

Freu dich auf abwechslungsreiche Spiele, spannende Teamaktionen und jede Menge Bewegung. 🏃🏆 Ob drinnen oder draußen – gemeinsam wollen wir aktiv sein, neue Herausforderungen meistern und jede Menge Spaß haben. 💪

Komm vorbei und sei dabei - wir freuen uns auf dich! 😊

PS: Bring ein altes **weißes T-Shirt** mit 🧐

Heiko & Isabell

Jugend (13-17 Jahre)

Dieses Wochenende wird richtig spannend! Du erlebst actionreiche Herausforderungen und sammelst viele neue Erfahrungen. Mit uns gemeinsam hast du tolle Momente und garantiert jede Menge Spaß.

Pack bitte vorsichtshalber Schwimmsachen ein und bring gute Laune mit.

Wir freuen uns sehr auf dich!

Tim & Nina

Programm für kleinwüchsige Erwachsene

OLD BUT GOLD – gemeinsam feiern, erleben und mitgestalten

Freaky Friday – Splash, Spaß und gute Vibes

Nach der Begrüßung starten wir direkt mit einem echten Highlight ins Wochenende: Was beim Kleinwuchsforum für Begeisterung gesorgt hat, geht jetzt in die nächste Runde!

Also: Badesachen einpacken und bereit sein für eine wilde, lustige und garantiert unvergessliche Pool-Party. Freut euch auf gute Musik, entspannte Atmosphäre und jede Menge Spaß im Wasser.

Oh du schönes Sauerland!

Am Samstagnachmittag entdecken wir gemeinsam die Umgebung – natürlich ganz entspannt und mit einem kühlen oder heißen Getränk in der Hand.

Bei unserer Planwagenfahrt trifft Nostalgie auf gute Laune: Statt hoch zu Ross geht es ganz entspannt mit dem Traktor durch die wunderschöne Sauerländer Landschaft. Perfekt, um ins Gespräch zu kommen, gemeinsam zu lachen und die Zeit zu genießen.

Bunt, lauter, legendär – unser Samstagabend

Den Abend lassen wir gemeinsam ausklingen – mit allen Generationen, jeder Menge guter Stimmung und unvergesslichen Momenten.

Freut euch auf unseren bunten Abend im Stil der 80er und 90er Jahre: Gemeinsam feiern, tanzen, lachen und alte wie neue Geschichten austauschen. Ob kultige Outfits, Lieblingshits oder einfach gute Gespräche – hier ist für jede und jeden etwas dabei.

Mehr als dabei sein: Mitgestalten!

Als erwachsene Generation möchten wir den Verein aktiv mitgestalten – für uns und gemeinsam mit uns.

Deshalb laden wir euch am Sonntag zu einer offenen Gesprächsrunde ein: Welche Themen bewegen euch? Welche Wünsche und Ideen habt ihr? Lasst uns gemeinsam überlegen, wie wir unsere Gemeinschaft weiterentwickeln können.

Außerdem möchten wir uns aktiv in die Mitgliederversammlung einbringen und unsere Stimmen hörbar machen. Denn die Zukunft unseres Vereins gestalten wir gemeinsam.