



Werkstätten
selbst. bestimmt. leben.



BEGLEITENDE ANGEBOTE

Grenzallee - Bergiusstr.

Nr. 1 / 2025



INHALTS- VERZEICHNIS

Information Begleitende Angebote

Aktuelle Kurse

(Sport, Kreativ, Gesundheit, Bildung)

Anmeldung

Notizen

Weitere Angebote

Kontakt

INFORMATION **BEGLEITENDE ANGEBOTE**

Was sind Begleitende Angebote?

In diesem Heft sehen Sie die Begleitenden Angebote.

Begleitende Angebote sind Kurse.

Sie können sich für diese Kurse anmelden.

Die meisten Kurse dauern zwischen einer $\frac{3}{4}$ Stunde und 1 Stunde.

Die Kurse sind wichtig.

Sie lernen durch die Teilnahme an einem Kurs etwas Neues.

Und Sie lernen neue Menschen kennen.

Sie erweitern Ihr Wissen, haben Spaß und entwickeln sich weiter.

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

Am Ende des Kurses erhalten Sie eine Teilnahme-Bescheinigung.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen.

Und wir freuen uns über Ihre Anmeldung zu den Kursen.



AKTUELLE KURSE

Sport und Bewegung



**Mit Sport und Bewegung bleiben Sie fit und gesund.
Sie steigern Ihre Energie und fühlen sich wohl.
Sie machen Ihre Muskeln stärker.**

SPORT



Wann?

Donnerstag,

Anfänger-Kurs: 10-11 Uhr

Wo?

im großen Club-Raum, Grenzallee

Was?

Sie wärmen sich durch einfache Bewegungen auf.
Dann machen Sie Übungen, die die Muskeln stärken.

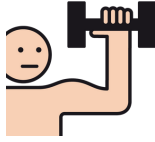
Zum Beispiel mit Bändern.

Sie machen zum Schluss ruhige Bewegungen,
Stretching und kurze Ball-Spiele für die gute Laune.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung mit.
Und Turnschuhe oder rutsch-feste Socken.

Kurs-Leitung: Frau Schramm

KRAFT-TRAINING



Wann?

Dienstag,

Gruppe 1: **10:00 - 10:45 Uhr**

Gruppe 2: **10:45 - 11:30 Uhr**

Wo?

im großen Club-Raum, Grenzallee

Was?

Sie trainieren mit dem eigenen Körper-Gewicht.

Sie bauen dadurch Kraft und Muskeln auf.

Sie bleiben gesund und fit.

Kurs-Leitung: Herr Lichte

TANZEN (Line Dance)



Wann?

**Dienstags, 13:30 - 15:00 Uhr
ab 1. April**

Wo?

im großen Clubraum, Grenzallee

Was?

Sie bewegen sich gerne zur Musik? Sie mögen Line-Dance?

Dann ist dieser Tanz-Kurs bestimmt das Richtige für Sie!

Line Dance ist eine übliche Tanzform zu Country – Musik.

In diesem Tanz-Kurs lernen Sie, sich zur Musik zu bewegen, alleine oder mit den anderen

gemeinsam. Sie erlernen neue Schritte und

Bewegungen und haben dabei Freude an der Musik.

Jeder ist herzlich willkommen der Spaß an Bewegung und Musik hat!

Kurs-Leitung: Frau Mocke

TANZ und BEWEGUNG



Wann?

**Montag, 13.30-15.00 Uhr
ab 7. April**

Wo?

im Medien-Raum, Bergiusstr. 38

Was?

Sie machen einfache, verschiedene Arten von Tanz- und Bewegungs-Übungen.

Sie spüren, wie sich unsere Körper dabei fühlen und haben Freude an unseren Bewegungen.

Sie lernen die vier Elemente:

Erde, Wasser, Feuer und Luft in unseren Bewegungen kennen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und feste Schuhe mit!

Kurs-Leitung: Frau Hopp

KREATIVE ANGEBOTE



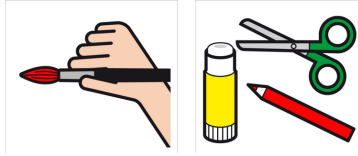
**Kreative Angebote machen Spaß
und fördern die Fantasie.**

**Sie können dadurch neue Dinge entdecken
und Stress abbauen.**

**Kreative Angebote können auch die Freude
und das Selbst-Bewusstsein steigern.**



KREATIVES GESTALTEN



Wann?

Mittwochs, 10-11Uhr

Wo?

im Seminar-Raum 1, Grenzallee

Was?

Sie können basteln, malen und Ihre kreativen Ideen umsetzen.

Dabei ist Ihre Fantasie gefragt.

So entsteht etwas Neues und Schönes.

Kurs-Leitung: Frau Schramm

KREATIVE KLÄNGE



Wann?

**Montag, 14:15-15:00 Uhr
ab 12. Mai**

Wo?

im großen Club-Raum, Grenzallee

Was?

Sie entdecken gemeinsam neue Klänge und Rhythmen.

Und Sie können sich musikalisch ausprobieren.

Sie brauchen dafür kein Musik-Wissen.

Sie merken, wie die Rhythmen unsere Körper bewegen.

Musik macht Freude!

Kurs-Leitung: Herr Schmitz

Gesundheits-Kurse



**Sie können mit diesen Kursen entspannen.
Und Sie bauen Stress ab.
Sie lernen, wie man auf den Körper achtet.
Die Kurse tun Ihnen und Ihrer Gesundheit gut.**



YOGA



Wann?

Donnerstag, 14:00-15:00 Uhr

ab 3. April

Wo?

im großen Club-Raum, Grenzallee

Was?

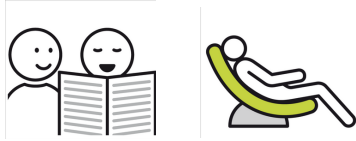
Sie lernen Yoga- Bewegungen.

Und auf Ihren Körper und Atmung zu achten.

Das fördert Ruhe und Gelassenheit.

Kurs-Leitung: Frau Faber

VORLESEN und ENTSPANNUNG



Wann?

Mittwoch, 13:30-15:00 Uhr

Wo?

im Bar-Raum, Grenzallee

Was?

Die Kurs-Leitung liest verschiedene Geschichten vor.
Dabei können Sie entspannen.

Kurs-Leitung: Frau Schramm

WOHL-BEFINDEN IM ALLTAG



Wann?

Montag, 13:00-13:45Uhr

ab 12. Mai

Wo?

im Seminar-Raum 2, Grenzallee

Was?

Sie lernen über Gesundheit und Stress.
Sie machen Übungen für mehr Ruhe im Alltag.
Gemeinsam probieren wir verschiedene
Entspannungs-Techniken aus.

Kurs-Leitung: Herr Schmitz

Berufliche und Persönliche Bildung



Sie bilden sich mit diesen Kursen beruflich und persönlich weiter.

Begleitende Angebote für persönliche und berufliche Entwicklung sind wichtig.

Sie helfen, neue Dinge zu erlernen.

Und Selbst-Vertrauen aufzubauen.



RECHNEN

$$1+2=3$$

Wann?

Dienstag, 11-12 Uhr

Wo?

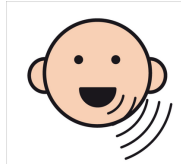
im Medien-Raum, Bergiusstr. 40

Was?

Sie lernen Rechen-Grundlagen.
Zum Beispiel Zählen, Plus und Minus.
Es gibt viele Aufgaben und Beispiele.

Kurs-Leitung: Herr Schulte-Döinghaus

ENGLISCH



Wann?

**Dienstag, 12.30- 13.30 Uhr
ab 8. April**

Wo?

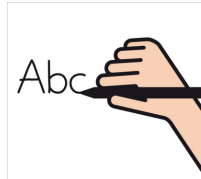
im Besprechungs-Raum, Bergiusstraße **40**

Was?

Sie lernen einfache Unterhaltungen in Englisch,
Dabei singen Sie leichte englische Lieder.
Oder schauen Videos auf Englisch.

Kurs-Leitung: Herr Schulte-Döinghaus

LESEN und SCHREIBEN



Wann?

Dienstag

Bergiusstraße,

Leichter Kurs: 8:45-10:30 Uhr

Fortgeschrittener Kurs: 10:30 - 12:00 Uhr

Grenzallee,

Leichter Kurs: 12:00-13:30 Uhr

Fortgeschrittener Kurs: 13:30 - 15:00 Uhr

Wo?

Bergiusstraße: im Medien-Raum, Bergiusstr. 38

Grenzallee: im Seminar-Raum 1

Was?

Sie lernen und üben Lesen und Schreiben.

Sie lernen Texte zu verstehen.

Kurs-Leitung: Frau Ertl und Herr Wienand

ROSTFREI Senioren-Gruppe



Wann?

**Donnerstag,
13:30 - 15:00 Uhr**

Wo?

im Seminar-Raum 1, Grenzallee

Was?

Das Angebot ist für ältere Mitarbeiter*innen.

Sie besprechen Aktuelles aus den Arbeits-Bereichen
und zum Zeit-Geschehen.

Sie überlegen gemeinsam, was man in der Freizeit
zu Hause machen kann.

Und Sie sprechen über Ihr Leben und Ihre Erinnerungen.

Kurs-Leitung: Frau Schramm

COMPUTER-KURS



Wann?

einmal im Monat.

Sie erfahren die genauen Termine vor Kurs-Beginn.

Wo?

im Vitrinen-Raum, Grenzallee

Was?

Sie lernen in diesem Kurs Grund-Lagen über
Computer und Laptops.

Zum Beispiel wie Sie Texte schreiben.

Oder wie Sie eine E-Mail schreiben.

Kurs-Leitung: Herr Piaszczyk

HANDY HELDEN



Wann?

**Donnerstag,
10:00-11:00 Uhr
ab 15. Mai**

Wo?

im Seminar-Raum 1, Grenzallee

Was?

Sie lernen das Smart-Phone kennen.
Sie üben den Umgang mit dem Smart-Phone.
Der Kurs hilft, das Smart-Phone selbstständig und
sicher zu bedienen.

Kurs-Leitung: Herr Schmitz

ERDKUNDE



Wann?

**Mittwochs,
11:00 - 12:00 Uhr.
ab 2. April**

Wo?

im Seminar-Raum 1, Grenzallee

Was?

Sie lernen viele interessante Dinge über die Erde.
Zum Beispiel über verschiedene Städte und Länder auf
der Welt.

Kurs-Leitung: Frau Schramm

ANMELDUNG

Die Kurs-Teilnahme gilt für den genannten Zeitraum.
Höchstens aber für ein Halbjahr.
Wir wünschen viel Freude bei der Teilnahme!



Anmeldung für Begleitende Angebote

KURS- NAME:
MITARBEITER- NAME:
BEREICH:
STANDORT:
UNTERSCHRIFT/KÜRZEL:

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.

ANMELDUNG

Die Kurs-Teilnahme gilt für den genannten Zeit-Raum.

Höchstens aber für ein Halbjahr.

Wir wünschen viel Freude bei der Teilnahme!



Anmeldung für Begleitende Angebote

KURS- Titel:
MITARBEITER- NAME:
BEREICH:
STANDORT:
UNTERSCHRIFT:

Sie geben die Anmeldung Ihrer Gruppen-Leitung.

Oder Herrn Schmitz.

Melden Sie sich gerne auch direkt bei Herrn Schmitz an

(Persönlich, Telefon, E-Mail).

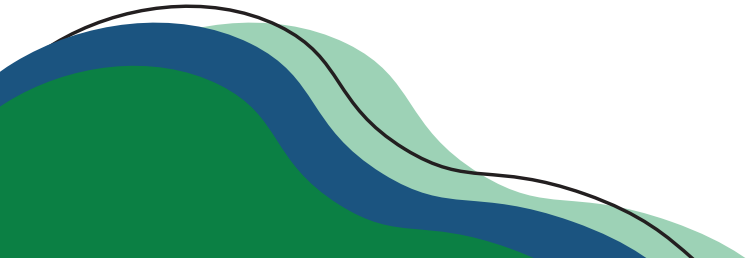
Sie finden die Kontakt-Daten auf der letzten Seite.

WEITERE ANGEBOTE 2025

<p>1. April, 8:30 - 11:30 Uhr</p>	<p> “Sparsamer Umgang mit Wasser”</p>
<p>16. Mai, 9:00-13:00 Uhr</p>	<p> Selbst-Behauptung für Frauen</p>
<p>Juni (3-tägig)</p>	<p>Workshop “Unser Klima”</p> <p></p>
<p>30. Juni. - 4. Juli 9:00- 15:00 Uhr</p>	<p>Theater-Kurs</p> <p></p>
<p>17. September, 9:00-15:00 Uhr</p>	<p> Special Olympics Gesundheits-Tag</p>

Weitere Veranstaltungen und Angebote können folgen.
Sie werden über diese Angebote kurz vor Beginn informiert.
Wenden Sie sich bei Fragen an Herrn Schmitz.

Alle Begleitenden Angebote können sich vielleicht ändern.





Haben Sie noch Fragen oder Wünsche?



Melden Sie sich gerne bei:

Herr Julian Schmitz
Leitung Begleitende Angebote

 030 682 81 442

 julian.schmitz@vfj-werkstaetten.de

 2. Stock, Grenzallee