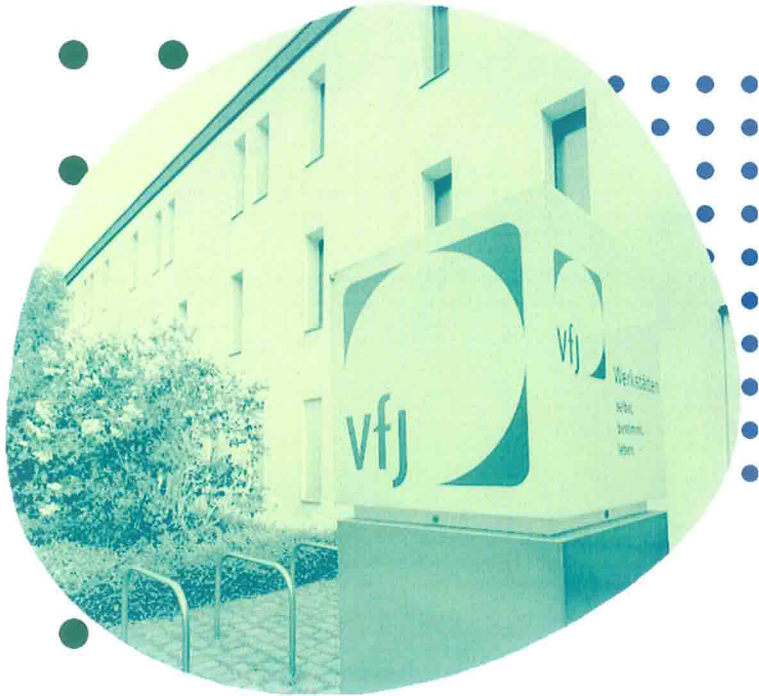




Werkstätten
selbst. bestimmt. leben.



BEGLEITENDE ANGEBOTE

Adlershof

Heft 1 / 2026

INHALTS-VERZEICHNIS

Einleitung.....	Seite 2
Kurse.....	Seite 3
Veranstaltungen.....	Seite 19
Anmeldung.....	Seite 22
Kontakt.....	Seite 23

EINLEITUNG

In diesem Heft sind Begleitende Angebote der VfJ Werkstatt Adlershof.

Begleitene Angebote sind Kurse oder Veranstaltungen.

Jeder Mitarbeiter kann teilnehmen.

Die Kurse dauern ungefähr 45 Minuten.

Durch die Teilnahme lernen Sie Neues.

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

Zum Beispiel lernen Sie in den Sport- und Bewegungs-Kursen,

wie Sie gesund und fit bleiben können.

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen

und wir freuen uns auf Ihre Anmeldung

Mo
Montag


TANZEN MIT UTE



 **alle 2 Wochen**

 **Montag 8 Uhr Gruppe 1**
Montag 9 Uhr Gruppe 2

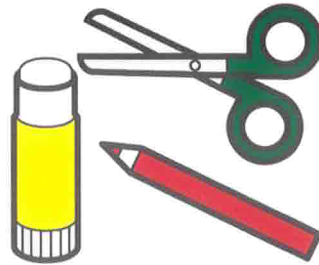
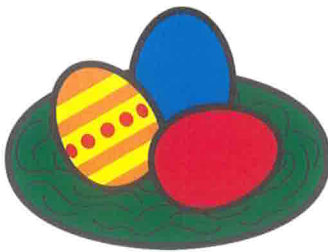
 **im Besprechungs-Raum**

 Sie können in diesem Kurs die Freude am Tanzen entdecken.

 **Kursleitung: Ute Schürgens**


Mo
Montag

OSTER-BASTELN



 **Montag 10 - 11 Uhr**
2. März, 9. März, 16. März, 23. März, 30. März

 **im Raum der Stille 1.Etage**

 Es wird ein Oster-Körbchen gebastelt.

 **Kursleitung: Sylke Anger und Sandra Venhus**


Di
Dienstag

GESCHICHTEN IN LEICHTER SPRACHE



 **Dienstag 8.30 Uhr**

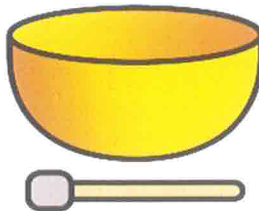
 im **Besprechungs-Raum**

 Es werden Geschichten in Leichter Sprache vorgelesen. Wir sprechen über die Geschichten.

 Kursleitung: Annette Schultheiß


Di
Dienstag

ENTSPANNUNG MIT KLANGSCHALEN



 **Dienstag 9.30 Uhr**

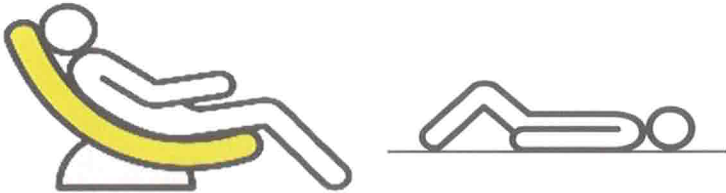
 im **Besprechungs-Raum**

 Bei Klängen der Klangschale können Sie entspannen.

 Kursleitung: Annette Schultheiß


Di
Dienstag

AUTOGENES TRAINING



 **Dienstag 10.45 Uhr**

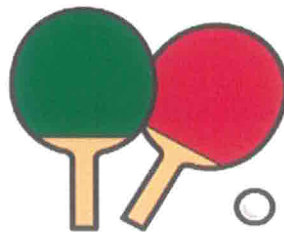
 im **Snoezelen-Raum** (gesprochen Snusel-Raum) im Förder-Bereich

 In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie entspannen.

 Kursleitung: Annette Schultheiß

Di
Dienstag

TISCH-TENNIS



 **Dienstag 13 Uhr**

 im **Sport-Raum Förder-Bereich**

 Sie spielen zusammen Tisch-Tennis.

 Kursleitung: **Stephan Wawzyniak**



GESCHICHTEN IN LEICHTER SPRACHE



 **Mittwoch 8 Uhr**

 im **Besprechungs-Raum**

 Es werden Geschichten in Leichter Sprache vorgelesen. Wir sprechen über die Geschichten.


 Kursleitung: Annette Schultheiß

GEFÜHLE, LIEBE, PARTNERSCHAFT



 **Mittwoch 10-12 Uhr**

 im **Besprechungs-Raum**

 Beratung zu Gefühlen, Liebe, Partnerschaft
und allem, was dazu gehört.
Der Kurs ist belegt, es gibt keine freien Plätze.

 Kursleitung: Birthe und Patrick von Balance

4. März, 11. März, 18. März, 25. März



CYBER-MOBGING

Leichte Hilfe App



 **Mittwoch 10 Uhr ab 6.Mai**

 **im Besprechungs-Raum**

 **Tipps und Infos bei Mobbing im Internet.
Jeder Teilnehmer bringt sein Handy mit.**

 **Kursleitung: Annette Schultheiß**

Mi
Mittwoch


LAUFGRUPPE LANGSAM



Spazieren gehen

 **Mittwoch 10.45 Uhr**

 **im Foyer (Eingang)**

 Sie laufen gemeinsam und langsam in der Umgebung.

 **Kursleitung: Ricardo Mindt**


Mi
Mittwoch

BOCCIA



 **Mittwoch 9.30 Uhr**

 auf dem **Hof**

 Sie spielen zusammen Boccia.

 Kursleitung: Sylke Anger



RÜCKEN - SCHULE



 **Donnerstag 8 Uhr**

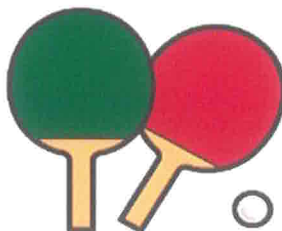
 **im Besprechungs-Raum**

 Sie können etwas für Ihren Rücken tun.

 **Kursleitung: Annette Schultheiß**

Do
Donnerstag

TISCH-TENNIS



 **Donnerstag 9.30 Uhr**

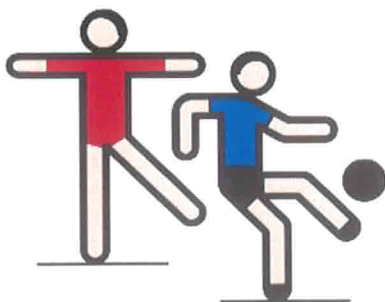
 **im Sport-Raum Förder-Bereich**

 Sie spielen zusammen Tisch-Tennis.

 **Kursleitung: Heike Meyer**



BEWEGUNG 1



Sport



Donnerstag 9.30 Uhr



im **Besprechungs-Raum**



Sie bewegen sich und haben Spaß dabei.



Kursleitung: Annette Schultheiß

Do
Donnerstag

BEWEGUNG 2



Sport

 **Donnerstag 10.30 Uhr**

 im **Besprechungs-Raum**

 Sie bewegen sich und haben Spaß dabei.

 Kursleitung: Annette Schultheiß


Fr
Freitag

MUSIK MIT MARIE



 **Freitag 8.15 Uhr Gruppe 1**
Freitag 9.15 Uhr Gruppe 2

 im **Besprechungs-Raum**

 Sie machen gemeinsam Musik mit Instrumenten.

 Kursleitung: Marie Suttner

VERANSTALTUNGEN 2026



Polizist

Schutz vor Gewalt

8.April



Zuckerfrei und Spaß dabei

14.April



Vergangenheit verstehen

16.+17.April

Eine Reise durch die deutsche Geschichte



no/abag

Umgang mit Trauer, Hospiz

13.Mai



Fake News – was ist das?

10.Juni



Fahrrad fahren

Jugend-Verkehrs-Schule

8.Juli



Wald

Wald-Baden

21.Juli



Polizistin

Kiez-Spaziergang mit der Polizei

22.Juli



Polizeiauto

Besuch im Polizei-Abschnitt

23.Juli



Polizistin

Kiez-Spaziergang mit der Polizei

29.Juli



Wald

Wald-Baden

30.Juli



Polizeiauto

Besuch im Polizei-Abschnitt

6.August



Selbstbehauptung für Männer und Frauen





Hubwagen-Schulung



Wir gegen Gewalt

Weitere Veranstaltungen und Angebote werden folgen.

Sie werden über jede Veranstaltung vorher informiert.

Bei Fragen wenden Sie sich an Annette Schultheiß.

ANMELDUNG

Die Kurs-Teilnahme gilt bis Juli 2026

KURS
NAME
UNTERSCHRIFT

Sie können die Anmeldung Ihrer Gruppen-Leitung oder Annette Schultheiß geben.

KONTAKT

Haben Sie Fragen?

Melden Sie sich bei:

Annette Schultheiß



030 220 464 213



pd-adlershof@vfj-werkstaetten.de