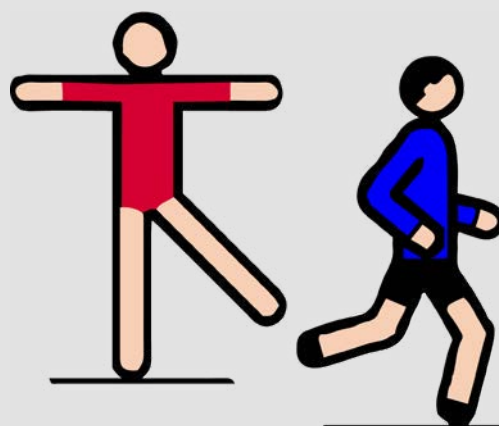




**LEBENSILFE**

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

fortlaufend aktualisiert

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.

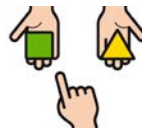
# ANMELDUNG:



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.



 Landgrabentrift

# POLITISCHE BILDUNG



**Leitung:**



Herr von Huene  
"Anmeldungen bei Ihren Sozialdiensten"



**Wo?** Landgrabentrift



**Wann?**



8:30 Uhr

bis



9:30 Uhr



**Wie oft?**



14-tägig, mittwochs, ungerade  
Woche, Start 29.1.2025



**Wie viele?**

4-10 Teilnehmer



**Inhalt?**

Wir sprechen über aktuelle Nachrichten, probieren mit spielerischen Methoden aus, wie Mitbestimmung funktioniert und besuchen Orte, an denen Politik gemacht wird.



**Ziel?**

Verstehen der aktuellen Nachrichten und Zusammenhänge. Erlernen von demokratischen Prozessen und Ermutigung zur demokratischen und gesellschaftlichen Teilhabe.

 Beendorfer Straße

# POLITISCHE BILDUNG, 1



**Leitung:**

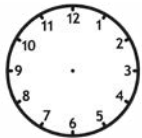


Herr von Huene  
"Anmeldungen bei Ihren Sozialdiensten"



**Wo?**

Beendorfer Straße



**Wann?**



bis



10:00 Uhr

11:00 Uhr



**Wie oft?**



14-tägig, mittwochs, ungerade  
Woche, Start 29.1.2025



**Wie viele?**

4-10 Teilnehmer



**Inhalt?**

Wir sprechen über aktuelle Nachrichten, probieren mit spielerischen Methoden aus, wie Mitbestimmung funktioniert und besuchen Orte, an denen Politik gemacht wird.



**Ziel?**

Verstehen der aktuellen Nachrichten und Zusammenhänge. Erlernen von demokratischen Prozessen und Ermutigung zur demokratischen und gesellschaftlichen Teilhabe.

 Beendorfer Straße

## POLITISCHE BILDUNG, 2



**Leitung:**

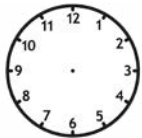


Herr von Huene  
"Anmeldungen bei Ihren Sozialdiensten"



**Wo?**

Beendorfer Straße



**Wann?**



bis



11:00 Uhr

12:00 Uhr



**Wie oft?**



14-tägig, mittwochs, ungerade  
Woche, Start 29.1.2025



**Wie viele?**

4-10 Teilnehmer



**Inhalt?**

Wir sprechen über aktuelle Nachrichten, probieren mit spielerischen Methoden aus, wie Mitbestimmung funktioniert und besuchen Orte, an denen Politik gemacht wird.



**Ziel?**

Verstehen der aktuellen Nachrichten und Zusammenhänge. Erlernen von demokratischen Prozessen und Ermutigung zur demokratischen und gesellschaftlichen Teilhabe.



# POLITISCHE BILDUNG



**Leitung:**

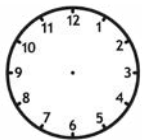


Herr von Huene  
"Anmeldungen bei Ihren Sozialdiensten"



**Wo?**

WIR Porschestraße 13a  
Mehrzweckraum



**Wann?**



bis



13:00 Uhr

14:00 Uhr



**Wie oft?**



14-tägig, mittwochs,  
gerade Woche, Start 19.2.2025



**Wie viele?**

4-10 Teilnehmer



**Inhalt?**

Wir sprechen über aktuelle Nachrichten, probieren mit spielerischen Methoden aus, wie Mitbestimmung funktioniert und besuchen Orte, an denen Politik gemacht wird.



**Ziel?**

Verstehen der aktuellen Nachrichten und Zusammenhänge. Erlernen von demokratischen Prozessen und Ermutigung zur demokratischen und gesellschaftlichen Teilhabe.



Beendorfer Straße

# RECHNEN IM ALLTAG

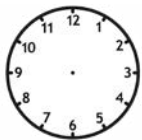
$$1+2=3$$



**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

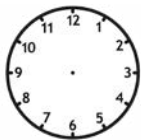
# RECHNEN FÜR DEN BERUF



**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?**



10 Uhr

bis



11:30 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.



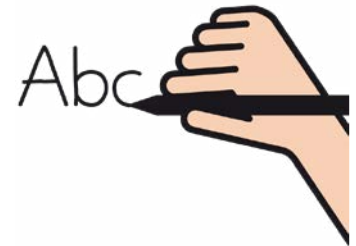
**Ziel?**

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



Beendorfer Straße

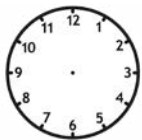
# LESEN / SCHREIBEN



**Leitung:** Frau Hertel



**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.



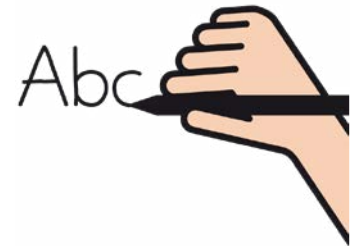
**Ziel?**

Erwerben, Vertiefen und Erweitern von Schreib- und Lesekenntnissen.



Beendorfer Straße

# LESEN / SCHREIBEN



**Leitung:** Frau Hertel



**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:** Herr Herzig



**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 Reinhold



**Wo?** Turnhalle, Beendorfer Straße 1



**Wann?**



bis



13:15 Uhr

14 Uhr



**Wie oft?**



Jeden 2. und 4. Donnerstag  
im Monat



**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.

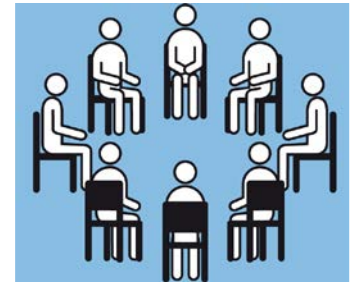


**Ziel?**

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

 Landgrabentrift

## RELAX 2



**Leitung:** Frau Rackwitz



**Wo?** Landgrabentrift 2b



**Wann?**



bis



10 Uhr

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.



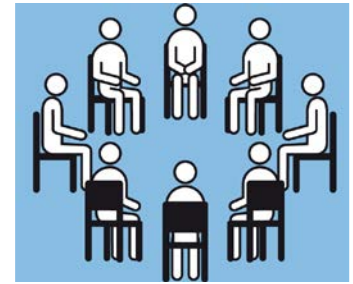
**Ziel?**

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?**



bis



12 Uhr

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.

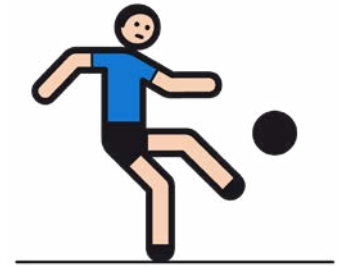


**Ziel?**

Ausdauer verbessern, Herz-Kreislaufsystem in Schwung bringen.

 Beendorfer Straße

# FUßBALL (WINTER)



**Leitung:** Herr Herrmann



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



**Wann?**  bis   
13:00 Uhr 14:30 Uhr



**Wie oft?**  Wöchentlich, dienstags,  
im Winter



**Wie viele?** 10 Teilnehmer



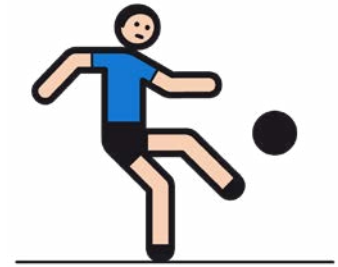
**Inhalt?** Teamsport. Vermitteln von Regeln und Techniken, Spiele in kleinen Gruppen. Teilnahme an Turnieren und Freundschaftsspielen.



**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 Herrmann



**Wo?**

Sportplatz Gymnasium, Beendorfer Straße,  
Treffpunkt: Werkstatt Beendorfer Straße



**Wann?**



13 Uhr

bis



14:30 Uhr



**Wie  
oft?**



Wöchentlich, freitags,  
im Winter



**Wie  
viele?**

10 Teilnehmer



**Inhalt?**

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

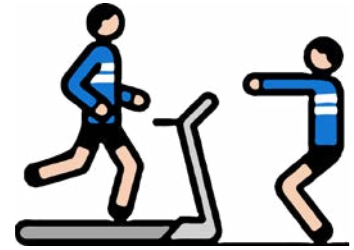


**Ziel?**

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.



# FITNESS (WIR)



**Leitung:** Frau Rackwitz



**Wo?** Porschestraße 13a



**Wann?**



bis



13:15 Uhr

15.00 Uhr



**Wie oft?**



Wöchentlich, montags



**Wie viele?**

8 Teilnehmer



**Inhalt?**

Teilnehmer lernen verschiedene Kraftgeräte kennen und trainieren daran.

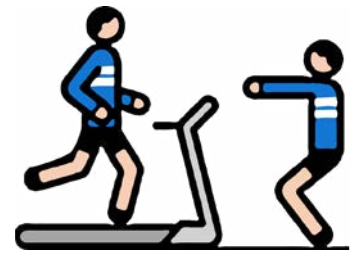


**Ziel?**

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.

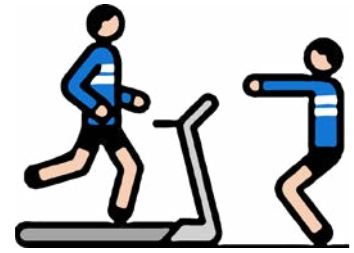


**Ziel?**

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

 TSV, Holzberg

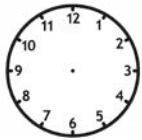
## FITNESS 2



**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.

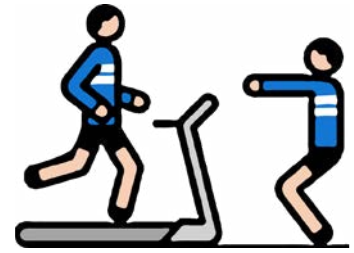


**Ziel?**

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

 TSV, Holzberg

## FITNESS 3



**Leitung:** Frau Rackwitz



**Wo?** TSV Helmstedt / Holzberg



**Wann?**



13 Uhr

bis



14:30 Uhr



**Wie oft?**



wöchentlich montags



**Wie viele?**

8 Teilnehmer aus dem **Bereich der Gala**



**Inhalt?**

Teilnehmer lernen verschiedene Kraftgeräte kennen und trainieren daran, um die Fitness zu verbessern.



**Ziel?**

Einzelne Muskelgruppen werden gezielt gekräftigt, um die Kraftausdauer und die Mobilität zu verbessern und somit Rückenbeschwerden und Verspannungen vorzubeugen.



Beendorfer Straße

# LINE-DANCE



**Leitung:** Frau Wehnert



**Wo?** Turnhalle, Beendorfer Straße 1



**Wann?**



bis



14:15 Uhr

15:00 Uhr



**Wie oft?**



14-tägig, freitags, ab 29.8.2025vv



**Wie viele?**

10 Teilnehmer



**Inhalt?**

Line-Dance ist eine eigenständige Tanzart. Die Musikrichtung ist oft nach Country Musik, Oldies, aber auch nach moderner Popmusik ausgerichtet.



**Ziel?**

Es wird in Linien neben- und hintereinander getanzt. Line-Dance ist für alle Altersgruppen geeignet. Ziel ist es, Tanzschritte zu erlernen, die die Koordination sowie die Ausdauer zu verbessern. Letztendlich geht es aber allen nur um Eines: Spaß am Tanzen.

 Beendorfer Straße

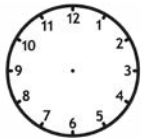
# SCHWIMMEN 1



**Leitung:** Frau Rackwitz



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



**Wann?**



bis



12:30 Uhr

15 Uhr



**Wie oft?**



Wöchentlich, donnerstags



**Wie viele?**

8 Teilnehmer



**Inhalt?**

Verschiedene Schwimmarten, Lockerung der Muskulatur. Voraussetzung für die Teilnahme ist mindestens das Schwimmabzeichen in Bronze (Freischwimmer). Voraussetzung hierfür ist Tieftauchen, Sprung kopfüber vom Beckenrand, 200 m Schwimmen in verschiedenen Schwimmarten.



**Ziel?**

Die Ausdauer und Koordination zu fördern und die Mobilität erhalten. Sowie Lockerung der Muskulatur. Für fortgeschrittene Schwimmer gezieltes Training für die Teilnahme an den Wettkämpfen von Special Olympics.



# SCHWIMMEN (WIR)



**Leitung:** Frau Troska



**Wo?** Treffpunkt: Porschestraße 13 a



**Wann?**



bis



12:30 Uhr

15 Uhr



**Wie oft?**



Wöchentlich, donnerstags



**Wie viele?**

8 Teilnehmer



**Inhalt?**

Verschiedene Schwimmmarten, Lockerung der Muskulatur. Voraussetzung für die Teilnahme ist mindestens das Schwimmbzeichen in Bronze (Freischwimmer). Voraussetzung hierfür ist Tieftauchen, Sprung kopfüber vom Beckenrand, 200 m Schwimmen in verschiedenen Schwimmmarten.



**Ziel?**

Die Ausdauer und Koordination zu fördern und die Mobilität erhalten. Sowie Lockerung der Muskulatur. Für fortgeschrittene Schwimmer gezieltes Training für die Teilnahme an den Wettkämpfen von Special Olympics.



Beendorfer Straße

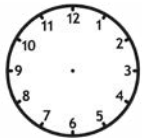
# FRAUENFUßBALL



**Leitung:** Frau Hrsina, Frau Rackwitz



**Wo?** Winter: Turnhalle Harbke  
Sommer: Sportplatz am Gymnasium



**Wann?**  bis   
12:50 Uhr 14:45 Uhr



**Wie oft?**  Wöchentlich, donnerstags



**Wie viele?** 10 Teilnehmerinnen



**Inhalt?** Fußball ist ein Teamsport. Durch kleine Spiele sollen Regeln und Techniken erlernt werden.



**Ziel?** Mit Spaß an der Bewegung mit dem Ball soll die Teamfähigkeit gefördert und das Einfügen in die Gemeinschaft verbessert werden. Ziel ist es, die körperliche Beweglichkeit, die Ausdauer und die Konzentration sowie das Selbstwertgefühl zu steigern.



Beendorfer Straße

# DART 1



**Leitung:** Herr Jäger



**Wo?** Turnhalle, Beendorfer Straße 1



**Wann?**



8 Uhr

bis



9 Uhr



**Wie oft?**



Wöchentlich, donnerstags



**Wie viele?** 8 Teilnehmer



**Inhalt?** Zielwurf mit Pfeilen.



**Ziel?** Spaß, Verbesserung der Augen- und Hand-Koordination.

 Beendorfer Straße

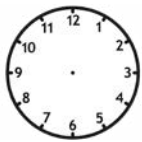
## DART 2



**Leitung:** Herr Jäger



**Wo?** Turnhalle, Beendorfer Straße 1



**Wann?**



9:15 Uhr

bis



10:15 Uhr



**Wie oft?**



Wöchentlich, donnerstags



**Wie viele?** 8 Teilnehmer



**Inhalt?** Zielwurf mit Pfeilen.



**Ziel?**

Spaß, Verbesserung der Augen- und Hand-Koordination.



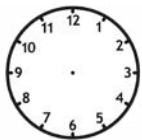
# DART (WIR)



**Leitung:** Herr Schalich



**Wo?** Turnhalle, Porschestraße 13 a



**Wann?**



bis



13:10 Uhr

14.00 Uhr



**Wie oft?**



Wöchentlich, donnerstags



**Wie viele?** 8 Teilnehmer



**Inhalt?** Zielwurf mit Pfeilen.

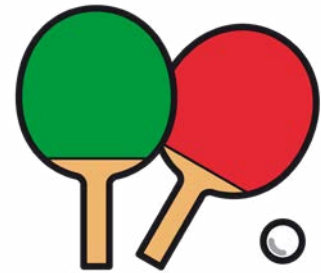


**Ziel?**

Spaß, Verbesserung der Augen- und Hand-Koordination.

 Beendorfer Straße

# TISCHTENNIS 1



**Leitung:** Herr Jäger



**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.



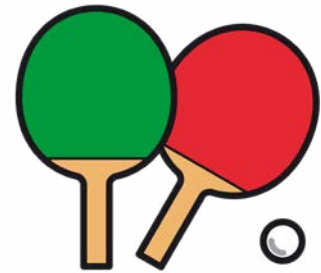
**Ziel?**

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



Beendorfer Straße

## TISCHTENNIS 2



**Leitung:** Herr Jäger



**Wo?** Turnhalle, Beendorfer Straße 1



**Wann?**



9:30 Uhr

bis



10:30 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.

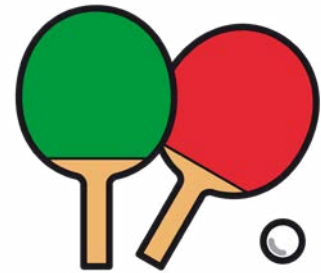


**Ziel?**

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



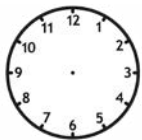
# TISCHTENNIS (WIR)



**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?**  bis   
10 Uhr 11 Uhr



**Wie oft?**  Wöchentlich, montags



**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:** Frau Volkmann



**Wo?** Turnhalle, Beendorfer Straße 1 und bei schönem Wetter draußen



**Wann?**  bis   
13 Uhr 14 Uhr



**Wie oft?**



Wöchentlich, mittwochs



**Wie viele?** 10 Teilnehmer



**Inhalt?** Diese Tanzfitness setzt sich aus jeder Art von Musik zusammen.



**Ziel?** Schrittfolgen erlernen, Koordinations- und Gedächtnistraining, Förderung des Teamworks und vor allem Spaß zusammen.



# WALKEN (WIR)



**Leitung:**

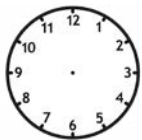


Frau Göllner



**Wo?**

Porschestraße 13a



**Wann?**



bis



12:30 Uhr

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 FÜR ANFÄNGER



**Leitung:** Frau Rackwitz



**Wo?** Beendorfer Straße 1



**Wann?**



8:30 Uhr

bis



9:30 Uhr



**Wie oft?**



Wöchentlich, mittwochs



**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

# WALKEN FÜR FORTGESCHRITTENE



**Leitung:** Frau Rackwitz



**Wo?** Beendorfer Straße 1



**Wann?**



bis



8:30 Uhr

9:30 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.



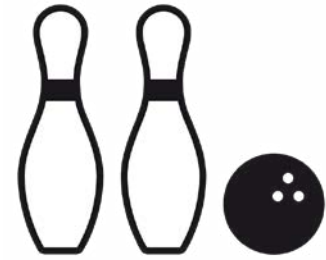
**Ziel?**

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.

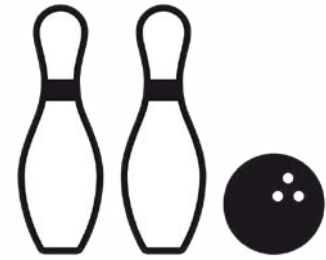


**Ziel?**

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?**



bis



9 Uhr

9:45 Uhr



**Wie oft?**



Wöchentlich, dienstags



**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?**



bis



9 Uhr

10 Uhr



**Wie oft?**



Wöchentlich, freitags



**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.



Porschestraße

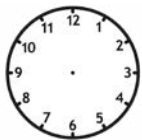
# GANZHEITLICHES RÜCKENTRAINING



**Leitung:** Frau Rackwitz



**Wo?** Turnhalle, Porschestraße



**Wann?**



12 Uhr

bis



13 Uhr



**Wie  
oft?**



Wöchentlich, montags



**Wie  
viele?**

8 Teilnehmer



**Inhalt?**

Durch Übungen mit der Pilates-Rolle  
Verspannungen lösen und die  
Rückenmuskulatur stärken.



**Ziel?**

Mehr Beweglichkeit, weniger Schmerzen.



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?**



bis



13:30 Uhr

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?**



bis



10:15 Uhr

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?**



bis



10:15 Uhr

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?**



bis



10:00 Uhr

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.



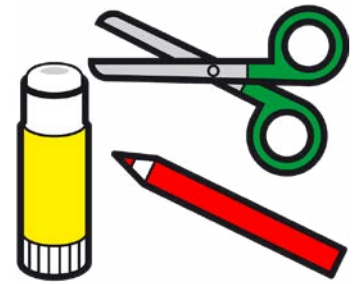
**Ziel?**

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



Beendorfer Straße

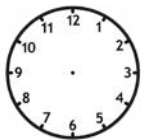
# GESTALTEN / BASTELN



**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

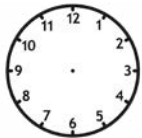
# MUSIZIEREN 1



**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

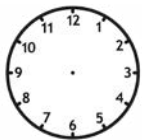
## MUSIZIEREN 2



**Leitung:** Frau Irrgang-Jasper



**Wo?** Turnhalle, Beendorfer Straße 1



**Wann?**



bis



10:45 Uhr

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?**

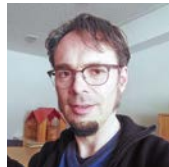
Soziale Kompetenzen erleichtern den Kontakt zu anderen Menschen, geben Selbstsicherheit und Selbstvertrauen. Ziele dieses Kurses sind eine Verbesserung der eigenen sozialen Fertigkeiten und der Erwerb neuer Fähigkeiten.



# MÄNNERGRUPPE



**Leitung:**



Herr Müller



**Wo?**

Besprechungsraum, Porschestraße 13a



**Wann?**



bis



13:55 Uhr

14:55 Uhr



**Wie oft?**



Jeden zweiten Mittwoch im Monat  
(von März bis Juli 2026): 11.3.26,  
8.4.26, 13.5.26, 10.6.26, 8.7.26



**Wie viele?**

7 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

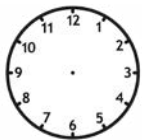
# FRAUENGRUPPE



**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:**

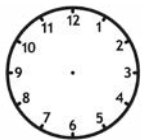


Herr Jonas Pasemann,  
Frau Huber



**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.