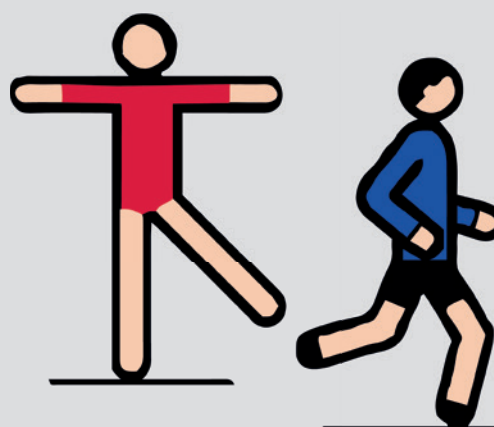




**LEBENSILFE**

HELMSTEDT-WOLFENBÜTTEL



## BILDUNGSKALENDER

Arbeitsbegleitende Angebote  
Helmstedt

Lebenshilfe Helmstedt-Wolfenbüttel gGmbH

Werkstatt für behinderte Menschen

Beendorfer Straße 1

☎ 0 53 51 – 58 90 15 / 16

Landgrabentrift 2B

☎ 0 53 51 – 58 70 50

Porschestraße 13A

☎ 0 53 51 – 54 45 9 11

Emmerstedter Straße 20

☎ 0 53 51 – 52 35 0 - 61 / 62

METACOM Symbole © Annette Kitzinger

1. Auflage © 2023

Layout, Satz & Druck:

Werkstatt für Industriearbeit

Emmerstedter Straße 20

38350 Helmstedt

✉ [mail@wir-digitalisierung.de](mailto:mail@wir-digitalisierung.de)

☎ 0 53 51 – 52 35 0 - 61 / 62



## **Liebe Beschäftigte,**

im folgenden finden Sie unsere arbeitsbegleitenden Angebote.

Sie finden Angebote zu verschiedenen Themen:

- Fort- und Weiterbildungen
- Sport
- Kreatives / Kunst
- Stärkung der eigenen Person

Alle Kurse können während der Arbeitszeit bis zu 2 Angebote in der Woche wahrgenommen werden.

Es gelten folgende Farben:

Blau – Beendorfer Straße; Rot – Landgrabentrift; Grün – WIR;  
Orange – außerhalb.

Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt. Bitte sprechen Sie über Ihre Kurswünsche mit der Gruppenleitung.

**Übrigens: Wenn nur die männliche Form gebraucht wird, sind auch weibliche und diverse Personen gemeint.**

Wir wünschen viel Spaß!

### **Fragen und Anmeldungen an Frau Rackwitz:**

☎ 0 15 7 / 80 53 23 25

✉ [e.rackwitz@lebenshilfe-he-wf.de](mailto:e.rackwitz@lebenshilfe-he-wf.de)



# DIESER ORDNER

ist für jeden zugänglich in der Gruppe.

## TEIL 1:

- AbA aktuell

## TEIL 2:

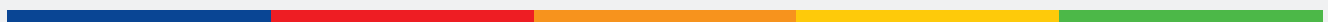
- AbA's zum Austauschen

## ZU 1 UND 2:

- Die Mitarbeiter der jeweiligen Gruppe sortieren sich die Angebote im Ordner des Angebotskalenders, d.h. ALLE Angebote auf dem aktuellen Sportplan bzw. Angebote AbA von anderen Kollegen sind in Teil 1 des Ordners
- Alle anderen (alte oder neu eingereichte ohne bisheriges Startdatum) Angebote in Teil 2
- Im Januar tauschen die Mitarbeiter der Gruppen die Angebote in Teil 1 je nach Rückmeldung der Sportlehrerinnen aus.

### **Allgemeines zur Anmeldung:**

- Jedes Jahr im Januar (NICHT zwischendurch) gibt es erneute Anmeldungen für die AbA's, ALTE und NEUE.
- Beschäftigte haben den ganzen Januar Zeit, sich die neuen Angebote im Ordner anzuschauen und sich bei ihrem Gruppenleiter zu melden, an welchen AbA sie teilnehmen möchten, auch wenn das ALTE bleiben soll.



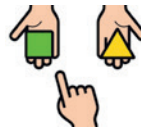
# ANMELDUNG:



Im Januar schaust Du Dir im Ordner die AbA's an.



Und suchst Dir etwas aus.

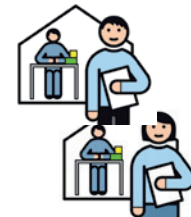


Du kannst pro Woche 2 Angebote mitmachen.

Du sprichst



mit Deinem Gruppenleiter



oder Deiner Gruppenleiterin.

Dein Gruppenleiter oder Deine Gruppenleiterin meldet Dich an per e-Mail.



**Bei wem, steht im Ordner auf der Angebotsseite.**

Im Februar / März ist Startschuss für die AbA's.



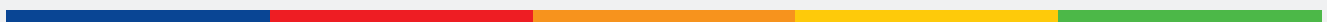
# INHALT

## Allgemeinbildende Angebote

Rechnen im Alltag. . . . .	6
Rechnen für den Beruf . . . . .	7
Lesen / Schreiben / Rechnen . . . . .	8
Lesen / Schreiben . . . . .	9
Lesen / Schreiben . . . . .	10
PC-Kurs . . . . .	11
Gebärdentanz mit den Händen, 1 und 3, 2 und 4. . . . .	12
Hauswirtschaft . . . . .	13

## Sport-/ Bewegungsangebote

Relax 2 . . . . .	14
Relax 1 . . . . .	15
Kardiotraining WIR . . . . .	16
Fußball (Winter) . . . . .	17
Fußball (Sommer) . . . . .	18
Fitness WIR. . . . .	19
Fitness 1 . . . . .	20
Fitness 2 . . . . .	21
Schwimmen 1. . . . .	22
Schwimmen (WIR) . . . . .	23
Dart . . . . .	24
Dart (WIR) . . . . .	25
Tischtennis 1. . . . .	26
Tischtennis 2. . . . .	27
Tischtennis (WIR) . . . . .	28



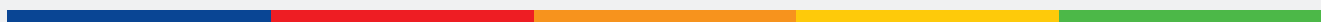
Mobilitätstraining (Fördergruppe) . . . . .	29
Dance-Workout . . . . .	30
Walken (WIR) . . . . .	31
Walken . . . . .	32
Kegeln 1 . . . . .	33
Kegeln 2 . . . . .	34
Tanzen . . . . .	35
Rollisport . . . . .	36
Disc-Golf . . . . .	37
Karate . . . . .	38

### Kreatives / Kunst

Töpfern 1 . . . . .	39
Töpfern 2 . . . . .	40
Drums, 1 und 2 . . . . .	41
Drums, 3. . . . .	42
Drums (LGT), 1 und 2 . . . . .	43
Chor . . . . .	44
Gestalten / Basteln . . . . .	45
Musizieren 1 . . . . .	46
Musizieren 2 . . . . .	47

### Stärkung der eigenen Person

Miteinander – Soziales Kompetenztraining . . . . .	48
Männergruppe . . . . .	49
Frauengruppe . . . . .	50
Entspannung . . . . .	51
Es war einmal – Biografiearbeit . . . . .	52
Liebe, Sex und Zärtlichkeit. . . . .	53



 Beendorfer Straße

## RECHNEN IM ALLTAG

$$1+2=3$$



**Leitung:** Frau Rönsch



**Wo?** Turnhalle, Beendorfer Straße 1



**Wann?**



12:30 Uhr

bis



14 Uhr



**Wie oft?**



Wöchentlich, dienstags



**Wie viele?**

8 Teilnehmer



**Inhalt?**

Grundrechenarten, Umgang mit Zahlungsmitteln, Gewichten und Zahlen anhand konkreter Alltagsbeispiele.



**Ziel?**

Training der Kulturtechnik Rechnen im lebenspraktischen Kontext.



 Beendorfer Straße

# RECHNEN FÜR DEN BERUF



**Leitung:** Kerstin Hahn



**Wo?** Großer Besprechungsraum, Beendorfer Straße 1



**Wann?**



10 Uhr

bis



11:30 Uhr



**Wie  
oft?**



Wöchentlich, donnerstags



**Wie  
viele?** 10 Teilnehmer



**Inhalt?**

Wir rechnen und wiegen für unsere Arbeit in der Küche und im Kiosk. Wir üben in einer kleinen Gruppe und rechnen mit Geld.



**Ziel?**

Wir wiegen Lebensmittel ab und lernen Gramm, Kilogramm und Liter besser kennen.



# LESEN / SCHREIBEN / RECHNEN

# Abc! +123



**Leitung:** Frau Hertel



**Wo?** Turnhalle, Porschestraße 13a



**Wann?**



13 Uhr

bis



14:30 Uhr



**Wie  
oft?**



Wöchentlich, dienstags



**Wie  
viele?**

8 Teilnehmer



**Inhalt?**

Schreiben von Diktaten und Rezepten, Suchbilder beschreiben, Üben von Groß- und Kleinschreibung, Geschichten erfinden. Grundrechenarten, Umgang mit Zahlungsmitteln, Gewichten und Zahlen anhand konkreter Alltagsbeispiele.

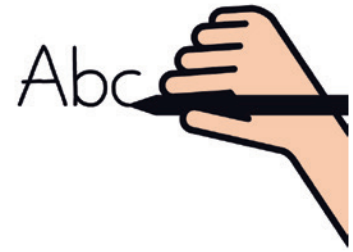


**Ziel?**

Erwerben, Vertiefen und Erweitern von Schreib- und Lesekenntnissen. Training der Kulturtechnik Rechnen im lebenspraktischen Kontext.

 Beendorfer Straße

## LESEN / SCHREIBEN



**Leitung:** Frau Wolleschak



**Wo?** Kleiner Besprechungsraum, Beendorfer Straße 1



**Wann?**



10 Uhr

bis



11:30 Uhr



**Wie oft?**



Wöchentlich, mittwochs



**Wie viele?**

8 Teilnehmer



**Inhalt?**

Schreiben von Diktaten und Rezepten, Suchbilder beschreiben, Üben von Groß- und Kleinschreibung, Geschichten erfinden.

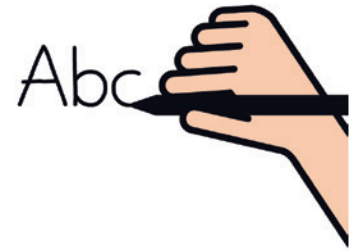


**Ziel?**

Erwerben, Vertiefen und Erweitern von Schreib- und Lesekenntnissen.

 Beendorfer Straße

# LESEN / SCHREIBEN



**Leitung:** Frau Wolleschak



**Wo?** Kleiner Besprechungsraum, Beendorfer Straße 1



**Wann?**



10 Uhr

bis



11:30 Uhr



**Wie oft?**



Wöchentlich, donnerstags



**Wie viele?**

8 Teilnehmer



**Inhalt?**

Schreiben von Diktaten und Rezepten, Suchbilder beschreiben, Üben von Groß- und Kleinschreibung, Geschichten erfinden.



**Ziel?**

Erwerben, Vertiefen und Erweitern von Schreib- und Lesekenntnissen.



# PC-KURS



**Leitung:** Frau Grabe



**Wo?** Juleumshof, PC-Raum 106



**Wann?**



13 Uhr

bis



14:30 Uhr



**Wie oft?**



Wöchentlich, mittwochs



**Wie viele?** 8 Teilnehmer



**Inhalt?**

PC-Kurs ist ein Computer-Kurs.  
Umgangsmöglichkeiten mit dem Computer  
kennenlernen.



**Ziel?**

Texte schreiben, Bilder einsetzen, das Internet  
kennenlernen.

 Beendorfer Straße

## GEBÄRDENSPRACHE „TANZ MIT DEN HÄNDEN“



**Leitung:**



Frau Bertram



**Wo?**

Turnhalle, Beendorfer Straße 1



**Wann?**



13 Uhr

bis



13:30 Uhr



**Wie oft?**



Gruppe 1 und 2, 3 und 4  
im Wechsel (je 14-tägig), donnerstags



**Wie viele?**

8 Teilnehmer



**Inhalt?**

Gehörlose Menschen unterhalten sich in der Gebärdensprache. Sie bewegen ihre Hände und zeigen mit ihrem Gesichtsausdruck ( ihrer Mimik ), was sie mitteilen möchten. Wir werden einige Gebärden zusammen spielerisch üben.



**Ziel?**

Erlernen einfacher Gebärden, um Kontakte zu gehörlosen Beschäftigten pflegen zu können. Förderung der Feinmotorik, Konzentration und des sozialen Verhaltens.



# HAUSWIRTSCHAFT



**Leitung:** Frau Kranz



**Wo?** BBB-Hauswirtschaftsraum, Porschestraße 13a



**Wann?**



10:00 Uhr

bis



11:00 Uhr



**Wie oft?**



Wöchentlich, freitags



**Wie viele?**

5 Teilnehmer



**Inhalt?**

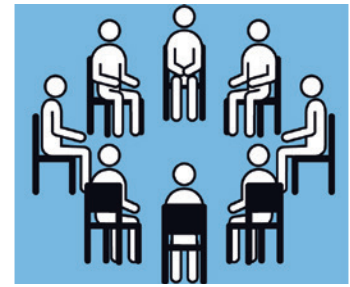
Gesunde Ernährung, Einkochen (z.B. Marmelade), Tisch eindecken, Wäsche waschen und bügeln, Hygiene (Personalhygiene), kochen oder backen, Reinigung und Reinigungsmittel, Deko für die Werkstatt herstellen, etc.



**Ziel?**

- » Interesse an der Hauswirtschaft
- » Spaß neue Dinge zu erlernen und auszuprobieren
- » Spaß an der Planung

 Landgrabentrift



## RELAX 2



**Leitung:** Frau Rackwitz



**Wo?** Landgrabentrift 2b



**Wann?**



10 Uhr

bis



11 Uhr



**Wie oft?**



Wöchentlich, montags



**Wie viele?**

8 Teilnehmer



**Inhalt?**

Kräftigungs-, Dehn- und Entspannungs-Übungen zur Kräftigung und Mobilisierung, besonders der Rückenmuskulatur. Bei schönem Wetter spazieren gehen.



**Ziel?**

Erholt und entspannt durch den Tag kommen. Mobilität erhalten und fördern. Erlernen von haltungsgerechtem Stehen, Bücken und Heben.



 Beendorfer Straße



## RELAX 1



**Leitung:** Frau Rackwitz



**Wo?** Turnhalle, Beendorfer Straße 1



**Wann?**



8 Uhr

bis



9 Uhr



**Wie oft?**



Wöchentlich, dienstags



**Wie viele?**

8 Teilnehmer



**Inhalt?**

Kräftigungs-, Dehn- und Entspannungsübungen zur Kräftigung und Mobilisierung, besonders der Rückenmuskulatur. Bei schönem Wetter spazieren gehen.



**Ziel?**

Erholt und entspannt durch den Tag kommen. Mobilität erhalten und fördern. Erlernen von haltungsgerechtem Stehen, Bücken und Heben.



# KARDIO-TRAINING



**Leitung:** Frau Rackwitz



**Wo?** Turnhalle, Porschestraße 13a



**Wann?**



12 Uhr

bis



13 Uhr



**Wie oft?**



Wöchentlich, montags



**Wie viele?**

8 Teilnehmer



**Inhalt?**

Kardiotraining ist ein Herz-Kreislauf-Training. Wir trainieren auf Ergometern und auf dem Rudergerät.



**Ziel?**

Ausdauer verbessern, Herz-Kreislaufsystem in Schwung bringen.

 Beendorfer Straße

## FUßBALL (WINTER)



**Leitung:** Herr Heger / Herr Herrmann



**Wo?** Turnhalle Harbke,  
Treffpunkt: Beendorfer Straße



**Wann?**



bis



12:15 Uhr

14:30 Uhr



**Wie oft?**



Wöchentlich, montags,  
im Winter



**Wie viele?**

10 Teilnehmer



**Inhalt?**

Teamsport. Vermitteln von Regeln und Techniken, Spiele in kleinen Gruppen. Teilnahme an Turnieren und Freundschaftsspielen.



**Ziel?**

Spaß an der Bewegung, Siege feiern, Niederlagen akzeptieren. Teamfähigkeit fördern. Erhalten und Verbessern der körperlichen Beweglichkeit, Ausdauer, Konzentration und Koordination, Einfügen in die Gemeinschaft, Steigerung der Misserfolgstoleranz und Selbsteinschätzung.

 Beendorfer Straße

## FUßBALL (SOMMER)



**Leitung:** Herr Heger / Herr Herrmann



**Wo?**

Sportplatz Gymnasium, Beendorfer Straße,  
Treffpunkt: Werkstatt Beendorfer Straße



**Wann?**



13 Uhr

bis



14:30 Uhr



**Wie oft?**



Wöchentlich, freitags,  
nur im Sommer



**Wie viele?**

10 Teilnehmer



**Inhalt?**

Teamsport. Vermitteln von Regeln und Techniken, Spiele in kleinen Gruppen. Teilnahme an Turnieren und Freundschaftsspielen.

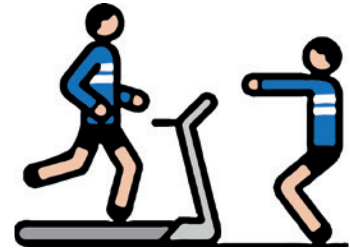


**Ziel?**

Spaß an der Bewegung, Siege feiern, Niederlagen akzeptieren. Teamfähigkeit fördern. Erhalten und Verbessern der körperlichen Beweglichkeit, Ausdauer, Konzentration und Koordination, Einfügen in die Gemeinschaft, Steigerung der Misserfolgstoleranz und Selbsteinschätzung.



## FITNESS (WIR)



**Leitung:** Frau Rackwitz



**Wo?** Porschestraße 13a



**Wann?**



13:15 Uhr

bis



15.00 Uhr



**Wie oft?**



Wöchentlich, montags



**Wie viele?**

8 Teilnehmer



**Inhalt?**

Teilnehmer lernen verschiedene Kraftgeräte kennen und trainieren daran.

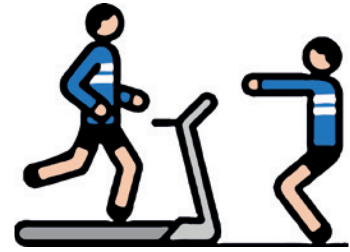


**Ziel?**

Einzelne Muskelgruppen werden gezielt gekräftigt, Verbesserung der Ausdauer und Koordination.

 TSV, Holzberg

# FITNESS 1



**Leitung:** Frau Rackwitz



**Wo?** TSV Helmstedt



**Wann?**



10 Uhr

bis



11:45 Uhr



**Wie oft?**



14-tägig wechselnd, donnerstags



**Wie viele?**

8 Teilnehmer



**Inhalt?**

Teilnehmer lernen verschiedene Kraftgeräte kennen und trainieren daran.

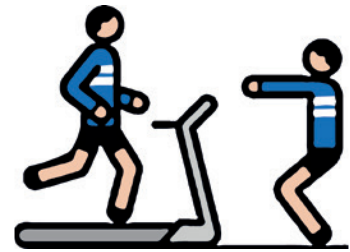


**Ziel?**

Einzelne Muskelgruppen werden gezielt gekräftigt, Verbesserung der Ausdauer und Koordination.

 TSV, Holzberg

## FITNESS 2



**Leitung:** Frau Rackwitz



**Wo?** TSV Helmstedt



**Wann?**



10 Uhr

bis



11:45 Uhr



**Wie oft?**



14-tägig wechselnd, donnerstags



**Wie viele?** 8 Teilnehmer



**Inhalt?**

Teilnehmer lernen verschiedene Kraftgeräte kennen und trainieren daran.



**Ziel?**

Einzelne Muskelgruppen werden gezielt gekräftigt, Verbesserung der Ausdauer und Koordination.

 Beendorfer Straße

# SCHWIMMEN 1



**Leitung:** Frau Rackwitz



**Wo?** Hallenbad, Treffpunkt: Beendorfer Straße 1



**Wann?**



12:30 Uhr

bis



15 Uhr



**Wie oft?**



14-tägig dienstags, gerade Woche



**Wie viele?**

8 Teilnehmer



**Inhalt?**

Verschiedene Schwimmarten, Lockerung der Muskulatur. **Voraussetzung:** Seepferdchen oder Freischwimmabzeichen.



**Ziel?**

Ausdauer- und Koordinationstraining.  
Erhaltung der Mobilität.





# SCHWIMMEN (WIR)



**Leitung:** Frau Troska



**Wo?** Treffpunkt: Porschestraße 13 a



**Wann?**



12:30 Uhr

bis



15 Uhr



**Wie oft?**



Wöchentlich, donnerstags



**Wie viele?**

8 Teilnehmer



**Inhalt?**

Verschiedene Schwimmarten, Lockerung der Muskulatur. **Voraussetzung: Seepferdchen oder Freischwimmabzeichen.**



**Ziel?**

Ausdauer- und Koordinationstraining.  
Erhaltung der Mobilität.

 Beendorfer Straße

# DART



**Leitung:**



Herr Valentin



**Wo?**

Turnhalle, Beendorfer Straße 1



**Wann?**



14:10 Uhr

bis



15 Uhr



**Wie oft?**



2 Gruppen, 14-tägig im Wechsel, dienstags



**Wie viele?**

8 Teilnehmer



**Inhalt?**

Zielwurf mit Pfeilen.



**Ziel?**

Spaß, Verbesserung der Augen- und Hand-Koordination.



## DART (WIR)



**Leitung:** Herr Schalich



**Wo?** Turnhalle, Porschestraße 13 a



**Wann?**



13:10 Uhr

bis



14.00 Uhr



**Wie oft?**



Wöchentlich, donnerstags



**Wie viele?**

8 Teilnehmer



**Inhalt?**

Zielwurf mit Pfeilen.

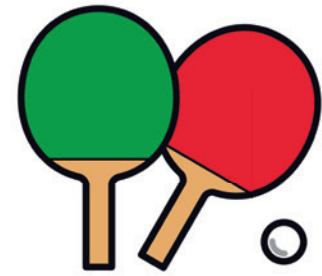


**Ziel?**

Spaß, Verbesserung der Augen- und Hand-Koordination.

 Beendorfer Straße

# TISCHTENNIS 1



**Leitung:** Frau Rackwitz



**Wo?** Turnhalle, Beendorfer Straße 1



**Wann?**



8 Uhr

bis



9:15 Uhr



**Wie oft?**



Wöchentlich, mittwochs



**Wie viele?**

8 Teilnehmer



**Inhalt?**

Sachgerechtes Auf- und Abbauen der Tischtennisplatten, Einüben grundlegender Tischtennis-Techniken ( z.B. Angabe, Vor- und Rückhand ), Durchführung von Einzel- und Doppelspielen, Abschluss der Tischtennisstunde bildet der Rundlauf.

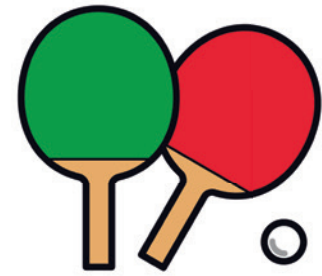


**Ziel?**

Spaß, einfaches Regelverständnis, Ausdauer steigern, Qualifikation für Wettkämpfe. Auge- und Handkoordination.

 Beendorfer Straße

## TISCHTENNIS 2



**Leitung:** Herr Würzberg



**Wo?** Turnhalle, Beendorfer Straße 1



**Wann?**



9:45 Uhr

bis



10:45 Uhr



**Wie oft?**



Wöchentlich, donnerstags



**Wie viele?**

8 Teilnehmer



**Inhalt?**

Sachgerechtes Auf- und Abbauen der Tischtennisplatten, Einüben grundlegender Tischtennis-Techniken ( z.B. Angabe, Vor- und Rückhand ), Durchführung von Einzel- und Doppelspielen, Abschluss der Tischtennisstunde bildet der Rundlauf.

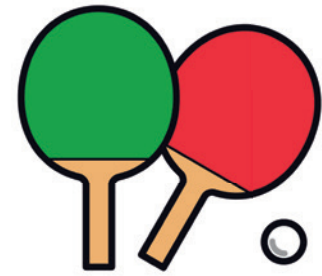


**Ziel?**

Spaß, einfaches Regelverständnis, Ausdauer steigern, Qualifikation für Wettkämpfe. Auge- und Handkoordination.



# TISCHTENNIS (WIR)



**Leitung:** Herr Darmer



**Wo?** Turnhalle, Porschestraße 13a



**Wann?**



10 Uhr

bis



11:30 Uhr



**Wie oft?**



Wöchentlich, mittwochs



**Wie viele?**

8 Teilnehmer



**Inhalt?**

Sachgerechtes Auf- und Abbauen der Tischtennisplatten, Einüben grundlegender Tischtennis-Techniken ( z. B. Angabe, Vor- und Rückhand ), Durchführung von Einzel- und Doppelspielen, Abschluss der Tischtennisstunde bildet der Rundlauf.

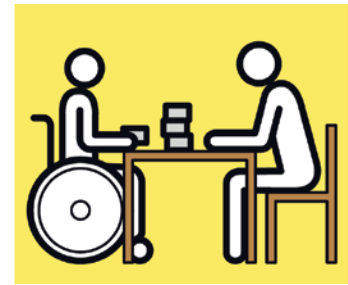


**Ziel?**

Spaß, einfaches Regelverständnis, Ausdauer steigern, Qualifikation für Wettkämpfe. Auge- und Handkoordination.

 Beendorfer Straße

# MOBILITÄTSTRAINING (FÖRDERGRUPPE)



**Leitung:** Frau Rackwitz



**Wo?**

Beendorfer Straße 1,  
bei schlechtem Wetter in der Turnhalle



**Wann?**



9:30 Uhr

bis



11 Uhr



**Wie  
oft?**



Wöchentlich, mittwochs



**Wie  
viele?**

10 Teilnehmer



**Inhalt?**

Bei schönem Wetter Spaziergänge, angepasst an die Möglichkeiten im Raum. Training der Mobilität, Bewegung und Spiel im Raum, lebenspraktische und gesundheitsfördernde Bewegungen in der Natur unter wechselhaften Umweltbedingungen.



**Ziel?**

Anregung, Förderung und Stärkung der Bewegung. Spaß, Motorik verbessern. Stimulation und Aktivierung des Körpererlebens und der Sinne.

 Beendorfer Straße

# DANCE-WORKOUT



**Leitung:** Sahra Schenzel



**Wo?** Turnhalle, Beendorfer Straße 1



**Wann?**



10:50 Uhr

bis



11:30 Uhr



**Wie oft?**



Wöchentlich, mittwochs



**Wie viele?**

10 Teilnehmer



**Inhalt?**

Diese Tanzfitness setzt sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammen.



**Ziel?**

Schrittfolgen erlernen, Koordinations- und Gedächtnistraining, Förderung des Teamworks.





# WALKEN (WIR)



**Leitung:**



Frau Göllner



**Wo?**

Porschestraße 13a



**Wann?**



12:30 Uhr

bis



14 Uhr



**Wie oft?**



Wöchentlich, mittwochs



**Wie viele?**

8 Teilnehmer



**Inhalt?**

Nordic Walking ist eine Sportart mit zyklischem Bewegungsablauf. Durch den Stockeinsatz wird auch die Muskulatur des Oberkörpers trainiert.



**Ziel?**

Ausdauertraining, Steigerung der Kondition / Koordination.

 Beendorfer Straße

# WALKEN



**Leitung:** Frau Rackwitz



**Wo?** Beendorfer Straße 1



**Wann?**



8 Uhr

bis



9 Uhr



**Wie oft?**



Wöchentlich, donnerstags



**Wie viele?**

15 Teilnehmer



**Inhalt?**

Nordic Walking ist eine Sportart mit zyklischem Bewegungsablauf. Durch den Stockeinsatz wird auch die Muskulatur des Oberkörpers trainiert.

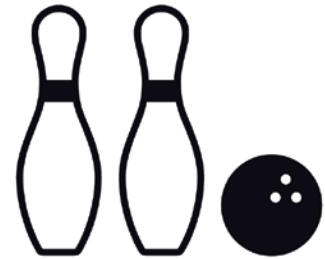


**Ziel?**

Ausdauertraining, Steigerung der Kondition / Koordination.

 Beendorfer Straße

# KEGELN 1



**Leitung:** Frau Heidtmann



**Wo?** Kegelbahn Ratskeller



**Wann?**



13 Uhr

bis



15 Uhr



**Wie oft?**



1 x monatlich im Wechsel,  
mittwochs



**Wie viele?**

8 Teilnehmer



**Inhalt?**

Bei 10 Versuchen ist durch Umwerfen der Kegel mit einer Kugel eine hohe Punktzahl zu erreichen.

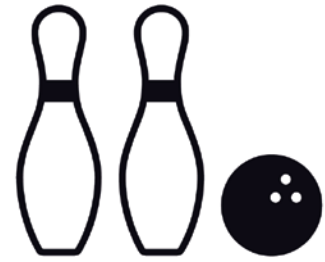


**Ziel?**

Förderung von Mobilität, Gemeinschaftsfähigkeit, Treffsicherheit, Freude, Ausdauer, Ehrgeiz.

 Kegelbahn Ratskeller

## KEGELN 2



**Leitung:** Frau Haberhauffe



**Wo?** Kegelbahn Ratskeller



**Wann?**



13 Uhr

bis



15 Uhr



**Wie oft?**



1 x monatlich im Wechsel,  
mittwochs



**Wie viele?**

8 Teilnehmer



**Inhalt?**

Bei 10 Versuchen ist durch Umwerfen der Kegel mit einer Kugel eine hohe Punktzahl zu erreichen.



**Ziel?**

Förderung von Mobilität, Gemeinschaftsfähigkeit, Treffsicherheit, Freude, Ausdauer, Ehrgeiz.

 Landgrabentrift

# TANZEN



**Leitung:** Frau Kroll



**Wo?** Landgrabentrift 2b



**Wann?**



8 Uhr

bis



8:30 Uhr



**Wie oft?**



Wöchentlich, donnerstags



**Wie viele?**

8 Teilnehmer



**Inhalt?**

Bewegung mit Musik.  
Mischung aus Volkstanz und Gesellschaftstanz.



**Ziel?**

Schrittfolgen erlernen. Rhythmusgefühl,  
Körperwahrnehmung und Koordination steigern.  
Förderung der Motorik, des Sozialverhaltens und  
des Teamworks.

 Beendorfer Straße

# ROLLISPORT



**Leitung:** Frau Rackwitz



**Wo?** Turnhalle, Beendorfer Straße 1



**Wann?**



9 Uhr

bis



9:45 Uhr



**Wie oft?**



Wöchentlich, donnerstags



**Wie viele?**

8 Teilnehmer



**Inhalt?**

Sport und Spiele im Rollstuhl angepasst der Möglichkeiten. Lockerungsübungen für Rollstuhlfahrer, Bewegungsübungen im Sitzen.



**Ziel?**

Spaß an der Bewegung. Lockerung der Arm- und Schultermuskulatur.

 Beendorfer Straße

## DISC-GOLF



**Leitung:** Frau Rackwitz



**Wo?** Park, Beendorfer Straße



**Wann?**



12:30 Uhr

bis



15 Uhr



**Wie oft?**



Wöchentlich, donnerstags



**Wie viele?**

12 Teilnehmer



**Inhalt?**

Disc-Golfscheiben werden in die entsprechenden Körbe geworfen.



**Ziel?**

Spaß und Verbesserung der Motorik.  
Rücksichtnahme auf andere Personen.

 Beendorfer Straße

# KARATE



**Leitung:** Herr Grebe



**Wo?** Turnhalle, Beendorfer Straße 1



**Wann?**



9 Uhr

bis



10 Uhr



**Wie oft?**



Wöchentlich, freitags,  
ab September 2023



**Wie viele?** 10 Teilnehmer



**Inhalt?**

Karatetraining ist ein Ganzkörpertraining. Trainiert wird das Ganzkörpergefühl, vor allem das Gleichgewicht, Koordination, Konzentration und Kraftaufbau.



**Ziel?**

Ziel ist es die Wachsamkeit, Reaktion, das Verhalten und die Bewältigung in Stresssituationen zu verbessern und somit das Selbstwertgefühl zu steigern.



 Beendorfer Straße

# TÖPFERN 1



**Leitung:** Frau Marbach



**Wo?** Turnhalle, Beendorfer Straße 1



**Wann?**



13:30 Uhr

bis



15 Uhr



**Wie oft?**



Wöchentlich, montags



**Wie viele?**

8 Teilnehmer



**Inhalt?**

Anfertigung von Tonarbeiten.



**Ziel?**

Erweiterung der Feinmotorik, Ausdauer / Konzentration, Förderung der Kreativität.

 Beendorfer Straße

## TÖPFERN 2



**Leitung:** Frau Marbach



**Wo?** Turnhalle, Beendorfer Straße 1



**Wann?**



13:30 Uhr

bis



15 Uhr



**Wie oft?**



Wöchentlich, freitags



**Wie viele?** 8 Teilnehmer



**Inhalt?** Anfertigung von Tonarbeiten.



**Ziel?** Erweiterung der Feinmotorik, Ausdauer / Konzentration, Förderung der Kreativität.

 Beendorfer Straße

## DRUMS, 1 UND 2



**Leitung:** Frau Rackwitz



**Wo?** Turnhalle, Beendorfer Straße 1



**Wann?**



10:15 Uhr

bis



10:45 Uhr



**Wie oft?**



Gruppe 1 und 2 im Wechsel, dienstags



**Wie viele?**

10 Teilnehmer



**Inhalt?**

Wir trommeln mit Drum-Sticks auf Gymnastikbällen, bewegtes Lernen mit Rhythmus.



**Ziel?**

Das Herz-Kreislaufsystem in Schwung bringen und gleichzeitig die Koordination schulen. Die Lebensqualität psychisch und physisch zu verbessern, alle Sinne werden angesprochen und man fühlt sich hinterher einfach gut.

 Beendorfer Straße

## DRUMS, 3



**Leitung:** Frau Rackwitz



**Wo?** Turnhalle, Beendorfer Straße 1



**Wann?**



10:15 Uhr

bis



11:15 Uhr



**Wie oft?**



Gruppe 3 im Wechsel, dienstags



**Wie viele?**

10 Teilnehmer



**Inhalt?**

Wir trommeln mit Drum-Sticks auf Gymnastikbällen, bewegtes Lernen mit Rhythmus.



**Ziel?**

Das Herz-Kreislaufsystem in Schwung bringen und gleichzeitig die Koordination schulen. Die Lebensqualität psychisch und physisch zu verbessern, alle Sinne werden angesprochen und man fühlt sich hinterher einfach gut.

 Landgrabentrift

## DRUMS (LGT), 1 UND 2



**Leitung:** Frau Rackwitz



**Wo?** Landgrabentrift 2b



**Wann?**



13 Uhr

bis



15 Uhr



**Wie oft?**



Wöchentlich, mittwochs



**Wie viele?**

10 Teilnehmer



**Inhalt?**

Wir trommeln mit Drum-Sticks auf Gymnastikbällen, bewegtes Lernen mit Rhythmus.



**Ziel?**

Das Herz-Kreislaufsystem in Schwung bringen und gleichzeitig die Koordination schulen. Die Lebensqualität psychisch und physisch zu verbessern, alle Sinne werden angesprochen und man fühlt sich hinterher einfach gut.



# CHOR



**Leitung:**



Herr Lehmann



**Wo?**

Turnhalle, Porschestraße 13a



**Wann?**



10:00 Uhr

bis



11:20 Uhr



**Wie oft?**



Wöchentlich, donnerstags



**Wie viele?**

Keine Begrenzung



**Inhalt?**

Singen von Liedern in Form von Karaoke: Deutsche Schlager, Musik von Liedermachern, jahreszeitliche Lieder.

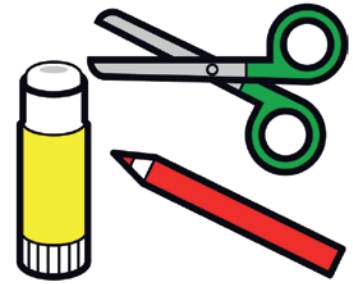


**Ziel?**

Freude am Singen und der Musik ohne Erfolgsdruck, soziales Miteinander. Üben von Rhythmusgefühl und Gedächtnis.

 Beendorfer Straße

## GESTALTEN / BASTELN



**Leitung:** Frau Wehnert



**Wo?** Kleiner Besprechungsraum, Beendorfer Straße 1



**Wann?**



13:30 Uhr

bis



15 Uhr



**Wie oft?**



Wöchentlich, donnerstags



**Wie viele?**

8 Teilnehmer



**Inhalt?**

Arbeiten mit verschiedenen Materialien.



**Ziel?**

Kreativität fördern. Viele neue Dinge kennen lernen.

 Landgrabentrift

# MUSIZIEREN 1



**Leitung:** Frau Irrgang-Jasper



**Wo?** Gruppenraum Relax 2, Landgrabentrift 2b



**Wann?**



10 Uhr

bis



11:30 Uhr



**Wie oft?**



14-tägig fortlaufend, freitags



**Wie viele?**

8 Teilnehmer



**Inhalt?**

Singen und spielen von Melodien mit einfachen Instrumenten.



**Ziel?**

Rhythmusgefühl, auditive Wahrnehmung, Lebensfreude steigern, Feinmotorik trainieren, soziales Miteinander.



 Beendorfer Straße

## MUSIZIEREN 2



**Leitung:** Frau Irrgang-Jasper



**Wo?** Turnhalle, Beendorfer Straße 1



**Wann?**



10:45 Uhr

bis



11:30 Uhr



**Wie oft?**



14-tägig fortlaufend, freitags



**Wie viele?**

8 Teilnehmer



**Inhalt?**

Singen und spielen von Melodien mit einfachen Instrumenten.

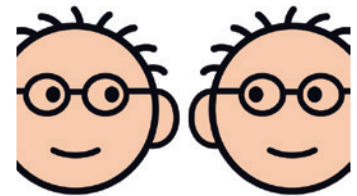


**Ziel?**

Rhythmusgefühl, auditive Wahrnehmung, Lebensfreude steigern, Feinmotorik trainieren, soziales Miteinander.

 Beendorfer Straße

## MITEINANDER – SOZIALES KOMPETENZTRAINING



**Leitung:** Herr Malorni, Frau Hinze-Röhrig



**Wo?** Großer Besprechungsraum, Beendorfer Straße 1



**Wann?**



8:30 Uhr

bis



11 Uhr



**Wie  
oft?**



8 Termine nach Weihnachten,  
beginnend im 1. Quartal, montags



**Wie  
viele?**

Teilnehmer des BBB



**Inhalt?**

Soziale Kompetenzen braucht jeder, der anderen Menschen begegnet. Wir üben in diesem Seminar, wie man auf Fremde zugeht und sie kennen lernt, wie man eigene Interessen, Wünsche und Bedürfnisse äußert, wie man Konflikte löst, wie man sich in Gruppen verhält und arbeitet.



**Ziel?**

Soziale Kompetenzen erleichtern den Kontakt zu anderen Menschen, geben Selbstsicherheit und Selbstvertrauen. Ziele dieses Kurses sind eine Verbesserung der eigenen sozialen Fertigkeiten und der Erwerb neuer Fähigkeiten.



# MÄNNERGRUPPE



**Leitung:**



Herr Müller



**Wo?**

Besprechungsraum, Porschestraße 13a



**Wann?**



14:00 Uhr

bis



15:00 Uhr



**Wie oft?**



Jeden ersten Dienstag im Monat  
(von Mai bis Juli 2023).

Ab Februar 2024 mittwochs.



**Wie viele?**

10 Teilnehmer  
(Vorab bitte bei Frau Moll anmelden.)



**Inhalt?**

Eigene Lebenserfahrungen können (mit)geteilt und Bedürfnisse wahrgenommen werden. Dazu werden gemeinsame Gespräche in lockerem Rahmen geführt, wobei es auch nicht immer nur ernst zugehen muss. Jeder kann eigene Themen und Anliegen einbringen.



**Ziel?**

Selbstbild erweitern, Selbstwertgefühl verbessern, Umgang mit männlichen Rollenerwartungen reflektieren, soziale Kompetenzen stärken, psychische Stabilität erhöhen.

 Beendorfer Straße

## FRAUENGRUPPE



**Leitung:** Frau Ady, Frau Bohnstedt, Frau Hinze-Röhrig



**Wo?** Großer Besprechungsraum, Beendorfer Straße 1



**Wann?**



13 Uhr

bis



15 Uhr



**Wie oft?**



1 x monatlich, mittwochs



**Wie viele?**

15 Teilnehmerinnen



**Inhalt?**

Wir wollen uns austauschen, über aktuelle Themen reden, gemeinsam Aktivitäten planen, Ausflüge machen und Spaß haben.



**Ziel?**

Soziale Kontakte gewinnen und üben, den Horizont erweitern, neue Perspektiven erfahren, Wissen erwerben, Selbstsicherheit und -vertrauen stärken, Sprachkompetenz fördern, soziale Kompetenzen üben und stärken.

 Beendorfer Straße

# ENTSPANNUNG



**Leitung:**



Frau Hinze-Röhrig



**Wo?**

Turnhalle, Beendorfer Straße 1



**Wann?**



14 Uhr

bis



15 Uhr



**Wie oft?**



8 Termine, donnerstags



**Wie viele?**

8 Teilnehmer



**Inhalt?**

Zur Ruhe kommen durch verschiedene Entspannungstechniken, Phantasiereisen und Atemübungen.



**Ziel?**

Unterstützung der physiologischen und emotionalen Selbstregulation, Verbesserung der Wahrnehmung von Körpersignalen, Erlernen von selbständiger Anwendung im Alltag, Förderung der Konzentrationsfähigkeit.

 Beendorfer Straße

# ES WAR EINMAL – BIOGRAFIE-ARBEIT



**Leitung:**



Frau Hinze-Röhrig



**Wo?**

Großer Besprechungsraum, Beendorfer Straße 1



**Wann?**

wird noch gesagt



**Wie  
oft?**

1 Termin im Jahr



**Wie  
viele?**

8 Teilnehmer ab 50 Jahre



**Inhalt?**

Wir wollen über Früher reden und uns erinnern, wie es war und was wir erlebt haben. Außerdem gucken wir, wie es heute ist und was unsere Zukunft wohl bringen wird.



**Ziel?**

Biografiearbeit ist eine wirkungsvolle Methode, Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zu reflektieren. Sie wirkt unterstützend bei der Entwicklung eines positiven Selbstkonzeptes und trägt zur psychischen Widerstandsfähigkeit ( Resilienz ) bei.

 Beendorfer Straße

# LIEBE, SEX UND ZÄRTLICHKEIT



**Leitung:**



Herr Jonas Pasemann,  
Frau Huber



**Wo?**

Mitarbeiterraum, Beendorfer Straße 1



**Wann?**

wird noch gesagt



**Wie  
oft?**

ab Oktober 2022



**Wie  
viele?**

Teilnehmer des BBB



**Inhalt?**

Wissensvermittlung über den männlichen und weiblichen Körper, Identität (ich als Mann / Frau), Selbsterleben und Gefühle, Kontakt und Beziehung.



**Ziel?**

Aufklärung und Förderung der Persönlichkeits- und Autonomieentwicklung.

## ÜBERSICHT DER ARBEITSBEGLEITENDEN ANGEBOTE

<b>Montag</b>	<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>	<b>Freitag</b>
8:30–11 Uhr Miteinander – Soziales Kompe- tenztraining	8–9 Uhr Relax 1	8–9:15 Uhr Tischtennis 1	8–8:30 Uhr Tanzen (LGT)	9–10 Uhr Karate
10–11 Uhr Relax 2	10–10:45 Uhr Drums	9:30–11 Uhr Mobilitätstraining Fördergruppe	8–9 Uhr Walken	10–11 Uhr Hauswirtschaft
12–13 Uhr Kardiotraining (WIR)	12:30–15 Uhr Schwimmen	10–11:20 Uhr Chor	9:15–9:50 Uhr Rollisport	10–10:45 Uhr Musizieren 1
13:15–14:30 Uhr Fußball Winter	12:30–14 Uhr Rechnen im Alltag	10–11:30 Uhr Tischtennis (WIR)	9:45–10:45 Uhr Tischtennis 2	10:45–11:30 Uhr Musizieren 2
13:15–15 Uhr Fitness (WIR)	13–14:30 Uhr Lesen / Schreiben / Rechnen	10–11:30 Uhr Lesen / Schreiben	10–11:30 Uhr Lesen und Schrei- ben	13–14:30 Uhr Fußball Sommer
13:30–15 Uhr Töpfern 1	14–15 Uhr Männergruppe	10:50–11:30 Uhr Dance-Workout	10–11:30 Uhr Rechnen für den Beruf	13:30–15 Uhr Töpfern 2
	14:10–15 Uhr Dart	11:15–12 Uhr Spaziergang Rollis	10–11:45 Uhr Fitness	
		12:30–14 Uhr Walken (WIR)	12:30–15 Uhr Schwimmen (WIR)	
		13–14:30 Uhr PC-Kurs	12:30–15 Uhr Disc-Golf	
		13–15 Uhr Drums 1 + 2 (LGT)	13–13:30 Uhr Gebärdentanz der Hände	
		13–15 Uhr Kegeln 1 + 2	13–14 Uhr Entspannung	
		13–15 Uh Frauengruppe	13–14:30 Uhr PC-Kurs	
		13:30–15 Uhr Selbsterleben und Beziehung	13:10–14 Uhr Dart (WIR)	
			13:30–15 Uhr Gestalten / Basteln	

