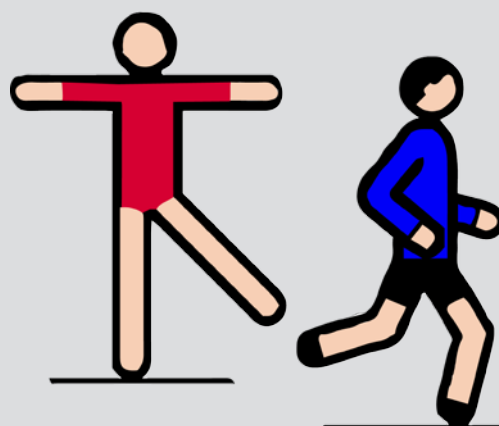




LEBENSHILFE

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

☎ 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 Stunden in der Woche (bzw. **8 Stunden im Monat**) 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



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.



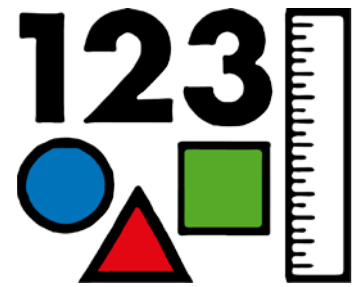
Ziel?

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.



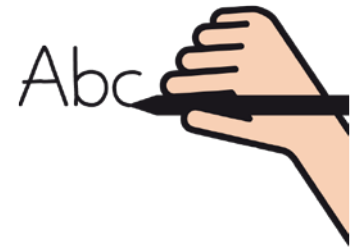
Ziel?

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.



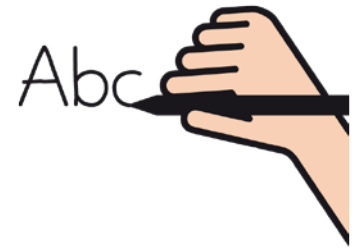
Ziel?

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.



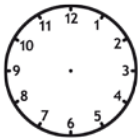
HAUSWIRTSCHAFT



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.



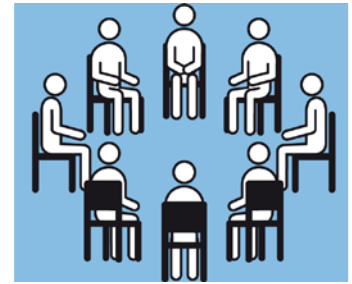
Ziel?

- » 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.



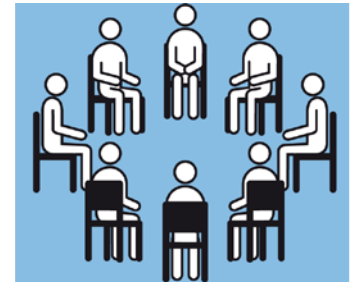
Ziel?

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?



12:15 Uhr

bis



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.

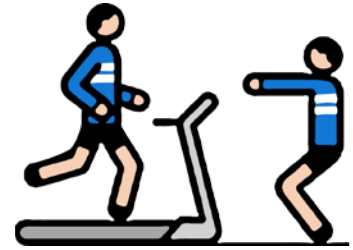


Ziel?

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.

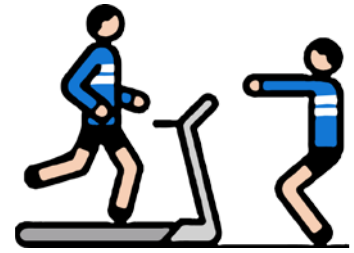


Ziel?

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



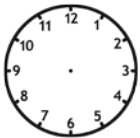
FITNESS 1



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.

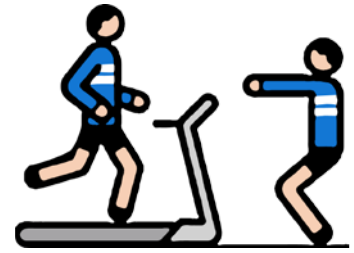


Ziel?

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



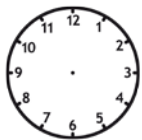
FITNESS 2



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 Schwimmmarten, 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.



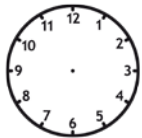
DART (WIR)



Leitung: Herr Schlich



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.



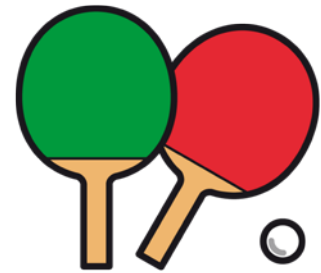
Ziel?

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.



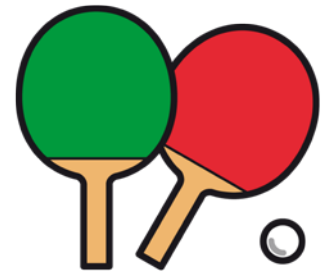
Ziel?

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



Beendorfer Straße

TISCHTENNIS 2



Leitung: Herr Würzburg



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.

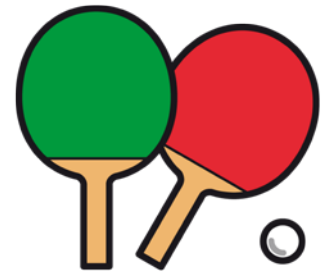


Ziel?

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.



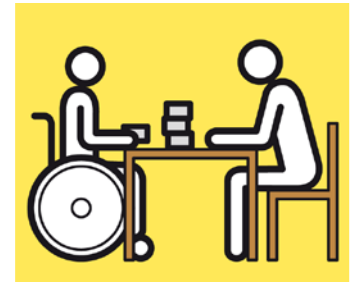
Ziel?

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

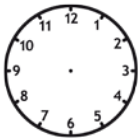
WALKEN



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.



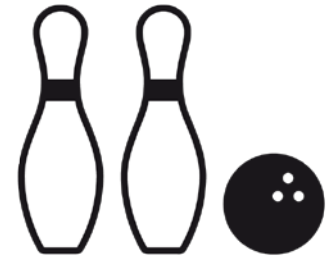
Ziel?

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.



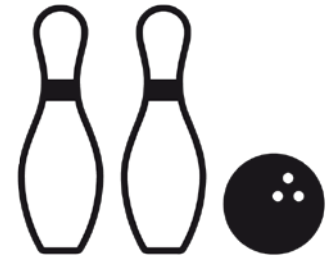
Ziel?

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



Kegelbahn Ratskeller

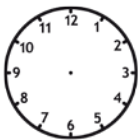
KEGELN 2



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

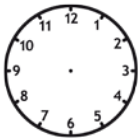
TÖPFERN 2



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 Herzkreislaufsystem 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 Herzkreislaufsystem 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 Herzkreislaufsystem 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.



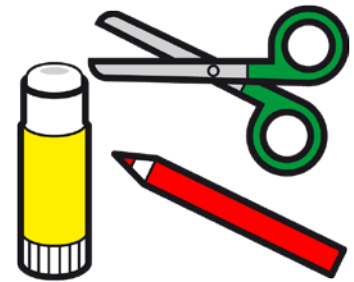
Ziel?

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.



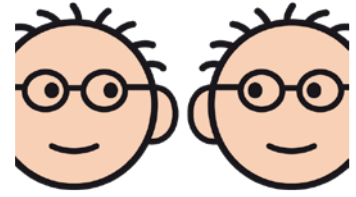
Ziel?

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?

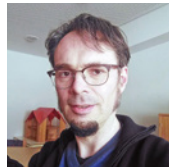
Soziale Kompetenzen erleichtern den Kontakt zu anderen Menschen, geben Selbstsicherheit und Selbstvertrauen. Ziele dieses Kurses sind eine Verbesserung der eigenen sozialen Fertigkeiten und der Erwerb neuer Fähigkeiten.



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:

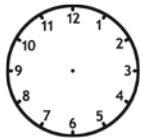


Frau Hinze-Röhrig



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

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
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	

