



*Wir leben
Bildung!*

Das volle Programm

Arbeitsbegleitende Angebote 2026 • Bergen

lebenshilfe-celle.de



Arbeitsbegleitenden Angebote 2026

Willkommen in einer Welt voller Möglichkeiten!

Dieses Heft hält mehr als nur ein paar Kursangebote bereit – es ist eine Einladung, Neues zu entdecken, Talente zu entfalten und gemeinsam über uns hinauszuwachsen. Ob sportlich aktiv, künstlerisch kreativ, digital neugierig oder einfach voller Lust am Leben – für jeden ist etwas dabei!

Unsere Angebote richten sich an alle, die Lust haben, sich weiterzuentwickeln, aus-zuprobieren oder bestehende Fähigkeiten zu vertiefen. In den **Bereichen Berufliche Qualifizierung, Sport, Kunst & Kreativität, Digitale Bildung, Alltagskompetenzen und Kulturtechniken** bieten wir eine bunte Vielfalt an Kursen, die nicht nur Spaß machen, sondern auch stärken, fördern und verbinden.

Jeder Kurs ist so gestaltet, dass er Raum gibt für Individualität, Gemeinschaft und persönliche Entwicklung – ganz nach dem Motto:
„Jeder Mensch kann – auf seine Weise.“

*Schauen Sie rein, lassen Sie sich inspirieren –
und vor allem: Machen Sie mit!*

Für das ABA-Team,
Caroline Luttermann

Jetzt einfach



*Wir leben
Bildung!*

durchstarten!



INHALT ABA 2026

Einführung & Vorwort 2 – 3

Inhaltsverzeichnis 6 – 8

A – Berufliche Qualifizierung

A-10 Holzbau für das Werkstattgelände 10

A-11 „Ich kann mehr“ Zeit für Neues – Arbeiten außerhalb der Werkstatt 11

A-12 Erste-Hilfe-Kurs – Das Wesentliche 12

B – Kognitive Fähigkeiten / Kulturtechniken

B-13 Unterwegs im Internet 13

B-14 Was ist mit dem Smartphone möglich? 14

B-15 Instagram, Tik Tok & Co. 15

C – Sozial- und lebenspraktische Kompetenzen

C-16 Rollstuhl und Rollator 16

C-17 Ich weiß, was ich esse 17

D – Kreative und künstlerische Angebote

D-18 Kreatives gestalten 18

D-19 Theatergruppe 19

E – Sport- und Bewegungsangebote

E-20 Krafttraining 20

E-21 Basketball 21

E-22 Paddeln 22

E-23 Kegeln 23

E-24 Wandern für Einsteiger 24

E-25 Wandern für Fortgeschrittene 25

E-26 Stretch und Relax 26

E-27 Entspannung 27

E-28 Yoga 28

E-29 Mobilitätstraining „Locker vom Hocker“ 29

E-30 Tanz dich fit 30

E-31 Disco – Tanz mit! 31

E-32 Darten 32

E-33 Radfahren 33

E-34 Fußball 34

E-35 Tischtennis 35

F – Besondere Angebote

F-36 Wir reden Queer – Gesprächsgruppe..... 36

F-37 Vielfalt leben – LGBTQ verstehen 37

E-38 Speed-Dating 38

F-39 Zukunft gestalten – Rentenkurs 39

F-40 Vorsorgevollmacht 40

F-41 Rechtliche Betreuung 41

F-42 Konflikte – Wir gehe ich damit um? 42

F-43 Bushcraft – Überleben in der Natur 43

F-44 Waldbrand geht jeden etwas an! 44

F-45 Waldbaumwerk 45

Anhang

Auswahl und Anmeldung 47



HOLZBAU FÜRS WERKSTATTGELÄNDE

Michael Corbach, Jörg Heß, Katharina Diedler und David Kunze



Wir bauen eine Sitzgelegenheit mit Überdachung für unser Werkstattgelände. Traust du dich, selbst ein paar Löcher ins Holz zu bohren?

Das kann ich lernen:

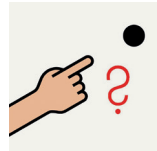
- In das Berufsfeld Tischler*in reinschnuppern
- verschiedene Arbeiten in der Holzwerkstatt ausprobieren
- Basiswissen der Maschinenkunde
- neue handwerkliche Skills
- Stärkung des Selbstvertrauen

Wann?



3-Tages-Kurs
Termin folgt!
08:30 – 15:15 Uhr

Wo?



Standort Bergen

Teilnehmende



6 pro Kurs
Nicht für Rollstuhlfahrer*innen geeignet.

Bitte beachten



Handwerkliches Geschick muss vorhanden sein.

„ICH KANN MEHR“ – ZEIT FÜR NEUES

Arbeiten außerhalb der Werkstatt- Team FBI



Sie erhalten Informationen zum Zugang auf 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:

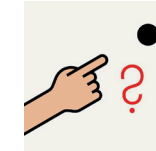
- Was ist der allgemeine Arbeitsmarkt
- Wie sieht die Arbeit außerhalb der Werkstatt aus
- eigene Fähigkeiten kennenlernen
- Berufliche Weiterentwicklung planen

Wann?



Freitag, 15.05.2026
09:00 – 11:30 Uhr

Wo?



Standort Bergen, Mitarbeiterraum

Teilnehmende



Je nach Anmeldung

Bitte beachten



ERSTE-HILFE-KURS

Das Wesentliche



Was ist zu tun, wenn ein Unfall passiert oder sich jemand verletzt?
 Was ist in Notfällen zuerst zu tun?
 Wie verhalte ich mich richtig?
 Wo finde ich Unterstützung und Hilfsmittel?
 Diese und andere Fragen werden beantwortet und Sofort-Maßnahmen gezeigt und geübt.

Das kann ich lernen:

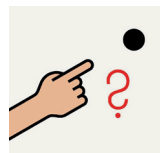
- Anderen Menschen bei Verletzungen helfen
- Einen Rettungswagen im Notfall rufen können
- Helfen bei Wunden und Verletzungen

Wann?



Termin folgt!

Wo?



Standort Bergen

Teilnehmende



15 pro Kurs

Bitte beachten



UNTERWEGS IM INTERNET

vhs Celle / Rainer Weißlowksy



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:

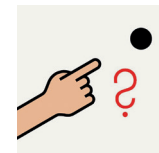
- Wie funktioniert das Internet
- E-Mails schreiben und empfangen
- Im Internet nach Informationen suchen
- Informationen speichern und drucken
- Etwas aus dem Internet herunterladen
- Sicher im Internet

Wann?



3-Tages-Kurs
 Montag bis Mittwoch
09:00 – 11:30 Uhr
 Beginn: **28.09.2026**
 Ende: **15.10.2026**

Wo?



vhs Celle,
 Trift 20,
 EDV Raum B

Teilnehmende



8 pro Kurs

Bitte beachten



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

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:

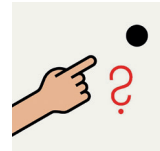
- Grund- und W-LAN-Einstellungen
- Verträge, SIM Card und mobile Daten
- Nachrichten schreiben, versenden und empfangen
- Verschiedene Apps kennenlernen (Whatsapp und weitere)
- Bilder, Videos und Musik senden
- Sicherheitseinstellungen und sicheren Umgang

Wann?



3-Tages-Kurs
Montag bis Mittwoch
09:00 – 11:30 Uhr
Beginn: **13.04.2026**
Ende: **15.04.2026**

Wo?



vhs Celle,
Trift 20,
EDV Raum B

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:

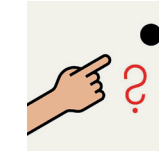
- Sicherer und sinnvoller Umgang mit Sozialen Medien
- Kennenlernen sozialer Netzwerke und ihre Möglichkeiten
- Vorteile und Risiken von Tik Tok, Instagram & Co.
- Respektvoller Umgang im Netz

Wann?



Dienstag, 05.05.2026
09:00 – 12:00 Uhr

Wo?



vhs Celle,
Trift 20,
EDV Raum B

Teilnehmende



8 pro Kurs

Bitte beachten



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

ROLLSTUHL UND ROLLATOR

Polizei Celle / Karsten Wiechmann



In diesem Kurs zeigen Ihnen Frau Heins und Herr Wiechmann von der Polizei Celle u. a., wie Sie sich mit dem Rollstuhl / Rollator auf schwierigem Untergrund bewegen können. Danach können Sie sich mit Rollstuhl und Rollator in 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!

Wo?



Standort Bergen,
Parkplatz

Teilnehmende



6 pro Kurs

Bitte beachten



Wetterfeste Kleidung und
den eigenen Rollstuhl oder
Rollator mitbringen!

ICH WEISS, WAS ICH ESSE

Ernährung – Hildegard Schultz



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

Wann?



Termine folgen!
3 Termine
08:45 – 11:00 Uhr

Wo?



Standort Bergen

Teilnehmende



8 pro Kurs

Bitte beachten



KREATIVES GESTALTEN

Larissa Bolenbach



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

Das kann ich lernen:

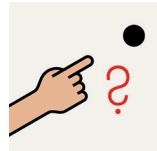
- Spielerischer Umgang mit neuen Materialien
- Selbsterfahrung
- Feinmotorik
- Hand-Auge-Koordination
- Förderung der Kreativität
- Freude und Ausgleich zur täglichen Arbeit

Wann?



Montag, wöchentlich
13:30 – 14:00 Uhr
September bis Oktober 2026

Wo?



Standort Bergen,
Sportraum

Teilnehmende



5 pro Kurs

Bitte beachten



THEATERGRUPPE

Larissa Bolenbach



Schlüpfen Sie in eine Rolle und seien Sie
jemand anderes. Im Schauspiel können
Sie die Perspektive einer anderen Person
einnehmen und durch deren Augen sehen.
In Ihrer Rolle können Sie tanzen, singen,
lachen, traurig oder mutig sein – wie es
Ihnen gefällt.

Das kann ich lernen:

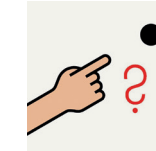
- Körperbeherrschung
- Kreativität und eigene Ideen einbringen
- Vor Publikum auftreten
- Konzentration und Reaktionsgeschwindigkeit trainieren

Wann?



Montag, wöchentlich
13:00 – 14:00 Uhr
März bis November 2026

Wo?



Standort Bergen,
Sporthalle

Teilnehmende



6 pro Kurs

Bitte beachten



KRAFTTRAINING

Martin Becker



Sie wollen sich stark für alle Aufgaben des Lebens machen und mehr Energie verspüren? Dann lassen Sie sich von Musik und unterschiedlichen kräftigenden Übungen begeistern. Wir machen uns gemeinsam fit und nutzen dafür Hanteln, Therabänder und den eigenen Körper.

Das kann ich lernen:

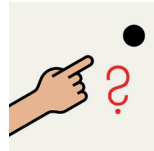
- Kräftigung der gesamten Muskulatur
- Weniger Schmerzen und Verspannungen
- Besseres Körpergefühl

Wann?



Mittwoch, wöchentlich
10:15 – 11:00 Uhr
ganzjährig
Beginn: 14.01.2026

Wo?



Standort Bergen,
Sporthalle

Teilnehmende



10 pro Kurs
Für Rollstuhlfahrer*innen
geeignet.

Bitte beachten



Saubere Sportschuhe und
Getränke mitbringen.

BASKETBALL

Martin Becker



Basketball ist ein Mannschaftssport. Wir bilden Teams und spielen mit- und gegeneinander. Es geht um Treffsicherheit, Geschick und Freude an Bewegung. Gemeinsam können wir immer besser werden. Sie haben noch nie Basketball gespielt? Kein Problem! Sie erlernen die richtige Wurftechnik, Bewegungen und die Spielregeln.

Das kann ich lernen:

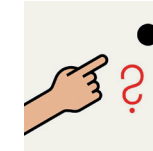
- Umgang mit Bällen
- Gemeinsames Erlernen der Spielregeln
- Auge-Hand Koordination
- Spaß im Team

Wann?



Montag, wöchentlich
10:15 – 11:00 Uhr
ganzjährig

Wo?



Standort Bergen,
Sporthalle

Teilnehmende



10 pro Kurs
Für Rollstuhlfahrer*innen
geeignet.

Bitte beachten



Saubere Sportschuhe und
Getränke mitbringen.

PADDELN

Martin Becker und Adam Klejnowski



Sport auf dem Wasser ist genau Ihr Ding oder Sie sind neugierig auf den Sport? Beim Paddeln sitzen wir mit vier Personen in einem Boot und genießen den Sport an der Frischen Luft und entdecken Celle von der Wasserseite aus. Sie erlernen den richtigen Paddelschlag, gewinnen Sicherheit auf dem Wasser und spüren, wie man im Team Spaß haben kann.

Das kann ich lernen:

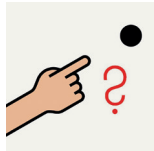
- Kräftigung der gesamten Muskulatur
- Abstimmung im Team
- Besseres Körpergefühl
- Sicherheit auf dem Wasser

Wann?



Donnerstag, wöchentlich
09:30 – 12:30 Uhr
Beginn: **04.06.2026**
Ende: **02.07.2026**

Wo?



Treffen am Standort
Bergen. Gemeinsam fahren
wir nach Celle an die Aller.

Teilnehmende



6 pro Kurs

Bitte beachten



Nur für Schwimmer!
Bitte Getränk und
Sonnenschutz mitbringen!

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:

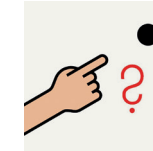
- Umgang mit der eigenen Stimme
- Vertiefung der Atmung
- Achtsamkeit auf Andere
- Förderung der Sprachkompetenz

Wann?



Donnerstag, wöchentlich
08:30 – 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:

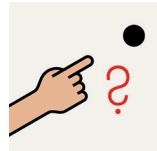
- Verbesserung der Ausdauer
- Leichteres „Zurecht-Finden“ und besser Orientierung im Alltag
- Förderung der Beweglichkeit
- Die Natur besser wahrnehmen

Wann?



Kurs I: Dienstag, wöchentlich
10:00 – 10:45 Uhr
Kurs II: Mittwoch, wöchentlich
09:20 – 10:00 Uhr
ganzjährig

Wo?



Standort Bergen und Umgebung

Teilnehmende



10 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:

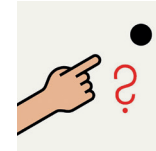
- Verbesserung der Ausdauer
- Leichteres „Zurecht-Finden“ und besser Orientierung im Alltag
- Förderung der Beweglichkeit
- Die Natur besser wahrnehmen

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:

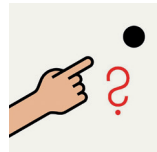
- Bessere Körperwahrnehmung
- Förderung der Beweglichkeit
- Bewusste Atmung
- Stressabbau

Wann?



Mittwoch, wöchentlich
08:30 – 09:00 Uhr
ganzjährig

Wo?



Standort Bergen,
Sportraum

Teilnehmende



10 pro Kurs

Bitte beachten



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

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:

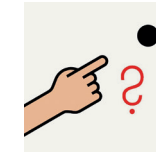
- Umgang mit der eigenen Stimme
- Vertiefung der Atmung
- Achtsamkeit auf Andere
- Förderung der Sprachkompetenz

Wann?



Dienstag, wöchentlich
13:15 – 13:45 Uhr
ganzjährig

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:

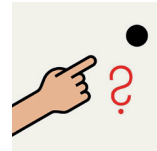
- Verbesserung des Gleichgewichts
- Förderung der Beweglichkeit
- Das eigene Körpergefühl verbessern
- Stärkung der Muskulatur

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 Mobilitätstraining 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:

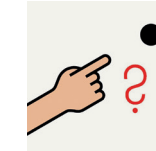
- Verbesserung der Körperhaltung
- Kräftigung der Muskulatur
- Auge-Hand-Koordination
- Körpergefühl

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.

TANZ DICH FIT UND FREI

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:

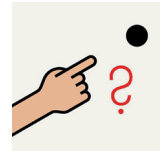
- Freude an Bewegung
- Erlernen von leichten Tanzschritten
- Verbesserung der Ausdauer
- Rhythmus-Gefühl

Wann?



Donnerstag, wöchentlich
09:20 – 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:

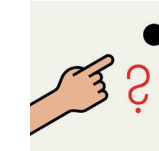
- Tanzen hilft dabei, sich zu konzentrieren
- Mit Tanzen kann man seine Gefühle ausdrücken
- Tanzen hilft, sich ohne Worte zu verständigen
- Tanzen macht unsere Muskeln und Sehnen stärker

Wann?



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

Wo?



Standort Bergen,
Sportraum

Teilnehmende



20 pro Kurs

Bitte beachten



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

DARTEN

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:

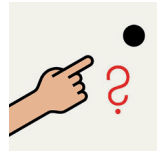
- Hand-Auge-Koordination
- Konzentration
- Bewusste Atmung
- Stressabbau
- unterschiedliche Wurf-Techniken

Wann?



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

Wo?



Standort Bergen,
Sportraum

Teilnehmende



8 pro Kurs

Bitte beachten



Saubere Sportschuhe,
Sportkleidung und ein
Handtuch 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:

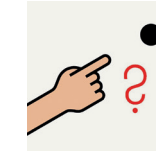
- Verbessere deine Ausdauer
- Lerne Fahrsicherheit
- Lerne Verkehrsregeln
- Erkunde tolle Ziele in der Umgebung

Wann?



Dienstag, wöchentlich
08:30 – 10:00 Uhr
01.05. – 30.09.2026

Wo?



Standort Bergen und
Umgebung,
Treffpunkt: Sportraum

Teilnehmende



7 pro Kurs

Bitte beachten



Bitte eigenes
Fahrrad / Dreirad und
Fahrradhelm mitbringen.

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:

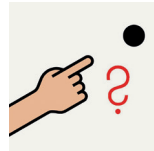
- Verbesserung der Kondition, allgemeinen Fitness und Beweglichkeit
- Teamfähigkeit, rücksichtsvolles Miteinander
- Spaß an der Bewegung
- Spielregeln kennenlernen
- Positives Denken und Wir-Gefühl

Wann?



Montag, wöchentlich
08:30 – 10:00 Uhr
ganzjährig

Wo?



Standort Bergen,
Sportraum

Teilnehmende



8 pro Kurs

Bitte beachten



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

TISCHTENNIS

Martin Becker



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:

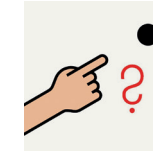
- Spielregeln kennenlernen
- Verschiedene Schlagtechniken
- Unterschiedliche Bewegungsabläufe koordinieren
- Hand- und Augenkoordination
- Vorbereitung für Wettkämpfe

Wann?



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

Wo?



Standort Bergen,
Sportraum

Teilnehmende



10 pro Kurs

Bitte beachten



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

REDEN WIR QUEER – GESPRÄCHSGRUPPE

Susanne-Soula Bakas



Sie sind queer und auf der Suche nach einem Raum, in dem Sie sich mit anderen über Alltagsthemen, persönliche Erfahrungen und queere Perspektiven austauschen können? In einem geschützten und wertschätzenden Rahmen sprechen wir über alles, was uns bewegt: Coming-out, Beziehungen, Familie, Arbeit, Diskriminierungserfahrungen oder einfach den ganz normalen Alltag.

Darum geht es:

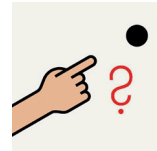
- Gegenseitiger Austausch auf Augenhöhe
- Raum für gegenseitige Unterstützung
- Themen, die Sie mitbringen – wir gestalten die Treffen gemeinsam

Wann?



Jeden 3. Donnerstag
im Monat
09:30 – 11:30 Uhr
Beginn: **16.04.2026**
Ende: **15.10.2026**

Wo?



Standort Altencelle,
Besprechungsraum
Halle 1

Teilnehmende



10 pro Kurs

Bitte beachten



VIELFALT LEBEN – LGBTQ+ VERSTEHEN

Susanne-Soula Bakas

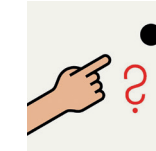


Wann?



1-Tages-Kurs
09:30 – 11:30 Uhr
Kurs I: **Freitag, 30.01.2026**
Kurs II: **Donnerstag, 25.06.2026**

Wo?



Standort Altencelle,
Besprechungsraum
Halle 1

Teilnehmende



10 pro Kurs

Das kann ich lernen:

- Wissen über LGBTQ+ und Vielfalt
- Verständnis und Respekt füreinander

Bitte beachten



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:

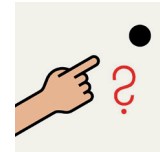
- Mehr Selbstbewusstsein
- Mehr Offenheit gegenüber anderen
- Möglichkeit neue Freunde oder einen neuen Partner/eine neue Partnerin zu finden

Wann?



3 Termine
**Werden einzeln
bekanntgegeben und
beworben!**

Wo?



Standort Altencelle,
Flora-Veranstaltungshaus

Teilnehmende



20 pro Termin

Bitte beachten



ZUKUNFT GESTALTEN – RENTENKURS

Heidi Jaroschewitz



Nach Schulzeit und Arbeitsleben kommt die Rente. In der Rentenzeit haben Sie die Möglichkeit, Ihre Tage und Wochen ganz neu zu sortieren. Aber was genau passiert eigentlich, wenn Sie in Rente gehen? Welche Arten von Rente gibt es überhaupt? Wann können oder müssen Sie in Rente gehen? Welche Anträge müssen Sie stellen? Und wie können Sie sich vorbereiten auf ein Leben ohne Arbeit?

Das kann ich lernen:

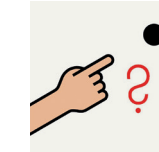
- Kenntnis über Rentenmöglichkeiten
- Ideen zur aktiven Gestaltung der Rentenzeit
- Teilhabemöglichkeiten im dritten Lebensabschnitt

Wann?



zunächst 3 Termine
Jeden 2. Mittwoch
10:00 – 11:30 Uhr
Beginn: 14.01.2026

Wo?



Standort Altencelle,
Besprechungsraum
Verwaltung EG

Teilnehmende



10 pro Kurs

Bitte beachten



VORSORGEVOLLMACHT

Warum sollten wir alle eine haben? – Caroline Luttermann



Vorsorgevollmacht – Was ist das? Wofür braucht man die? Warum sollten alle, die keine gesetzliche Betreuung haben, eine erstellen? Wie erstelle ich eine und was mache ich dann damit? Wir klären all diese Fragen und noch mehr. **Das Angebot richtet sich an alle, die keine gesetzliche Betreuung haben.**

Das kann ich lernen:

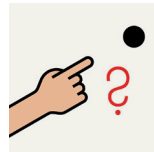
- Grundlegende Informationen zum Thema Vorsorgevollmacht
- Den Unterschied zwischen einer rechtlichen Betreuung und einer Vorsorgevollmacht kennenlernen
- Selbstbestimmt für die eigene Zukunft vorsorgen

Wann?



Donnerstag, 3 Termine
10:00 – 11:30 Uhr
28.08.2026
04.09.2026
11.09.2026

Wo?



Standort Altencelle,
 Besprechungsraum Halle 1

Teilnehmende



8 pro Kurs

Bitte beachten



Inklusives Angebot –
 interessierte Kolleg*innen
 melden sich bitte vorab per
 Mail bei Frau Luttermann an.

RECHTLICHE BETREUUNG

Caroline Luttermann



Rechtliche Betreuung – was bedeutet das eigentlich genau? Was macht ein gesetzlicher Betreuer? Was darf er und was darf er nicht? Wer kann alles Betreuer werden? Brauche ich selbst einen Betreuer? Wie bekomme ich einen Betreuer? Und wie läuft das Ganze ab? Wir klären all diese Fragen und noch mehr.

Das kann ich lernen:

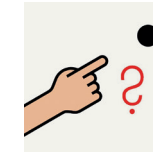
- Selbstwirksamkeit & -bestimmung in der Betreuung
- Eigene Rechte & Pflichten in der Betreuung kennen
- Rechte & Pflichten des Betreuers kennen

Wann?



Freitag, 3 Termine
10:00 – 11:30 Uhr
22.05.2026
29.05.2026
05.06.2026

Wo?



Standort Altencelle,
 Besprechungsraum Halle 1

Teilnehmende



8 pro Kurs

Bitte beachten



KONFLIKTE – WIE GEHE ICH DAMIT UM?

Christoph Beyer und Jürgen Lampe



Jeder kennt Situationen, die unangenehm oder bedrohlich sind. Doch was können Sie tun, wenn Sie jemand beschimpft oder sogar angreift? Gemeinsam wollen wir in diesem Kurs lernen, wie wir mit Konflikten umgehen können.

Das kann ich lernen:

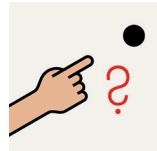
- Grundlagen eines guten Gesprächs
- Andere Menschen zu beruhigen
- Konflikte ohne Gewalt zu lösen
- Stärkung der Selbstsicherheit

Wann?



2-Tages-Kurs
08:30 – 13:00 Uhr
 Beginn: **19.02.2026**
 Ende: **20.02.2026**

Wo?



Standort Altencelle,
 Flora-Veranstaltungshaus

Teilnehmende



12 pro Kurs

Bitte beachten



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:

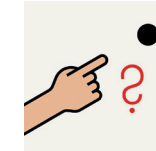
- Techniken lernen, die für das Überleben oder einen längeren Aufenthalt in der Natur nützlich sein könnten
- Selbstsicherer in der Natur bewegen

Wann?



Mittwoch, 24.06.2026
09:00 – 12:30 Uhr

Wo?



Standort Bergen,
 Treffen am Haupteingang

Teilnehmende



14 pro Kurs
Teilnehmer*innen sollten trittsicher und gut zu Fuß sein.

Bitte beachten



Wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk und Verpflegung mitbringen.

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:

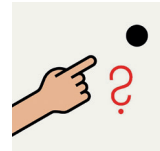
- Feuernetz
- Umgang mit Feuer in der freien Natur
- Klimawandel im Wald erkennen
- Kennenlernen der Waldfunktionen

Wann?



Donnerstag, 26.06.2026
09:00 – 13:00 Uhr

Wo?



Standort Bergen,
Treffen am Haupteingang

Teilnehmende



14 pro Kurs
Teilnehmer*innen sollten trittsicher und gut zu Fuß sein.

Bitte beachten



Wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk und Verpflegung mitbringen.

WALDBAUMWERK

Karin Blumenbach



Sie lieben die Natur und wollen mit anderen etwas Echtes schaffen? Dann ist unser Hüttenbau-Erlebnis genau das Richtige für Sie! Gemeinsam im Team bauen wir eine kleine Hütte mitten im Wald – nur mit Naturmaterialien wie Holz, Moos und Rinde. Dabei lernen Sie, wie man mit einfachen Werkzeugen arbeitet, wie Teamwork funktioniert und wie aus vielen Händen eine echte Hütte entsteht.

Das kann ich lernen:

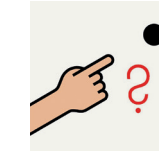
- Zusammenarbeit mit anderen Teilnehmern
- Im Team eine Hütte fertig zu Bauen
- Mit Naturmaterialien bauen und umgehen

Wann?



Mittwoch, 25.06.2026
09:00 – 12:00 Uhr

Wo?



Standort Bergen,
Treffen am Haupteingang

Teilnehmende



14 pro Kurs
Teilnehmer*innen sollten trittsicher und gut zu Fuß sein.

Bitte beachten



Wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk und Verpflegung mitbringen.



*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.**
- 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 ABA-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