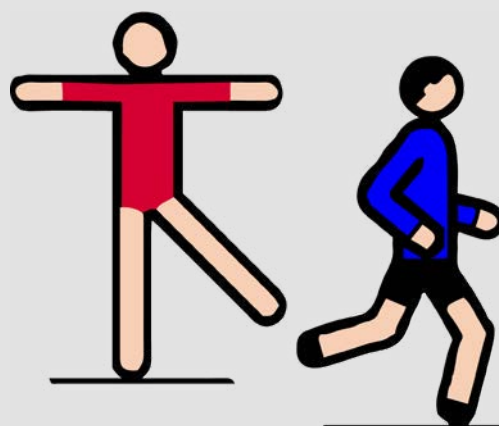




LEBENSHILFE

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 © Annette Kitzinger

1. Auflage © 2023

fortlaufend aktualisiert

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.

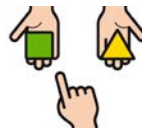
ANMELDUNG:



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.



 Fümmelse

POLITISCHE BILDUNG



Leitung:



Herr von Huene
"Anmeldungen bei Ihren Sozialdiensten"



Wo?

Fümmelse



Wann?



bis



13:15 Uhr

14:15 Uhr



Wie oft?



14-tägig, mittwochs,
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:

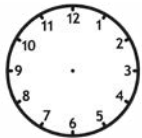


Herr von Huene
"Anmeldungen bei Ihren Sozialdiensten"



Wo?

Halchtersche Straße, Schulungsküche



Wann?



bis



08:30 Uhr

09:30 Uhr



Wie oft?



14-tägig, freitags,
Start 17.1.2025



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.

 Mascheroder Straße

POLITISCHE BILDUNG



Leitung:

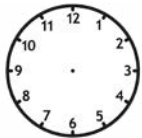


Herr von Huene
"Anmeldungen bei Ihren Sozialdiensten"



Wo?

Mascheroder Straße



Wann?



bis



10:15 Uhr

11:15 Uhr



Wie oft?



14-tägig, freitags,
Start 17.1.2025



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.

 Mascheroder Straße

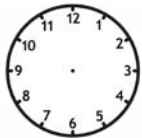
VORLESEN UND LESEN



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.

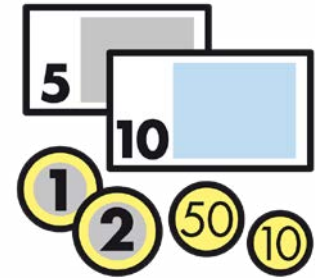


Ziel?

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

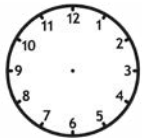
KOCHEN UND BACKEN



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



KOCHEN UND BACKEN



Leitung: Nadine Ehrchen



Wo? Mascheroder Straße, Besprechungsraum



Wann?



bis



9:30 Uhr

12:00 Uhr



Wie oft?



Freitags, 1 x im Monat



Wie viele?

6 Teilnehmende nur aus der Mascheroder Straße. Teilnehmende aus den Tagesförderstätten sollten die ersten Termine begleitet werden.



Inhalt?

Gemeinsam mit Tassenrezepten lecker backen. Gemeinsam wollen wir leckere Rezepte backen und diese anschließend auch essen.

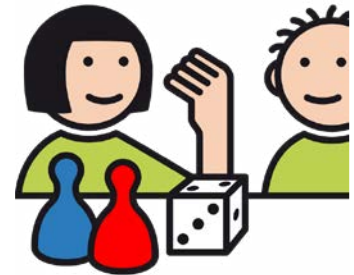


Ziel?

Üben mit Lebensmitteln umzugehen, nach Rezepten backen können, Selbstwirksamkeit in einer Gruppe erleben.

 Mascheroder Straße

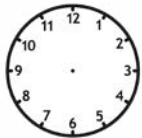
GESELLSCHAFTSSPIELE



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!

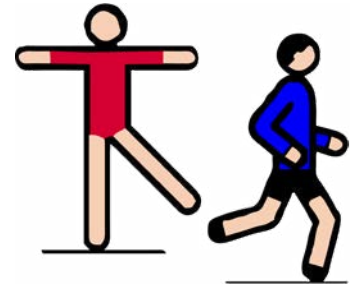


Ziel? Gemeinschaft erleben, zählen bis 6, gewinnen und verlieren lernen.



Mascheroder Straße

ALLGEMEINE SPORTGRUPPE



Leitung:

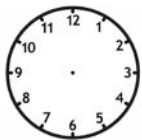


Frau Koller



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.

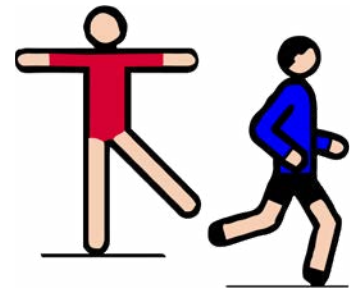


Ziel?

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? Weitere Informationen erfolgen per Aushang.



Wie oft? Weitere Informationen erfolgen per Aushang.



Wie viele? 7 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.

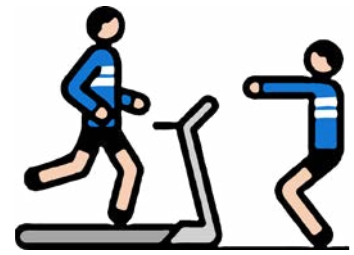


Ziel?

Spaß. Steigerung der Beweglichkeit. Rhythmusgefühl zu zweit entwickeln.



FITMIX



Leitung:



Frau Koller



Wo?

WIR WF, Sportraum



Wann?

Weitere Informationen erfolgen per Aushang.



Wie oft?

Weitere Informationen erfolgen per Aushang.



Wie viele?

6 Teilnehmer



Inhalt?

Weitere Informationen erfolgen per Aushang.

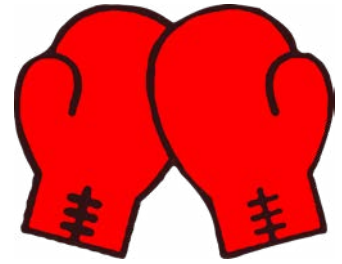


Ziel?

Weitere Informationen erfolgen per Aushang.



BOX IT OUT



Leitung:

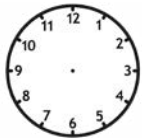


Frau Koller



Wo?

WIR WF, Sportraum



Wann?

Weitere Informationen erfolgen per Aushang.



Wie oft?

Weitere Informationen erfolgen per Aushang.



Wie viele?

7 Teilnehmer



Inhalt?

Weitere Informationen erfolgen per Aushang.

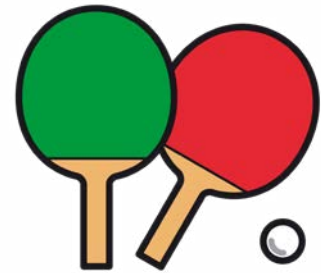


Ziel?

Weitere Informationen erfolgen per Aushang.



TISCHTENNIS (WIR)



Leitung:



Frau Koller



Wo?

WIR WF, Sportraum



Wann?

Weitere Informationen erfolgen per Aushang.



Wie oft?

Weitere Informationen erfolgen per Aushang.



Wie viele?

8 Teilnehmer



Inhalt?

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

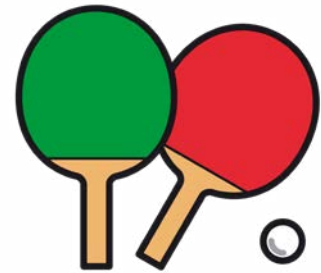


Ziel?

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? Weitere Informationen erfolgen per Aushang.



Wie oft? Weitere Informationen erfolgen per Aushang.



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?



bis



10:45 Uhr

11:30 Uhr



Wie oft?



Ungerade Woche, donnerstags



Wie viele?

4 Teilnehmer



Inhalt?

Zur Ruhe kommen mit

- » Körperreisen
- » Traumreisen
- » Geschichten

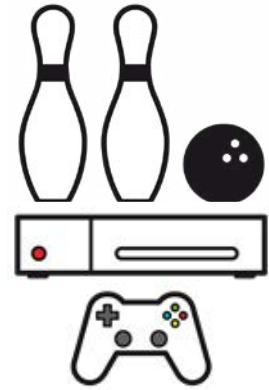


Ziel?

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



WII SPORTS



Leitung:



Frau Koller



Wo?

BBB-Küche, Fümmelse



Wann?



bis



10:45 Uhr

11:30 Uhr



Wie oft?



Ungerade Woche, donnerstags,
Februar bis Mai 2025, danach
Wikinger Schach



Wie viele?

10 Teilnehmer,
NUR Fümmelse.



Inhalt?

Wir spielen auf der Wii-Konsole verschiedene Sportarten.

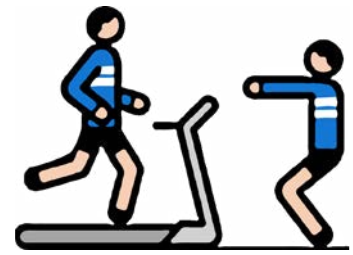


Ziel?

Spaß, Umgang mit Medien,
Reaktionsvermögen schulen,
Koordination verbessern.

 Mascheroder Straße

PROJEKTE: Z. B. FITNESSSTUDIO



Leitung:



Frau Koller



Wo?

Turnhalle, Mascheroder Straße



Wann?



10 Uhr

bis



10:45 Uhr



**Wie
oft?**



Wöchentlich, dienstags.
Wechselt alle 3–6 Monate.



**Wie
viele?**

8 Teilnehmer



Inhalt?

Stationstraining in der Turnhalle.

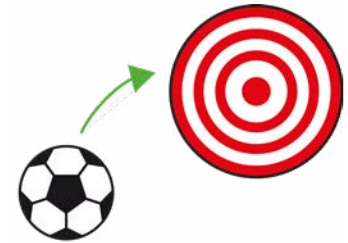


Ziel?

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,
Wechselt alle 3–6 Monate.



**Wie
viele?**

8 Teilnehmer



Inhalt?

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



Ziel?

Spaß.
Koordination schulen.
Abwarten lernen.



Fümmelse

KARATE



Leitung: Harald



Wo? Turnhalle, Mascheroder Straße



Wann?



bis



13:45 Uhr

15 Uhr



Wie oft?



Wöchentlich, dienstags



Wie viele?

12 Teilnehmer,
NUR für Fümmelse bis einschließlich Juli 2025,
dann wieder Mascheroder Straße für 6 Monate.



Inhalt?

Techniken aus dem Karate werden vermittelt.
Karate ist eine Selbstverteidigungskampfkunst.
Es wird barfuß trainiert.



Ziel?

Spaß.
Selbstbewusstsein steigern.
Ausdauer schulen.
Koordination fördern.



SPAZIERGANG (WIR)



Leitung: Frau Brandes



Wo? Draußen (WIR WF)



Wann? Weitere Informationen erfolgen per Aushang.



Wie oft? Weitere Informationen erfolgen per Aushang.



Wie viele? 12 Teilnehmer



Inhalt? Erkunden der Umgebung.



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



Mascheroder Straße

SPAZIERGANG



Leitung:

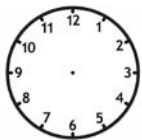


Frau Koller (und Begleitung?)



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.



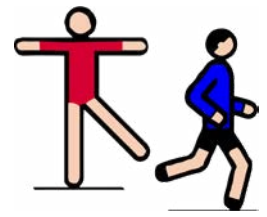
Ziel?

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:

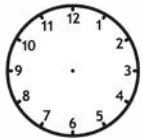


Frau Koller



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.



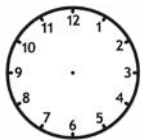
SCHWIMMEN



Leitung: Frau Borchert



Wo? Schwimmbad Okeraue



Wann? Weitere Informationen erfolgen per Aushang.



Wie oft? Weitere Informationen erfolgen per Aushang.



Wie viele? 8 Teilnehmer



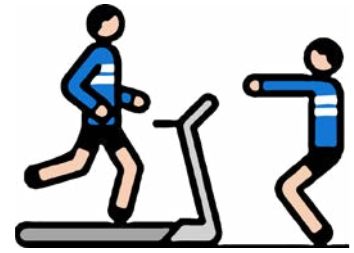
Inhalt? Weitere Informationen erfolgen per Aushang.



Ziel? Weitere Informationen erfolgen per Aushang.



FITNESS



Leitung: Frau Borchert



Wo? MTV Fitnessstudio



Wann? Weitere Informationen erfolgen per Aushang.



Wie oft? Weitere Informationen erfolgen per Aushang.



Wie viele? 6 Teilnehmer



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



Ziel? Spaß. Muskeln kräftigen. Ausdauer steigern. Inklusion.



Mascheroder Straße

TANZEN – DRUMS



Leitung:

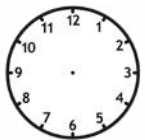


Stefanie Koller



Wo?

Turnhalle, Mascheroder Straße



Wann?



bis



14:15 Uhr

15 Uhr



Wie oft?



Wöchentlich, mittwochs



Wie viele?

12 Teilnehmer,
NUR Mascheroder Straße



Inhalt?

Wir trommeln auf den großen Gymnastikbällen mit Musik. Turnschuhe sind Pflicht!
Auftritt beim Sommerfest.



Ziel?

Spaß. Aufeinander achten. Rhythmusgefühl und Körperwahrnehmung schulen. Koordination verbessern. Selbstbewusstsein steigern.
Sich auspowern.



Fümmelse

TANZEN – DRUMS



Leitung:



Stefanie Koller



Wo?

Turnhalle Fümmelse.
Neben der Feuerwehr.



Wann?



13:15 Uhr

bis



15 Uhr



Wie oft?



Ungerade Woche, donnerstags



Wie viele?

10 Teilnehmer,
NUR Fümmelse



Inhalt?

Wir trommeln auf den großen Gymnastikbällen mit Musik. Turnschuhe sind Pflicht!
Auftritt beim Sommerfest.



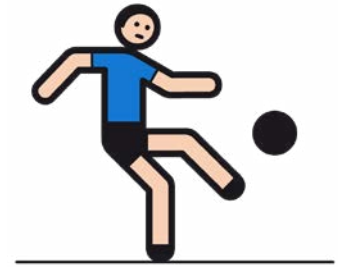
Ziel?

Spaß. Aufeinander achten. Rhythmusgefühl und Körperwahrnehmung schulen. Koordination verbessern. Selbstbewusstsein steigern.
Sich auspowern.



Mascheroder Straße

FUßBALL



Leitung:



Herr Münch



Wo?

Rasenplatz Mansfeld-Stiftung



Wann?



bis



13:15 Uhr

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?



bis



13:15 Uhr

15 Uhr



Wie oft?



Wöchentlich, mittwochs



Wie viele?

12 Teilnehmer



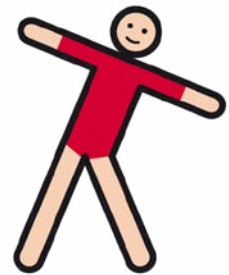
Inhalt?

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



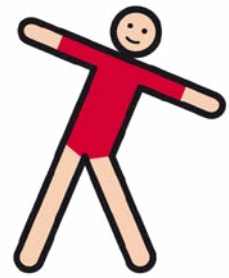
Inhalt?

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?



bis



8:15 Uhr

9 Uhr



Wie oft?



Gerade Woche, donnerstags



Wie viele?

8 Teilnehmer



Inhalt?

Stuhlgymnastik für den Rücken.
Mit und ohne Geräte.

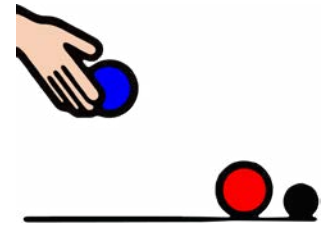


Ziel?

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?



9:45 Uhr

bis



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.

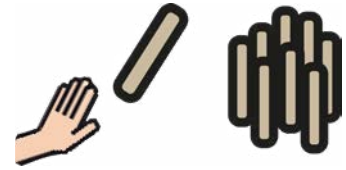


Ziel?

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



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?



bis



13:15 Uhr

14:30 Uhr



Wie oft?



Ungerade Woche, donnerstags



Wie viele?

12 Teilnehmer



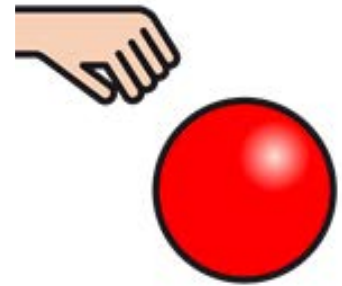
Inhalt?

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.

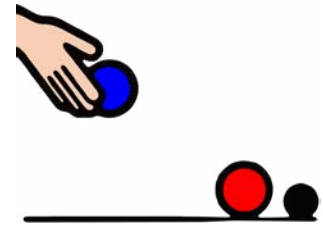


Ziel?

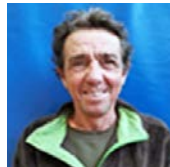
Spaß an Bewegung.

 Mascheroder Straße

BOULE



Leitung:



Herr Schnur

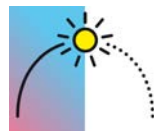


Wo?

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?



13:15 Uhr

bis



14:45 Uhr



Wie oft?



14-tägig, freitags



Wie viele?

8 Teilnehmer



Inhalt?

Wir erlernen die Atemtechnik und körperlichen Übungen des Yoga.

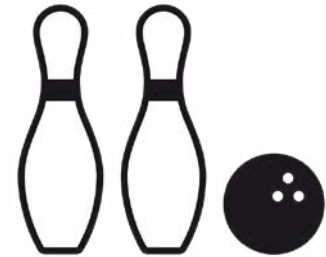


Ziel?

verbessertes Körpergefühl. Steigerung der Ausdauer, Kraft und Flexibilität.

 Bowling Center Halchter

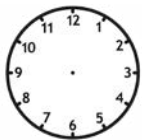
BOWLING 1



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? Weitere Informationen erfolgen per Aushang.



Wie oft? Weitere Informationen erfolgen per Aushang.



Wie viele? Weitere Informationen erfolgen per Aushang.



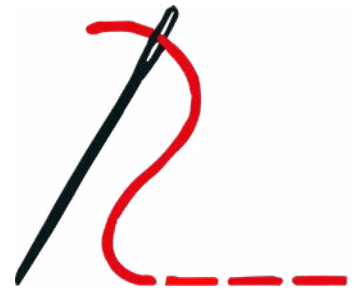
Inhalt? Wir machen zusammen Musik.



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!**

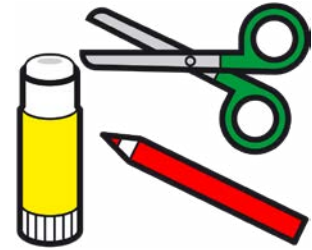


Ziel?

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

 Mascheroder Straße

GEMEINSAM KREATIV SEIN – KÜNSTLERINNEN UND KÜNSTLER GESUCHT



Leitung: Frau Krökel



Wo? Besprechungsraum, Mascheroder Straße



Wann?



9:30 Uhr

bis



12 Uhr



Wie oft?



1 x im Monat, donnerstags



Wie viele?

8 Teilnehmer, nur aus der Mascheroder Straße



Inhalt?

Gemeinsam mit Sabrina Krökel können Sie kreative Ideen umsetzen. Zum Beispiel Malen auf einer Leinwand, Arbeiten mit Ton, Filzen, Bastelangebote. Frau Krökel hat Kunst studiert und kann bei Interesse auch viele Fragen zu Materialien oder berühmten Künstlern und Künstlerinnen beantworten.



Ziel?

Spaß bei der Umsetzung kreativer Ideen.
Kennenlernen neuer Materialien und Methoden in der Kunst.



HANDARBEIT



Leitung: Frau Gille



Wo? Fümmelse Besprechungsraum



Wann?



8:00 Uhr

bis



9:00 Uhr



Wie oft?



Wöchentlich, dienstags



Wie viele?

6 – 12 Teilnehmer



Inhalt?

In unserem kreativen Projekt setzen wir verschiedene Materialien ein, um vielfältige handwerkliche Werke zu schaffen. Während wir zunehmend mit Wolle arbeiten, sind wir auch mit anderen Materialien vertraut und integrieren diese in unsere Arbeit.



Ziel?

Ein zentrales Anliegen ist die Förderung der Feinmotorik sowie die Stärkung der sozialen Interaktion unter den Teilnehmern, während wir gemeinsam an unseren handwerklichen Kreationen arbeiten.

 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?**

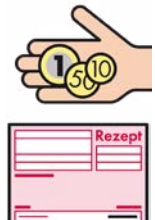


Mittwochs, 10 x 60 Minuten



**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.

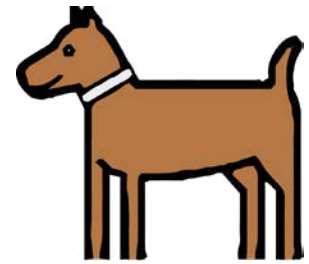


Inhalt? Wir machen gemeinsam mit unseren Stimmen und verschiedenen Instrumenten Musik.



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?



bis



10:15 Uhr

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:

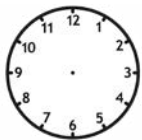


Frau Schiesek und Begleitung



Wo?

Turnhalle, Ort Fümmelse



Wann?



bis



13:10 Uhr

14:40 Uhr



Wie oft?



Wöchentlich, montags,
(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?

Weitere Informationen erfolgen per Aushang.



**Wie
oft?**

Weitere Informationen erfolgen per Aushang.



**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?



bis



10:45 Uhr

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:

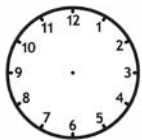


Frau Koller



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.

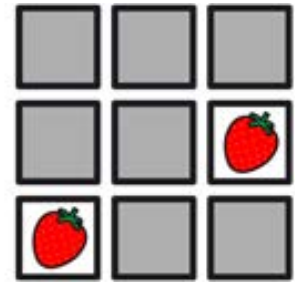


Ziel?

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? Weitere Informationen erfolgen per Aushang.



Wie oft? Weitere Informationen erfolgen per Aushang.




Wie viele? 8 Teilnehmer



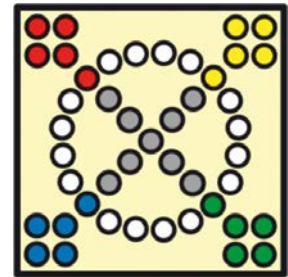
Inhalt? Kognitive Förderung.



Ziel? Spaß.

 Mascheroder Straße, Fümmelse,
WIR

SPIELENACHMITTAG



Leitung: Viola Mewes



Wo? Fümmelse



Wann?



bis



13:30 Uhr

14:30 Uhr



Wie oft?



Wöchentlich, montags



Wie viele?

4 – 10 Teilnehmer




Inhalt?

Erlebe einen unterhaltsamen Spielenachmittag in geselliger Runde! Ich biete eine Vielzahl unterschiedlicher Gesellschaftsspiele für jeden Geschmack an.



Ziel?

An einem unterhaltsamen Nachmittag bietet das Angebot eine breite Auswahl an Gesellschaftsspielen, um in geselliger Runde Gemeinschaft und soziale Interaktion zu fördern.

 Mascheroder Straße, Fämmelse,
WIR

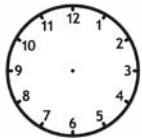
FRAUENGRUPPE



Leitung: Sandra Odongo und Nadine Ehrchen



Wo? Mascheroder Straße



Wann?



bis



13:00 Uhr

15:20 Uhr



Wie oft?



Jeden 2. Freitag im Monat



Wie viele?

8 Teilnehmerinnen



Inhalt?

Wir wollen alles machen, was Frauen Spaß macht, von Beauty bis Cocktail (ohne Alkohol) trinken.

Nur Selbstfahrer!!!



Ziel?

Spaß mit anderen Frauen haben und sich austauschen.