



Werkstätten

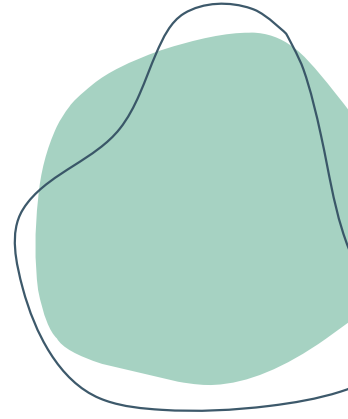
selbst.  
bestimmt.  
leben.

# BEGLEITENDE ANGEBOTE

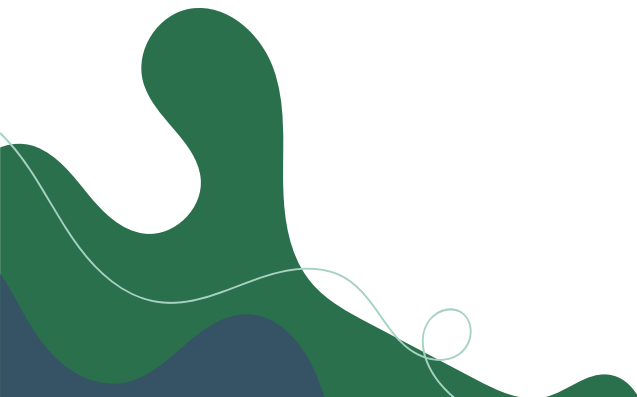
Grenzallee - Bergiusstr.

2/2024

# **INHALTS- VERZEICHNIS**



1. Info Begleitende Angebote
2. Aktuelle Kurse
3. Anmeldung
4. Kontakt



# **1. WAS SIND BEGLEITENDE ANGEBOTE?**

**In diesem Heft sehen Sie die Begleitenden Angebote  
der Vfj - Werkstätten.**

**Begleitende Angebote sind Kurse.**

**Jeder Mitarbeitende kann Kurse machen.**

**Dafür muss man sich anmelden.**

**Die meisten Kurse dauern zwischen 45 und 60 Minuten.**

**Die Kurse sind wichtig.**

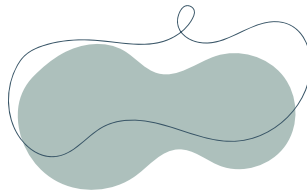
**Durch die Teilnahme an einem Kurs lernen Sie etwas Neues.**

**Zum Beispiel lernen Sie in den Sport- und Gesundheitskursen,  
wie Sie sich fit und gesund halten.**

**Am Ende des Kurses erhält jede Person eine Teilnahme-  
Bestätigung.**

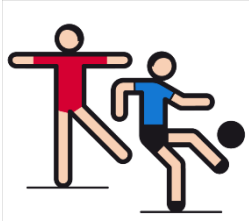
**Wir wünschen viel Spaß beim Lesen.**

**Wir freuen uns über Ihre Anmeldung zu den Kursen.**



## 2. KURSE

### Sport und Bewegung.

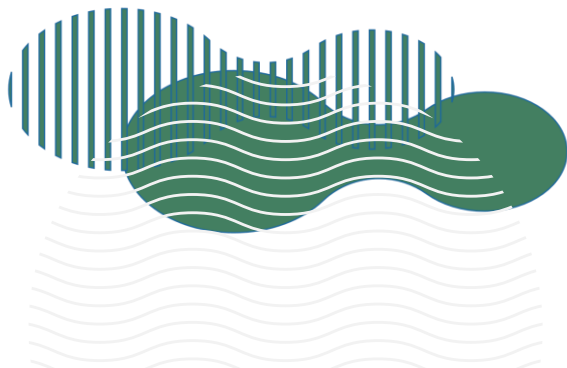


Sport und Bewegung sind wichtig.

Sie helfen, fit und gesund zu bleiben.

Ich kann durch häufige Bewegung mehr Kraft bekommen.

Und ich kann mich wohler fühlen.



# SPORT und GYMNASTIK



**Donnerstag,**

**Anfänger-Kurs: 10.00 - 11.00 Uhr**

**Fortgeschrittenen-Kurs: 11.00 - 12.00 Uhr**



im **großen Club-Raum**, Grenzallee



Bewegung macht Spaß!

In dieser Gruppe werden verschiedene  
Bewegungs-Übungen gemacht.

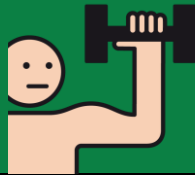


**Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.  
und Turnschuhe. Oder rutschfeste Socken.**



Kursleitung: Frau Schramm

# KRAFT-TRAINING



**Dienstag, 10.00 - 10.45 Uhr**



im **großen Club-Raum**, Grenzallee



Wir bauen Kraft und Muskeln auf.  
Mit unserem Körper-Gewicht.  
Das hilft gesund und fit zu bleiben.




Kursleitung: Herr Lichte


# TANZEN



 ab **24.09.2024**

 **Dienstag, 13.30 - 15.00 Uhr**

 im **großen Club-Raum**, Grenzallee

 Eins, zwei, drei... Tanzen! Zu Pop, Salsa, Hip- Hop und Country- Musik.  
In dem Tanzkurs lernst Du,  
Dich zur Musik zu bewegen.  
Alleine, oder mit anderen gemeinsam.  
Du lernst neue Bewegungen.  
Und Du hast dabei Freude an der Musik.

 Kursleitung: Frau Mocke

# Kreatives

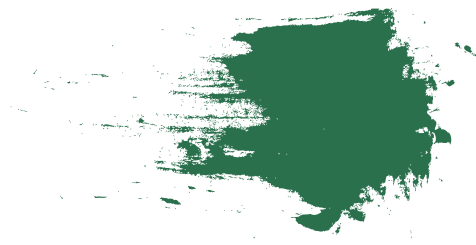


Kreative Angebote machen Spaß und helfen neue Dinge zu entdecken.

Und auszuprobieren.

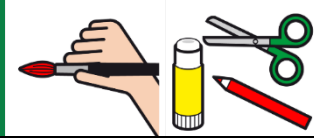
Das kann mir mehr Freude und Selbst-Bewusstsein geben.

Bei kreativen Angeboten kann ich Stress abbauen.





# KREATIVES GESTALTEN



**Mittwoch,**

**Gruppe 1: 10.00 - 11.00 Uhr**

**Gruppe 2: 11.00 - 12.00 Uhr**



im **Seminar-Raum 1**, Grenzallee



Wir basteln, malen und sind gemeinsam kreativ!

Kreativ sein heißt:

Man hat viel Fantasie und viele Ideen.

Man entwickelt etwas Neues.



Kursleitung: Frau Schramm

# RHYTHMUS – REISE



ab **13.11.2024**



**mittwoch, 13.00 - 13.45 Uhr**



im **großen Club-Raum**, Grenzallee



Wir machen eine musikalische Reise.  
Wir entdecken dabei viele verschiedene Klänge.  
Sie brauchen kein Musik- Wissen.



Kursleitung: Herr Schmitz

# Berufliche und Persönliche Bildung

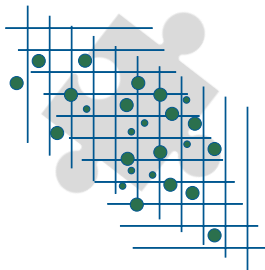


Sie können sich mit diesen Kursen beruflich und persönlich weiter-bilden.

Begleitende Angebote für persönliche und berufliche Entwicklung sind wichtig.

Sie helfen, neue Dinge zu erlernen.

Und Selbst-Vertrauen aufzubauen.




# COMPUTER-KURS




 **bis Dezember 2024**

 **Die genaue Zeit und das Datum teilen wir Ihnen vor Beginn mit.**

 im **Vitrinen-Raum**, Grenzallee

 Sie können in diesem Kurs Grundlagen über Computer und Laptops lernen.  
Zum Beispiel wie man Texte schreibt.  
Oder wie man eine E-Mail schreibt.

 Kursleitung: Herr Piasczyk

# RECHNEN

$$1+2=3$$



**Dienstag, 12.00 - 13.00 Uhr**



im **Medien-Raum, Bergiusstr. 40**



In diesem Kurs lernen Sie Rechen-  
Grundlagen, z.B. Zählen, Plus und Minus.



Kursleitung: Herr Schulte-Döinghaus

# LESEN und SCHREIBEN



vom **10.9.2024 – 10.12.2024**



**Dienstag**

**Grenzallee:**

Leichter Kurs: **12.00 – 13.30 Uhr**

Fortgeschrittener Kurs: **13.30 - 15.00 Uhr**

**Bergiusstr.**

Leichter Kurs: **8.45 - 10.30 Uhr**

Fortgeschrittener Kurs: **10.30 - 12.00 Uhr**



im **Seminar-Raum 1, Grenzallee**

im **Medien-Raum Bergiusstr. 40**



Sie lernen und üben in diesem Kurs Lesen und Schreiben.

Es gibt einen leichten Kurs.

Und einen Fortgeschrittenen- Kurs.



Kursleitung: Frau Ertl


# GEWALTFREIE KOMMUNIKATION



 vom **23.09.2024, 7 Termine**

 **Montag, 10.00 – 12.00 Uhr**

 im **Seminar-Raum 2**, Grenzallee

 Wir lernen, was Gewalt ist.  
Und wo Gewalt vor-kommt.  
Wir lernen ohne Gewalt zu sprechen.  
Der Kurs hilft uns freundlicher miteinander zu reden.

 Kursleitung: Frau Boche-Koos


# ROSTFREI


## Senioren-Gruppe



 **Donnerstag, 13.00 – 15.00 Uhr**

 im **Seminar-Raum 1**, Grenzallee

 Wir lernen, was es für Freizeit-Angebote gibt.  
Wir machen gemeinsame Unternehmungen.  
Es gibt Spiel, Spaß und Gemeinsamkeiten.

 Kursleitung: Frau Schramm




# HANDY- HELDEN




 ab **13.11.2024**

 **Mittwoch, 10.00-11.00 Uhr**

 im **Seminar-Raum 2**, Grenzallee

 Wir lernen das Smart-Phone kennen.  
Wir klären dabei gemeinsam alle Fragen rund  
um das Thema Handy.  
Von A wie App bis Z wie Zoom.

 Kursleitung: Herr Schmitz

# Gesundheit

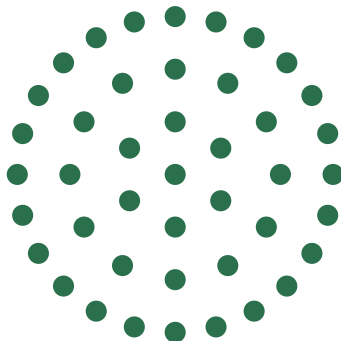


Mit diesen Kursen kann ich entspannen.

Und Stress abbauen.

Ich lerne, wie man auf den Körper achtet.

Die Kurse tuen mir und meiner Gesundheit gut.





# VORLESEN und ENTSPANNEN



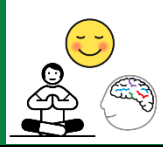
 **mittwoch, 13.30 - 15.00 Uhr**


 im **Club-Raum 3 (Bar-Raum)**, Grenzallee


 Es werden verschiedene Geschichten vorgelesen. Dabei können Sie entspannen.

 Kursleitung: Frau Schramm


# MENTALE GESUNDHEIT




 ab 12.11.2024

 **dienstag, 11.00 -12.00 Uhr**


 **gr. Club-Raum, Grenzallee**


 In diesem Kurs lernen wir,  
was uns und unserer Seele gut tut.  
Wir lernen gut mit Stress umzugehen.

 Kursleitung: Herr Schmitz


# YOGA



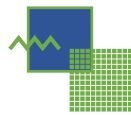
 12.9. – 5.12.2024

 **donnerstag, 14.00 - 15.00 Uhr**

 im **großen Club-Raum**, Grenzallee

 Wir lernen mit Yoga- Bewegungen.  
Und auf unseren Körper und Atmung zu achten.  
Das fördert Ruhe und Gelassenheit.

 Kursleitung: Frau Faber



**Wir wünschen viel Freude bei der Teilnahme!**

# 3. ANMELDUNG

Die Kurs-Teilnahme gilt für den genannten Zeitraum.  
Höchstens aber für ein Semester



## Anmeldung für Begleitende Angebote

<b>KURS- NAME:</b>
<b>MITARBEITER- NAME:</b>
<b>BEREICH:</b>
<b>STANDORT:</b>
<b>UNTERSCHRIFT/KÜRZEL:</b>

Sie geben die Anmeldung Ihrer Gruppen-Leitung.  
Oder Herrn Schmitz.

Melden Sie sich gerne auch direkt bei Herrn Schmitz an  
(Persönlich, Telefon, E-Mail).

Sie finden die Kontakt-Daten auf der letzten Seite.

# 3. ANMELDUNG

Die Kurs-Teilnahme gilt für den genannten Zeitraum.  
Höchstens aber für ein Semester



## Anmeldung für Begleitende Angebote

<b>KURS- NAME:</b>
<b>MITARBEITER- NAME:</b>
<b>BEREICH:</b>
<b>STANDORT:</b>
<b>UNTERSCHRIFT/KÜRZEL:</b>

Sie geben die Anmeldung Ihrer Gruppen-Leitung.  
Oder Herrn Schmitz.

Melden Sie sich gerne auch direkt bei Herrn Schmitz an  
(Persönlich, Telefon, E-Mail).

Sie finden die Kontakt-Daten auf der letzten Seite.

## 5. KONTAKT



Werkstätten  
selbst. bestimmt. leben.



### Haben Sie noch Fragen oder Wünsche?

Melden Sie sich gerne bei:

**Julian Schmitz**  
Leitung Begleitende Angebote

 **030 682 81 442**

 **[julian.schmitz@vfj-werkstaetten.de](mailto:julian.schmitz@vfj-werkstaetten.de)**

 **2. Stock, Grenzallee**