



Werkstätten
selbst. bestimmt. leben.

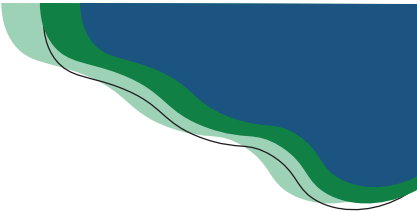


BEGLEITENDE ANGEBOTE



Grenzallee - Bergiusstraße

Heft 2 / 2025



INHALTS- VERZEICHNIS

Information

Begleitende Angebote.....Seite 3

Aktuelle Kurse.....Seite 4

(Sport und Bewegung, Kreatives,
Gesundheit, Bildung)

Anmeldung.....Seite 28

Notizen.....Seite 30

Weitere Angebote.....Seite 31

Kontakt.....Seite 32

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.



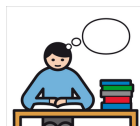
Die meisten Kurse dauern zwischen einer $\frac{3}{4}$ Stunde und 1 Stunde.

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.

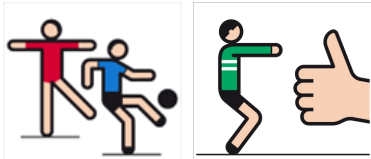
Am Ende des Kurses können Sie eine Teilnahme-Bescheinigung erhalten.

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 und bauen so
Kraft auf.**

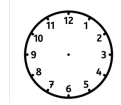
SPORT



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.

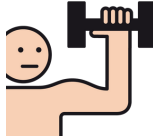
Sie machen zum Schluss ruhige Bewegungen,
Dehnungen und kurze Ball-Spiele für die gute Laune.

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



Kurs-Leitung: Frau Schramm

KRAFT-TRAINING

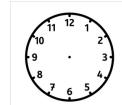


Wann?

Dienstag,

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

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



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

TANZEN

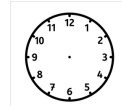
(Jazz-Tanz)



Wann?

Dienstags, 13:30 - 15:00 Uhr

ab 14. Oktober



Wo?

im großen Clubraum, Grenzallee

Was?

Sie bewegen sich gerne zur Musik?

Sie mögen Street-Dance, Hip-Hop oder Jazz?

Dann ist der Tanz-Kurs bestimmt das richtige für Sie!

In unserem Tanz-Kurs lernen Sie, sich zur Musik zu bewegen. Sie lernen neue Bewegungen und haben dabei Freude an der Musik.

Sie können auch eigene Tanz-Figuren ausdenken und üben.

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

Kurs-Leitung: Frau Mocke

TANZ und BEWEGUNG

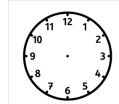


Wann?

Donnerstag

13.30-15.00 Uhr

Start: 16. Oktober



Wo?

im Medien-Raum, Bergiusstr. 38

Was?

Sie machen einfache Tanz- und Bewegungsübungen und haben Freude an unseren Bewegungen.

Sie lernen einfache Tanz-Schritte.

Und tanzen alleine, zu zweit und gemeinsam im Kreis.

Manchmal tanzen Sie mit Musik, manchmal ohne.

Sie dürfen auch selbst kreativ sein und

Bewegungen einbringen!

Am Ende führen Sie die Tänze vor einem Publikum auf.

Kurs-Leitung: Frau Hopp

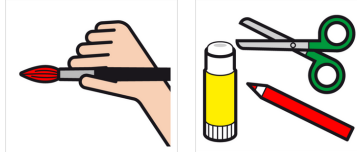
KREATIVE ANGEBOTE



**Kreative Angebote machen Spaß
und Sie können neue Dinge entdecken.
Dabei können Sie Stress abbauen.
Kreative Angebote können auch die Freude
und das Selbst-Bewusstsein steigern.**



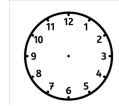
KREATIVES GESTALTEN



Wann?

Mittwoch

10-11 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

KREATIVE KLÄNGE

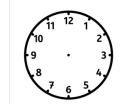


Wann?

Montag,

10:00-11:00 Uhr

ab 20.Oktober



Wo?

im großen Club-Raum, Grenzallee

Was?

In diesem Kurs geht es um Musik und Töne.

Sie entdecken gemeinsam neue Klänge und Rhythmen.

Und Sie können sich musikalisch ausprobieren.

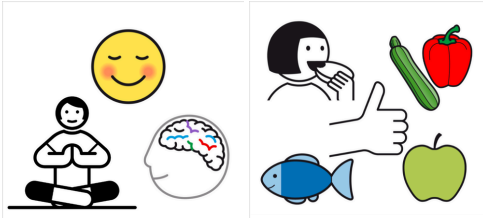
Sie brauchen dafür kein Musik-Wissen.

Sie merken, wie die Klänge unsere Körper bewegen.

Musik macht Freude!

Kurs-Leitung: Herr Schmitz

Gesundheits-Kurse



**Die Gesundheits-Kurse tragen zur Entspannung bei.
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

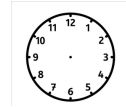


Wann?

Donnerstag

14:00-15:00 Uhr

Start: 16.Oktober



Wo?

im großen Club-Raum, Grenzallee

Was?

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

Beim Yoga geht es um langsame und bewusste Bewegungen.

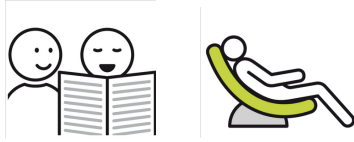
Dabei wird auf den Körper und die Atmung geachtet.

Sie lernen verschiedene Yoga- Bewegungen.

Yoga fördert Ruhe und Gelassenheit.

Kurs-Leitung: Frau Faber

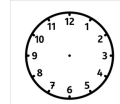
VORLESEN und ENTSPANNUNG



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 FÜR JEDEN TAG

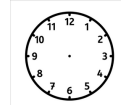


Wann?

Montag

14:00-15:00 Uhr

Start: 20. Oktober



Wo?

im Seminar-Raum 1, Grenzallee

Was?

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

Sie lernen Übungen für mehr Ruhe im Alltag kennen. Gemeinsam probieren wir verschiedene Entspannungs-Übungen aus.

Kurs-Leitung: Herr Schmitz

Berufliche und Persönliche Bildung



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

Sie erlernen neue Fähigkeiten und erweitern Ihr Wissen.

Das stärkt auch Ihr Selbst-Vertrauen.



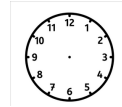
Gebärden-Café



Wann?

Dienstag, 11-12 Uhr

Start: 4. November



Wo?

Seminarraum 2

Was?

Wir treffen uns, trinken Kaffee oder Tee und sprechen über Ihre Themen in Gebärden-Sprache.

Das Gebärden-Café ist zu Beginn nur für gehörlose Menschen. Später soll das Angebot für alle interessierten Mitarbeitende geöffnet werden.

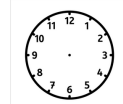
Kurs-Leitung: Herr Mutz

RECHNEN

$$1+2=3$$

Wann?

Dienstag
11-12 Uhr



Wo?

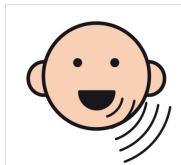
im Medien-Raum, Bergiusstr. **40**

Was?

Sie lernen Rechen-Grundlagen.
Zum Beispiel Zählen, Plus und Minus.
Es gibt viele Aufgaben und Beispiele.
Sie lernen einen sicheren Umgang mit Zahlen.

Kurs-Leitung: Herr Schulte-Döinghaus

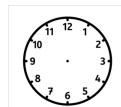
ENGLISCH



Wann?

Dienstag

12.30- 13.30 Uhr



Wo?

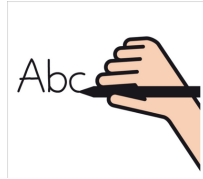
im Besprechungs-Raum, Bergiusstraße **40**

Was?

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

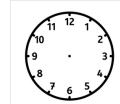
Kurs-Leitung: Herr Schulte-Döinghaus

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

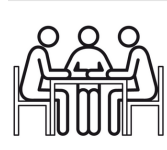
Was?

Im Kurs üben Sie gemeinsam:

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

Kurs-Leitung: Frau Ertl und Herr Arndt

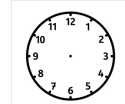
KAFFEE-KUMPEL



Wann?

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

ab 14. Oktober



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.

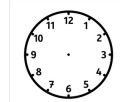
Kurs-Leitung: Herr Mutz

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

GEWALTFREIE KOMMUNIKATION

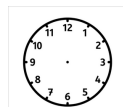


Wann?

Montag,

10:00 - 12:00 Uhr

ab 13. Januar 2026



Wo?

im Seminar-Raum 2, Grenzallee

Was?

Wir lernen, was Gewalt ist

Und wo Gewalt vor-kommt.

Wir lernen ohne Gewalt zu sprechen.

Der Kurs hilft uns freundlicher miteinander zu reden.

Der Kurs ist für Mitarbeitende die schon teilgenommen haben.

Kurs-Leitung: Frau Boche-Koos

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.

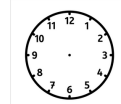
Kurs-Leitung: Herr Piaszczyk

HANDY HELDEN



Wann?

Donnerstag,
10:00-11:00 Uhr
ab 23. Oktober



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

WOHNEN NACH MEINEN WÜNSCHEN

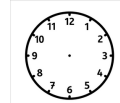


Wann?

Mittwoch

11:00 - 12:00 Uhr.

ab 15. Oktober



Wo?

im Seminar-Raum 1, Grenzallee

Was?

In diesem Kurs geht es darum,
wie Sie wohnen möchten.

Wir schauen uns viele Wohn-Möglichkeiten an.

Sie erfahren Ihre Rechte.

Sie lernen, wo Sie sich anmelden.

Sie üben, wie Sie Formulare ausfüllen.

Wir üben auch, wie Sie Ihr Geld gut einteilen.

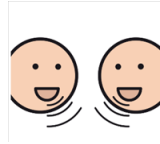
Wir sprechen über Ihre Wünsche, Ängste und
Probleme.

Alles Wichtige können Sie hier sagen und fragen.

Kurs-Leitung: Frau Schramm

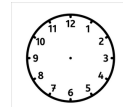
MITREDEN & VERSTEHEN

Gemeinsam aktuelle Themen verstehen und besprechen



Wann?

**Donnerstag,
14:00 - 15:00 Uhr.**
ab 6. November



Wo?

im Seminar-Raum 1, Grenzallee

Was?

In diesem Kurs besprechen Sie politische Themen, die Sie interessieren und wichtig finden.

Zum Beispiel Wahlen, Nachrichten oder Dinge aus dem Alltag. Sie können Fragen stellen und eigene Themen einbringen.

Kurs-Leitung: Herr Schmitz

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

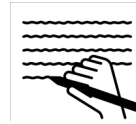
KURS- NAME:
MITARBEITER- NAME:
BEREICH:
STANDORT:
UNTERSCHRIFT/KÜRZEL:
UNTERSCHRIFT BEREICHS-LEITUNG:

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:

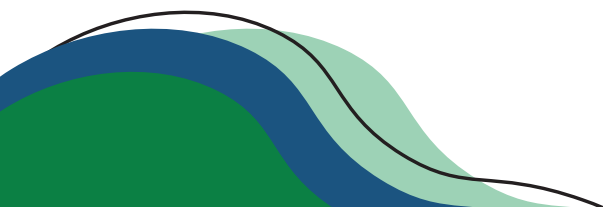
Geben Sie die Anmeldung nach Genehmigung Ihrer Gruppen- oder Bereichsleitung bei Herrn Schmitz ab.

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.

[illegible]

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.



WEITERE ANGEBOTE 2025/2026

Das Datum wird noch bekannt gegeben	Gesundheits-Tag zum Thema "Gesunde Ernährung" in der Grenzallee 
18. November 10.00-11.00 Uhr	Gesprächs-Runde mit der Polizei Neukölln (Bergiusstraße) 
2. Dezember 10.00-11.00 Uhr	Gesprächs-Runde Polizei Neukölln (Grenzallee) 
ab . 12. Januar 2026 7 Termine	Gewaltfreie Kommunikation Wiederholungs-Kurs Bergiusstraße 

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



Alle Begleitenden Angebote können sich vielleicht ändern.
Dann informieren wir Sie darüber.

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

