# Pressemitteilung

Stadt Menden (Sauerland)

23. September 2026

Ansprechpartner/in: Dienststelle: Frau Denise Rüscher
Büro der Bürgermeisterin
Telefon: 02373 903 1369

## Gemeinsam genießen: Verwöhnabend für Frauen im TriCasa

### Ein Abend im Familienzentrum zum Entspannen, Genießen und Auftanken

Das Familienzentrum TriCasa lädt Frauen am Samstag, 10. Oktober 2026, zu einem besonderen Verwöhnabend in die Kindertagesstätte Arndtstraße ein. Von 18 bis 21 Uhr steht dabei ganz bewusst die Zeit für sich selbst im Mittelpunkt.

Unter dem Motto „Gemeinsam genießen“ erwartet die Teilnehmerinnen ein abwechslungsreiches Programm, das zum Ausprobieren, Entspannen und Genießen einlädt. Auf dem Programm stehen unter anderem alkoholfreie Cocktails, die Herstellung eines eigenen Badesalzes und ein Kreativangebot. Wer zur Ruhe kommen möchte, kann bei Meditation und Gongentspannung abschalten. Auch Henna-Tattoos gehören zum Angebot des Abends.

Darüber hinaus gibt es Achtsamkeitsimpulse, die Anregungen für mehr Entspannung im Familienalltag geben sollen. Für Snacks und Getränke ist ebenfalls gesorgt.

„Entspannen, genießen, auftanken“ lautet das Motto des Abends. In gemütlicher Atmosphäre soll den Teilnehmerinnen damit eine kleine Auszeit vom Alltag ermöglicht werden – gemeinsam mit anderen Frauen und mit verschiedenen Angeboten rund um Wohlbefinden und Entspannung.

Der Verwöhnabend findet am Samstag, 10. Oktober 2026, von 18 bis 21 Uhr in der Kindertagesstätte Arndtstraße statt. Die Teilnahme ist nur nach vorheriger Anmeldung möglich. Interessierte Frauen werden gebeten, sich bis zum 2. Oktober 2026 verbindlich anzumelden.

Anmeldungen sind per E-Mail an familienzentrum-tricasa@menden.de oder telefonisch unter 02373/63406 möglich.

Veranstalter ist das Familienzentrum TriCasa – Verbund der städtischen Kitas Am Papenbusch, Arndtstraße und Geburtstagskindergarten Lebenshilfe Menden, Hemer, Balve e. V.

Stadt Menden (Sauerland)
Neumarkt 5
58706 Menden

**Pressekontakt:**
Johannes Ehrlich
Telefon: 02373 903-1383
E-Mail: presse@menden.de

Denise Rüscher
Telefon: 02373 903-1369
E-Mail: presse@menden.de