

## MuT-Programm Oktober 2025

Der goldene Herbst ist da! Wir laden Sie zu unserem bunten Programm ein:

### **Donnerstag, 02.10. / 09.10. / 16.10. / 23.10. / 30.10. jeweils von 11-17 Uhr Basteln und Backen im Backes mit Alexandra Schick**

Im Oktober und November kann man jeden Donnerstag unter Anleitung von Alexandra Schick kleine Weihnachtsgeschenke, Dekoartikel und Handpuppen basteln.

Daneben wird auf dem alten Oma-Herd gekocht und gebacken. Jeder der Lust hat, einen gemütlichen Bastel- und Backnachmittag im historischem Backhaus zu erleben, kann einfach vorbeikommen.

Der Backes ist jeweils ab 11 Uhr geöffnet. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

### **Mittwoch, 08.10., 15-17 Uhr Häkeln mit Kindern**

Jeden Mittwochnachmittag trifft sich ein Handarbeitsteam in der Kreativstube zum Stricken, Häkeln und kreativen Gestalten. Dieses Handwerk möchten wir an Kinder im Alter von 8 bis 10 Jahre weitergeben. Kommen Sie gerne mit Ihrem Kind vorbei. Ein lebendige Gruppe gibt ihr Wissen gerne an die nächste Generation weiter.

Häkelnadel und Wolle werden gestellt, Kostenbeitrag: 5 €

### **Donnerstag, 09.10., ab 19.30 Uhr Kneipenquiz mit Uli und Leslie in der Tenne**

Hier steht der Teamgedanke im Vordergrund, so treten verschiedene Teams gegeneinander an. Am Ende gewinnt das Team mit den meisten Punkten, bzw. mit den meisten richtig beantworteten Fragen.

Die einzelnen Runden stehen unter Oberbegriffen wie Sport, Geographie oder Allgemeinwissen. Es gibt aber auch spezielle Runden wie Bilderrunden, Musikrunden oder Blitzrunden.

Einlass: 19 Uhr, Eintritt 5 € pro Person

Tischreservierung als Team unter dem Teamnamen erwünscht unter [info@mut-sauerland.de](mailto:info@mut-sauerland.de)

### **Samstag, 11.10. 14.30 – 16.00 Uhr Meditativer Tanz in der Kulturkirche**

Der meditative Tanz ist mehr als bloße Bewegung. Es ist eine Reise nach Innen, verbunden mit Momenten der Achtsamkeit, die es erlauben, mit sich selbst in Kontakt zu treten. Äußerlich wird die Reise nach Innen symbolisiert durch eine mit Blumen und Kerzen gestaltete Mitte, der sich im Tanze immer wieder zugewandt wird. Die Tänze tragen alle eine starke Symbolhaftigkeit in sich, mit der sich die TänzerInnen verbinden und aus ihr Kraft schöpfen können.

Eingeladen sind alle, die diese bewusste und lebendige Tanzform gerne kennenlernen möchten. Angeleitet werden die Tänze von Sigrid Baust, Eintritt frei, Anmeldung unter [info@mut-sauerland.de](mailto:info@mut-sauerland.de)

### **Sonntag, 12.10. 16 Uhr Mini-Festival, präsentiert von Bernward Koch**

Den Start macht das **Duo GEMINI**. Die Zwillinge Anselmo (Querflöte/Gesang) und Jonathan Schmandt (Gitarre/Gesang) begeistern mit einer spannenden Palette, die von Irish Folk, den Beatles bis zum obligatorischen „Locomotive Breath“ von Jethro Tull reicht.

Anschließend folgt das **Trio BLUM** überwiegend mit Eigenkompositionen im Indie-Rock-Style. Im Mittelpunkt steht dabei die Sängerin Shani. Jona Boubaous überzeugt mit groovigem Schlagzeug und elektronischen Sounds. An der E-Gitarre zaubert Moritz Koch mitreißende Riffs und Soli.

Den Höhepunkt bildet die **Band SAFRA** mit einem aufregenden Mix aus Sixties Sound, Latin-Pop und Rock - Sara Breuch (Gesang), Francisco Laguna de la Vera (Piano, Synthesizer, Moderation), Bernward Koch (ak. Gitarre), Christoph Koch (Cajón/12sait. Gitarre) u.a. mit Songs von Tracy Chapman, Eurythmics, Jefferson Airplane, Pink Floyd, Edith Piaf und eigenen Werken. Mit dabei sind die Zwillinge von Gemini sowie Moritz Koch und Jona Boubaous von Blum.

Eintritt: 16 €; Reservierung unter [info@mut-sauerland.de](mailto:info@mut-sauerland.de)

An diesem Sonntag kann man von 13 bis 17 Uhr Café, Tenne und Museum besuchen. Die Trödelscheune ist letztmalig in diesem Jahr geöffnet.

### **Sonntag, 12.10. Der Backes raucht!**

Brotverkauf im Backes so lange der Vorrat reicht ab 13 Uhr!

**Sonntag, 12.10. 13-17 Uhr Acrylmalerei mit Sami**

13 - 17 Uhr für Erwachsene 30 €

15 - 17 Uhr für Kinder 15 €

Bitte mitbringen: Leinwand, Farben, Pinsel.

Anmeldung erforderlich unter [info@mut-sauerland.de](mailto:info@mut-sauerland.de)

**Mittwoch, 15.10. 15-17 Uhr Unser neues Begegnungsangebot:**

**„Wunschcafé – Miteinander statt Allein“ mit Sigrid Baust**

Zu diesem Nachmittag sind alle Menschen willkommen, die Lust haben, in lockerer Atmosphäre mit anderen Menschen ins Gespräch zu kommen. Als offenes Angebot möchten wir Raum für Begegnung und - wer mag - auch für Vernetzung geben.

Es kann in kleinen Gruppen über spezielle Themen gesprochen werden, die vielleicht in anderweitige Verabredungen münden, z.B. gemeinsame Spaziergänge/Wanderungen/ Kinobesuche/Ausflüge usw.

Es darf gegessen und gelacht werden. Alles kann sein - nichts muss. Schauen Sie einfach mal vorbei – ab jetzt an jedem 3. Mittwoch im Monat im Theater.

**Mittwoch, 15.10. Happy Flower mit Gudrun Hieber**

Pflege-Aktionstag im Cultivarium mit Kräuterpädagogin Gudrun Hieber.

Sie vermittelt dabei das eine oder andere Kräuterkennen. ,

Gerne anmelden unter [info@mut-sauerland.de](mailto:info@mut-sauerland.de)

**Samstag, 18.10. 19 Uhr Rocktober in der Tenne**

Cover.Brat.Rock mit der Band „Zum Horst“

Die Hörste spielen Rock-Cover für Fans des Classic-Rock der 70er/80er Jahre.

Eintritt 10 €, Einlass 18.30 Uhr

**Sonntag 19.10. 15 Uhr Kaffee & Kabarett mit Leslie Sternenfeld im Theater**

Satirische Geschichten zwischen irdischem Irrsinn und phantastischer Logik

Große Themen brauchen eines nicht: Ideologisches Denken und phrasenzerfranste Sprache.

Sie benötigen phantastische Antworten und irdischen Irrsinn. Und so können witzig-schräge und doch warmherzige Geschichten und Lieder den geraden Weg als Irrweg entlarven - oder den vermeintlichen Irrtum als nobelpreiswürdige Phantasterei. Dazu gibts Kaffee und Kuchen. Eintritt: 16 €, Reservierung unter [info@mut-sauerland.de](mailto:info@mut-sauerland.de)

An diesem Tag ist das Kulturgut mit Café, Museum und Trödelräumen (absoluter Abverkauf!) von 13 bis 17 Uhr geöffnet.