



# ARBEITS BEGLEITENDE MAßNAHMEN

Für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter  
der Werkstätten



**Lebenshilfe**  
Remscheid

## **Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, liebe Gruppenleiterinnen und Gruppenleiter,**

Vor Euch liegt das erste Programmheft für  
Arbeitsbegleitende Maßnahmen bei der Lebenshilfe Remscheid e.V.

Die wichtigsten Fragen beantworten wir sofort:

### **Was sind Arbeitsbegleitende Maßnahmen?**

Arbeitsbegleitende Maßnahmen sind Angebote zur Erhaltung und Erhöhung der Leistungsfähigkeit und zur Weiterentwicklung der Persönlichkeit. Ziel der Arbeitsbegleitenden Maßnahmen ist es, unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ein ihren Bedürfnissen und Bedarfen angemessenes Bildungsangebot zu machen.

An unseren drei Werkstatt-Standorten organisieren wir diese Angebote innerhalb eines umfangreichen Kurssystems. Die Angebote finden arbeitsgruppenübergreifend statt und werden zentral organisiert.

Die Inhalte der Kurse befassen sich mit beruflicher Qualifikation, sozialen Kompetenzen und kognitiven Fähigkeiten. Darüber hinaus gibt es Kurse zu den Themen Rehasport, Bewegung und Gesundheit. Es gibt auch musische und kreative Angebote.

So gibt es Kurse zum Thema Sicherheit im Internet und der Nutzung von Sozialen Medien genauso wie Kurse, die gesundheitsfördernde Angebote beinhalten, wie z.B. einen Kochkurs zur gesunden Ernährung oder ein Verkehrswegetraining.

Mit diesen besonderen Angeboten vervollständigen wir die rehabilitativen Leistungen für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern im Bereich der persönlichkeitsfördernden und beruflichen Qualifizierungs- und Beschäftigungsmaßnahmen in unseren Werkstätten.



## Warum bieten die Werkstätten der Lebenshilfe Remscheid e.V. Arbeitsbegleitende Maßnahmen (ABM) an?

Wir unterstützen die Menschen in unserer Werkstatt dabei, sich persönlich weiterzuentwickeln. Deshalb bieten wir während der Arbeitszeit vielfältige Kurse an. In diesen können neue Dinge gelernt, Fähigkeiten ausgebaut oder einfach entspannt werden.

## Kann jede Mitarbeiterin und jeder Mitarbeiter alles mitmachen?

Alle können teilnehmen.  
Aber manche Kurse gibt es nur in einer Werkstatt.  
In diesem Programm sind die Werkstätten farbig markiert.  
Achten Sie also bitte auf die Farbe.

**THÜRINGSBERG**

**JÄGERWALD**

**LESOTA-WERK**

In der Beschreibung finden Sie immer diese Angaben:



**Wer** begleitet oder trainiert die Maßnahme



**Wo** findet die Maßnahme statt



**Wann** findet die Maßnahme statt



**Anmeldung** sollte bei wem erfolgen?

# INHALT

## THÜRINGSBERG



### REHASPORT

**Psychomotorischer Kurs**

**Tischtennis**

**Entspannungskurs mit progressiver Muskelentspannung**

**Schwimmkurs**

**Ballspiele**

**Bewegungsspiele**

**Gymnastik, Rückenschule, Entspannung**

**Wandern/ Walking**

**Fitness-Training an Geräten**

### KOCHEN UND ERNÄHRUNG

**Gemeinsam Kochen – Gesund Essen**

### GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

**Zumba für alle – Bewegung mit Freude und Rhythmus**

**Tanz der Freude – Standardtanz für alle**

**Kickboxen für alle – Bewegung, Selbstbewusstsein und Spaß**

**WenDo – Starke Frauen, starke Stimmen**

**Zielgenau – Dart für alle**



## **ENTSPANNUNG UND WOHLBEFINDEN**

**Ruhe finden – Meditation und Entspannung für alle**

**Duftreise für alle – Eine sinnliche Entdeckungstour**

**Entspannung für die Sinne – Handmassage mit Duftölen**

## **KREATIVITÄT UND KUNST**

**Bühne der Möglichkeiten – Theater für alle**

**Die Lennys: Klangvielfalt – Gemeinsam musizieren und Freude erleben**

**Singen mit Eddy: Klang der Gemeinschaft – Singen mit Freude**

## **ALLTAGSPRAXIS UND MOBILITÄT**

**Sicher unterwegs – Verkehrswegetraining für alle**

**Sicher Radfahren – Fahrradtraining für alle**

## **BILDUNG UND TECHNIK**

**Internetführerschein- So nutzt du das Internet sicher und effizient!**

**Lernfreude – Grundkurs Lesen, Rechnen und Schreiben**

**Digital verbunden – Soziale Medien und Handynutzung für alle**



# REHASPORT THÜRINGSBERG

Die Kurse werden von unseren Sportfachkräften mit der Lizenz für Rehasport geleitet.

## Psychomotorischer Kurs

Der psychomotorische Kurs bietet eine gezielte ganzheitliche Förderung von Psyche (Seele) und Motorik (Bewegung).

Ziele sind:

- Verbesserung der fein und grobmotorischen Fähigkeiten, um eine möglichst lange motorische Handlungsfähigkeit zu erhalten
- Verbesserung der Körperkoordination
- Verbesserung der Stützmotorik um Stürze zu vermeiden
- Verbesserung von Kraft und Ausdauer
- Verbesserung der Körperspannung

## Tischtennis

Der Tischtennis-Kurs ist eine unterhaltsame und effektive Möglichkeit, die körperliche und geistige Gesundheit zu fördern. Durch die Integration von Bewegung, Spiel und sozialer Interaktion können die Teilnehmende ihre Fähigkeiten verbessern und ein positives Körperbewusstsein entwickeln.

- Ballgewöhnungsübungen (z.B. Tischtennisball prellen, einfache Wurf- und Fangübungen)
- Grundtechniken (Schlagtechniken, Aufschläge) in angepasster Form
- Übungen zur Verbesserung der Reaktionsfähigkeit und Beweglichkeit
- Einzel- und Doppelspiele in angepasster Form
- Kooperationsspiele, bei denen die Teilnehmer gemeinsam Punkte erzielen müssen
- Faire Wettkämpfe zur Förderung des Teamgeists und der Motivation



## Entspannungskurs mit progressiver Muskelentspannung

Der Entspannungskurs mit progressiver Muskelentspannung ist eine wertvolle Möglichkeit, die körperliche und geistige Gesundheit zu fördern. Durch gezielte Entspannungsübungen und eine unterstützende Gruppenatmosphäre können die Teilnehmer ihre Stressbewältigung verbessern, ein positives Körperbewusstsein entwickeln und soziale Kontakte knüpfen.

- Schrittweise Anleitung zur Anspannung und Entspannung verschiedener Muskelgruppen (z.B. Füße, Beine, Bauch, Arme, Gesicht)
- Anpassung der Übungen an die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten der Teilnehmer
- Integration von Atemtechniken zur Unterstützung der Entspannung während der PME
- Übungen zur Förderung der Achtsamkeit und Körperwahrnehmung (z.B. achtsames Fühlen, Wahrnehmung des Atems)
- Geführte Fantasiereisen oder Meditationen zur Vertiefung der Entspannungserfahrung

## Schwimmkurs

Der Schwimmkurs bietet eine wertvolle Möglichkeit, die körperliche und geistige Gesundheit zu fördern. Durch gezielte Übungen im Wasser, die Förderung von Beweglichkeit und Entspannung sowie eine unterstützende Gruppenatmosphäre können die Teilnehmer ihre Fitness verbessern, ein positives Körperbewusstsein entwickeln und wertvolle soziale Kontakte knüpfen.

- Einführung in die Grundlagen des Schwimmens und der Sicherheit im Wasser
- Spielerische Übungen zur Gewöhnung an das Wasser
- Anleitung zu verschiedenen Schwimmtechniken
- Individuelle Anpassung der Techniken an die Fähigkeiten der Teilnehmer
- Gezielte Übungen zur Förderung der Kraft und Beweglichkeit im Wasser
- Koordinations- und Gleichgewichtsübungen
- Übungen zur Entspannung im Wasser



# REHASPORT THÜRINGEN

## Ballspiele

Der Ballspiele-Kurs bietet eine unterhaltsame und effektive Möglichkeit, die körperliche und geistige Gesundheit zu fördern. Durch die Integration von Bewegung, Spiel und sozialer Interaktion können die Teilnehmenden ihre Fähigkeiten verbessern und ein positives Körperbewusstsein entwickeln.

Ziele sind:

- Ballgewöhnungsübungen (z.B. Ball prellen, werfen und fangen)
- Einfache Teamübung zur Förderung der Zusammenarbeit und Koordination
- Werfen von Bällen auf verschiedene Ziele, um die Treffsicherheit zu trainieren.
- Anpassung klassischer Spiele wie „Völkerball“ oder „Fußball“ auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden (z.B. mit weicheren Bällen, größeren Toren).
- Spiele, die Teamarbeit und Kommunikation erfordern, um das Gemeinschaftsgefühl zu stärken.

## Bewegungsspiele

Bewegungsspiele sind eine unterhaltsame und effektive Möglichkeiten, die körperliche und geistige Gesundheit zu fördern. Durch die Integration von Bewegung, Spiel und sozialer Interaktion können die Teilnehmenden ihre Fähigkeiten verbessern, ein positives Körperbewusstsein entwickeln und wertvolle soziale Kontakte knüpfen.

- Spielerische Aufwärmspiele (z.B. Reaktionsspiele, Fangspiele)
- Einfache Spiele wie „Ball über die Schnur“ oder „Zielwerfen“, angepasst an die Fähigkeiten der Teilnehmer.
- Spiele, die Teamarbeit erfordern, wie Mannschaftsspiele oder Staffelspiele, um das Gemeinschaftsgefühl zu stärken.
- Stationen mit verschiedenen Bewegungsaufgaben (z.B. Balancieren, Laufen, Werfen), die die Teilnehmer in Gruppen absolvieren.
- Spiele, die auch Entspannung fördern
- Spiele zur Wahrnehmungs- und Koordinationsschulung mit unterschiedlichen Materialien wie z.B. Kegel, Physioball, Reifen, Sandsäckchen, Schwungtuch, Igelball, etc.



## Gymnastik - Rückenschule - Entspannung

Gymnastik bietet eine wertvolle Möglichkeit, die körperliche und geistige Gesundheit zu fördern. Durch gezielte Übungen und eine unterstützende Gruppenatmosphäre können die Teilnehmenden ihre Fähigkeiten verbessern, ein positives Körperbewusstsein entwickeln und soziale Kontakte knüpfen.

- Übungen zur Prävention und zum Ausgleich von Fehlhaltungen
- Übungen zur Muskelkräftigung und zum Muskelaufbau
- Übungen zur Mobilisation und Lockerung
- Dehnübungen
- Übungen zur Rückenschule
- Training von rüchenschonendem Verhalten
- Übungen zur Förderung der Körperwahrnehmung und Entspannung
- Kennenlernen und Vertiefen von verschiedenen Entspannungsmethoden wie z.B. modifiziertes autogenes Training, modifizierte PMR (progressive Muskelentspannung), Klangreisen mit Musik, Aufbau von Ruhebildern)

## Fitness-Training an Geräten

Das Fitness Training an Geräten bietet eine wertvolle Möglichkeit, die körperliche und geistige Gesundheit zu fördern. Durch gezielte Übungen an Fitnessgeräten, die Förderung von Kraft und Ausdauer sowie eine unterstützende Gruppenatmosphäre können die Teilnehmenden ihre Fitness verbessern, ein positives Körperbewusstsein entwickeln und wertvolle soziale Kontakte knüpfen.

- Einführung in die verschiedenen Fitnessgeräte
- Erklärung der richtigen Nutzung und Sicherheitsaspekte
- Erstellung eines angepassten Trainingsplans für jeden Teilnehmenden, basierend auf den individuellen Fähigkeiten und Zielen
- Durchführung von Übungen an den Geräten mit individueller Anleitung und Unterstützung
- Kombination von Kraft- und Ausdauerübungen, um die allgemeine Fitness zu steigern
- Integration von funktionellen Übungen zur Verbesserung der Alltagsfähigkeiten



# REHASPORT THÜRINGENBERG

## Wandern und Walken

Der Wandern und Walking-Kurs bietet eine wertvolle Möglichkeit, die körperliche und geistige Gesundheit zu fördern. Durch die Integration von Bewegung in der Natur, gezielten Übungen und einer unterstützenden Gruppenatmosphäre können die Teilnehmenden ihre Fitness verbessern, ein positives Körperbewusstsein entwickeln und wertvolle soziale Kontakte knüpfen.

- Einführung in die richtige Geh- und Walking-Technik, angepasst an die individuellen Fähigkeiten der Teilnehmenden
- Durchführung von kurzen, angepassten Wanderungen in der Natur (z.B. im Park, Wald oder auf ebenen Wegen)
- Berücksichtigung von Pausen und individuellen Bedürfnissen
- Integration von gezielten Übungen während des Walkings (z.B. Armbewegungen, Koordinationsübungen)
- Achtsamkeitsübungen in der Natur (z.B. Wahrnehmung der Umgebung, Geräusche, Gerüche)
- Förderung der Entspannung und des Wohlbefindens durch Naturerlebnisse
- Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur

# Warum Rehasport

Rehasport ist für Menschen mit Beeinträchtigung ein wichtiger Baustein:

Der Sport fördert die Körperwahrnehmung, hilft Bewegungsabläufe zu erlernen oder zu verbessern und stärkt das Selbstbewusstsein. Die Integration in eine Gruppe sorgt überdies für ein Gemeinschaftsgefühl. Während des Sports erlernen die Teilnehmer:innen die Teilnahme am sportlich geprägten gesellschaftlichen Leben sowie den Austausch mit anderen Menschen. Entsprechend profitieren die Teilnehmenden in vielen Situationen davon, körperlich aktiv zu sein.

Für Menschen mit Beeinträchtigung gibt es spezifische Rehasport-Angebote.

Bei der Umsetzung werden feste Strukturen im Aufbau und Ablauf der Sportstunden berücksichtigt, um eine Routine für die Teilnehmenden zu schaffen. Zudem wird in leicht verständlicher Sprache kommuniziert und in der Regel die mündliche Beschreibung von Übungen durch praktische Demonstrationen verdeutlicht, sodass das Lernen erleichtert wird. Unsere Kurse werden von unseren Sportfachkräften mit der Lizenz für Rehasport geleitet:

# THÜRINGSBERG



## Gemeinsam Kochen - Gesund Essen

Du möchtest Kochen lernen, Rezepte üben und deine Kochkenntnisse verbessern.  
Du möchtest Gesund essen, eine ausgewogene Ernährung lernen.  
Du möchtest Soziale Kontakte knüpfen, neue Freundschaften schließen.

- Praktische Kochkurse, die auf die Fähigkeiten und Bedürfnisse der Teilnehmenden abgestimmt sind
- Einfache, gesunde Rezepte, die leicht nachzukochen sind
- Schulung in grundlegenden Kochtechniken und Küchensicherheit
- Informationen über die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung
- Tipps zur Auswahl gesunder Lebensmittel und zur Planung von Mahlzeiten
- Gemeinsame Koch- und Essensveranstaltungen, bei denen die Teilnehmenden ihre Erfahrungen teilen können.



**Wer:**

Frau Waltraud Hilberg



**Wo:**

Besprechungsraum und Küche Thüringsberg 18



**Wann:**

6 Termine nach Absprache



**Anmeldung:**

Über den Pädagogischen Dienst am Standort



## Zumba – Bewegung mit Freude und Rhythmus

Du möchtest dich aktiv bewegen: Deinen Körper in Schwung bringen.

Soziale Kontakte knüpfen, neue Menschen kennenlernen.

Du möchtest Freude an Musik und Tanz erleben, Spaß an Bewegung mit Rhythmus haben.

Du möchtest die Möglichkeit zur Teilnahme an kleinen Aufführungen oder Präsentationen haben.

- Durchführung von Zumba-Übungen, die auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten der Teilnehmenden abgestimmt sind
- Einbindung verschiedener Musikstile, um die Teilnehmenden zu motivieren und zum Mitmachen zu animieren
- Förderung des Rhythmusgefühls durch einfache Bewegungsfolgen
- Gemeinsame Tanzspiele und Gruppenaktivitäten zur Förderung der Interaktion und des Teamgeists
- Möglichkeit zur Teilnahme an kleinen Aufführungen oder Präsentationen



**Wer:**

Frau Steffi Dobke



**Wo:**

In der Welle



**Wann:**

Jeden Montag, 12:45 - 13:45 Uhr



**Anmeldung:**

Über den Pädagogischen Dienst am Standort

# THÜRINGSBERG



## „Tanz der Freude“ – Standardtanz für alle

Du möchtest dich aktiv bewegen: Nutze die Möglichkeit zum Tanzen.

Du möchtest soziale Kontakte knüpfen: mit Ausdruck durch Bewegung.

Du möchtest deine körperlichen Fitness fördern: Spaß an Bewegung mit Rhythmus.

- Vorstellung der verschiedenen Standardtänze (z. B. Walzer, Tango, Foxtrott)
- Erklärung der Grundschritte und -bewegungen
- Regelmäßige Tanzstunden, die auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten der Teilnehmenden abgestimmt sind
- Einsatz von Musik, die die Teilnehmenden anspricht und motiviert
- Berücksichtigung individueller Fähigkeiten und Vorlieben



**Wer:**

Frau Ursula Wieber



**Wo:**

Sporthalle Thüringsberg



**Wann:**

Jeden Freitag, 8:00 - 9:30 Uhr



**Anmeldung:**

Über den Pädagogischen Dienst am Standort



## Kickboxen – Bewegung - Selbstbewusstsein - Spaß

Du möchtest dich aktiv bewegen: Deinen Körper in Schwung bringen.

Soziale Kontakte knüpfen, neue Menschen kennenlernen.

Du möchtest Freude an Musik und Tanz erleben, Spaß an Bewegung mit Rhythmus haben.

Du möchtest die Möglichkeit zur Teilnahme an kleinen Aufführungen oder Präsentationen haben.

- Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit durch gezielte Kickbox- Übungen
- Durch das Erlernen neuer Fähigkeiten und das Erleben von Erfolgserlebnissen steigt das Selbstbewußtsein
- Förderung von Teamarbeit und sozialen Interaktionen in einer unterstützenden Umgebung
- Verbesserung des emotionalen Wohlbefindens durch körperliche Aktivität



**Wer:** Herr Keitmann



**Wo:** Sportraum Thüringsberg



**Wann:** Jeden Freitag, 10:30 - 11:15 Uhr



**Anmeldung:** Über den Pädagogischen Dienst am Standort

# THÜRINGENBERG



## WenDo – Starke Frauen, starke Stimmen

Du möchtest Selbstverteidigungstechniken lernen: Dich in Gefahrensituationen effektiv schützen.

Du möchtest dein Selbstbewusstsein stärken: Deine eigenen Grenzen erkennen und durchsetzen.

Du möchtest Sicherheit im Alltag gewinnen: Dich sicherer und souveräner fühlen.

Du möchtest Gemeinschaft erleben: In einem unterstützenden Umfeld zusammen lernen.

Du möchtest deine Lebensqualität verbessern: Durch Empowerment und neue Fähigkeiten gestärkt werden.

- Vorstellung des WenDo-Konzepts und der positiven Auswirkungen auf das Selbstbewusstsein
- Durchführung von leichten Aufwärmübungen zur Förderung der Körperwahrnehmung und Beweglichkeit.
- Vermittlung einfacher und effektiver Techniken zur Selbstbehauptung, die leicht erlernbar sind  
Wenn gewünscht auch leicht erlernbare Techniken zur Selbstverteidigung
- Übungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins und zur Förderung der eigenen Stimme  
(z. B. lautes Sprechen, „Nein“ sagen)
- Durchführung von Rollenspielen, um die erlernten Techniken in geschützten Situationen anzuwenden
- Förderung der Reflexion über eigene Erfahrungen und das Setzen von Grenzen



**Wer:** Frau Petra Dellweg



**Wo:** N.N



**Wann:** N.N.



**Anmeldung:** Über den Pädagogischen Dienst am Standort



## Zielgenau – Dart für alle

Du möchtest deine motorischen Fähigkeiten verbessern: Durch das Dartspiel Koordination und Präzision entwickeln.

Du möchtest soziale Kontakte knüpfen: Gemeinsam spielen und neue Freundschaften schließen.

Du möchtest Teamarbeit fördern: Zusammenarbeiten und voneinander lernen.

Du möchtest dein Selbstbewusstsein stärken: Durch Erfolge und positive Erfahrungen sicherer werden.

Du möchtest Gemeinschaftsgefühl stärken: In einer unterstützenden Gruppe zusammen spielen.

- Erklärung der Spielregeln und der verschiedenen Spielvarianten (z. B. 301, Cricket)
- Vorstellung der Dart-Ausrüstung und Sicherheitsaspekte
- Anleitung zur richtigen Wurftechnik und Körperhaltung
- Individuelle Anpassung der Technik an die Fähigkeiten der Teilnehmer (z. B. Verwendung von speziellen Darts oder Zielscheiben)
- Gezielte Übungen zur Verbesserung der Wurfgenauigkeit (z. B. verschiedene Zielscheiben mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden)
- Durchführung von freundlichen Wettkämpfen und Teamspielen zur Förderung des Gemeinschaftsgefühls



**Wer:**

Herr Mathias Müller



**Wo:**

Sporthalle Thüringsberg



**Wann:**

Jeden Donnerstag, 14:30- 15:30 Uhr



**Anmeldung:**

Über den Pädagogischen Dienst am Standort

# THÜRINGSBERG

## Ruhe finden – Meditation und Entspannung

Du möchtest Entspannungstechniken erlernen: Methoden zur Stressbewältigung zu lernen.

Du möchtest innere Ruhe finden: Durch Meditation und Entspannung zur inneren Ausgeglichenheit kommen.

- Grundlegende Informationen über Meditation und deren Vorteile
- Einfache Atemübungen zur Beruhigung des Geistes
- Geführte Entspannungsübungen: Visualisierungen und Geschichten, die zur Entspannung anregen
- Achtsames Atmen: Übungen, die den Fokus auf den Atem lenken
- Einsatz von Musik, Klangschalen oder sanften Klängen zur Unterstützung der Entspannung
- Kunst- und Bewegungsangebote, die die Entspannung fördern (z. B. Malen, sanfte Bewegungen)



**Wer:** Frau Kathi Durmus



**Wo:** Besprechungsraum Thüringsberg



**Wann:** Jeden Dienstag, 14:00 - 15:00 Uhr



**Anmeldung:** Über den Pädagogischen Dienst am Standort



## Duftreise – Eine sinnliche Entdeckungstour

Du möchtest durch Düfte neue Erfahrungen sammeln: Verschiedene Gerüche bewusst wahrnehmen.

Du möchtest Entspannung finden: Mit angenehmen Düften zur Ruhe kommen.

Du möchtest Freude erleben: Sinnliche Erlebnisse genießen.

Du möchtest dein Wohlbefinden stärken: Einladendes Umfeld nutzen, um sich besser zu fühlen.

- Lebensqualität verbessern: Entspannung und positive Gefühle fördern. Einbindung von Materialien, die mit den Düften assoziiert sind (z. B. echte Blumen, Gewürze, ätherische Öle)
- Durchführung von Duftproben, bei denen die Teilnehmenden verschiedene Öle riechen und ihre Empfindungen teilen können
- Verwendung von Diffusoren, Sprays oder Massageölen, um die Düfte im Raum zu verbreiten
- Durchführung von Entspannungsübungen, die mit den Düften kombiniert werden, um eine beruhigende Atmosphäre zu schaffen
- Verwendung von sanfter Musik und ruhigen Bewegungen zur Unterstützung der Entspannung
- Gemeinsames Ausklingen der Duftreise mit einer Feedbackrunde, in der die Teilnehmer ihre Eindrücke und Erfahrungen teilen können



**Wer:**

Frau Manuela Jäger



**Wo:**

Besprechungsraum Thüringsberg



**Wann:**

Jeden 2. Montag von 09:30 - 11:00 Uhr, für je 20 Minuten



**Anmeldung:**

Über den Pädagogischen Dienst am Standort

# THÜRINGSBERG

## Entspannung für die Sinne – Handmassage mit Duftölen

Du möchtest entspannende Massagen genießen: Durch Handmassagen zur Ruhe kommen.

Du möchtest angenehme Düfte erleben: Mit Duftölen entspannen.

Du möchtest Wohlbefinden erfahren: Durch Berührung und Düfte sich wohlfühlen.

Du möchtest deine Lebensqualität verbessern: In einem unterstützenden Umfeld positiv beeinflussen.

- Schaffung einer ruhigen und einladenden Atmosphäre mit sanfter Musik und gedämpftem Licht
- Einführung in die verschiedenen Duftöle und deren Anwendung, um die Teilnehmenden in die Auswahl einzubeziehen
- Verwendung von Duftölen, um die Massageerfahrung zu bereichern und die Sinne anzusprechen
- Kombination der Handmassage mit kurzen Entspannungsübungen, um die Wirkung der Massage zu verstärken
- Gemeinsames Ausklingen der Sitzung mit einer Feedbackrunde, in der die Teilnehmenden ihre Eindrücke und Erfahrungen teilen können



**Wer:** Frau Manuela Jäger



**Wo:** Besprechungsraum Thüringsberg



**Wann:** Jeden 2. Montag ab 11:00 Uhr für je 20 Minuten



**Anmeldung:** Über den Pädagogischen Dienst am Standort



## Theater AG - Bühne der Möglichkeiten

Du möchtest Kreativität ausleben: Durch das Theater eigene Ideen entwickeln.

Du möchtest soziale Fähigkeiten entwickeln: Im Team zusammenarbeiten und voneinander lernen.

Du möchtest Selbstbewusstsein stärken: Sich durch das Spielen einer Rolle sicherer fühlen.

Du möchtest Lebensqualität verbessern: Freude am gemeinsamen Theater erleben.

Du möchtest Vielfalt fördern: Unterschiedliche Perspektiven und Menschen wertschätzen.

Du möchtest die gemeinsame Auswahl eines Themas oder einer Geschichte, die die Teilnehmenden anspricht (z. B. Märchen, Alltagsgeschichten oder eigene Erlebnisse).

- Unterstützung bei der Erstellung eines einfachen Drehbuchs, das auf den gewählten Themen basiert
- Einbeziehung der Teilnehmenden in den Schreibprozess, um ihre Ideen und Perspektiven zu integrieren
- Zuweisung von Rollen entsprechend den Interessen und Fähigkeiten der Teilnehmenden
- Regelmäßige Proben, um die Szenen einzuüben und das Zusammenspiel zu fördern
- Einsatz von Improvisationstechniken, um die Kreativität und Spontaneität zu fördern
- Organisation einer Aufführung für Angehörige, Freunde und die Gemeinschaft
- Schaffung eines positiven Rahmens, um die Leistungen der Teilnehmenden zu würdigen



**Wer:**

Frau Ani Crusius



**Wo:**

Mehrzweckraum Jägerwald



**Wann:**

Jeden Donnerstag, 11:00 - 13.30 Uhr



**Anmeldung:**

Über den Pädagogischen Dienst am Standort

# THÜRINGENBERG



## Lebenshilfe Band- die Lennys: Gemeinsam musizieren und Freude erleben

Du möchtest kreative Ausdrucksformen finden: Durch gemeinsames Musizieren eigene musikalische Ideen entwickeln. Du möchtest soziale Kontakte knüpfen: In einer Gruppe Freundschaften schließen und Gemeinschaftsgefühl stärken.

Du möchtest Freude erleben: Spaß an der Musik und am gemeinsamen Musizieren haben.

Du möchtest deine Teamfähigkeit entwickeln: Durch das gemeinsame Musizieren aufeinander hören und koordinieren lernen.

- Musikalische Ausdrucksform: Förderung des kreativen Ausdrucks und der individuellen Musikalität durch gemeinsames Musizieren
- Soziale Interaktion: Verbesserung der sozialen Kontakte und des Gemeinschaftsgefühls durch die Zusammenarbeit in einer Band
- Selbstbewusstsein: Stärkung des Selbstbewusstseins und der Selbstwahrnehmung durch das Erlernen von Instrumenten und das Auftreten vor Publikum
- Emotionale Gesundheit: Unterstützung der emotionalen Gesundheit und des Wohlbefindens durch die positive Wirkung von Musik



**Wer:**

Herr Eddy Ebeling



**Wo:**

Sporthalle Thüringsberg



**Wann:**

Jeden Mittwoch, 16:00 - 17.30 Uhr



**Anmeldung:**

Über den Pädagogischen Dienst am Standort



## Singen mit Eddy: Klang der Gemeinschaft – Singen mit Freude

Du möchtest Freude erleben: Durch gemeinsames Singen Spaß haben.

Du möchtest soziale Kontakte knüpfen: In einer Gruppe neue Freundschaften schließen.

Du möchtest Entspannung finden: In einer unterstützenden Umgebung zur Ruhe kommen.

Du möchtest Gemeinschaftsgefühl stärken: Mit anderen zusammen singen und sich verbunden fühlen.

- Keine Vorkenntnisse oder Noten benötigt, um teilzunehmen
- Auswahl von einfachen, eingängigen Liedern, die leicht zu singen sind (z. B. Kinderlieder, Volkslieder, bekannte Melodien)
- Gitarrenbegleitung durch einen erfahrenen Musiker (King Eddy), der die Lieder in einem lockeren und einladenden Stil präsentiert
- Ermutigung zur freien Stimmgebung und zum Mitsingen, ohne Druck auf Perfektion
- Möglichkeit für die Teilnehmenden, eigene Ideen oder Lieder einzubringen, um die Kreativität zu fördern



**Wer:** Herr Eddy Ebeling



**Wo:** Speisesaal Thüringsberg



**Wann:** Jeden Mittwoch, 14:30 - 15.30 Uhr



**Anmeldung:** Über den Pädagogischen Dienst am Standort

# THÜRINGEN



## Sicher unterwegs – Verkehrswegetraining für alle

Du möchtest deine Verkehrssicherheit erhöhen: Gefahren im Straßenverkehr erkennen und vermeiden.  
Du möchtest deine Selbstständigkeit fördern: Sich sicher und unabhängig im Verkehr bewegen.  
Du möchtest dein Verkehrswissen erweitern: Regeln und Verhaltensweisen im Straßenverkehr lernen.  
Du möchtest Sicherheit durch Übung stärken: Praktische Erfahrungen im Umgang mit Verkehrssituationen sammeln.

- Vorstellung des Projekts und der Bedeutung von Verkehrssicherheit
- Vermittlung von grundlegenden Verkehrsregeln, -zeichen und -signalen
- Nutzung von visuellen Hilfsmitteln (z. B. Bilder, Plakate) zur Veranschaulichung
- Durchführung von Übungen vor Ort, um Sicherheit auf dem Arbeitsweg zu schaffen
- Simulation von Verkehrssituationen, um das richtige Verhalten zu üben (z. B. Überqueren von Straßen, Warten an Ampeln)
- Reflexion über die erlernten Fähigkeiten und deren Anwendung im Alltag



**Wer:** N.N



**Wo:** N.N.



**Wann:** N.N.



**Anmeldung:** Über den Pädagogischen Dienst am Standort



## Zeitungs-AG – Unsere Werkstattzeitung gestalten

Du möchtest kreativ sein und spannende Themen entdecken.

Du hast Freude am Schreiben, Fotografieren oder Gestalten.

Du möchtest im Team arbeiten und sehen, wie aus vielen Ideen eine richtige Zeitung entsteht.

Du möchtest zeigen, was in deiner Werkstatt passiert, und andere daran teilhaben lassen.

- Sammeln von Themen, Geschichten und Ideen aus der Werkstatt
- Schreiben von Artikeln, Interviews und Berichten
- Gestalten von Zeitungsseiten mit Texten und Bildern
- Zusammenarbeit im Redaktionsteam – jeder bringt seine Stärken ein
- Vorstellung der fertigen Zeitung, die dreimal im Jahr an allen Standorten erscheint



**Wer:**

Frau Swapna Suthaharan



**Wo:**

Besprechungsraum TB



**Wann:**

Jeden Montag, 10:00 - 11:30 Uhr



**Anmeldung:**

Über den Pädagogischen Dienst am Standort

# THÜRINGENBERG

## Internetführerschein- So nutzt du das Internet sicher und effizient!

Du möchtest das Internet sicher nutzen: Gefahren vermeiden und persönliche Daten schützen.

Du möchtest digitale Geräte bedienen: PC, Tablet und Smartphone effizient einsetzen.

Du möchtest Apps und Programme nutzen: Funktionen verstehen und anwenden.

Du möchtest Soziale Medien verwenden: Vorteile für Kommunikation und Austausch kennenlernen.

Du möchtest selbstständig im Internet sein: Wissen praktisch anwenden und souverän surfen.

- Einführung in verschiedene Gerätetypen: Was unterscheidet einen PC von einem Tablet oder Smartphone?
- Praktische Übungen: Verbinde Geräte wie Drucker und Kamera, richte WLAN ein und lerne, Updates zu installieren
- Praxisübung: Richte dein Smartphone/ Tablet so ein, dass du es für alltägliche Aufgaben optimal nutzt
- Praxis: Installiere und verwalte Apps, organisiere deine Dateien und mache ein Cloud-Backup
- Sicherheitsmaßnahmen: Wie schützt du deine persönlichen Daten im Internet?
- Praxisübung: Erstelle ein sicheres Passwort, richte eine Zwei-Faktor-Authentifizierung ein und sichere wichtige Daten auf deinem Gerät und in der Cloud



**Wer:**

PIKSL Labor- Frau Maren Marohn



**Wo:**

Besprechungsraum Thüringsberg



**Wann:**

nach Absprache



**Anmeldung:**

Über den Pädagogischen Dienst am Standort



## Digital verbunden – Soziale Medien und Handynutzung für alle

Du möchtest digitale Kompetenzen erwerben: Den Umgang mit sozialen Medien und Smartphones lernen.

Du möchtest soziale Kontakte pflegen: Mit anderen online in Verbindung bleiben.

Du möchtest sicher im Internet navigieren: Gefahren erkennen und sich schützen.

- Praktische Übungen zur Bedienung des Handys
- Erklärung der gängigsten sozialen Medien (z. B. Facebook, Instagram, WhatsApp) in einfacher Sprache
- Diskussion über die Vor- und Nachteile der Nutzung sozialer Medien
- Übungen zur Kommunikation über Nachrichten und Posts
- Sensibilisierung für Datenschutz und Privatsphäre (z. B. was man online teilen sollte und was nicht)
- Tipps zur Erkennung von Fake-Profilen und Online-Betrug



**Wer:**

N.N.



**Wo:**

Besprechungsraum Jägerwald



**Wann:**

nach Absprache



**Anmeldung:**

Über den Pädagogischen Dienst am Standort

# THÜRINGENBERG



## Lernfreude Grundkurs Lesen, Rechnen, Schreiben

Du möchtest Lesen lernen: Grundlegende Lesefähigkeiten erwerben.

Du möchtest Schreiben lernen: Eigene Texte verfassen können.

Du möchtest Rechnen lernen: Zahlen und einfache Aufgaben verstehen.

Du möchtest deine Selbstständigkeit fördern: Fähigkeiten für ein unabhängiges Leben entwickeln.

- **Lesen:**

Einführung in einfache Texte, Bildergeschichten und Alltagsinformationen.

Übungen zur Verbesserung des Leseverständnisses und der Lesefähigkeit.

Verwendung von visuellen Hilfen und unterstützenden Materialien.

- **Rechnen:**

Grundlegende mathematische Konzepte wie Zählen, Addieren und Subtrahieren.

Praktische Anwendungen im Alltag, z. B. beim Einkaufen oder beim Umgang mit Geld.

Spielerische Übungen und Aktivitäten, um das Rechnen zu fördern.

- **Schreiben:**

Einführung in das Schreiben von Buchstaben, Wörtern und einfachen Sätzen.

Übungen zur Verbesserung der Feinmotorik und der Schreibfähigkeiten.

Kreative Schreibübungen, z. B. das Verfassen von kurzen Geschichten oder Notizen.



**Wer:**

Frau Gudrun Neuser



**Wo:**

Besprechungsraum Thüringsberg



**Wann:**

Jeden Mittwoch 8:00 - 9.30 Uhr und 10:00 - 11.30 Uhr



**Anmeldung:**

Über den Pädagogischen Dienst am Standort



## Anmeldung und Teilnahme

Arbeitsbegleitende Maßnahmen werden von den Kostenträgern unterstützt und jeder Mensch mit Beeinträchtigung soll die Maßnahmen besuchen, die ihn am meisten fördern. Für die Teilnahme an Arbeitsbegleitenden Maßnahmen gibt es Voraussetzungen. Es dürfen pro Woche nicht zu viele Maßnahmen besucht werden.

Bei der Auswahl und Menge steht der pädagogische Dienst unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zur Seite. Sprich deinen Pädagogischen Dienst an, wenn du auf einen der Kurse Lust hast. Gemeinsam könnt ihr beraten, ob der Kurs für dich gut ist und in welchen anderen Bereichen eine Arbeitsbegleitende Maßnahme für dich noch sinnvoll ist.



**Frau Alexa Ernst**  
**Pädagogischer Dienst**  
Werkstatt Thüringsberg  
Tel.: 02191 / 993-145

# INHALT

## JÄGERWALD



### REHASPORT

- Psychomotorischer Kurs
- Tischtennis
- Entspannungskurs mit progressiver Muskelentspannung
- Ballspiele
- Bewegungsspiele
- Gymnastik, Rückenschule, Entspannung
- Wandern/ Walking
- Fitness-Training an Geräten

### KOCHEN UND ERNÄHRUNG

- Gemeinsam Kochen – Gesund Essen

### GESUNDHEIT UND BEWEGUNG

- Zumba für alle –  
Bewegung mit Freude und Rhythmus
- Tanz der Freude – Standardtanz für alle
- Kickboxen für alle –  
Bewegung, Selbstbewusstsein und Spaß
- WenDo – Starke Frauen, starke Stimmen

### ENTSPANNUNG UND WOHLBEFINDEN

- Ruhe finden –  
Meditation und Entspannung für alle
- Duftreise für alle –  
Eine sinnliche Entdeckungstour
- Entspannung für die Sinne –  
Handmassage mit Duftölen

### KREATIVITÄT UND KUNST

- Bühne der Möglichkeiten – Theater für alle
- Die Lennys: Klangvielfalt –  
Gemeinsam musizieren und Freude erleben
- Singen mit Eddy:  
Klang der Gemeinschaft – Singen mit Freude

### BILDUNG UND TECHNIK

- Internetführerschein-  
So nutzt du das Internet sicher und effizient!
- Digital verbunden –  
Soziale Medien und Handynutzung für alle
- Lernfreude – Grundkurs Lesen, Rechnen  
und Schreiben
- Fokus und Freude –  
Konzentrationstraining für alle

### ALLTAGSPRAXIS UND MOBILITÄT

- Sicher unterwegs – Verkehrswegetraining  
für alle
- Sicher Radfahren – Fahrradtraining für alle



## Anmeldung und Teilnahme

Arbeitsbegleitende Maßnahmen werden von den Kostenträgern unterstützt und jeder Mensch mit Beeinträchtigung soll die Maßnahmen besuchen, die ihn am meisten fördern.

Für die Teilnahme an Arbeitsbegleitenden Maßnahmen gibt es Voraussetzungen.

Es dürfen pro Woche nicht zu viele Maßnahmen besucht werden.

Bei der Auswahl und Menge steht der pädagogische Dienst unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern zur Seite. Sprich deinen Pädagogischen Dienst an, wenn du auf einen der Kurse Lust hast. Gemeinsam könnt ihr beraten, ob der Kurs für dich gut ist und in welchen anderen Bereichen eine Arbeitsbegleitende Maßnahme für dich noch sinnvoll ist.



**Frau Vivian Förster**

**Pädagogischer Dienst**

Werkstatt Jägerwald

Tel.: 02191 / 59898-217



# REHASPORT JÄGERWALD

Die Kurse werden von unseren Sportfachkräften mit der Lizenz für Rehasport geleitet:  
**Frau Ute Heidinger und Frau Gabriele Otten**

## Psychomotorischer Kurs

Der psychomotorische Kurs bietet eine gezielte ganzheitliche Förderung von Psyche (Seele) und Motorik (Bewegung).

Ziele sind:

- Verbesserung der fein und grobmotorischen Fähigkeiten, um eine möglichst lange motorische Handlungsfähigkeit zu erhalten
- Verbesserung der Körperkoordination
- Verbesserung der Stützmotorik um Stürze zu vermeiden
- Verbesserung von Kraft und Ausdauer
- Verbesserung der Körperspannung

## Tischtennis

Der Tischtennis-Kurs ist eine unterhaltsame und effektive Möglichkeit, die körperliche und geistige Gesundheit zu fördern. Durch die Integration von Bewegung, Spiel und sozialer Interaktion können die Teilnehmende ihre Fähigkeiten verbessern und ein positives Körperbewusstsein entwickeln.

- Ballgewöhnungsübungen (z.B. Tischtennisball prellen, einfache Wurf- und Fangübungen)
- Grundtechniken (Schlagtechniken, Aufschläge) in angepasster Form
- Übungen zur Verbesserung der Reaktionsfähigkeit und Beweglichkeit
- Einzel- und Doppelspiele in angepasster Form
- Kooperationsspiele, bei denen die Teilnehmer gemeinsam Punkte erzielen müssen
- Faire Wettkämpfe zur Förderung des Teamgeists und der Motivation



## Entspannungskurs mit progressiver Muskelentspannung

Der Entspannungskurs mit progressiver Muskelentspannung bietet eine wertvolle Möglichkeit, die körperliche und geistige Gesundheit zu fördern. Durch gezielte Entspannungsübungen und eine unterstützende Gruppenatmosphäre können die Teilnehmer ihre Stressbewältigung verbessern, ein positives Körperbewusstsein entwickeln und soziale Kontakte knüpfen.

- Schrittweise Anleitung zur Anspannung und Entspannung verschiedener Muskelgruppen (z.B. Füße, Beine, Bauch, Arme, Gesicht)
- Anpassung der Übungen an die individuellen Bedürfnisse und Fähigkeiten der Teilnehmer
- Integration von Atemtechniken zur Unterstützung der Entspannung während der PME
- Übungen zur Förderung der Achtsamkeit und Körperwahrnehmung (z.B. achtsames Fühlen, Wahrnehmung des Atems)
- Geführte Fantasiereisen oder Meditationen zur Vertiefung der Entspannungserfahrung

## Wandern und Walken

Der Wandern und Walking-Kurs ist eine wertvolle Möglichkeit, die körperliche und geistige Gesundheit zu fördern. Durch die Integration von Bewegung in der Natur, gezielten Übungen und einer unterstützenden Gruppenatmosphäre können die Teilnehmenden ihre Fitness verbessern, ein positives Körperbewusstsein entwickeln und wertvolle soziale Kontakte knüpfen.

- Einführung in die richtige Geh- und Walking-Technik, angepasst an die individuellen Fähigkeiten der Teilnehmenden
- Durchführung von kurzen, angepassten Wanderungen in der Natur (z.B. im Park, Wald oder auf ebenen Wegen)
- Berücksichtigung von Pausen und individuellen Bedürfnissen
- Integration von gezielten Übungen während des Walkings (z.B. Armbewegungen, Koordinationsübungen)
- Achtsamkeitsübungen in der Natur (z.B. Wahrnehmung der Umgebung, Geräusche, Gerüche)
- Förderung der Entspannung und des Wohlbefindens durch Naturerlebnisse
- Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur



# REHASPORT JÄGERWALD

## Ballspiele

Der Ballspiele-Kurs bietet eine unterhaltsame und effektive Möglichkeit, die körperliche und geistige Gesundheit zu fördern. Durch die Integration von Bewegung, Spiel und sozialer Interaktion können die Teilnehmenden ihre Fähigkeiten verbessern und ein positives Körperbewusstsein entwickeln.

Ziele sind:

- Ballgewöhnungsübungen (z.B. Ball prellen, werfen und fangen)
- Einfache Teamübung zur Förderung der Zusammenarbeit und Koordination
- Werfen von Bällen auf verschiedene Ziele, um die Treffsicherheit zu trainieren.
- Anpassung klassischer Spiele wie „Völkerball“ oder „Fußball“ auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden (z.B. mit weicheren Bällen, größeren Toren).
- Spiele, die Teamarbeit und Kommunikation erfordern, um das Gemeinschaftsgefühl zu stärken.

## Bewegungsspiele

Bewegungsspiele sind eine unterhaltsame und effektive Möglichkeiten, die körperliche und geistige Gesundheit zu fördern. Durch die Integration von Bewegung, Spiel und sozialer Interaktion können die Teilnehmenden ihre Fähigkeiten verbessern, ein positives Körperbewusstsein entwickeln und wertvolle soziale Kontakte knüpfen.

- Spielerische Aufwärmspiele (z.B. Reaktionsspiele, Fangspiele)
- Einfache Spiele wie „Ball über die Schnur“ oder „Zielwerfen“, angepasst an die Fähigkeiten der Teilnehmer.
- Spiele, die Teamarbeit erfordern, wie Mannschaftsspiele oder Staffelspiele, um das Gemeinschaftsgefühl zu stärken.
- Stationen mit verschiedenen Bewegungsaufgaben (z.B. Balancieren, Laufen, Werfen), die die Teilnehmer in Gruppen absolvieren.
- Spiele, die auch Entspannung fördern
- Spiele zur Wahrnehmungs- und Koordinationsschulung mit unterschiedlichen Materialien wie z.B. Kegel, Physioball, Reifen, Sandsäckchen, Schwungtuch, Igelball, etc.



## Gymnastik - Rückenschule - Entspannung

Gymnastik bietet eine wertvolle Möglichkeit, die körperliche und geistige Gesundheit zu fördern. Durch gezielte Übungen und eine unterstützende Gruppenatmosphäre können die Teilnehmenden ihre Fähigkeiten verbessern, ein positives Körperbewusstsein entwickeln und soziale Kontakte knüpfen.

- Übungen zur Prävention und zum Ausgleich von Fehlhaltungen
- Übungen zur Muskelkräftigung und zum Muskelaufbau
- Übungen zur Mobilisation und Lockerung
- Dehnübungen
- Übungen zur Rückenschule
- Training von rüchenschonendem Verhalten
- Übungen zur Förderung der Körperwahrnehmung und Entspannung
- Kennenlernen und Vertiefen von verschiedenen Entspannungsmethoden wie z.B. modifiziertes autogenes Training, modifizierte PMR (progressive Muskelentspannung), Klangreisen mit Musik, Aufbau von Ruhebildern)

## Fitness-Training an Geräten

Das Fitness Training an Geräten ist eine wertvolle Möglichkeit, die körperliche und geistige Gesundheit zu fördern. Durch gezielte Übungen an Fitnessgeräten, die Förderung von Kraft und Ausdauer sowie eine unterstützende Gruppenatmosphäre können die Teilnehmenden ihre Fitness verbessern, ein positives Körperbewusstsein entwickeln und wertvolle soziale Kontakte knüpfen.

- Einführung in die verschiedenen Fitnessgeräte
- Erklärung der richtigen Nutzung und Sicherheitsaspekte
- Erstellung eines angepassten Trainingsplans für jeden Teilnehmenden, basierend auf den individuellen Fähigkeiten und Zielen
- Durchführung von Übungen an den Geräten mit individueller Anleitung und Unterstützung
- Kombination von Kraft- und Ausdauerübungen, um die allgemeine Fitness zu steigern
- Integration von funktionellen Übungen zur Verbesserung der Alltagsfähigkeiten



## Gemeinsam Kochen - Gesund Essen

Du möchtest Kochen lernen, Rezepte üben und deine Kochkenntnisse verbessern.  
Du möchtest Gesund essen, eine ausgewogene Ernährung lernen.  
Du möchtest Soziale Kontakte knüpfen, neue Freundschaften schließen.

- Praktische Kochkurse, die auf die Fähigkeiten und Bedürfnisse der Teilnehmenden abgestimmt sind.
- Einfache, gesunde Rezepte, die leicht nachzukochen sind.
- Schulung in grundlegenden Kochtechniken und Küchensicherheit.
- Informationen über die Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung.
- Tipps zur Auswahl gesunder Lebensmittel und zur Planung von Mahlzeiten.
- Gemeinsame Koch- und Essensveranstaltungen, bei denen die Teilnehmenden ihre Erfahrungen teilen können.



**Wer:** Frau Waltraud Hilberg



**Wo:** Besprechungsraum und Küche am TB 18



**Wann:** 6 Termine nach Absprache



**Anmeldung:** Über den Pädagogischen Dienst am Standort



## Zumba – Bewegung mit Freude und Rhythmus

Du möchtest dich aktiv bewegen: Deinen Körper in Schwung bringen.

Soziale Kontakte knüpfen, neue Menschen kennenlernen.

Du möchtest Freude an Musik und Tanz erleben, Spaß an Bewegung mit Rhythmus haben.

Du möchtest die Möglichkeit zur Teilnahme an kleinen Aufführungen oder Präsentationen haben.

- Durchführung von Zumba-Übungen, die auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten der Teilnehmenden abgestimmt sind.
- Einbindung verschiedener Musikstile, um die Teilnehmenden zu motivieren und zum Mitmachen zu animieren.
- Förderung des Rhythmusgefühls durch einfache Bewegungsfolgen.
- Gemeinsame Tanzspiele und Gruppenaktivitäten zur Förderung der Interaktion und des Teamgeists.
- Möglichkeit zur Teilnahme an kleinen Aufführungen oder Präsentationen.



**Wer:** Frau Steffi Dobke



**Wo:** Sportraum Jägerwald



**Wann:** Jeden Donnerstag, 13:30 - 14:15 Uhr und 14:15- 14:30 Uhr



**Anmeldung:** Über den Pädagogischen Dienst am Standort

# JÄGERWALD



## „Tanz der Freude“ – Standardtanz für alle

Du möchtest dich aktiv bewegen: Nutze die Möglichkeit zum Tanzen.  
Du möchtest soziale Kontakte knüpfen: mit Ausdruck durch Bewegung.  
Du möchtest deine körperlichen Fitness fördern: Spaß an Bewegung mit Rhythmus.

- Vorstellung der verschiedenen Standardtänze (z. B. Walzer, Tango, Foxtrott)
- Erklärung der Grundschritte und -bewegungen
- Regelmäßige Tanzstunden, die auf die Bedürfnisse und Fähigkeiten der Teilnehmenden abgestimmt sind
- Einsatz von Musik, die die Teilnehmenden anspricht und motiviert
- Berücksichtigung individueller Fähigkeiten und Vorlieben



**Wer:** Frau Ursula Wieber



**Wo:** Sporthalle Thüringsberg



**Wann:** Jeden Freitag, 8:00 - 9:30 Uhr



**Anmeldung:** Über den Pädagogischen Dienst am Standort



## Kickboxen – Bewegung - Selbstbewusstsein - Spaß

Du möchtest dich aktiv bewegen: Deinen Körper in Schwung bringen.

Soziale Kontakte knüpfen, neue Menschen kennenlernen.

Du möchtest Freude an Musik und Tanz erleben, Spaß an Bewegung mit Rhythmus haben.

Du möchtest die Möglichkeit zur Teilnahme an kleinen Aufführungen oder Präsentationen haben.

- Verbesserung von Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit durch gezielte Kickbox- Übungen
- Durch das Erlernen neuer Fähigkeiten und das Erleben von Erfolgserlebnissen steigt das Selbstbewußtsein
- Förderung von Teamarbeit und sozialen Interaktionen in einer unterstützenden Umgebung
- Verbesserung des emotionalen Wohlbefindens durch körperliche Aktivität



**Wer:** Herr Keitmann



**Wo:** Sportraum Thüringsberg



**Wann:** Jeden Freitag, 10:30 - 11:15 Uhr



**Anmeldung:** Über den Pädagogischen Dienst am Standort

# JÄGERWALD



## WenDo – Starke Frauen, starke Stimmen

Du möchtest Selbstverteidigungstechniken lernen: Dich in Gefahrensituationen effektiv schützen.  
Du möchtest dein Selbstbewusstsein stärken: Deine eigenen Grenzen erkennen und durchsetzen.  
Du möchtest Sicherheit im Alltag gewinnen: Dich sicherer und souveräner fühlen.  
Du möchtest Gemeinschaft erleben: In einem unterstützenden Umfeld zusammen lernen.  
Du möchtest deine Lebensqualität verbessern: Durch Empowerment und neue Fähigkeiten gestärkt werden.

- Vorstellung des WenDo-Konzepts und der positiven Auswirkungen auf das Selbstbewusstsein
- Durchführung von leichten Aufwärmübungen zur Förderung der Körperwahrnehmung und Beweglichkeit.
- Vermittlung einfacher und effektiver Techniken zur Selbstbehauptung, die leicht erlernbar sind  
Wenn gewünscht auch leicht erlernbare Techniken zur Selbstverteidigung
- Übungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins und zur Förderung der eigenen Stimme  
(z. B. lautes Sprechen, „Nein“ sagen)
- Durchführung von Rollenspielen, um die erlernten Techniken in geschützten Situationen anzuwenden
- Förderung der Reflexion über eigene Erfahrungen und das Setzen von Grenzen



**Wer:** Frau Petra Dellweg



**Wo:** N.N



**Wann:** 1 x im Jahr nach Absprache



**Anmeldung:** Über den Pädagogischen Dienst am Standort



## Gemeinsam Stärken entdecken!

In unseren Werkstätten geht es um dich und deine Wünsche. Du kennst deine Stärken, deine Ideen und deine Bedürfnisse? Dann teile sie mit uns! Egal, ob du dir neue Fähigkeiten oder mehr Unterstützung für deine vorhandenen Stärken wünschst – dein Feedback hilft uns, die Werkstatt noch besser für dich zu machen.

Wir versuchen, für dich Dinge möglich zu machen. Wir hören zu und setzen uns dafür ein, dass deine Anregungen umgesetzt werden. Vielleicht möchtest du etwas Neues lernen, brauchst eine andere Fähigkeit oder hast eine Idee, wie der Arbeitsalltag noch besser werden kann? Sprich einfach mit deinem pädagogischen Dienst. Deine Meinung ist wertvoll und wird ernst genommen.

Trau dich, deine Wünsche zu äußern – gemeinsam finden wir Lösungen. Denn nur wenn wir wissen, was dir wichtig ist, können wir die Arbeitsbegleitenden Maßnahmen so gestalten, dass du deine Fähigkeiten voll entfalten kannst.

Deine Stimme macht den Unterschied!

Was würdest du dir wünschen? Wir freuen uns auf deine Ideen!



**Frau Alexa Ernst**  
Pädagogischer Dienst  
Werkstatt Thüringsberg  
Tel.: 02191 / 993-145



**Frau Vivian Förster**  
Pädagogischer Dienst  
Werkstatt Jägerwald  
Tel.: 02191 / 59898-217



**Frau Marlene Wolff**  
Pädagogischer Dienst  
Werkstatt Lesota  
Tel.: 02191 / 4793 - 10

# JÄGERWALD



## Ruhe finden – Meditation und Entspannung

Du möchtest Entspannungstechniken erlernen: Methoden zur Stressbewältigung zu lernen.  
Du möchtest innere Ruhe finden: Durch Meditation und Entspannung zur inneren Ausgeglichenheit kommen.

- Grundlegende Informationen über Meditation und deren Vorteile
- Einfache Atemübungen zur Beruhigung des Geistes
- Geführte Entspannungsübungen: Visualisierungen und Geschichten, die zur Entspannung anregen
- Achtsames Atmen: Übungen, die den Fokus auf den Atem lenken
- Einsatz von Musik, Klangschalen oder sanften Klängen zur Unterstützung der Entspannung
- Kunst- und Bewegungsangebote, die die Entspannung fördern (z. B. Malen, sanfte Bewegungen)



**Wer:** Frau Vivian Förster



**Wo:** Sportraum Jägerwald



**Wann:** Jeden Freitag , 10:15 - 10:45 Uhr



**Anmeldung:** Über den Pädagogischen Dienst am Standort



## Duftreise – Eine sinnliche Entdeckungstour

Du möchtest durch Düfte neue Erfahrungen sammeln: Verschiedene Gerüche bewusst wahrnehmen.

Du möchtest Entspannung finden: Mit angenehmen Düften zur Ruhe kommen.

Du möchtest Freude erleben: Sinnliche Erlebnisse genießen.

Du möchtest dein Wohlbefinden stärken: Einladendes Umfeld nutzen, um sich besser zu fühlen.

- Lebensqualität verbessern: Entspannung und positive Gefühle fördern. Einbindung von Materialien, die mit den Düften assoziiert sind (z. B. echte Blumen, Gewürze, ätherische Öle)
- Durchführung von Duftproben, bei denen die Teilnehmenden verschiedene Öle riechen und ihre Empfindungen teilen können
- Verwendung von Diffusoren, Sprays oder Massageölen, um die Düfte im Raum zu verbreiten
- Durchführung von Entspannungsübungen, die mit den Düften kombiniert werden, um eine beruhigende Atmosphäre zu schaffen
- Verwendung von sanfter Musik und ruhigen Bewegungen zur Unterstützung der Entspannung
- Gemeinsames Ausklingen der Duftreise mit einer Feedbackrunde, in der die Teilnehmer ihre Eindrücke und Erfahrungen teilen können



**Wer:**

Frau Manuela Jäger



**Wo:**

Sportraum Jägerwald



**Wann:**

Jeden Montag, 13:00 - 14:00 Uhr



**Anmeldung:**

Über den Pädagogischen Dienst am Standort

## Entspannung für die Sinne – Handmassage mit Duftölen

Du möchtest entspannende Massagen genießen: Durch Handmassagen zur Ruhe kommen.

Du möchtest angenehme Düfte erleben: Mit Duftölen entspannen.

Du möchtest Wohlbefinden erfahren: Durch Berührung und Düfte sich wohlfühlen.

Du möchtest deine Lebensqualität verbessern: In einem unterstützenden Umfeld positiv beeinflussen.

- Schaffung einer ruhigen und einladenden Atmosphäre mit sanfter Musik und gedämpftem Licht
- Einführung in die verschiedenen Duftöle und deren Anwendung, um die Teilnehmenden in die Auswahl einzubeziehen
- Verwendung von Duftölen, um die Massageerfahrung zu bereichern und die Sinne anzusprechen
- Kombination der Handmassage mit kurzen Entspannungsübungen, um die Wirkung der Massage zu verstärken
- Gemeinsames Ausklingen der Sitzung mit einer Feedbackrunde, in der die Teilnehmenden ihre Eindrücke und Erfahrungen teilen können



**Wer:** Frau Manuela Jäger



**Wo:** Sportraum Jägerwald



**Wann:** Jeden 2. Montag, 14:00 - 15:00 Uhr



**Anmeldung:** Über den Pädagogischen Dienst am Standort



## Theater AG - Bühne der Möglichkeiten

Du möchtest Kreativität ausleben: Durch das Theater eigene Ideen entwickeln.

Du möchtest soziale Fähigkeiten entwickeln: Im Team zusammenarbeiten und voneinander lernen.

Du möchtest Selbstbewusstsein stärken: Sich durch das Spielen einer Rolle sicherer fühlen.

Du möchtest Lebensqualität verbessern: Freude am gemeinsamen Theater erleben.

Du möchtest Vielfalt fördern: Unterschiedliche Perspektiven und Menschen wertschätzen.

Du möchtest die gemeinsame Auswahl eines Themas oder einer Geschichte, die die Teilnehmenden anspricht (z. B. Märchen, Alltagsgeschichten oder eigene Erlebnisse).

- Unterstützung bei der Erstellung eines einfachen Drehbuchs, das auf den gewählten Themen basiert
- Einbeziehung der Teilnehmenden in den Schreibprozess, um ihre Ideen und Perspektiven zu integrieren
- Zuweisung von Rollen entsprechend den Interessen und Fähigkeiten der Teilnehmenden
- Regelmäßige Proben, um die Szenen einzuüben und das Zusammenspiel zu fördern
- Einsatz von Improvisationstechniken, um die Kreativität und Spontaneität zu fördern
- Organisation einer Aufführung für Angehörige, Freunde und die Gemeinschaft
- Schaffung eines positiven Rahmens, um die Leistungen der Teilnehmenden zu würdigen



**Wer:** Frau Ani Crusius



**Wo:** Sportraum Jägerwald



**Wann:** Jeden Donnerstag, 11:00 - 13:00 Uhr



**Anmeldung:** Über den Pädagogischen Dienst am Standort

# JÄGERWALD



## Lebenshilfe Band- die Lennys: Gemeinsam musizieren und Freude erleben

Du möchtest kreative Ausdrucksformen finden: Durch gemeinsames Musizieren eigene musikalische Ideen entwickeln. Du möchtest soziale Kontakte knüpfen: In einer Gruppe Freundschaften schließen und Gemeinschaftsgefühl stärken.

Du möchtest Freude erleben: Spaß an der Musik und am gemeinsamen Musizieren haben.

Du möchtest deine Teamfähigkeit entwickeln: Durch das gemeinsame Musizieren aufeinander hören und koordinieren lernen.

- Musikalische Ausdrucksform: Förderung des kreativen Ausdrucks und der individuellen Musikalität durch gemeinsames Musizieren
- Soziale Interaktion: Verbesserung der sozialen Kontakte und des Gemeinschaftsgefühls durch die Zusammenarbeit in einer Band
- Selbstbewusstsein: Stärkung des Selbstbewusstseins und der Selbstwahrnehmung durch das Erlernen von Instrumenten und das Auftreten vor Publikum
- Emotionale Gesundheit: Unterstützung der emotionalen Gesundheit und des Wohlbefindens durch die positive Wirkung von Musik



**Wer:** Herr Eddy Ebeling



**Wo:** Sporthalle Thüringsberg



**Wann:** Jeden Mittwoch, 16:00 - 17.30 Uhr



**Anmeldung:** Über den Pädagogischen Dienst am Standort



## Singen mit Eddy: Klang der Gemeinschaft – Singen mit Freude

Du möchtest Freude erleben: Durch gemeinsames Singen Spaß haben.

Du möchtest soziale Kontakte knüpfen: In einer Gruppe neue Freundschaften schließen.

Du möchtest Entspannung finden: In einer unterstützenden Umgebung zur Ruhe kommen.

Du möchtest Gemeinschaftsgefühl stärken: Mit anderen zusammen singen und sich verbunden fühlen.

- Keine Vorkenntnisse oder Noten benötigt, um teilzunehmen
- Auswahl von einfachen, eingängigen Liedern, die leicht zu singen sind (z. B. Kinderlieder, Volkslieder, bekannte Melodien)
- Gitarrenbegleitung durch einen erfahrenen Musiker (King Eddy), der die Lieder in einem lockeren und einladenden Stil präsentiert
- Ermutigung zur freien Stimmgebung und zum Mitsingen, ohne Druck auf Perfektion
- Möglichkeit für die Teilnehmenden, eigene Ideen oder Lieder einzubringen, um die Kreativität zu fördern
- 



**Wer:** Herr Eddy Ebeling



**Wo:** Speisesaal Jägerwald



**Wann:** Jeden Dienstag, 14:00 - 15:00 Uhr



**Anmeldung:** Über den Pädagogischen Dienst am Standort

# JÄGERWALD

## Internetführerschein- So nutzt du das Internet sicher und effizient!

Du möchtest das Internet sicher nutzen: Gefahren vermeiden und persönliche Daten schützen.

Du möchtest digitale Geräte bedienen: PC, Tablet und Smartphone effizient einsetzen.

Du möchtest Apps und Programme nutzen: Funktionen verstehen und anwenden.

Du möchtest Soziale Medien verwenden: Vorteile für Kommunikation und Austausch kennenlernen.

Du möchtest selbstständig im Internet sein: Wissen praktisch anwenden und souverän surfen.

- Einführung in verschiedene Gerätetypen: Was unterscheidet einen PC von einem Tablet oder Smartphone?
- Praktische Übungen: Verbinde Geräte wie Drucker und Kamera, richte WLAN ein und lerne, Updates zu installieren
- Praxisübung: Richte dein Smartphone/ Tablet so ein, dass du es für alltägliche Aufgaben optimal nutzt
- Praxis: Installiere und verwalte Apps, organisiere deine Dateien und mache ein Cloud-Backup
- Sicherheitsmaßnahmen: Wie schützt du deine persönlichen Daten im Internet?
- Praxisübung: Erstelle ein sicheres Passwort, richte eine Zwei-Faktor-Authentifizierung ein und sichere wichtige Daten auf deinem Gerät und in der Cloud



**Wer:** PIKSL Labor - N.N.



**Wo:** Besprechungsraum Jägerwald



**Wann:** nach Absprache



**Anmeldung:** Über den Pädagogischen Dienst am Standort



## Digital verbunden – Soziale Medien und Handynutzung für alle

Du möchtest digitale Kompetenzen erwerben: Den Umgang mit sozialen Medien und Smartphones lernen.

Du möchtest soziale Kontakte pflegen: Mit anderen online in Verbindung bleiben.

Du möchtest sicher im Internet navigieren: Gefahren erkennen und sich schützen.

- Praktische Übungen zur Bedienung des Handys
- Erklärung der gängigsten sozialen Medien (z. B. Facebook, Instagram, WhatsApp) in einfacher Sprache
- Diskussion über die Vor- und Nachteile der Nutzung sozialer Medien
- Übungen zur Kommunikation über Nachrichten und Posts
- Sensibilisierung für Datenschutz und Privatsphäre (z. B. was man online teilen sollte und was nicht)
- Tipps zur Erkennung von Fake-Profilen und Online-Betrug



**Wer:**

N.N.



**Wo:**

Besprechungsraum Jägerwald



**Wann:**

nach Absprache



**Anmeldung:**

Über den Pädagogischen Dienst am Standort

# JÄGERWALD



## Lernfreude Grundkurs Lesen, Rechnen, Schreiben

Du möchtest Lesen lernen: Grundlegende Lesefähigkeiten erwerben.

Du möchtest Schreiben lernen: Eigene Texte verfassen können.

Du möchtest Rechnen lernen: Zahlen und einfache Aufgaben verstehen.

Du möchtest deine Selbstständigkeit fördern: Fähigkeiten für ein unabhängiges Leben entwickeln.

- **Lesen:**

Einführung in einfache Texte, Bildergeschichten und Alltagsinformationen.

Übungen zur Verbesserung des Leseverständnisses und der Lesefähigkeit.

Verwendung von visuellen Hilfen und unterstützenden Materialien.

- **Rechnen:**

Grundlegende mathematische Konzepte wie Zählen, Addieren und Subtrahieren.

Praktische Anwendungen im Alltag, z. B. beim Einkaufen oder beim Umgang mit Geld.

Spielerische Übungen und Aktivitäten, um das Rechnen zu fördern.

- **Schreiben:**

Einführung in das Schreiben von Buchstaben, Wörtern und einfachen Sätzen.

Übungen zur Verbesserung der Feinmotorik und der Schreibfähigkeiten.

Kreative Schreibübungen, z. B. das Verfassen von kurzen Geschichten oder Notizen.



**Wer:**

Frau Gudrun Neuser



**Wo:**

Besprechungsraum Jägerwald



**Wann:**

Jeden Mittwoch, 13:15 - 14:45 Uhr und 14:45 - 15:30 Uhr



**Anmeldung:**

Über den Pädagogischen Dienst am Standort



## Fokus und Freude – Konzentrationsstraining für alle

Du möchtest deine Konzentration verbessern: Durch spielerische Übungen den Fokus schärfen.

- **Konzentrationsfähigkeit:**  
Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und der Aufmerksamkeitsspanne durch gezielte Übungen.
- **Kognitive Fähigkeiten**  
Förderung kognitiver Fähigkeiten wie Gedächtnis, Wahrnehmung und Problemlösungsfähigkeiten.
- **Selbstbewusstsein:**  
Stärkung des Selbstbewusstseins und der Selbstwahrnehmung durch Erfolge in den Übungen.
- **Soziale Interaktion:**  
Verbesserung der sozialen Kontakte und des Gemeinschaftsgefühls durch gemeinsame Aktivitäten.



**Wer:** Melissa Kuchel



**Wo:** Besprechungsraum Jägerwald



**Wann:** Jeden 2. Mittwoch, 8:15 - 9:00 Uhr



**Anmeldung:** Über den Pädagogischen Dienst am Standort

# JÄGERWALD



## Sicher unterwegs – Verkehrswegetraining für alle

Du möchtest deine Verkehrssicherheit erhöhen: Gefahren im Straßenverkehr erkennen und vermeiden.  
Du möchtest deine Selbstständigkeit fördern: Sich sicher und unabhängig im Verkehr bewegen.  
Du möchtest dein Verkehrswissen erweitern: Regeln und Verhaltensweisen im Straßenverkehr lernen.  
Du möchtest Sicherheit durch Übung stärken: Praktische Erfahrungen im Umgang mit Verkehrssituationen sammeln.

- Vorstellung des Projekts und der Bedeutung von Verkehrssicherheit
- Vermittlung von grundlegenden Verkehrsregeln, -zeichen und -signalen
- Nutzung von visuellen Hilfsmitteln (z. B. Bilder, Plakate) zur Veranschaulichung
- Durchführung von Übungen vor Ort, um Sicherheit auf dem Arbeitsweg zu schaffen
- Simulation von Verkehrssituationen, um das richtige Verhalten zu üben (z. B. Überqueren von Straßen, Warten an Ampeln)
- Reflexion über die erlernten Fähigkeiten und deren Anwendung im Alltag



**Wer:** N.N



**Wo:** N.N.



**Wann:** 1 x jährlich



**Anmeldung:** Über den Pädagogischen Dienst am Standort



## Sicher Radfahren – Fahrradtraining für alle

Du möchtest deine Fahrtechnik verbessern: Sichere und effiziente Fahrradbeherrschung lernen.

Du möchtest deine Verkehrssicherheit erhöhen: Gefahren erkennen und sicher im Straßenverkehr unterwegs sein.

Du möchtest Selbstständig Radfahren: Mit Wissen und Fähigkeiten sicherer auf dem Fahrrad unterwegs sein.

Du möchtest Unterstützung erhalten: Von einem geschulten Polizisten in einem einladenden Umfeld lernen.

- **Fahrsicherheit:** Vermittlung von grundlegenden Verkehrsregeln und Sicherheitsaspekten beim Radfahren
- **Fahrtechnik:** Verbesserung der Fahrtechnik und des Selbstbewusstseins beim Radfahren
- **Selbstständigkeit:** Förderung der Selbstständigkeit und Mobilität der Teilnehmenden durch praktische Übungen
- **Soziale Interaktion:** Stärkung des Gemeinschaftsgefühls durch gemeinsame Aktivitäten und Übungen



**Wer:** N.N.



**Wo:** Jägerwald



**Wann:** 1 x im Jahr nach Absprache und Bedarf



**Anmeldung:** Über den Pädagogischen Dienst am Standort

# INHALT

## LESOTA



### **SPORT UND FITNESS**

**Tischtennis**

**Boccia: Zielsicher im Team**

**Bogenschießen: Zielen – Fokussieren – Treffen**

**Dart: Treffsicherheit mit Pfeil und Scheibe**

**Rückengymnastik: Starker Rücken – Gesund bleiben**

### **GEMEINSCHAFT UND SPIEL**

**Textiles Gestalten: Kreativität mit Stoff und Faden**

**Schach: Denken in Zügen**

**Gesellschaftsspiele: Gemeinsam Spielen – Gemeinsam Lachen**

### **ENTSPANNUNG UND WOHLBEFINDEN**

**Entspannung: Ruhe finden – Kraft tanken**

**Autogenes Training: Entspannung durch innere Ruhe**

**Erste-Hilfe-Kurs: Helfen können – Leben retten**

**Kurzworkshops: Kreativität und Spaß in kurzer Zeit**



## Anmeldung und Teilnahme

Neben der täglichen Arbeit gehören Arbeitsbegleitende Maßnahmen fest zum Werkstattalltag dazu. Die Angebote finden während der Arbeitszeit statt und reichen von Bewegung und Sport über kreative Kurse bis hin zu Angeboten, die alltägliche Fähigkeiten stärken.

Gerade für Menschen mit psychischen Einschränkungen können diese Angebote eine wichtige Unterstützung sein – sei es zur Entspannung, zur Stärkung eigener Ressourcen oder um neue Dinge auszuprobieren.

Die Teilnahme an Arbeitsbegleitenden Maßnahmen wird von den Kostenträgern unterstützt. Welche Angebote für Sie passend sind und in welchem Umfang eine Teilnahme sinnvoll ist, besprechen Sie gemeinsam mit Ihrer Gruppenleitung



**Frau Marlene Wolff**  
**Pädagogischer Dienst**

Werkstatt Lesota

Tel.: 02191 / 4793 - 10



## Tischtennis: Reaktion und Bewegung im Spiel

Diese Arbeits-Begleitende Maßnahme bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Reaktionsfähigkeit zu schulen und sich sportlich zu betätigen.

### Lernen Sie die Grundtechniken des Tischtennispiels:

Von der Vorhand bis zur Rückhand – Sie lernen alles, was Sie wissen müssen.

### Fördern Sie Ihre Koordination und Schnelligkeit:

Jedes Spiel ist ein Test für Ihre Reaktionsfähigkeit und Beweglichkeit.

### Genießen Sie den Spaß am sportlichen Wettkampf:

Tischtennis ist nicht nur Sport, sondern auch eine schöne Gelegenheit mit Kollegen und Kolleginnen in Kontakt zu kommen.

### Stärken Sie den Teamgeist durch gemeinsames Spielen:

Sie sind Teil eines Teams und unterstützen sich gegenseitig.



**Wer:** Frauke Walder



**Wo:** Mehrzweckraum



**Wann:** Jeden Dienstag, 07:45 - 08:45 Uhr



**Anmeldung:** Über die Gruppenleitungen



## Boccia: Zielsicher im Team

Boccia verbindet sportliche Aktivität mit Teamgeist und Konzentration.

**Lernen Sie die Regeln des Boccia-Spiels:**

Ein unterhaltsames Spiel, das Geschicklichkeit und Strategie erfordert.

**Fördern Sie Ihre Zielgenauigkeit und Geschicklichkeit:**

Jedes Spiel ist eine Herausforderung, die Ihre Fähigkeiten schärft.

**Genießen Sie den Spaß im Team:**

Lachen und gemeinsam Spaß haben – das ist der beste Weg, Stress abzubauen.

**Stärken Sie soziale Kontakte durch Teamaktivitäten:**

Sie sind Teil eines Teams und arbeiten gemeinsam auf ein Ziel hin.



**Wer:** Marco Giuliano



**Wo:** Boule Bahn



**Wann:** Jeden Mittwoch nach Absprache 13:30 - 14:30 Uhr



**Anmeldung:** Über die Gruppenleitungen



## Bogenschießen: Zielen – Fokussieren – Treffen

Zielen – Fokussieren – Treffen bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihre Konzentrationsfähigkeit und Motorik zu stärken.

### **Lernen Sie die Technik des Bogenschießens:**

Lernen Sie, wie Sie zielsicher schießen können.

### **Fördern Sie Ihre Zielgenauigkeit, Geduld und mentale Stärke:**

Jeder Schuss ist eine Herausforderung, die Ihre Fähigkeiten schärft.

### **Genießen Sie den Spaß an dieser besonderen Sportart:**

Bogenschießen ist nicht nur ein Sport, sondern auch eine Möglichkeit, innere Ruhe zu trainieren.

### **Erleben Sie Erfolgserlebnisse durch das Erreichen persönlicher Ziele:**

Sie sind stolz auf Ihre Fortschritte und freuen sich auf neue Herausforderungen.



**Wer:** Lutz Murawsky



**Wo:** Mehrzweckraum oder Unterstand



**Wann:** Jeden Freitag, 09:20 - 10:20 Uhr und 10:20 - 11:20 Uhr



**Anmeldung:** Über die Gruppenleitungen



## Dart: Treffsicherheit mit Pfeil und Scheibe

Dieser Kurs fördert Ihre Konzentration und Feinmotorik auf spielerische Weise.

### **Lernen Sie die Grundlagen des Dartspiels:**

Lernen Sie, wie Sie zielsicher werfen können.

### **Trainieren Sie Ihre Zielgenauigkeit und Hand-Augen-Koordination:**

Jeder Wurf ist eine Herausforderung, die Ihre Fähigkeiten schärft.

### **Fördern Sie Ihre Geduld und mentale Stärke:**

Dart ist nicht nur ein Spiel, sondern auch eine Möglichkeit, Ihre mentale Ausdauer zu trainieren.

### **Genießen Sie das gesellige Miteinander:**

Dart ist der perfekte Anlass, um Freunde zu treffen und gemeinsam zu lachen.



**Wer:** Marco Giuliano



**Wo:** alter BBB



**Wann:** Jeden Freitag, 10:00 - 10:45 Uhr



**Anmeldung:** Über die Gruppenleitungen



## Rückengymnastik: Starker Rücken – Gesund bleiben

Starker Rücken – Gesund bleiben hilft Ihnen, Ihre Rückenmuskulatur zu stärken und Verspannungen vorzubeugen.

### Gezielte Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur:

Regelmäßiges Training hält Ihren Rücken fit und gesund.

### Lernen Sie rückschonendes Verhalten:

Entdecken Sie, wie Sie Ihren Rücken schützen können.

### Fördern Sie Ihre Beweglichkeit und Ihr Wohlbefinden:

Ein starker Rücken ist ein wichtiger Baustein zu einem gesünderen Leben.

### Vermeiden Sie Rückenbeschwerden durch regelmäßiges Training:

Investieren Sie in Ihre Gesundheit.



**Wer:** Jennifer Präckel



**Wo:** Mehrzweckraum



**Wann:** Jeden Dienstag, 10:00 - 10:45 Uhr



**Anmeldung:** Über die Gruppenleitungen



## Textiles Gestalten: Kreativität mit Stoff und Faden

Kreativität mit Stoff und Faden ermöglicht es Ihnen, Ihre handwerklichen Fähigkeiten zu verbessern und Ihre Kreativität auszuleben.

### Lernen Sie verschiedene textile Techniken:

Lernen Sie die Arbeiten mit verschiedenen Schnittmustern kennen.

Nähen mit der Maschine oder von Hand. Sie lernen unterschiedliche Techniken.

### Gestalten Sie Ihre eigenen Projekte:

Taschen, Kissen oder Dekorationen – Ihre Ideen werden Wirklichkeit.

### Fördern Sie Ihre Feinmotorik und Kreativität:

Jedes Projekt ist ein neuer Erfolg.

### Seien Sie stolz auf Ihre Ergebnisse:

Sie können Ihre Werke mit Freude präsentieren.



**Wer:** Judith Mattner



**Wo:** alter BBB



**Wann:** jeden Mittwoch nach Absprache



**Anmeldung:** Über die Gruppenleitungen



## Schach: Denken in Zügen

Denken in Zügen fordert Sie heraus, strategisch zu denken und Ihre Geduld sowie Konzentration zu trainieren.

### **Lernen Sie die Grundregeln des Schachspiels:**

Lernen Sie, wie Sie Ihre Strategie verbessern können.

### **Fördern Sie Ihr logisches Denken und Ihre Problemlösungsfähigkeiten:**

Schach ist nicht nur ein Spiel, sondern auch eine Möglichkeit, Ihre Denkfähigkeiten zu schärfen.

### **Genießen Sie den Spaß am Tüfteln und Austausch mit Anderen:**

Schach ist der perfekte Anlass, um Freunde zu treffen und gemeinsam zu lachen.

### **Entwickeln Sie neue Strategien für das Spiel und den Alltag:**

Die Fähigkeiten, die Sie beim Schach erlernen, helfen Ihnen auch im Alltag.



**Wer:** Jens Ostermann



**Wo:** Besprechungsraum 3. Etage



**Wann:** Jeden Mittwoch, 10:00 - 11:00 Uhr



**Anmeldung:** Über die Gruppenleitungen



## Gesellschaftsspiele: Gemeinsam Spielen – Gemeinsam Lachen

Gemeinsam Spielen – Gemeinsam Lachen bietet Ihnen die Möglichkeit, soziale Kontakte zu knüpfen und strategisch zu denken.

### **Spielen Sie verschiedene Brett-, Karten- und Würfelspiele:**

Von klassischen Spielen bis hin zu modernen Hits – für jeden ist etwas dabei.

### **Fördern Sie Kommunikation und Teamgeist:**

Spiele sind nicht nur Spaß, sondern auch eine gute Gelegenheit, sich auszutauschen.

### **Trainieren Sie Ihr Gedächtnis und Ihre Problemlösungsfähigkeiten:**

Jedes Spiel ist eine Herausforderung.

### **Genießen Sie den Spaß in einer geselligen Atmosphäre:**

Lachen und gemeinsam Spaß haben – das ist der beste Weg, Stress abzubauen.



**Wer:** Frauke Walder



**Wo:** Besprechungsraum 3. Etage



**Wann:** Jeden Mittwoch, 10:00- 11:00 Uhr



**Anmeldung:** Über die Gruppenleitungen



## Entspannung: Ruhe finden – Kraft tanken

Ruhe finden – Kraft tanken hilft Ihnen, Stress abzubauen und neue Energie zu gewinnen.

**Lernen Sie Entspannungstechniken wie Atemübungen oder progressive Muskelentspannung:**  
Entdecken Sie, wie Sie Ihren Körper und Geist entspannen können.

**Fördern Sie Ihre innere Ruhe und Ausgeglichenheit:**  
Entspannung ist der Schlüssel zu einem gesunden Leben.

**Schaffen Sie einen Ausgleich zum Arbeitsalltag:**  
Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst und tanken Sie neue Energie.

**Stärken Sie Ihr Wohlbefinden durch regelmäßige Entspannung:**  
Regelmäßige Entspannung hält Sie fit für den Alltag



**Wer:** Marco Giuliano



**Wo:** Mehrzweckraum



**Wann:** Jeden Montag, 10:00 - 10:30 Uhr und 13:00 - 13:30 Uhr



**Anmeldung:** Über die Gruppenleitungen



## Autogenes Training: Entspannung durch innere Ruhe

Entspannung durch innere Ruhe bietet Ihnen die Möglichkeit, gezielt Stress abzubauen und Ihre innere Balance zu stärken. Autogenes Training ist eine bewährte Methode, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.

### **Erlernen von einfachen Entspannungstechniken:**

Mit Hilfe von kurzen Übungen lernen Sie, sich bewusst zu entspannen.

### **Förderung von innerer Ruhe und Gelassenheit:**

Die Übungen helfen Ihnen, auch in stressigen Situationen ruhig zu bleiben.

### **Verbesserung der Konzentration und Selbstwahrnehmung:**

Sie lernen, Ihre Gedanken zu fokussieren und Ihren Körper bewusst wahrzunehmen.

### **Schaffung eines Ausgleichs zum Alltag:**

Autogenes Training bietet Ihnen eine wertvolle Pause, um neue Kraft zu tanken.

### **Stärkung des allgemeinen Wohlbefindens:**

Regelmäßige Entspannung wirkt sich positiv auf Ihre körperliche und mentale Gesundheit aus.



**Wer:** Jennifer Präckel



**Wo:** Mehrzweckraum



**Wann:** Jeden Mittwoch, 10:00 -11:00 Uhr



**Anmeldung:** Über die Gruppenleitungen



## Erste-Hilfe-Kurs: Helfen können – Leben retten

Helfen können – Leben retten lehrt Sie, in Notfällen richtig zu handeln.

### Praktische Übungen zur Ersten Hilfe:

Lernen Sie, wie Sie in kritischen Situationen helfen können.

### Schulung in der Anwendung von Verbänden und der stabilen Seitenlage:

Sie werden sicher im Umgang mit Erste-Hilfe-Maßnahmen.

### Fördern Sie Ihr Verantwortungsbewusstsein:

Sie wissen, dass Sie helfen können.

### Helfen Sie sich und anderen in Notsituationen:

Ein wichtiger Schritt zur Sicherheit.



**Wer:** N.N



**Wo:** nach Absprache i.d.R. Standort Jägerwald



**Wann:** 1 Tag nach Absprache



**Anmeldung:** Über die Gruppenleitungen /  
Pädagogischen Dienst



## Kurzworkshops: Kreativität und Spaß in kurzer Zeit

Neben unseren regelmäßigen Angeboten bieten wir auch immer wieder kurze Workshops zu verschiedenen Themen an. Diese Workshops sind eine großartige Gelegenheit, neue Fähigkeiten zu erlernen und gleichzeitig Spaß zu haben. In den vergangenen Jahren haben wir unter anderem folgende Workshops angeboten:

### **Osterdeko basteln:**

Gestalten Sie Ihre eigenen Osterdekorationen und bringen Sie den Frühling in Ihr Zuhause.

### **Vogelfutter herstellen:**

Lernen Sie, wie Sie gesunde und leckere Vogelfuttermischungen zubereiten können.

### **Weihnachtskranzbasteln:**

Gestalten Sie Ihren eigenen Weihnachtskranz und verleihen Sie Ihrem Zuhause eine persönliche Note.

### **Workshop Weihnachtskekse backen:**

Backen Sie leckere Weihnachtskekse und teilen Sie sie mit Freunden und Familie.

Diese Workshops sind ideal, um neue Ideen zu entdecken, kreativ zu sein und sich in einer entspannten Atmosphäre zu treffen.

Wir freuen uns darauf, Ihnen in Zukunft wieder viele spannende und kreative Workshops anzubieten!



# GEMEINSAM MEHR ERREICHEN



**Lebenshilfe**  
Remscheid

**Lebenshilfe Remscheid e.V.**  
Thüringsberg 7-9  
42897 Remscheid  
Tel.: 02191 993-0