



*Wir leben
Bildung!*

Das volle Programm

Arbeitsbegleitende Angebote 2025 • Bergen

lebenshilfe-celle.de

*Bildung. Einfach.
Machen.*



Kreativität

Teambildung

Vielfalt

Neues

Spaß

Entwicklung

Wussten SIE eigentlich schon ...

... dass in jedem Jahr am 24. Januar der UNESCO Welttag der Bildung stattfindet?

Bis zum Jahr 2030 sollen alle Menschen die Möglichkeit zu lebenslangem Lernen und den Zugang zu einer inklusiven, chancengerechten und hochwertigen Bildung haben.

Auch wir als Werkstatt haben uns diesem Ziel angeschlossen. Als Ort der Bildung, der beruflichen Qualifizierung und der Persönlichkeitsentwicklung, bieten wir ergänzend zur Arbeit, unterschiedlichste Seminare und Weiterbildungsreihen für Menschen mit Behinderung an.

Mit unseren Arbeitsbegleitenden Angeboten (ABA) können Sie viel Neues entdecken und sich körperlich und geistig fit halten. Unsere Kreativ-Maßnahmen laden dazu ein, etwas Schönes zu gestalten, oder einfach eine kleine Auszeit zu genießen.

Bei allen was wir tun liegt uns die Förderung der Selbstbestimmung und Teilhabe jedes einzelnen Menschen ganz besonders am Herzen.

Unsere Seminarleiterinnen und Seminarleiter freuen sich auf Sie!

Für das ABA-Team, Heidi Jaroschewitz

A handwritten signature in blue ink, reading 'H. Jaroschewitz'.

Jetzt einfach



Wir leben Bildung!

durchstarten!



INHALT ABA 2025

Einführung & Vorwort	2–3
Inhaltsverzeichnis	6–8

A – Berufliche Qualifizierung

A-10 Holzbau – Schnupperkurs für Frauen	10
A-11 „Ich kann mehr“ Zeit für Neues – Arbeiten außerhalb der Werkstatt	11
A-12 Wir sind stark – Die Arbeit des Werkstattrates & der Frauenbeauftragten	12

B – Kognitive Fähigkeiten / Kulturtechniken

B-13 Unterwegs im Internet	13
B-14 Einen Computer bedienen – Einsteigerkurs	14
B-15 Einen Computer bedienen – Aufbaukurs	15
B-16 Was ist mit dem Smartphone möglich?	16
B-17 Instagram, Tik Tok & Co.	17

C – Sozial- und lebenspraktische Kompetenzen

C-18 Gesprächs-Kreis „Fit for life“	18
C-19 Ich weiß, was ich esse	19

D – Kreative und künstlerische Angebote

D-20 Kreatives gestalten	20
--------------------------------	----

E – Sport- und Bewegungsangebote

E-21 Kegeln	21
E-22 Wandern für Einsteiger	22
E-23 Wandern für Fortgeschrittene	23
E-24 Stretch und Relax	24
E-25 Entspannung	25
E-26 Yoga	26
E-27 Mobilitätstraining „Locker vom Hocker“	27
E-28 Rhythmik & Tanz	28
E-29 Disco – Tanz mit!	29
E-30 Ausdauertraining „Fit wie ein Turnschuh“	30
E-31 Radfahren	31
E-32 Fußball	32
E-33 Tischtennis	33
E-34 Darten I	34

E-35 Darten II 35

F – Besondere Angebote

E-36 Speed-Dating 36

F-37 Barrieren überwinden mit Rollstuhl und Rollator 37

F-38 Den Wald mit allen Sinnen erleben 38

F-39 Bushcraft – Überleben in der Natur 39

F-40 Waldbrand geht jeden etwas an! 40

Anhang

Auswahl und Anmeldung 43



HOLZBAU

Schnupperkurs für Frauen – Michael Corbach



Was genau macht eigentlich ein eine Tischlerin? Trauen Sie sich ein paar Löcher ins Holz zu bohren? Gemeinsam lernen wir das Handwerk kennen und unter anderem, wie man mit Maschinen arbeitet.

Das kann ich lernen:

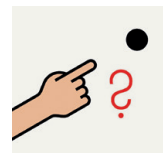
- In das Berufsfeld Tischler*in reinschnuppern
- verschiedene Arbeiten in der Holzwerkstatt ausprobieren
- Basiswissen der Maschinenkunde
- neue handwerkliche Skills
- Stärkung des Selbstvertrauen

Wann?



3-Tages-Kurs
Termin folgt!
8:30 – 15:15 Uhr

Wo?



Standort Bergen

Teilnehmende



3 – 4 pro Kurs

Bitte beachten



Angebot nur für Frauen.

„ICH KANN MEHR“ – ZEIT FÜR NEUES

Arbeiten außerhalb der Werkstatt- Team FBI



Sie erhalten Informationen zum Zugang auf den den allgemeinen Arbeitsmarkt. Dazu zählen zum Beispiel Praktika in anderen Betrieben und ausgelagerte Arbeitsplätze. Kolleg*innen berichten von ihrer Arbeit außerhalb der Werkstatt. Bei Interesse erhalten Sie nach dem Kurs eine auf Sie zugeschnittene Begleitung durch die Mitarbeitenden des FBI.

Das kann ich lernen:

- Was ist der allgemeine Arbeitsmarkt
- Wie sieht die Arbeit außerhalb der Werkstatt aus
- eigene Fähigkeiten kennenlernen
- Berufliche Weiterentwicklung planen

Wann?



1 Termin
Termin folgt!

Wo?



Standort Bergen,
Mitarbeiteraum

Teilnehmende



Je nach Anmeldung

Bitte beachten



WIR SIND STARK!

Die Arbeit des Werkstattrates & der Frauenbeauftragten



Im Oktober 2025 werden der Werkstatttrat und die Frauenbeauftragte neu gewählt. Wir erklären Ihnen was der Werkstatttrat und die Frauenbeauftragte sind und was sie für Aufgaben haben. Wir berichten von unseren eigenen Erfahrungen, wie Sie selbst aktiv mitwirken können und erklären alles zur bevorstehenden Wahl.

Das kann ich lernen:

- Aufgaben des Werkstattrates & der Frauenbeauftragten
- Wie Sie sich für die Ämter wählen lassen können
- Rechte / Pflichten des Werkstattrates und der Frauenbeauftragten kennenlernen

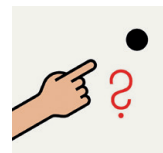
Wann?



2 Termine

Termine folgen!

Wo?



Standort Altencelle,
Flora-Veranstaltungshaus

Teilnehmende



30 pro Kurs

Bitte beachten



UNTERWEGS IM INTERNET

vhs Celle



Wann?



3-Tages-Kurs

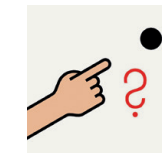
Montag bis Mittwoch

9:00 – 11:30 Uhr

Beginn: **13.10.2025**

Ende: **15.10.2025**

Wo?



Standort Bergen
Mitarbeiterraum

Im Internet gibt es viele interessante Angebote für alle Menschen. In diesem Kurs nutzen Sie das Internet zum Lernen, sowie für Spaß und Unterhaltung

Das kann ich lernen:

- Wie funktioniert das Internet
- E-mails schreiben und empfangen
- Im Internet nach Informationen suchen
- Informationen speichern und drucken
- etwas aus dem Internet herunterladen
- Sicher im Internet

Teilnehmende



8 pro Kurs

Bitte beachten



Der Kurs ist für Teilnehmende, die schon Erfahrung mit dem Computer haben.

EINEN COMPUTER BEDIENEN

Einsteigerkurs – vhs Celle



Einen Computer zu bedienen ist gar nicht schwer! Der Kurs zeigt Ihnen, wie Sie mit dem Computer richtig umgehen.

Das kann ich lernen:

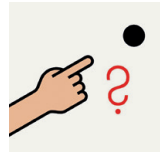
- Arbeiten mit der Maus und der Tastatur
- einfache Texte schreiben und gestalten
- Bilder in die Texte einfügen
- drucken
- ... und vieles mehr!

Wann?



5-Tages-Kurs
Montag bis Freitag
9:00 – 11:30 Uhr
Beginn: **17.03.2025**
Ende: **21.03.2025**

Wo?



Standort Bergen
Mitarbeiterraum

Teilnehmende



8 pro Kurs

Bitte beachten



EINEN COMPUTER BEDIENEN

Aufbaukurs – vhs Celle



Einen Computer zu bedienen, ist gar nicht schwer! Der Kurs erweitert den Grundlagenkurs.

Das kann ich lernen:

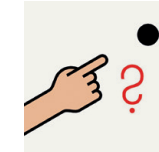
- Programme installieren und deinstallieren
- Ordner und Dateien auf der Festplatte suchen und verwalten
- wichtige Sicherheitseinstellungen vornehmen
- Windows-Anwendungen nutzen

Wann?



4-Tages-Kurs
Montag bis Donnerstag
9:00 – 11:30 Uhr
Beginn: **25.08.2025**
Ende: **28.08.2025**

Wo?



Standort Bergen
Mitarbeiterraum

Teilnehmende



8 pro Kurs

Bitte beachten



Dieser Kurs ist für Teilnehmende, die die Kenntnisse des Grundkurses besitzen.

WAS IST MIT DEM SMARTPHONE MÖGLICH?

vhs Celle



Mit einem Smartphone können Sie viel mehr machen als Telefonieren. Sie können mit dem Smartphone E-mails schreiben, im Internet surfen, Fotos machen und Videos drehen.

Das kann ich lernen:

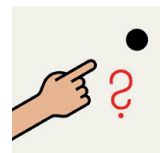
- Grund- und W-LAN-Einstellungen
- Verträge, SIM Card und mobile Daten
- Nachrichten schreiben, versenden und empfangen
- Verschiedene Apps kennenlernen (Whatsapp und weitere)
- Bilder, Videos und Musik senden
- Sicherheitseinstellungen und sicheren Umgang

Wann?



3-Tages-Kurs
Montag bis Mittwoch
9:00 – 11:30 Uhr
Beginn: **07.07.2025**
Ende: **09.07.2025**

Wo?



Standort Bergen
Mitarbeiteraum

Teilnehmende



8 pro Kurs

Bitte beachten



Bitte das eigene Smartphone und das dazugehörige Ladekabel mitbringen.

INSTAGRAM, TIK TOK & CO.

vhs Celle



Tik Tok, Facebook, WhatsApp und Instagram sind die bekanntesten sozialen Netzwerke. Die Nutzung ist sehr unterhaltsam und kann sehr hilfreich sein. Sie lernen in diesem Kurs, sich sicher und sinnvoll in sozialen Medien zu bewegen. Dabei werden Ihnen die Möglichkeiten und die Risiken gezeigt.

Das kann ich lernen:

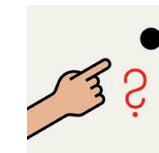
- Sicherer und sinnvoller Umgang mit Sozialen Medien
- Kennenlernen sozialer Netzwerke und ihre Möglichkeiten
- Vorteile und Risiken von Tik Tok, Instagram & Co.
- Respektvoller Umgang im Netz

Wann?



Dienstag, 20.05.2025
9:00 – 12:00 Uhr

Wo?



Standort Bergen
Mitarbeiteraum

Teilnehmende



8 pro Kurs

Bitte beachten



Das Angebot richtet sich an alle, die das Internet und die sozialen Medien nutzen (möchten).

GESPRÄCHSKREIS „FIT FOR LIFE“

Gestärkt im Leben stehen – Jörg Heß



Wir alle kennen Situationen, die schwer sind, in denen wir manchmal nicht weiterwissen oder Hilfe brauchen. In solchen Momenten ist es gut, sein Problem mit Menschen teilen zu können, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Zur Entlastung und gegenseitiger Unterstützung bei der Entwicklung neuer Perspektiven, sind Betroffene in diesem Gesprächs-Kreis herzlich willkommen.

Das kann ich lernen:

- eigene Wünsche, Ideen und Interessen zum Ausdruck bringen
- Veränderungen verarbeiten
- offener Austausch innerhalb einer festen Gruppe

Wann?



Monatlich, 1 Termin
Termine folgen!
ab 10:00 Uhr
 ganzjährig

Wo?



Standort Bergen,
 Mitarbeiterraum

Teilnehmende



6 pro Kurs

Bitte beachten



ICH WEISS, WAS ICH ESSE

Ernährung – Hildegard Schultz



Wann?



Donnerstag, wöchentlich
 3 Termine
8:45 – 11:00 Uhr
 Beginn: **11.09.2025**
 Ende: **25.09.2025**

Wo?



Standort Bergen

Teilnehmende



8 pro Kurs

Bitte beachten



Wir sprechen zusammen über gesunde Ernährung und Sie finden heraus, welche Inhaltsstoffe in den Lebensmitteln stecken. Sie lernen die Lebensmittelpyramide kennen und die Zubereitung einfacher Gerichte.

Das kann ich lernen:

- Bewusster Umgang mit Lebensmitteln
- Was gesunde Ernährung beinhaltet
- Zubereitung von einfachen Rezepten
- Umgang mit Küchen-Werkzeugen
- Ernährungspyramide

KREATIVES GESTALTEN

Larissa Bolenbach



Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf: Mit verschiedenen Farben und Materialien können Sie kreativ werden. Probieren Sie unterschiedliche Techniken aus. Freies Malen spiegelt die eigene Persönlichkeit wider. Bildausschnitte können anschließend als Postkarten vervielfältigt werden.

Das kann ich lernen:

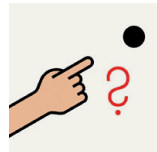
- Spielerischer Umgang mit neuen Materialien
- Selbsterfahrung
- Feinmotorik
- Hand-Auge-Koordination
- Förderung der Kreativität
- Freude und Ausgleich zur täglichen Arbeit

Wann?



Montag, wöchentlich
13:00 – 14:00 Uhr
Mai bis Juni 2025

Wo?



Standort Bergen,
 Sportraum

Teilnehmende



5 pro Kurs

Bitte beachten



KEGELN

Martin Becker



Kegeln ist ein ruhiger Sport, bei dem es auf Konzentration und Ballgefühl ankommt. Zusammen wollen wir in der Turnhalle kegeln. Das Kegeln fördert die Bewegung und die Gemeinschaft mit anderen.

Das kann ich lernen:

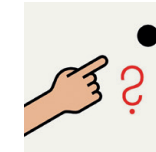
- Umgang mit der eigenen Stimme
- Vertiefung der Atmung
- Achtsamkeit auf Andere
- Förderung der Sprachkompetenz

Wann?



Donnerstag, wöchentlich
8:30 – 09:00 Uhr
ganzjährig

Wo?



Standort Bergen,
 Sportraum

Teilnehmende



10 pro Kurs

Bitte beachten



Saubere Sportschuhe,
 Sportkleidung und ein
 Handtuch mitbringen.
 Getränk nicht vergessen!

WANDERN FÜR EINSTEIGER

Martin Becker



Beim Wandern werden alle Sinne angeregt. Wir nehmen viele Reize aus der Natur wahr, lockern Muskeln und finden uns auf verschiedenen Wegen und Untergründen zurecht. Bei einer etwa 45 minütigen Wandertour werden Ausdauer und Orientierung trainiert.

Das kann ich lernen:

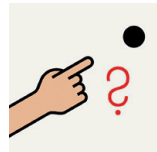
- Verbesserung der Ausdauer
- Leichteres „Zurecht-Finden“ und besser Orientierung im Alltag
- Förderung der Beweglichkeit
- die Natur besser wahrnehmen

Wann?



Kurs I: Montag, wöchentlich
Kurs II: Dienstag, wöchentlich
10:00 – 10:45 Uhr
ganzjährig

Wo?



Standort Bergen und Umgebung

Teilnehmende



8 pro Kurs

Bitte beachten



Wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk. Getränk und evtl. Verpflegung nicht vergessen!

WANDERN FÜR FORTGESCHRITTENE

Martin Becker



Beim Wandern werden alle Sinne angeregt. Wir nehmen viele Reize aus der Natur wahr, lockern Muskeln und finden uns auf verschiedenen Wegen und Untergründen zurecht. Bei einer etwa zweistündigen Wandertour werden Ausdauer und Orientierung trainiert.

Das kann ich lernen:

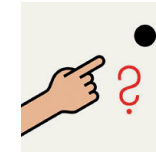
- Verbesserung der Ausdauer
- Leichteres „Zurecht-Finden“ und besser Orientierung im Alltag
- Förderung der Beweglichkeit
- die Natur besser wahrnehmen

Wann?



Montag, wöchentlich
13:00 – 15:00 Uhr
ganzjährig

Wo?



Standort Bergen

Teilnehmende



8 pro Kurs

Bitte beachten



Wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk. Getränk und evtl. Verpflegung nicht vergessen!

STRETCH UND RELAX

Martin Becker



Sie lernen fließende Bewegungen zur Musik kennen. Dabei werden Verspannungen abgebaut und die Gelenke mobilisiert. Das eigene Wohlbefinden wird gesteigert.

Das kann ich lernen:

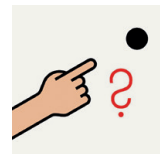
- Bessere Körperwahrnehmung
- Förderung der Beweglichkeit
- Bewusste Atmung
- Stressabbau

Wann?



Mittwoch, wöchentlich
8:30 – 9:00 Uhr
ganzjährig

Wo?



Standort Bergen,
Sportraum

Teilnehmende



10 pro Kurs

Bitte beachten



Saubere Sportschuhe,
Sportkleidung und ein
Handtuch mitbringen.
Getränk nicht vergessen!

ENTSPANNUNG

Janna Tietz



Richtig zu entspannen ist wichtig für unser Wohlbefinden und für unsere Gesundheit. Eine kleine Auszeit kann dazu beitragen. Bei unserer Traum- und Phantasie-Reise können Sie sich in andere Welten träumen und eine Pause vom Alltag machen.

Das kann ich lernen:

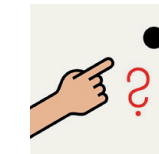
- Umgang mit der eigenen Stimme
- Vertiefung der Atmung
- Achtsamkeit auf Andere
- Förderung der Sprachkompetenz

Wann?



Dienstag, wöchentlich
13:15 – 14:00 Uhr
ab 29.04.2025

Wo?



Standort Bergen

Teilnehmende



Je nach Anmeldung

Bitte beachten



Saubere Sportschuhe,
Sportkleidung und ein
Handtuch mitbringen.
Getränk nicht vergessen!

YOGA

Martin Becker



Yoga ist eine Sportart, die zum besseren Körpergefühl beiträgt. Es geht nicht um Geschwindigkeit, sondern um das sichere Ausführen der unterschiedlichen Dehn-Übungen.

Das kann ich lernen:

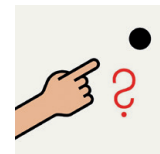
- Verbesserung des Gleichgewichts
- Förderung der Beweglichkeit
- Das eigene Körpergefühl verbessern
- Stärkung der Muskulatur

Wann?



Donnerstag, wöchentlich
10:00 – 10:45 Uhr
ganzjährig

Wo?



Standort Bergen,
Sportraum

Teilnehmende



10 pro Kurs

Bitte beachten



Saubere Sportschuhe, Sportkleidung und ein Handtuch mitbringen. Getränk nicht vergessen!

MOBILITÄTSTRAINING

„Locker vom Hocker“ – Martin Becker



Bei der Sitzgymnastik / dem Mobilitäts-training werden die Übungen im Sitzen vorgenommen und sind daher besonders für körperlich eingeschränkte Menschen eine Möglichkeit, sich sportlich zu betätigen. Sie lernen Übungen für den Oberkörper kennen und kräftigen ihn. Ihre Beweglichkeit kann verbessert werden.

Das kann ich lernen:

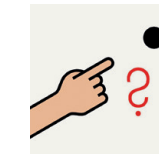
- Verbesserung der Körperhaltung
- Kräftigung der Muskulatur
- Auge-Hand-Koordination
- Körpergefühl

Wann?



Donnerstag, wöchentlich
11:00 – 11:45 Uhr
ganzjährig

Wo?



Standort Bergen,
Sportraum

Teilnehmende



10 pro Kurs

Bitte beachten



Für Rollstuhlfahrer*innen geeignet! Saubere Sportschuhe, Sportkleidung und ein Handtuch mitbringen.

RHYTHMIK & TANZ

Martin Becker



Sobald tolle Musik läuft, sind Sie nicht zu stoppen? Dann ist dieser Tanzkurs genau das Richtige für Sie: Wir bewegen uns frei zu lebhafter Rock- und Pop-Musik. Sie nehmen den Rhythmus in Ihre Bewegungen auf. Einfache Schrittfolgen und Tanzschritte werden eingeübt.

Das kann ich lernen:

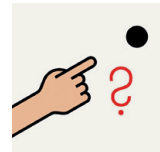
- Freude an Bewegung
- Erlernen von leichten Tanzschritten
- Verbesserung der Ausdauer
- Rhythmus-Gefühl

Wann?



Donnerstag, wöchentlich
9:20 – 10:00 Uhr
ganzjährig

Wo?



Standort Bergen,
Sportraum

Teilnehmende



10 pro Kurs

Bitte beachten



Saubere Sportschuhe,
Sportkleidung und ein
Handtuch mitbringen.
Getränk nicht vergessen!

DISCO – TANZ MIT!

Nicol Lambrü



Tanzen macht Spaß! In diesem Kurs wollen wir uns zu schöner Musik bewegen. Wir tanzen alleine, als Paar oder als Gruppe, so wie es Ihnen gefällt. Wer mag, kann neue Tanzschritte lernen. Oder Sie bewegen sich einfach nach Gefühl zur Musik!

Das kann ich lernen:

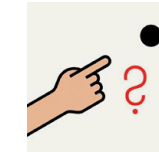
- Tanzen hilft dabei, sich zu konzentrieren
- mit Tanzen kann man seine Gefühle ausdrücken
- Tanzen hilft, sich ohne Worte zu verständigen
- Tanzen macht unsere Muskeln und Sehnen stärker

Wann?



Montag, ungeraden
Kalenderwochen
10:00 – 10:45 Uhr
ganzjährig

Wo?



Standort Bergen,
Sportraum

Teilnehmende



10 pro Kurs

Bitte beachten



Saubere Sportschuhe,
Sportkleidung und ein
Handtuch mitbringen.
Getränk nicht vergessen!

AUSDAUERTRAINING

„Fit wie ein Turnschuh“ – Lauftreff – Martin Becker



Willkommen in unserem neuen Lauftreff! Sie brauchst das Gefühl sich zu verausgaben und Energie loszuwerden? Hier brauchen Sie außer Laufschuhe und Spaß nichts Weiteres. Schuhe zubinden und gemeinsam durch die Felder laufen.

Das kann ich lernen:

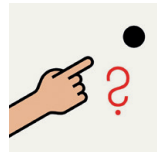
- Körpergefühl
- Atemtechnik
- Belastbarkeit
- Selbsteinschätzung des eigenen Körpers

Wann?



Mittwoch, wöchentlich
10:00 – 10:45 Uhr
ganzjährig

Wo?



Standort Bergen und Umgebung,
Treffpunkt: Sportraum

Teilnehmende



8 pro Kurs

Bitte beachten



Sportschuhe für Draußen,
Sportkleidung und ein Hand-
tuch mitbringen. Getränk
nicht vergessen!

RADFAHREN

Martin Becker



Sie fahren gerne Rad und lieben es, sich Draußen zu bewegen? Gemeinsam erkunden wir mit dem Rad die Umgebung und lernen, wie man sich sicher im Straßenverkehr bewegt.

Das kann ich lernen:

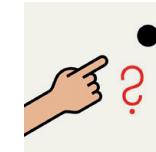
- Verbessere deine Ausdauer
- Lerne Fahrsicherheit
- Lerne Verkehrsregeln
- Erkunde tolle Ziele in der Umgebung

Wann?



Dienstag, wöchentlich
8:30 – 10:00 Uhr
01.05. – 30.09.2025

Wo?



Standort Bergen und Umgebung,
Treffpunkt: Sportraum

Teilnehmende



7 pro Kurs

Bitte beachten



Sie sollten sich mit
dem Fahrrad bereits
sicher fühlen.

FUSSBALL

Martin Becker



Fußball ist ein Mannschaftssport. Wir bilden Team und spielen mit- und gegeneinander. Es geht um Treffsicherheit, Geschick und Freude an der Bewegung. Gemeinsam als Team können wir immer besser werden.

Das kann ich lernen:

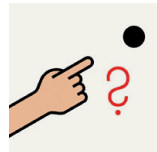
- Verbesserung der Kondition, allgemeinen Fitness und Beweglichkeit
- Teamfähigkeit, rücksichtsvolles Miteinander
- Spaß an der Bewegung
- Spielregeln kennenlernen
- Positives Denken und Wir-Gefühl

Wann?



Montag, wöchentlich
8:30 – 10:00 Uhr
ganzjährig

Wo?



Standort Bergen,
Sportraum

Teilnehmende



10 pro Kurs

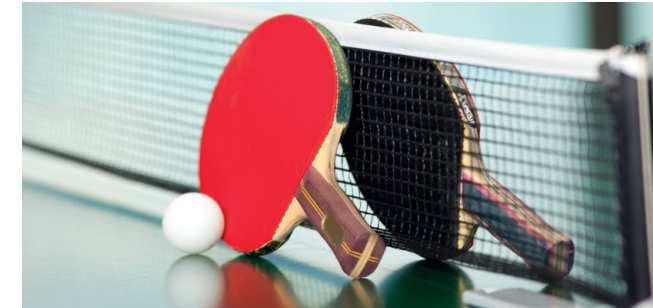
Bitte beachten



Sportschuhe, Schienbein-
schoner (wenn vorhanden),
Sporthose und Sport T-Shirt
mitbringen.

TISCHTENNIS

Martin Becker

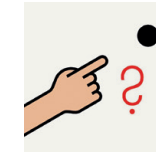


Wann?



Dienstag, wöchentlich
11:00 – 12:00 Uhr
ganzjährig

Wo?



Standort Bergen,
Sportraum

Teilnehmende



10 pro Kurs

Bitte beachten



Saubere Sportschuhe,
Sportkleidung und ein
Handtuch mitbringen.
Getränk nicht vergessen!

Tischtennis ist ein Rückschlagspiel. Sie können im Einzel oder Doppel gegeneinander spielen. Tischtennis ist ein schneller Sport. Sie brauchen viel Treffsicherheit, Ausdauer und Konzentration.

Das kann ich lernen:

- Spielregeln kennenlernen
- Verschiedene Schlagtechniken
- Unterschiedliche Bewegungsabläufe koordinieren
- Hand- und Augenkoordination
- Vorbereitung für Wettkämpfe

DARTEN I

Martin Becker



Darten ist ein Konzentrations-Sport. Es kommt auf eine ruhige Atmung und die richtige Wurftechnik an. Wenn Sie gerne gemeinsam mit anderen Spaß und Spannung erleben wollen, probieren Sie es aus!

Das kann ich lernen:

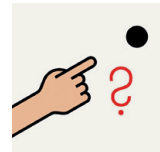
- Hand-Auge-Koordination
- Konzentration
- Bewusste Atmung
- Stressabbau
- unterschiedliche Wurf-Techniken

Wann?



Mittwoch, wöchentlich
10:00 – 10:45 Uhr
ganzjährig

Wo?



Standort Bergen,
Sportraum

Teilnehmende



8 pro Kurs

Bitte beachten



Saubere Sportschuhe,
Sportkleidung und ein
Handtuch mitbringen.
Getränk nicht vergessen!

DARTEN II

Michael Corbach und Imke Stankewitz



Darten ist ein Konzentrations-Sport. Es kommt auf eine ruhige Atmung und die richtige Wurftechnik an. Wenn Sie gerne gemeinsam mit anderen Spaß und Spannung erleben wollen, probieren Sie es aus!

Das kann ich lernen:

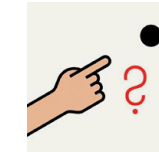
- Hand-Auge-Koordination
- Konzentration
- Bewusste Atmung
- Stressabbau
- unterschiedliche Wurf-Techniken

Wann?



Donnerstag, wöchentlich
ab 14:00 Uhr
ganzjährig

Wo?



Standort Bergen,
Sportraum

Teilnehmende



10 – 12 pro Kurs

Bitte beachten



Saubere Sportschuhe,
Sportkleidung und ein
Handtuch mitbringen.
Getränk nicht vergessen!

SPEED-DATING

Christoph Kühnle, Julia Piotrowski und Madita Schweitze



Speed-Dating bedeutet:

Schnelles Kennenlernen/ Treffen. Neue Menschen kennenlernen oder einen Partner finden, ist nicht immer einfach. Unser Speed-Dating Kurs gibt einem die Möglichkeit sich auf ein Kennenlernen mit anderen Menschen vorzubereiten und dann das Gelernte in einem Speed-Dating Durchgang umzusetzen.

Das kann ich lernen:

- mehr Selbstbewusstsein
- mehr Offenheit gegenüber anderen
- Möglichkeit neue Freunde oder einen neuen Partner/eine neue Partnerin zu finden

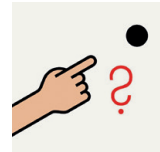
Wann?



3 Termine

Werden einzeln bekanntgegeben und beworben!

Wo?



Standort Altencelle,
Flora-Veranstaltungshaus

Teilnehmende



20 pro Termin

Bitte beachten



ROLLSTUHL UND ROLLATOR

Barrieren überwinde – Polizei Celle / Karsten Wiechmann



In diesem Kurs zeigt Ihnen Herr Wiechmann von der Polizei Celle u. a., wie Sie sich mit dem Rollstuhl/ Rollator auf schwierigem Untergrund bewegen können. Danach können Sie sich in einem Rollstuhl und Rollator Parcours des Kreissportbundes mit Slalom, Wippe, usw. ausprobieren.

Das kann ich lernen:

- Verkehrssicherheit des Rollstuhls und Rollators überprüfen
- Einschätzung von Gefahrenquellen
- Den richtigen Umgang mit Rollstuhl und Rollator (auch auf schwierigem Untergrund)
- Praktische Übungen

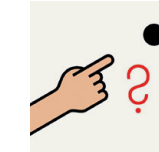
Wann?



Termin folgt!

8:30 – 10:00 Uhr

Wo?



Standort Bergen,
Parkplatz

Teilnehmende



6 pro Kurs

Bitte beachten



Wetterfeste Kleidung und den eigenen Rollstuhl oder Rollator mitbringen!

DEN WALD ERLEBEN

Waldpädagogen Niedersächsische Landesforsten



Mit verschiedene Aktionen werden Sie den Wald riechen, schmecken, fühlen, sehen, hören und kennenlernen. Dabei wird Ihnen Wissen zu den Funktionen des Waldes vermittelt. Von den Tieren, Insekten und Baum-/Straucharten bis zu ökologischen Zusammenhängen.

Das kann ich lernen:

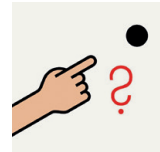
- Kenntnisse zu Waldtieren, Insekten, Baum- und Straucharten
- Förderung des bewussten Wahrnehmens der Natur
- Anregung mehr Zeit im Wald zu verbringen
- Umweltbewusstsein steigern

Wann?



1 Termin
Termin folgt!

Wo?



Standort Bergen,
Wald

Teilnehmende



11 pro Kurs

Bitte beachten



Nur nach vorheriger
Absprache rollstuhlgeeignet!

BUSHCRAFT

Überleben in der Natur – Clowyd Owen



Bei bushcraft lernen Sie viel über die Natur und Techniken, um in der Natur zu überleben, wenn man mal vom Weg abkommt. Es geht um alle wichtigen Bereiche des Überlebens, sei es einen Übernachtungsplatz zu bauen, Feuer zu machen, Nahrung in der Natur zu finden oder sich zu orientieren. Sie erlernen Techniken im Umgang mit Seilen, Messern und Naturmaterialien.

Das kann ich lernen:

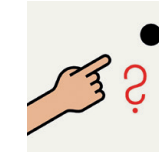
- Techniken lernen, die für das Überleben oder einen längeren Aufenthalt in der Natur nützlich sein könnten
- Selbstsicherer in der Natur bewegen

Wann?



1 Termin
Termin folgt!

Wo?



Standort Bergen,
Wald

Teilnehmende



11 pro Kurs

Bitte beachten



Nur nach vorheriger
Absprache rollstuhlgeeignet!

WALDBRAND GEHT JEDEN ETWAS AN!

(Wald-Feuer-Klima) – Patrick Köppe & Madita Schweitzer



Gemeinsam werden wir das Thema Feuer erarbeiten. Wir wollen mit Ihnen in den Wald gehen und über die Bedeutung des Waldes sprechen und dessen wichtige Funktionen kennenlernen. Wie und warum entstehen Waldbrände? Und welchen Einfluss hat die Klimaerwärmung? Am Schluss lernen wir, wie man ein Feuer sicher löscht und erleben eine kleine Waldbrandvisualisierung – lassen Sie sich überraschen!

Das kann ich lernen:

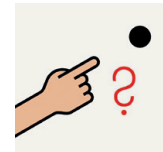
- Feuerdreieck
- Umgang mit Feuer in der freien Natur
- Klimawandel im Wald erkennen
- Kennenlernen der Waldfunktionen

Wann?



Donnerstag
9:00 – 13:00 Uhr
24.04.2025

Wo?



Standort Bergen,
Wald

Teilnehmende



14 pro Kurs

Bitte beachten



Nur nach vorheriger
Absprache rollstuhlgeeignet!





Wir freuen
uns auf
Sie!

Auswahl und Anmeldung

Wer die Wahl hat, hat die Qual.

Bitte gehen Sie bei der Anmeldung folgendermaßen vor:

- 1. Wählen Sie Ihre gewünschten Kurse aus.**
Wählen Sie, wenn Sie möchten, zusätzliche Tagesangebote aus.
- 2. Ihre Gruppenleitung berät Sie,** ob die Kurse zu Ihren persönlichen Entwicklungszielen passen.
- 3. Ihre Gruppenleitung trägt Ihre Wünsche ein.**
- 4. Anmeldungen sind ganzjährig möglich!**
Einstieg in bereits laufende Kurse sind nach Absprache mit dem ABA-Team ebenfalls möglich und erwünscht.

*Viel Freude bei der Auswahl wünscht Ihnen
das Vorbereitungs-Team!*





Kontakt

Lebenshilfe Celle gGmbH

Siedbosteler Feld 3

29303 Bergen

Tel.: 05051 4719-0

arbeit-b@lhcelle.de

ABA-Koordination

Caroline Luttermann

Alte Dorfstraße 4

29227 Celle

Tel.: 05141 997-228

AbA@lhcelle.de