



Werkstätten
selbst. bestimmt. leben.



BEGLEITENDE ANGEBOTE



Grenzallee - Bergiusstraße

Heft 1 / 2026



INHALTS- VERZEICHNIS

Information

Begleitende Angebote.....Seite 3

Aktuelle Kurse.....Seite 4

(Sport und Bewegung, Kreatives,
Gesundheit, Bildung)

Anmeldung.....Seite 31

Notizen.....Seite 33

Kontakt.....Seite 36

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 in den Kursen etwas Neues.

Und Sie lernen neue Menschen kennen.

Sie bekommen mehr Wissen.



Sie haben Spaß und entwickeln sich weiter.

Es gibt zum Beispiel Sport-Kurse und Gesundheits-Kurse.

In diesen Kursen lernen Sie:

- Wie bleibe ich fit?
- Wie bleibe ich gesund?



Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Und wir freuen uns auf Ihre Anmeldung zu den Kursen.

AKTUELLE KURSE

Hier finden Sie Informationen zu unseren Kursen.
Die Kurse sind in Grenzallee und in der Bergiusstraße.

Wir bieten viele verschiedene Kurse an.
Es gibt Kurse zum Thema Sport.
Sie können in diesen Kursen viel Bewegung machen.

Es gibt auch Kurse zum Thema Kreativität.
In diesen Kursen können Sie zum Beispiel malen, basteln,
Musik machen oder Tanzen.

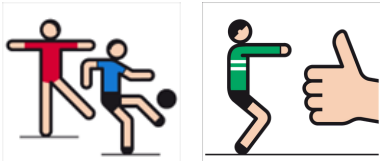
Wir haben auch Gesundheits-Kurse.
Dort lernen Sie, wie Sie gesund bleiben.
Sie bekommen viele Tipps für Ihren Körper und Gesundheit.

Es gibt auch Kurse zum Thema berufliche und persönliche
Bildung.
Die Kurse helfen Ihnen bei der Arbeit und im Alltag.

In den Kursen sollen sich alle wohl-fühlen.
Daher achten wir alle in den Kursen auf einen guten
Umgang mit-einander!

Wenn Sie Interesse haben, können Sie einen Kurs auswählen.
Dazu finden Sie Anmelde-Zettel in diesem Kurs-Heft.

Sport und Bewegung



**Sport und Bewegung sind gut für Sie.
Wenn Sie Sport machen, bleiben Sie gesund.
Sie fühlen sich dann oft besser.
Sie haben mehr Energie.
Sie fühlen sich stark und zufrieden.
Bewegung macht Ihre Muskeln stark.
So bekommen Sie mehr Kraft.
Das hilft Ihnen bei vielen Sachen auf der Arbeit und
im Alltag.**

SPORT

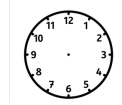


Wann?

Donnerstag,

Anfänger-Kurs: 10:00 - 11:00 Uhr

Fortgeschrittenen-Kurs: 11:00 - 12:00 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.

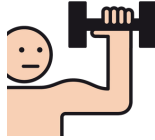
Sie machen zum Schluss ruhige Bewegungen,
Dehnungen und kurze Ball-Spiele für die gute Laune.

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



Kurs-Leitung: Frau Schramm

KRAFT - TRAINING



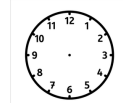
Wann?

Dienstag,

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

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

ab 2. Juni



Wo?

im großen Club-Raum, Grenzallee

Was?

Sie trainieren mit dem eigenen Körper-Gewicht.

Sie machen Übungen für mehr Beweglichkeit.

Dadurch bauen Sie Kraft und Muskeln auf.

So bleiben Sie gesund und fit.

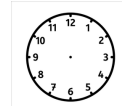
Kurs-Leitung: Herr Lichte

KREATIVER TANZ



Wann?

Dienstags, 13:45 - 15:00 Uhr
ab 1. Juni



Wo?

im großen Clubraum, Grenzallee

Was?

Im Kreativen Tanz bewegen Sie sich frei.
Sie finden eigene Ideen beim Tanzen. Sie können eigene Bewegungen ausprobieren.
Sie nehmen Dinge aus dem Alltag zum Tanzen.
Zum Beispiel Tücher oder leere Papp-Rollen.
Oder Dinge aus der Natur.
Sie achten beim Kreativen Tanz auf Ihren Körper.
Sie spüren, wie sich Ihr Körper bewegt.
Sie lernen Ihren Körper besser kennen.
Und entdecken Ihren Körper neu.
Kreativer Tanz macht Spaß und gibt neue Kraft.

Kurs-Leitung: Frau Mocke

STARK IM ALLTAG



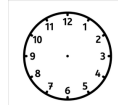
Wann?

Montag

Bergiusstr. 40: 11:00 - 11.30 Uhr

Bergiusstr 38: 11:45- 12:15 Uhr

Start: 1. Juni



Wo?

Bergiusstr. 38, 40

Was?

Sie machen leichte Übungen.

Dabei bewegen Sie Ihren Körper.

Die Übungen heißen Yoga-Übungen.

Yoga ist eine Bewegungs-Art.

Mit Yoga können Sie Ihre Muskeln stärken.

So bleiben Sie fit und gesund im Alltag.

Sie lernen Übungen die Sie auch zuhause machen können. Oder in Pausen.

Kurs-Leitung: Frau Wolff

BAUCH - TANZ

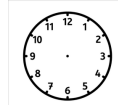


Wann?

Montag

14:00 - 15:00 Uhr

ab 1. Juni



Wo?

Kantine Bergiusstr. 38

Was?

Möchten Sie sich bewegen und Spaß haben?

Dann kommen Sie zum Bauchtanz-Kurs!

Bei diesem Tanz bewegen Sie den Bauch, die Hüften und die Arme.

Alle Bewegungen sind fließend.

In diesem Kurs tanzen wir gemeinsam zu schöner

Musik. Dabei lernen wir einfache Schritte und

Bewegungen aus dem orientalischen Tanz.

Sie brauchen keine Tanz-Erfahrungen.

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und Schuhe mit, in denen Sie sich gut und sicher bewegen können.

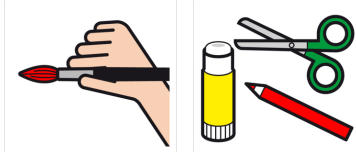
Kurs-Leitung: Frau Doyuran

KREATIVE ANGEBOTE



**Kreative Angebote machen Spaß.
Und Sie können neue Dinge entdecken.
Kreative Angebote helfen Ihnen,
sich zu entspannen und weniger Stress zu
haben. Kreativ sein macht oft Freude.
Und kann dein Selbst-Bewusstsein stärken.**

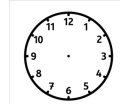
KREATIVES GESTALTEN



Wann?

Mittwoch

10:00 - 11:00 Uhr



Wo?

im Seminar-Raum 1, Grenzallee

Was?

Sie können basteln und malen.

Sie können Ihre eigenen Ideen umsetzen.

So entsteht etwas Neues und Schönes.

Hier können Sie Spaß haben und kreativ sein.

Kurs-Leitung: Frau Schramm

MONTAGS-MUSIKER



Wann?

Montag,

11:00 - 12:00 Uhr

ab 8. Juni



Wo?

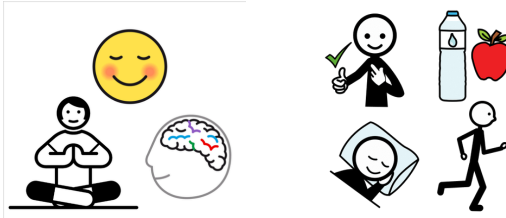
im großen Club-Raum, Grenzallee

Was?

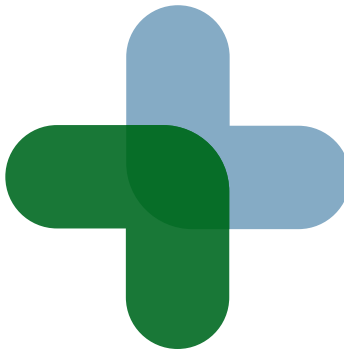
In diesem Kurs geht es um Singen, Musik und Töne. Sie entdecken gemeinsam neue Klänge und Rhythmen: Mal als Chor, mal als Orchester! Dabei können Sie sich musikalisch ausprobieren. Sie brauchen dafür kein Musik-Wissen. Sie merken, wie die Klänge unsere Körper bewegen. Musik und Singen machen Freude!

Kurs-Leitung: Herr Schmitz

GESUNDHEITS-KURSE



**Die Gesundheits-Kurse helfen beim Entspannen.
Weniger Stress ist gut für die Gesundheit.
Sie lernen, wie man auf den Körper achtet.
Sie lernen Ihren Körper besser kennen.
Und Sie achten auf Ihren Körper.
Das ist gut für Ihre Gesundheit.**



YOGA

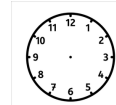


Wann?

Dienstag

12:00 - 13:00 Uhr

Start: 4. Juni



Wo?

im großen Club-Raum, Grenzallee

Was?

Yoga ist ein Wort für verschiedene Übungen für Körper und Geist.

Beim Yoga bewegen Sie sich langsam und bewusst.

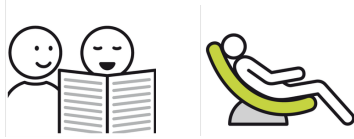
Dabei achten Sie auf den Körper und die Atmung.

Sie lernen verschiedene Yoga-Bewegungen.

Yoga hilft Ihnen beim Entspannen.

Kurs-Leitung: Frau Vohl

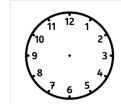
VORLESEN und ENTSPANNUNG



Wann?

Mittwoch

13:30-15:00 Uhr



Wo?

im Bar-Raum, Grenzallee

Was?

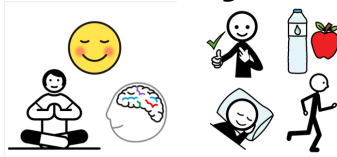
Die Kurs-Leitung liest Ihnen Geschichten vor.

Sie hören den Geschichten zu.

Dabei können Sie sich entspannen.

Kurs-Leitung: Frau Schramm

WOHL-BEFINDEN FÜR JEDEN TAG

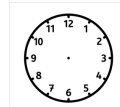


Wann?

Donnerstag

14:00-15:00 Uhr

ab 25. Juni



Wo?

im Vitrinen-Raum, Grenzallee

Was?

Sie erfahren etwas zu den Themen Gesundheit und Wohl-Befinden.

Sie lernen Übungen kennen, die Ruhe bringen.

Diese Übungen helfen auch bei Stress.

Sie können die Übungen im Alltag machen.

Zum Beispiel, wenn Sie sich gestresst fühlen.

Wir üben die Entspannungs-Übungen gemeinsam.

Entspannungs-Übungen helfen dem Körper und der Seele. Sie lernen auch:

Was kann ich jeden Tag für meine Gesundheit tun?

Was kann ich jeden Tag für meine Gesundheit tun?

Kurs-Leitung: Herr Schmitz

BERUFLICHE UND PERSÖNLICHE BILDUNG



Mit diesen Kursen können Sie sich weiterbilden.

Sie lernen neue Dinge für Ihren Beruf.

Sie lernen auch neue Dinge für Ihr Leben.

Sie bekommen neues Wissen.

Zum Beispiel: Sie lernen, wie Sie mit einem Computer arbeiten.

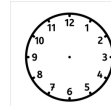
Das ist gut für Ihr Leben und Ihren Beruf.

Gebärden - Café



Wann?

**Dienstag,
07:30 - 09:00 Uhr**



Wo?

Seminarraum 2, Grenzallee

Was?

Wir treffen uns und trinken Kaffee oder Tee.

Dabei sprechen wir über Ihre Themen in Gebärden-Sprache.

Das Gebärden-Café ist zu Beginn nur für gehörlose Menschen. Das heißt: Nur Menschen, die nicht hören können, kommen in das Café.

Sie können in Ruhe miteinander sprechen.

Kurs-Leitung: Herr Mutz

Gebärden-Sprachkurs

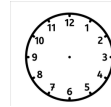


Wann?

Dienstag,

10:00 - 11:00 Uhr

Start: 1. September



Wo?

Seminarraum 1

Was?

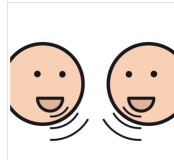
Sie lernen einfache Gebärden und Zeichen.

Sie üben, sich ohne Laut-Sprache zu verständigen.

Der Kurs hilft Ihnen, besser mit Menschen mit Hör-Beeinträchtigung zu sprechen. Und sich zu verstehen.

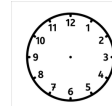
Kurs-Leitung: Herr Mutz

Gewaltfreie Kommunikation



Wann?

**Donnerstag,
13:00- 15:00 Uhr
alle 2 Wochen
Start: 4. Juni**



Wo?

Besprechungsraum, Bergiusstr. 38

Was?

Wir lernen unsere Gefühle und Wünsche kennen.

Wir sagen ruhig, was wir brauchen.

So verstehen uns andere besser.

Wir spielen zusammen.

Manchmal bewegen wir uns auch.

Dabei nutzen wir unsere Körper-Sprache.

Wir hören anderen gut zu. So verstehen wir sie besser.

Streit und Miss-Verständnisse gibt es dann weniger.

Wir üben das zusammen.

Kurs-Leitung: Frau Hopp

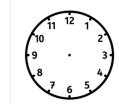
RECHNEN

$$1+2=3$$

Wann?

Dienstag

11:00 - 12:00 Uhr



Wo?

im Medien-Raum, Bergiusstr. 40

Was?

Sie lernen Rechen-Grundlagen.

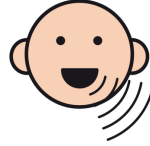
Zum Beispiel Zählen, Plus und Minus.

Es gibt viele Aufgaben und Beispiele.

Sie lernen einen sicheren Umgang mit Zahlen.

Kurs-Leitung: Herr Schulte-Döinghaus

ENGLISCH



Wann?

Dienstag

12:30 - 13:30 Uhr



Wo?

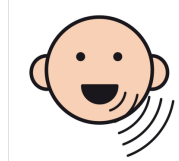
im Besprechungs-Raum, Bergiusstraße **40**

Was?

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

Kurs-Leitung: Herr Schulte-Döinghaus

ENGLISCH ENTDECKEN

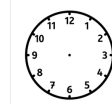


Wann?

Donnerstag

11:45 - 12:45 Uhr

ab 18. Juni



Wo?

im Seminar-Raum 1, Grenzallee

Was?

Möchten Sie Englisch sprechen oder schreiben lernen?

Dann kommen Sie zu unserem Englisch-Kurs!

Wir üben zusammen:

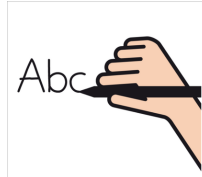
- Sprechen
- Kleine Texte schreiben
- Neue Wörter lernen
- Lieder hören und die Kulturen kennen-lernen

Come and have fun learning English!

Das heißt: Kommen Sie und haben Sie Spaß beim Englisch lernen.

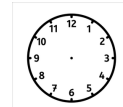
Kurs-Leitung: Herr Schmitz

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

Neu-Anmeldungen ab September möglich

Wo?

Bergiusstraße: im Medien-Raum, Bergiusstr. 38

Grenzallee: im Seminar-Raum 1

Was?

Im Kurs üben Sie gemeinsam:

- Buchstaben und Wörter erkennen
- Sätze lesen und verstehen
- Texte schreiben

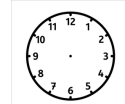
Kurs-Leitung: Frau Ertl und Herr Arndt

KAFFEE-KUMPEL



Wann?

**dienstags, alle 4-Wochen
von 13:30 - 15:00 Uhr**



Wo?

im Seminar-Raum 2, Grenzallee

Was?

Kaffee-Kumpel ist ein Treffen für männliche Mitarbeitende in unserer Werkstatt.

Wir sitzen zusammen und trinken Kaffee oder Tee.

Dabei reden wir über viele Themen, die für Sie wichtig sind. Das bedeutet: Sie können sagen, was Sie interessiert oder bewegt.

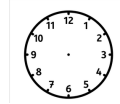
Kurs-Leitung: Herr Mutz

ROSTFREI



Wann?

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



Wo?

im Seminar-Raum 1, Grenzallee

Was?

Die Gruppe Rostfrei ist für ältere Mitarbeiter*innen. Sie besprechen Aktuelles aus den Arbeits-Bereichen und andere Themen, die Sie wichtig finden.

Sie überlegen gemeinsam, was man in der Freizeit zuhause 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?

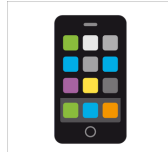
Sie lernen in diesem Kurs Grund-Lagen über Computer und Laptops.

Zum Beispiel wie Sie Texte schreiben.

Oder wie Sie eine E-Mail schreiben.

Kurs-Leitung: Herr Piaszczyk

HANDY HELDEN



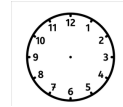
Wann?

Mittwoch,

Gruppe 1: 13:00 - 14:00 Uhr

Gruppe 2: 14:00 - 15:00 Uhr

Start: 24. Juni



Wo?

im Seminar-Raum 1, Grenzallee

Was?

Ein Handy kann sehr viel.

Aber manchmal ist es schwer zu verstehen.

In diesem Kurs entdecken wir gemeinsam, was Ihr Handy alles kann.

Sie üben, wie Sie es richtig bedienen.

Sie lernen, wie Sie es selbstständig und sicher nutzen.

Wir probieren vieles gemeinsam aus.

Kurs-Leitung: Herr Schmitz

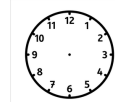
DIE WELT UND WIR



Wann?

Mittwoch

11:00 - 12:00 Uhr



Wo?

im Seminar-Raum 1, Grenzallee

Was?

Sie sprechen in diesem Kurs über die Welt.

Wir lernen etwas über Länder, Städte, Menschen, Natur und Kultur. Sie können viele Fragen stellen.

Wir lernen gemeinsam und tauschen uns aus.

Der Kurs ist für alle, die neugierig sind. Und neue Dinge lernen wollen.

Kurs-Leitung: Frau Schramm

KONSOLEN-KREIS



Wann?

donnerstag,

10:30 - 12.00 Uhr

alle 4 Wochen

Start: **2. Juli**

Wo?

im Vitrinen-Raum, Grenzallee

Was?

Sie besprechen gemeinsam in diesem Kurs Video-Spiele und Videospiel-Reihen.

Sie schauen Sie sich auch Fotos und Videos von verschiedenen Spielen an.

Sie können gerne auch eigene Wünsche und Ideen einbringen.

Dabei haben wir viel Freude und Spaß.

Kurs-Leitung: Herr Fledrich

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:
UNTERSCHRIFT BEREICHS-LEITUNG:

Geben Sie die Anmeldung nach Genehmigung Ihrer Gruppen-
oder Bereichsleitung bei Herrn Schmitz ab.

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

Die Kontakt-Daten von Herrn Schmitz finden Sie auf der
letzten Seite.

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:
UNTERSCHRIFT BEREICHS-LEITUNG:

Geben Sie die Anmeldung nach Genehmigung Ihrer Gruppen- oder Bereichsleitung bei Herrn Schmitz ab.

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

Die Kontakt-Daten von Herrn Schmitz finden Sie auf der letzten Seite.

Notizen



A series of 18 horizontal lines for writing notes, spanning the width of the page.



Danke

**Ein Dankeschön geht an die Prüf-Gruppen.
Sie haben die Kurs-Hefte gelesen.
Sie haben viele Ideen und Vorschläge gegeben.
Durch ihre Hilfe sind die Kurs-Hefte jetzt besser
und verständlicher.
Vielleicht möchten Sie auch in einer Prüf-Gruppe mitmachen.
Dann können Sie Herrn Schmitz fragen.**

**Ein weiterer Dank geht an den Berufs-Bildungsbereich
Grenzallee.
Sie haben die Hefte gedruckt.**

KONTAKT



Werkstätten
selbst. bestimmt. leben.



Haben Sie noch Fragen, Wünsche oder Ideen?



Melden Sie sich gerne bei:

Herr Julian Schmitz
Leitung Begleitende Angebote

 030 682 81 442

 julian.schmitz@vfj-werkstaetten.de

 2. Stock, Grenzallee



Mit diesem QR-Code finden Sie das Digitale Kurs-Heft
Sie können den QR-Code mit Ihrem Handy ein-scannen.