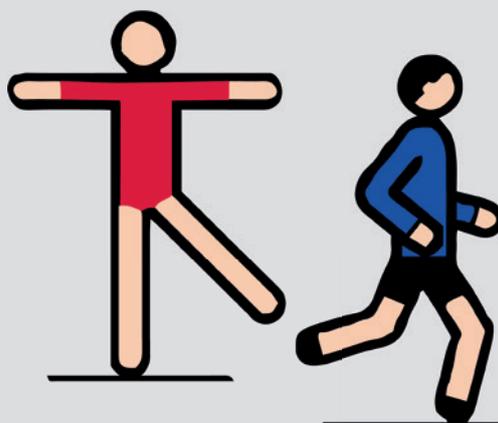
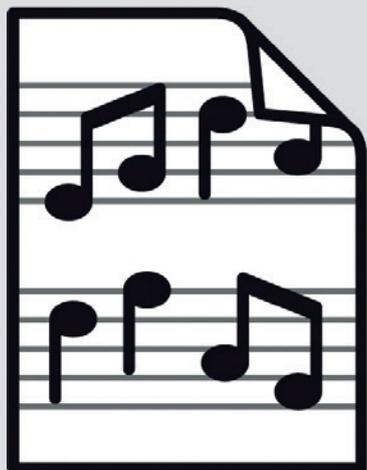




LEBENSHILFE

HELMSTEDT-WOLFENBÜTTEL



BILDUNGSKALENDER

Arbeitsbegleitende Angebote
Wolfenbüttel

Lebenshilfe Helmstedt-Wolfenbüttel gGmbH

Werkstatt für behinderte Menschen

Mascheroder Straße 7

38302 Wolfenbüttel

☎ 0 53 31 – 93 71 2

Halchtersche Straße 16

38304 Wolfenbüttel

☎ 0 53 31 – 90 09 72 1

Fümmelser Straße 83

38304 Wolfenbüttel / Fümmelse

☎ 0 53 31 – 90 16 91 3

METACOM-Symbole © y 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:

- Bildung
- Sport- / Bewegungsangebote
- Kreatives / Kunst / Musik
- Persönlichkeitsentwicklung

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

Es gelten folgende Farben:

Blau – Mascheroder Straße; Rot – Fümmelse; Grün – WIR;

Orange – außerhalb.

Die Zahl der Teilnehmer 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!



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.

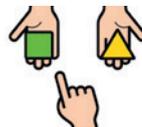
ANMELDUNG:



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



Und suchst Dir etwas aus.

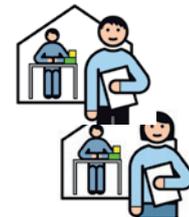


Du kannst pro Woche 2 Angebote mitmachen.

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

Bildung

Vorlesen und Lesen.	6
Umgang mit Geld	7
Kochen und Backen	8
Gesellschaftsspiele	9

Sport-/ Bewegungsangebote

Allgemeine Sportgruppe	10
Allgemeine Sportgruppe	11
Darts.	12
Darts (WIR).	13
Darts (WIR).	14
Discofox	15
Fitmix	16
Box it out	17
Tischtennis (WIR)	18
Tischtennis	19
Entspannung (WIR).	20
Entspannung	21
Entspannung	22
Projekte z. B. Fitnessstudio	23
Projekte z. B. Fußballdarts.	24
Spaziergang (WIR)	25
Spaziergang	26
Gemütlicher Spaziergang	27
Flotter Spaziergang.	28
Trampolin und Psychomotorik.	29
Einzel-Trampolin	30



Schwimmen	31
Fitness	32
Fitness (WIR).	33
Fußball	34
Badminton	35
Rückengymnastik 1.	36
Rückengymnastik 2.	37
Boccia.	38
Wikinger Schach.	39
Basketball	40
Ballspiele.	41
Rolli-Sport.	42
Boule	43
Yoga.	44
Bowling 1	45

Kreatives / Kunst / Musik

Musik	46
Nadel und Faden.	47
Künstlerisches Gestalten in der Ergotherapie.	48
Musizieren	49

Persönlichkeitsentwicklung

Mit Hund unterwegs.	50
Biodanza.	51
Starke Frauen – Wendo.	52
Selbstverteidigung – Starke Männer	53
Selbstverteidigung – Starke Frauen	54
Gehirnjogging.	55



 Mascheroder Straße

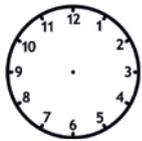
VORLESEN UND LESEN



Leitung: Herr Pietsch



Wo? Kantine / draußen



Wann?



bis



13:15 Uhr

14 Uhr



Wie oft?



Wöchentlich, dienstags



Wie viele?

10 Teilnehmer



Inhalt?

Es werden Bücher nach Vorschlägen und in Absprache mit den Teilnehmern ausgesucht und vorgelesen.

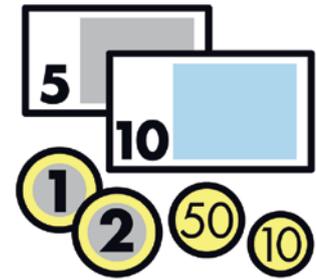


Ziel?

Freude am Lesen und Vorlesen wecken.



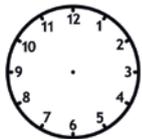
UMGANG MIT GELD



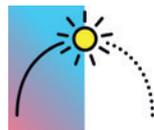
Leitung: Frau Wildt / Herr Czapczyk



Wo? Kantine, Fümmelse



Wann?



Vormittags



Wie oft?



14-tägig, mittwochs



Wie viele?

6 Teilnehmer



Inhalt?

Wir lernen mit Geldbeträgen zu rechnen, damit umzugehen und was Kleinigkeiten am Kiosk kosten.



Ziel?

Geld kennenlernen, rechnen üben, Kosten kennen.



Mascheroder Straße



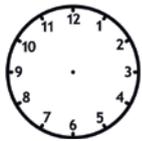
KOCHEN UND BACKEN



Leitung: Frau Öztürk



Wo? Weitere Informationen erfolgen per Aushang.



Wann? Weitere Informationen erfolgen per Aushang.



Wie oft? Weitere Informationen erfolgen per Aushang.



Wie viele? Weitere Informationen erfolgen per Aushang.



Inhalt? Wir kochen und backen leckere Rezepte und essen unsere Ergebnisse.

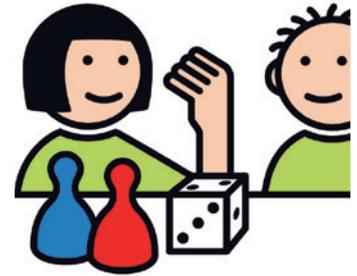


Ziel? Üben mit Lebensmitteln umzugehen, nach Rezepten kochen und backen können.



Mascheroder Straße

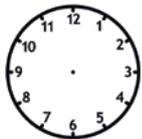
GESELLSCHAFTSSPIELE



Leitung: Herr Großer



Wo? Weitere Informationen erfolgen per Aushang.



Wann? Weitere Informationen erfolgen per Aushang.



Wie oft? Weitere Informationen erfolgen per Aushang.



Wie viele? Weitere Informationen erfolgen per Aushang.



Inhalt? Wir spielen verschiedene Gesellschaftsspiele: Brettspiele, Kartenspiele, Würfelspiele, ... und haben Spaß!

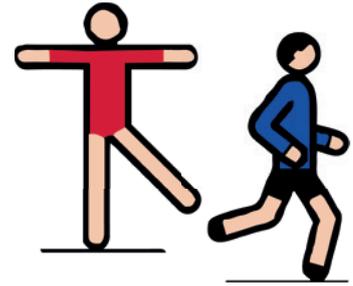


Ziel? Gemeinschaft erleben, zählen bis 6, gewinnen und verlieren lernen.



Mascheroder Straße

ALLGEMEINE SPORTGRUPPE



Leitung:

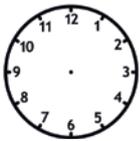


Frau Koller



Wo?

Turnhalle, Mascheroder Straße.
Bei schönem Wetter: Draußen.



Wann?



8:15 Uhr

bis



9 Uhr



**Wie
oft?**



Wöchentlich, montags



**Wie
viele?**

10 Teilnehmer



Inhalt?

Alles ist möglich: Wie Hockergymnastik, Fahrrad fahren, Kegeln, Boccia, usw.

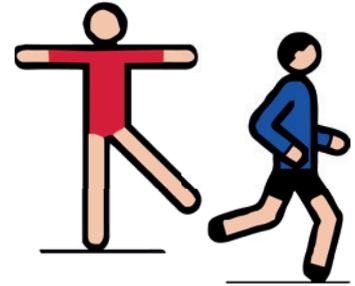


Ziel?

Spaß an Bewegung. Rumpfmuskeln kräftigen. Wirbelsäule mobilisieren. Körperwahrnehmung schulen. Koordination verbessern.

 Mascheroder Straße

ALLGEMEINE SPORTGRUPPE



Leitung:



Frau Kolle



Wo?

Turnhalle, Mascheroder Straße



Wann?



10 Uhr

bis



10:45 Uhr



**Wie
oft?**



Wöchentlich, mittwochs



**Wie
viele?**

8 Teilnehmer aus den Tafö's in Absprache



Inhalt?

Alles ist möglich.
Kleine Spiele, Fahrrad fahren,
Wahrnehmungsparcour.



Ziel?

Spaß. Regeln verstehen und anwenden.
Ausdauer steigern. Koordination verbessern.
Körperwahrnehmung schulen.

 Mascheroder Straße

DARTS



Leitung:

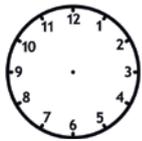


Frau Koller



Wo?

Turnhalle, Mascheroder Straße



Wann?



10 Uhr

bis



10:45 Uhr



Wie oft?



Wöchentlich, montags



Wie viele?

8 Teilnehmer



Inhalt?

Zielwurf mit Pfeilen.



Ziel?

Spaß. Erfolge feiern, Niederlagen akzeptieren.
Auge-Hand-Koordination verbessern.



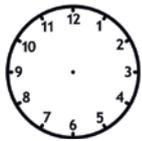
DARTS (WIR)



Leitung: Frau Borchert



Wo? WIR WF, Sportraum



Wann?



8:35 Uhr

bis



9:30 Uhr



Wie oft?



Ungerade Woche, mittwochs



Wie viele?

7 Teilnehmer



Inhalt?

Zielwurf mit Pfeilen.



Ziel?

Spaß. Erfolge feiern, Niederlagen akzeptieren.
Auge-Hand-Koordination verbessern.



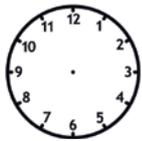
DARTS (WIR)



Leitung: Frau Borchert



Wo? WIR WF, Sportraum



Wann?



10 Uhr

bis



10:45 Uhr



Wie oft?



Ungerade Woche, mittwochs



Wie viele?

6 Teilnehmer



Inhalt?

Zielwurf mit Pfeilen.



Ziel?

Spaß. Erfolge feiern, Niederlagen akzeptieren.
Auge-Hand-Koordination verbessern.



Mascheroder Straße

DISCOFOX



Leitung:

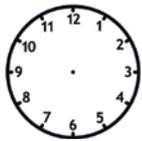


Frau Koller



Wo?

Turnhalle, Mascheroder Straße



Wann?



11 Uhr

bis



11:45 Uhr



Wie oft?



Wöchentlich, montags



Wie viele?

8 Teilnehmer



Inhalt?

Wir lernen Schritte und Figuren vom Discofox kennen.

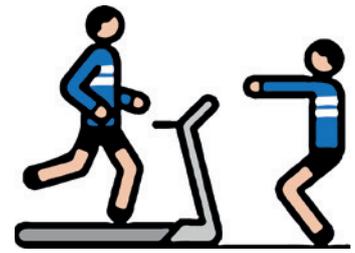


Ziel?

Spaß. Steigerung der Beweglichkeit. Rhythmusgefühl zu zweit entwickeln.



FITMIX



Leitung:

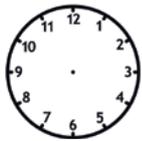


Frau Koller



Wo?

WIR WF, Sportraum



Wann?



13:15 Uhr

bis



14 Uhr



Wie oft?



Ungerade Woche, montags



Wie viele?

6 Teilnehmer



Inhalt?

Weitere Informationen erfolgen per Aushang.

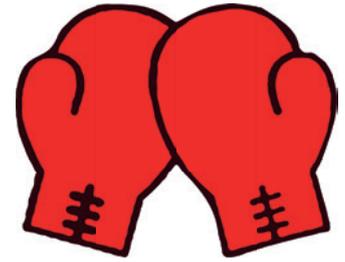


Ziel?

Weitere Informationen erfolgen per Aushang.



BOX IT OUT



Leitung:

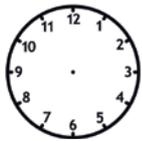


Frau Koller



Wo?

WIR WF, Sportraum



Wann?



bis



14:15 Uhr

15:15 Uhr



Wie oft?



Gerade Woche, montags



Wie viele?

7 Teilnehmer



Inhalt?

Weitere Informationen erfolgen per Aushang.

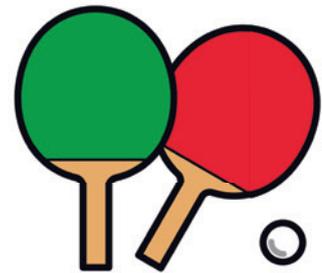


Ziel?

Weitere Informationen erfolgen per Aushang.



TISCHTENNIS (WIR)



Leitung:

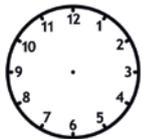


Frau Koller



Wo?

WIR WF, Sportraum



Wann?



bis



14:15 Uhr

15:15 Uhr



Wie oft?



Ungerade Woche, montags



Wie viele?

8 Teilnehmer



Inhalt?

Wir lernen die Technik der Schläge und die Regeln des Spiels.

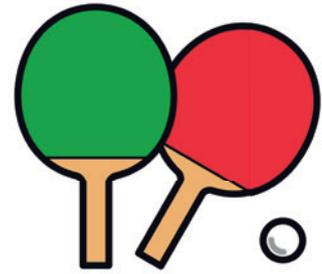


Ziel?

Spaß. Regeln verstehen und anwenden. Koordination und Reaktion verbessern. Ausdauer steigern. Turnierteilnahme. Selbstbewusstsein steigern. Neue Leute kennenlernen.

 Mascheroder Straße

TISCHTENNIS



Leitung:

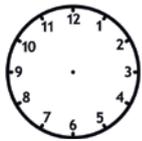


Frau Koller



Wo?

Turnhalle, Mascheroder Straße



Wann?



8 Uhr

bis



9 Uhr



Wie oft?



Wöchentlich, dienstags



Wie viele?

10 Teilnehmer



Inhalt?

Wir spielen gemeinsam Tischtennis.



Ziel?

Tischtennis Regeln verstehen und entsprechend danach spielen können. Fairness lernen. Techniken erlernen. Gemeinschaft erleben. Spaß haben.



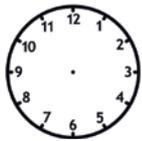
ENTSPANNUNG (WIR)



Leitung: Frau Borchert



Wo? WIR WF, Sportraum



Wann?



bis



8:35 Uhr

9:15 Uhr



Wie oft?



Gerade Woche, dienstags



Wie viele?

8 Teilnehmer



Inhalt?

Zur Ruhe kommen mit

- » Körperreisen
- » Traumreisen
- » Geschichten



Ziel?

Zur Ruhe kommen. Gedanken abschalten.
Erfrischt und motiviert weiter in den Tag.



Mascheroder Straße

ENTSPANNUNG



Leitung:

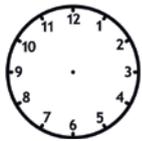


Frau Koller



Wo?

Turnhalle, Mascheroder Straße



Wann?



11 Uhr

bis



11:45 Uhr



Wie oft?



Wöchentlich, dienstags



Wie viele?

8 Teilnehmer



Inhalt?

Zur Ruhe kommen mit

- » Körperreisen
- » Traumreisen
- » Geschichten



Ziel?

Zur Ruhe kommen. Gedanken abschalten.
Erfrischt und motiviert weiter in den Tag.



ENTSPANNUNG



Leitung:

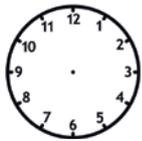


Frau Koller



Wo?

Großes Büro, 1. Obergeschoss, Fümmelse



Wann?



10:45 Uhr

bis



11:30 Uhr



Wie oft?



Ungerade Woche, donnerstags



Wie viele?

4 Teilnehmer



Inhalt?

Zur Ruhe kommen mit

- » Körperreisen
- » Traumreisen
- » Geschichten

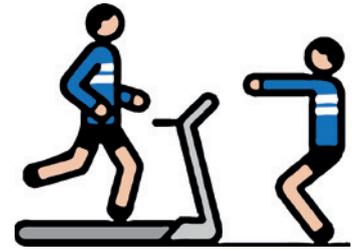


Ziel?

Zur Ruhe kommen. Gedanken abschalten.
Erfrischt und motiviert weiter in den Tag.

 Mascheroder Straße

PROJEKTE: Z. B. FITNESSSTUDIO



Leitung:

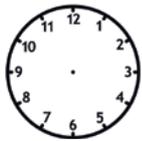


Frau Koller



Wo?

Turnhalle, Mascheroder Straße



Wann?



10 Uhr

bis



10:45 Uhr



**Wie
oft?**



Wöchentlich, dienstags, bis
Mai 2023. Wechselt alle
3–6 Monate.



**Wie
viele?**

8 Teilnehmer



Inhalt?

Stationstraining in der Turnhalle.

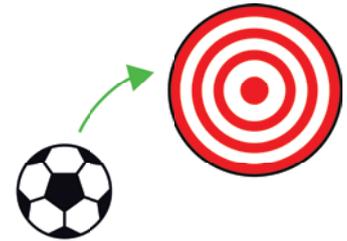


Ziel?

Spaß. Muskeln kräftigen. Ausdauer steigern.
Inklusion.

 Mascheroder Straße

PROJEKTE Z. B. FUßBALLDARTS



Leitung:

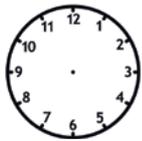


Frau Koller



Wo?

Draußen, Mascheroder Straße



Wann?



10 Uhr

bis



10:45 Uhr



Wie oft?



Wöchentlich, dienstags,
Mai–September 2023



Wie viele?

8 Teilnehmer



Inhalt?

Mit Fußbällen aus Klett aus 11 Metern Entfernung auf eine riesige Dartscheibe schießen.



Ziel?

Spaß.
Koordination schulen.
Abwarten lernen.



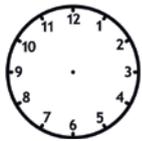
SPAZIERGANG (WIR)



Leitung: Frau Brandes



Wo? Draußen (WIR WF)



Wann?



10 Uhr

bis



11 Uhr



Wie oft?



Ungerade Woche, dienstags



Wie viele?

12 Teilnehmer



Inhalt?

Erkunden der Umgebung.



Ziel?

Spaß an Bewegung. Orientierung schulen.
Ausdauer steigern. Kommunikation fördern.



Mascheroder Straße

SPAZIERGANG



Leitung:



Frau Koller (und Begleitung?)



Wo?

Draußen (z. B. Lechlumer Holz)



Wann?



11 Uhr

bis



11:45 Uhr



Wie oft?



Wöchentlich, mittwochs



Wie viele?

8 Teilnehmer



Inhalt?

Gemütliches Erkunden der Umgebung.



Ziel?

Spaß. Ausdauer steigern. Kommunikation fördern.



GEMÜTLICHER SPAZIERGANG



Leitung:

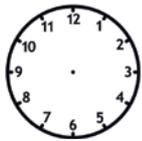


Frau Koller



Wo?

Draußen: Feld und Flur, in und um Fümmelse



Wann?



9:45 Uhr

bis



10:30 Uhr



**Wie
oft?**



Ungerade Woche, donnerstags



**Wie
viele?**

8 Teilnehmer



Inhalt?

Gemütliches Erkunden der Umgebung.



Ziel?

Spaß an Bewegung. Orientierung schulen.
Ausdauer steigern. Kommunikation fördern.



FLOTTER SPAZIERGANG



Leitung:

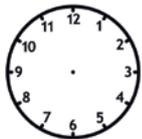


Frau Koller



Wo?

Draußen: Feld und Flur, in und um Fümmelse



Wann?



bis



11:45 Uhr

12:30 Uhr



Wie oft?



Gerade Woche, donnerstags



Wie viele?

10 Teilnehmer



Inhalt?

Gemütliches Erkunden der Umgebung.



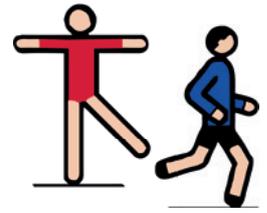
Ziel?

Spaß an Bewegung. Orientierung schulen.
Ausdauer steigern. Kommunikation fördern.



Mascheroder Straße

TRAMPOLIN UND PSYCHOMOTORIK



Leitung:

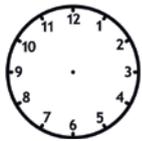


Frau Koller



Wo?

Turnhalle, Mascheroder Straße



Wann?



8:15 Uhr

bis



9 Uhr



**Wie
oft?**



Wöchentlich, mittwochs



**Wie
viele?**

6 Teilnehmer aus der Tafö



Inhalt?

Springen auf dem großen Trampolin. Bewegungs- und Wahrnehmungsparcours.



Ziel?

Spaß. Muskeltonus steigern. Gleichgewichtssystem stimulieren. Körperwahrnehmung schulen.



Mascheroder Straße

EINZEL-TRAMPOLIN



Leitung:

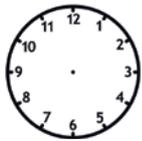


Frau Koller



Wo?

Turnhalle, Mascheroder Straße



Wann?



9:30 Uhr

bis



10 Uhr



Wie oft?



Wöchentlich, mittwochs



Wie viele?

1 Teilnehmer der Tafö, Einzelsportangebot



Inhalt?

Passives "Springen" auf dem Trampolin.



Ziel?

Den eigenen Körper in einer anderen Situation wahrnehmen. Stimulierung des vestibulären Systems / des Gleichgewichtssinn.



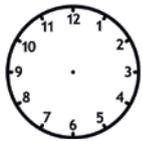
SCHWIMMEN



Leitung: Frau Borchert



Wo? Schwimmbad Okeraue



Wann?



9:45 Uhr

bis



11:40 Uhr



Wie oft?



gerade Woche, mittwochs



Wie viele?

8 Teilnehmer



Inhalt?

Weitere Informationen erfolgen per Aushang.

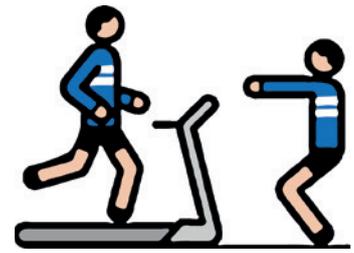


Ziel?

Weitere Informationen erfolgen per Aushang.



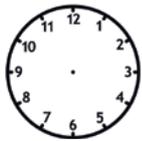
FITNESS



Leitung: Frau Borchert



Wo? MTV Fitnessstudio



Wann?



bis



13:10 Uhr

14:40 Uhr



Wie oft?



Gerade Woche, mittwochs



Wie viele?

6 Teilnehmer



Inhalt?

Fitnessstationen wie Fahrrad fahren, Hanteltraining, Bauchtraining, Übungen mit dem Theraband und ähnliches.

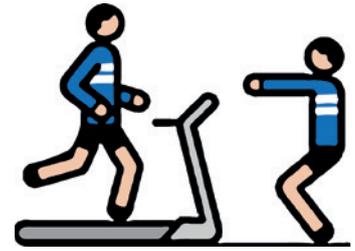


Ziel?

Spaß. Muskeln kräftigen. Ausdauer steigern. Inklusion.



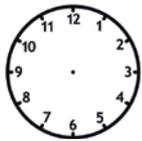
FITNESS (WIR)



Leitung: Frau Borchert



Wo? MTV Fitnessstudio



Wann?



bis



13:10 Uhr

14:40 Uhr



Wie oft?



Ungerade Woche, mittwochs



Wie viele?

8 Teilnehmer



Inhalt?

Fitnessstationen wie Fahrrad fahren, Hanteltraining, Bauchtraining, Übungen mit dem Theraband und ähnliches.



Ziel?

Spaß. Muskeln kräftigen. Ausdauer steigern. Inklusion.



Mascheroder Straße

FUßBALL



Leitung:

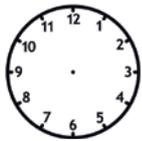


Herr Münch



Wo?

Rasenplatz Mansfeld-Stiftung



Wann?



13:15 Uhr

bis



15 Uhr



Wie oft?



Wöchentlich, mittwochs



Wie viele?

16 Teilnehmer



Inhalt?

Wir spielen Fußball je nach Witterung draußen oder in einer Halle.



Ziel?

Fußball Regeln verstehen und entsprechend danach spielen können. Fairness lernen. Gemeinschaft erleben. Spaß haben.

 Mascheroder Straße

BADMINTON



Leitung:

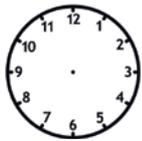


Frau Koller



Wo?

Turnhalle Exer / Turnhalle, Mascheroder Straße



Wann?



13:15 Uhr

bis



15 Uhr



Wie oft?



Wöchentlich, mittwochs



Wie viele?

12 Teilnehmer



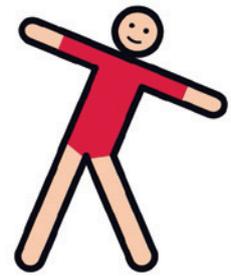
Inhalt?

Wir lernen die Schlagtechnik und die Regeln. Bei regelmäßigen Training kann an Turnieren von Special Olympics teilgenommen werden.



Ziel?

Spaß. Regeln verstehen und anwenden. Erfolge feiern, Niederlagen akzeptieren. Koordination verbessern. Ausdauer steigern. Turnierteilnahme. Selbstbewußtsein steigern. Neue Leute kennenlernen.



RÜCKENGYMNASTIK 1



Leitung:

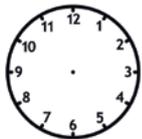


Frau Koller



Wo?

Lagerhalle, Fümmelse,
bei gutem Wetter auf dem Außengelände



Wann?



8:15 Uhr

bis



9 Uhr



Wie oft?



Ungerade Woche, donnerstags



Wie viele?

8 Teilnehmer



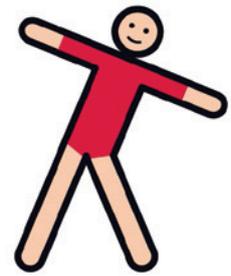
Inhalt?

Stuhlgymnastik für den Rücken.
Mit und ohne Geräte.



Ziel?

Spaß an Bewegung. Kräftigung der Rückenmuskulatur. Mobilisation – beweglich machen der Wirbelsäule. Umgang mit Material. Koordination und Wahrnehmung schulen.



RÜCKENGYMNASTIK 2



Leitung:

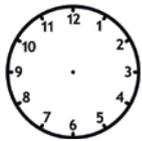


Frau Koller



Wo?

Lagerhalle, Fümmelse,
bei gutem Wetter auf dem Außengelände



Wann?



8:15 Uhr

bis



9 Uhr



Wie oft?



Gerade Woche, donnerstags



Wie viele?

8 Teilnehmer



Inhalt?

Stuhlgymnastik für den Rücken.
Mit und ohne Geräte.

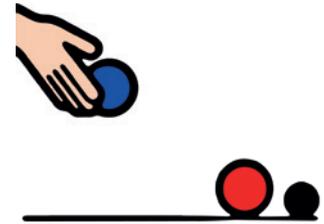


Ziel?

Spaß an Bewegung. Kräftigung der Rückenmuskulatur. Mobilisation – beweglich machen der Wirbelsäule. Umgang mit Material. Koordination und Wahrnehmung schulen.



BOCCIA



Leitung:

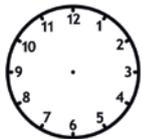


Frau Koller



Wo?

Lagerhalle, Fümmelse,
bei gutem Wetter auf dem Außengelände



Wann?



bis



9:45 Uhr

10:30 Uhr



Wie oft?



Gerade Woche, donnerstags



Wie viele?

8 Teilnehmer



Inhalt?

Wir zielen mit bunten Bocciakugeln auf eine kleine Kugel auf der Bahn.

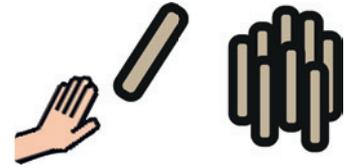


Ziel?

Auge-Hand-Koordination verbessern.
Konzentration schulen. Abwarten können.
Andere unterstützen. Spaß.



WIKINGER SCHACH



Leitung:

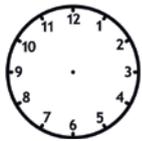


Frau Koller



Wo?

Fümmelse, draußen



Wann?



bis



11:45 Uhr

12:30 Uhr



Wie oft?



Gerade Woche, donnerstags,
Start Frühjahr 2023



Wie viele?

8 Teilnehmer



Inhalt?

Wir erlernen die Techniken und Regeln zum Wikinger Schach.



Ziel?

Spaß. Regeln verstehen und anwenden.
Koordination verbessern. Ausdauer steigern.
Andere respektieren und akzeptieren.



BASKETBALL



Leitung:

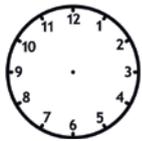


Frau Koller



Wo?

Turnhalle, Ort Fümmelse (bei der Feuerwehr).
Fahrdienst für Mascheroder Straße vorhanden.



Wann?



13:15 Uhr

bis



14:30 Uhr



Wie oft?



Ungerade Woche, donnerstags



Wie viele?

12 Teilnehmer



Inhalt?

Basketball: Technik, Spiel.

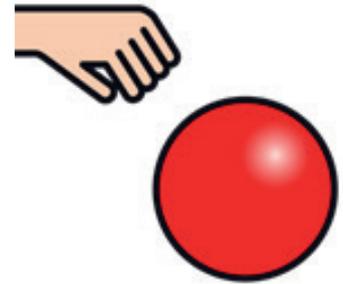


Ziel?

Spaß. Regeln verstehen und anwenden.
Koordination verbessern. Ausdauer steigern.
Andere respektieren und akzeptieren.



BALLSPIELE



Leitung:

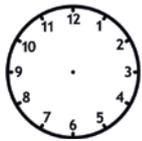


Frau Koller



Wo?

Turnhalle, Fümmelse (bei der Feuerwehr)



Wann?



bis



13:15 Uhr

14:30 Uhr



Wie oft?



Gerade Woche, donnerstags



Wie viele?

12 Teilnehmer



Inhalt?

Verschiedene Spiele mit dem Ball:
Boccia, Hallenhockey, Ball über die Schnur,
Pezziball ...



Ziel?

Spaß. Regeln verstehen und anwenden.
Koordination verbessern. Ausdauer steigern.
Kommunikation fördern.

 Mascheroder Straße

ROLLI-SPORT



Leitung:



Frau Koller



Wo?

Turnhalle, Mascheroder Straße



Wann?



10 Uhr

bis



10:45 Uhr



Wie oft?



Gerade Woche, freitags



Wie viele?

9 Teilnehmer



Inhalt?

Sport und Spiele im Rollstuhl,
angepasst an die Möglichkeiten jedes Einzelnen.

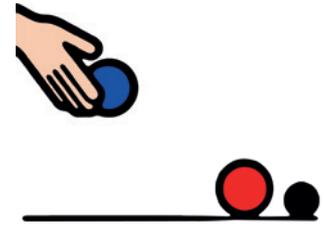


Ziel?

Spaß an Bewegung.

 Mascheroder Straße

BOULE



Leitung:

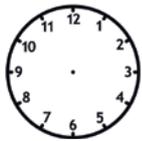


Herr Schnur

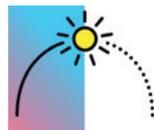


Wo?

DRK Gelände am Solferino /
Turnhalle, Mascheroder Straße



Wann?



Vormittags



**Wie
oft?**



Wöchentlich, freitags



**Wie
viele?**

12 Teilnehmer



Inhalt?

Boule kann draußen oder drinnen gespielt werden.
Man spielt in einem Team.



Ziel?

Spaß. Regeln verstehen und anwenden.
Koordination verbessern. Ausdauer steigern.
Kommunikation fördern.

 Mascheroder Straße

YOGA



Leitung:

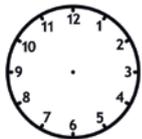


Frau Koller



Wo?

Turnhalle, Mascheroder Straße



Wann?



bis



13:15 Uhr

14:45 Uhr



Wie oft?



14-tägig, freitags



Wie viele?

8 Teilnehmer



Inhalt?

Wir erlernen die Atemtechnik und körperlichen Übungen des Yoga.

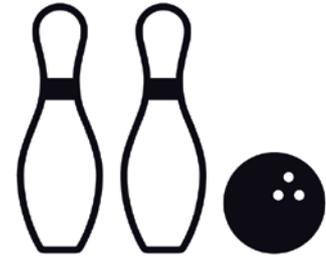


Ziel?

verbessertes Körpergefühl. Steigerung der Ausdauer, Kraft und Flexibilität.

 Bowling Center Halchter

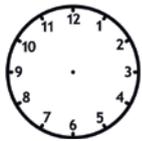
BOWLING 1



Leitung: Weitere Informationen erfolgen per Aushang.



Wo? Bowling Center, Halchter



Wann? Weitere Informationen erfolgen per Aushang.



Wie oft? Start nach Umzug (Planung Fahrdienst).
Weitere Informationen erfolgen per Aushang.



Wie viele? Weitere Informationen erfolgen per Aushang.



Inhalt? Wir versuchen, alle Kegel umzuschmeißen und haben gemeinsam viel Spaß dabei.



Ziel? Sportliche Aktivierung, Gemeinschaft erleben, gewinnen und verlieren lernen.



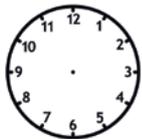
MUSIK



Leitung: Frau Szalbot



Wo? WIR WF, PD Raum



Wann?



11 Uhr

bis



11:50 Uhr



Wie oft?



Gerade Woche, montags



Wie viele?

Weitere Informationen erfolgen per Aushang.



Inhalt?

Wir machen zusammen Musik.



Ziel?

Spaß. Gemeinschaft erleben. Rhythmus spüren. Koordination schulen.

 Mascheroder Straße

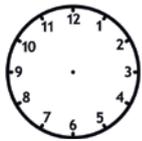
NADEL UND FADEN



Leitung: Frau Bartschat



Wo? Besprechungsraum, Mascheroder Straße



Wann?



13 Uhr

bis



15 Uhr



Wie oft?



Wöchentlich, dienstags



Wie viele?

6 Teilnehmer



Inhalt?

Gerlernt wird der richtige Umgang mit Nadel und Faden. **Basisfähigkeiten in der Feinmotorik sind Voraussetzung!**



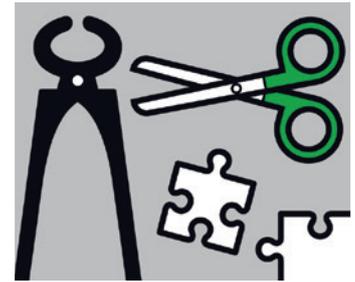
Ziel?

Zum Schluss kannst du Knöpfe annähen und lernst auch verschiedene Handstiche. Du kannst am Ende einen Nadel- und Faden-Führerschein erhalten.



Mascheroder Straße

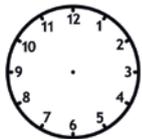
KÜNSTLERISCHES GESTALTEN IN DER ERGOTHERAPIE



Leitung: Frau Waldhofer, DRK



Wo? DRK-ITZ, Am Exer (nebenan)



Wann?



10 Uhr

bis



11 Uhr



Wie oft?

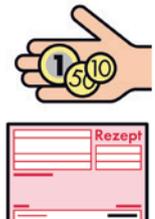


Mittwochs, 10 x 60 Minuten,
Start Frühjahr 2023



Wie viele?

4 Teilnehmer. **Teilnahmevoraussetzung:**
10 Euro Selbstbeteiligung pro Stunde
oder eine ärztliche Verordnung.



Inhalt?

Es werden verschiedene künstlerische Dinge gestaltet und hergestellt. Hierbei werden soweit wie möglich die Wünsche und Neigungen der Teilnehmer berücksichtigt.



Ziel?

Verbesserung der Grob- und Feinmotorik und der Hand-Augen-Koordination.

 Mascheroder Straße



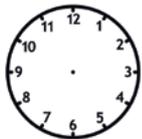
MUSIZIEREN



Leitung: Weitere Informationen erfolgen per Aushang.



Wo? Weitere Informationen erfolgen per Aushang.



Wann? Weitere Informationen erfolgen per Aushang.



Wie oft? Weitere Informationen erfolgen per Aushang.



Wie viele? Weitere Informationen erfolgen per Aushang.



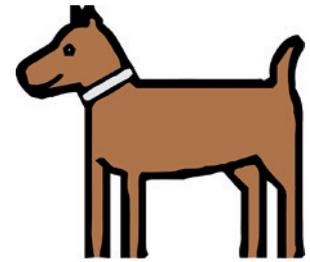
Inhalt? Wir machen gemeinsam mit unseren Stimmen und verschiedenen Instrumenten Musik.



Ziel? Rhythmus lernen und spüren, Gemeinschaft erleben, Spaß und Freude



Mascheroder Straße



MIT HUND UNTERWEGS



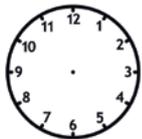
Leitung:

Frau Perl, Anmeldung
bei Frau Milena Lotz-Jung.



Wo?

Mascheroder Straße



Wann?



10:15 Uhr

bis



11:15 Uhr



**Wie
oft?**



Wöchentlich, mittwochs,
Aushang beachten.



**Wie
viele?**

6 Teilnehmer



Inhalt?

Wir werden gemeinsam Zeit mit einem Hund
verbringen und uns gegenseitig kennenlernen.



Ziel?

Den Umgang mit Hunden lernen. Eigenes
Verhalten reflektieren. Unterstützung der
Persönlichkeitsentwicklung.



BIODANZA



Leitung:

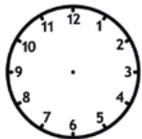


Frau Schiesek und Begleitung



Wo?

Turnhalle, Ort Fümmelse



Wann?



bis



13:10 Uhr

14:40 Uhr



Wie oft?



Wöchentlich, montags,
Start Mai bis Oktober 2023
(15 Termine)



Wie viele?

Weitere Informationen erfolgen per Aushang.



Inhalt?

Wir tanzen zu Musik aus aller Welt. Es sind keine festen Tanzschritte erforderlich, nur Spaß an der Bewegung. Wir tanzen mal allein, mal zu zweit, in einer Gruppe oder alle gemeinsam.



Ziel?

Eigene Potentiale entwickeln, Stärkung des Selbstvertrauens, Gemeinschaft erleben und gestalten.



STARKE FRAUEN – WENDO



Leitung:



Frau Koller



Wo?

WIR WF, Sportraum



Wann?



bis



13:15 Uhr

14 Uhr



**Wie
oft?**



Gerade Woche, montags



**Wie
viele?**

7 Teilnehmerinnen



Inhalt?

Spaß. Selbstbewusstsein stärken. Seinen Körper kennenlernen und beschützen lernen. Sicherheit im Umgang mit blöden Situationen.



Ziel?

Spaß. Selbstbewusstsein stärken. Seinen Körper kennenlernen und beschützen lernen. Sicherheit im Umgang mit blöden Situationen.



SELBSTVERTEIDIGUNG – STARKE MÄNNER



Leitung:

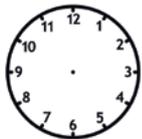


Frau Koller



Wo?

Großes Büro, 1. Obergeschoss, Fümmelse



Wann?



10:45 Uhr

bis



11:30 Uhr



**Wie
oft?**



Gerade Woche, donnerstags



**Wie
viele?**

4 Teilnehmer



Inhalt?

Selbstbehauptung nach dem Wendo- Konzept:
Bewegen zur Musik, Schlag- und Tritttechniken,
Rollenspiele, Entspannung.



Ziel?

Spaß. Selbstbewusstsein stärken. Seinen Körper
kennenlernen und beschützen lernen. Sicherheit
im Umgang mit blöden Situationen.

 Mascheroder Straße

SELBSTVERTEIDIGUNG – STARKE FRAUEN



Leitung:

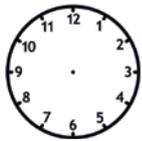


Frau Koller



Wo?

Turnhalle, Mascheroder Straße



Wann?



11 Uhr

bis



11:45 Uhr



**Wie
oft?**



14-tägig, freitags



**Wie
viele?**

10 Teilnehmer



Inhalt?

Selbstbehauptung nach dem Wendo-Konzept
Bewegen zur Musik, Schlag- und Tritttechniken
Rollenspiele, Entspannung.

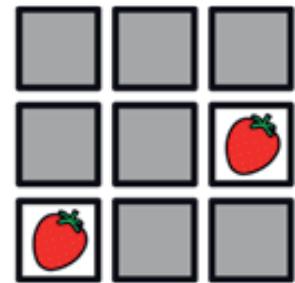


Ziel?

Spaß. Selbstbewusstsein stärken. Seinen
Körper kennenlernen und beschützen lernen.
Sicherheit im Umgang mit blöden Situationen.



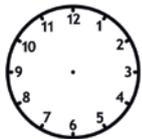
GEHIRN-JOGGING



Leitung: Frau Borchert



Wo? WIR WF, Sportraum



Wann?



11 Uhr

bis



11:45 Uhr



Wie oft?



Ungerade Woche, mittwochs



Wie viele?

8 Teilnehmer



Inhalt?

Kognitive Förderung.



Ziel?

Spaß.

ÜBERSICHT DER ARBEITSBEGLEITENDEN ANGEBOTE

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
8:15–9 Uhr Allgemeine Sportgruppe	8–9 Uhr Tischtennis	8:15–9 Uhr Trampolin und Psychomotorik	8:15–9 Uhr Rückengymnastik 1	10–10:45 Uhr Rollisport
10–10:45 Uhr Darts	8–9:30 Uhr Nadel und Faden	8:35–9:30 Uhr Darts (WIR)	8:15–9 Uhr Rückengymnastik 2	11–11:45 Uhr Selbstverteidigung – starke Frauen
10–11 Uhr Mit Hund unterwegs	8:35–9:15 Uhr Entspannung (WIR)	9:30–10 Uhr Einzeltrampolin	9:45–10:30 Uhr Boccia	13–15 Uhr Musizieren
11–11:45 Uhr Discofox	10–10:45 Uhr Projekte: z. B. Fußballdarts	9:45–11:40 Uhr Schwimmen	9:45–10:30 Uhr gemütlicher Spaziergang	vormittags Boule
11–11:50 Uhr Musik	10–10:45 Uhr Projekte: z.B. Fitnessstudio	vormittags Umgang mit Geld	10:45–11:30 Uhr Selbstverteidigung – starke Männer	13:15–14:45 Uhr Yoga
13:15–14 Uhr Fitmix	10–11 Uhr Spaziergang (WIR)	10–10:45 Uhr Allgemeine Sportgruppe	10:45–11:30 Uhr Entspannung	
13:15–14 Uhr Starke Frauen – Wendo	13:15–14 Uhr Vorlesen und Lesen	10–10:45 Uhr Darts (WIR)	11:45–12:30 Uhr flotter Spaziergang	
14:15–15:15 Uhr Box it out	11–11:45 Uhr Entspannung	10–11 Uhr künstlerisches Gestalten in der Ergotherapie	11:45–11:30 Uhr Wikinger Schach	
14:15–15:15 Uhr Tischtennis (WIR)		10–11: Uhr Mit Hund unterwegs	13:15–14:30 Uhr Ballspiele	
nachmittags Biodanza		11–11:45 Uhr Spaziergang	13:15–14:30 Uhr Basketball	
		11–11:45 Uhr Gehirnjogging		
		13:10–14:40 Fitness		
		13:15–15 Uhr Fußball		
		13:15–15 Uhr Badminton		

