



*Wir leben
Bildung!*

Das volle Programm

Arbeitsbegleitende Angebote 2025 • Celle

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

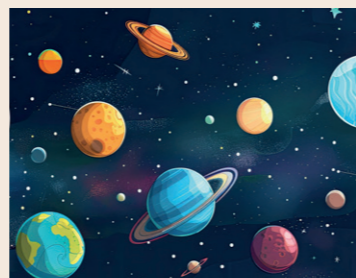
H. Jaroschewitz

Jetzt einfach



Wir leben Bildung!

durchstarten!



INHALT ABA 2025

Einführung & Vorwort 2–3
 Inhaltsverzeichnis 6–10

A – Berufliche Qualifizierung

A-12 Erste-Hilfe-Kurs – Das Wesentliche 12
 A-13 Erste-Hilfe-Kurs – Von A bis Z 13
 A-14 Nähen für den Arbeitsbereich 14
 A-15 Was macht ein Tischler*in? 15
 A-16 Stop! Hilfe, was kann ich tun? 16
 A-17 Selbstverteidigung & Bewegungslehre 17
 A-18 „Ich kann mehr“ Zeit für Neues – Arbeiten außerhalb der Werkstatt 18
 A-19 Wir sind stark – Die Arbeit des Werkstattrates & der Frauenbeauftragten 19

B – Kognitive Fähigkeiten / Kulturtechniken

B-20 Geschichten lesen 20
 B-21 Lesetraining 21
 B-22 Schreiben und lesen – Einsteigerkurs 22

B-23 Schreiben und lesen – Aufbaukurs 23
 B-24 Was ist mit dem Smartphone möglich 24
 B-25 Instagram, Tik Tok & Co. 25
 B-26 Einen Computer bedienen – Einsteigerkurs 26
 B-27 Einen Computer bedienen – Aufbaukurs 27
 B-28 Unterwegs im Internet 28
 B-29 Microsoft Office Apps 29
 B-30 Künstliche Intelligenz (KI) 30

C – Sozial- und lebenspraktische Kompetenzen

C-32 Gehweg-Führerschein 32
 C-33 Barrieren überwinden mit Rollstuhl und Rollator 33
 C-34 Fahrradtraining – mit „Richtig ist cool“ 34
 C-35 Mit dem Fahrrad zur Arbeit – Sicher im Straßenverkehr 35
 C-36 Gesprächsgruppe Nienhagen 36
 C-37 Selbstbestimmung – Ich weiß, was ich will! 37
 C-38 Frauen in der Politik 38

C-39 Politik – Der Nationalsozialismus	39
C-40 Ich weiß, was ich esse – Altencelle	40
C-41 Ich weiß, was ich esse – ZAC	41
C-42 Ich weiß, was ich esse – Nienhagen	42
C-43 Gesund selbst versorgen	43
C-44 Naturerlebnis-Tage	44
C-45 Natur und Tiere aktiv erleben	45
C-46 Im Planetarium Sonnensystem – Wolfsburg	46
C-47 Entdeckung der Elemente – im Phaeno Wolfsburg	47

D – Kreative und künstlerische Angebote

D-48 Singkreis	48
D-49 Wir machen Theater	49
D-50 Kreativgruppe für einfache Techniken	50
D-51 Kreatives malen	51
D-52 Werkstoff Ton erleben und gestalten	52

E – Sport- und Bewegungsangebote

E-54 Lauftraining – auch für WASA-Lauf	54
E-55 Inklusives Sportabzeichen – Leichtathletik leicht gedacht	55
E-56 Entspannung	56
E-57 Kundalini Yoga	57
E-58 Rückenfitness für Auria	58
E-59 Wirbelsäulen- und Rückengymnastik	59
E-60 Sitzgymnastik	60
E-61 Gymnastik – Nienhagen	61
E-62 Wandern + Sportspiele – Groß Hehlen	62
E-63 Wandern mit Gymnastik – RBZ	63
E-64 Nordic Walking – Altencelle	64
E-65 Nordic Walking – Nienhagen	65
E-66 Fußball	66
E-67 Tischtennis	67
E-68 Boule / Petanque	68

E-69 Kegeln in der Turnhalle	69
E-70 Schwimmen und Baden für Nichtschwimmer	70
E-71 Schwimmen und Baden für Schwimmer	71
E-72 Mobilitäts-Training	72
E-73 Mobilitäts-Erhalt	73
E-74 Drums alive	74
E-75 Let's Dance: Disco Fox	75

F – Besondere Angebote

F-76 Speed-Dating	76
F-77 Waldbrand geht jeden etwas an!	77
F-78 Vorsorgevollmacht – Nienhagen	78
F-79 Vorsorgevollmacht – Altencelle	79
F-80 Rechtliche Betreuung – Nienhagen	80
F-81 Rechtliche Betreuung – Altencelle	81

Anhang

Auswahl und Anmeldung	83
-----------------------------	----



ERSTE-HILFE-KURS

Das Wesentliche – Erste Hilfe ABC / Johannes Ottermann



Wann?



Dienstag, 19.08.2025
8:30 – 12:00 Uhr

Wo?



Standort Altencelle,
Flora – Veranstaltungshaus

Teilnehmende



12 – 16 pro Kurs

Bitte beachten



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

ERSTE-HILFE-KURS

von A bis Z – Erste Hilfe ABC / Johannes Ottermann



Wann?



Dienstag, 13.05.2025
8:30 – 15:45 Uhr

Wo?



Standort Altencelle,
Flora-Veranstaltungshaus

Teilnehmende



12 – 16 pro Kurs

Bitte beachten



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:

- Unfallstellen sichern
- Versorgung von Wunden, Knochenbruch, Unterkühlung und Verbrennungen
- Stabile Seitenlage
- Herz-Lungen-Wiederbelebung
- Erwerb des Ersthelfer-Zertifikats

Kurs für den Erwerb des Ersthelfer-Zertifikats.

NÄHEN FÜR DEN ARBEITSBEREICH

vhs Celle / Marion Pronobis



Sie haben schon mit der Nähmaschine gearbeitet und möchten Ihr Können vertiefen. Wir wiederholen, wie man Stoffe zuschneidet und Nähte setzt. Aus hübschem Stoff nähen wir dann Platzsets, Turnbeutel, Kissenhüllen und Täschen.

Das kann ich lernen:

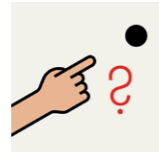
- Umgang mit der elektrischen Nähmaschine
- Feinmotorik
- Hand-Auge-Koordination
- Einüben von Geduld und Ausdauer

Wann?



Mittwoch, wöchentlich
4 Termine
9:30 – 11:45 Uhr
Beginn: **08.10.2025**
Ende: **29.10.2025**

Wo?



Standort Altencelle,
Computerraum BBB

Teilnehmende



4 pro Kurs

Bitte beachten



Nur für Teilnehmende, die Interesse am Arbeitsbereich „Nähen“ haben.

WAS MACHT EIN TISCHLER*IN?

Janina-Sophie Lilje und Adam Klejnowski



Was genau macht eigentlich ein Tischler*in? Trauen Sie sich ein paar Löcher ins Holz zu bohren? Gemeinsam lernen wir, wie man hobelt, schleift und sägt!

Das kann ich lernen:

- In das Berufsfeld Tischler*in reinschnuppern
- verschiedene Arbeiten in der Holzwerkstatt ausprobieren

Wann?



5-Tages-Kurs
Termine werden nach Anmeldung bekanntgegeben!

Wo?



Standort Nienhagen,
Holzwerkstatt

Teilnehmende



6 pro Kurs

Bitte beachten



STOP! HILFE, WAS KANN ICH TUN?

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
8:30 – 13:00 Uhr
Beginn: **13.03.2025**
Ende: **14.03.2025**

Wo?



Standort Altencelle,
Flora-Veranstaltungshaus

Teilnehmende



12 pro Kurs

Bitte beachten



SELBSTVERTEIDIGUNG

und Bewegungslehre – Uwe Seemann



In diesem Kurs lernen Sie kleinschrittig, wie Sie sich über Körpersprache behaupten und Konflikte vermeiden können. Zudem üben Sie leichte Bewegungsabläufe, mit denen Sie sich körperlich schützen können. Gleichzeitig trainieren Sie Ihre Aufmerksamkeit, das Beobachten Ihres Gegenübers und genau zuzuhören.

Das kann ich lernen:

- Konzentration
- Beobachten & Zuhören
- Lösetechniken
- kleine Fußwürfe
- richtiges Fallen bei Stürzen

Wann?



Wöchentlich
Termine & Uhrzeit folgen!

Wo?



Standort Altencelle.
Nähere Ortsangabe folgt!

Teilnehmende



12 pro Kurs

Bitte beachten



Nicht für Rollator-/Rollstuhlfahrer geeignet. Sportschuhe, Sporthose und Sport T-Shirt mitbringen!

„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?



1 Termin

**Je Standort ein Termin,
Termine folgen!**

Wo?



Standort Altencelle und
Nienhagen

Teilnehmende



Je nach Anmeldung

Bitte beachten



WIR SIND STARK!

Die Arbeit des Werkstattrates & der Frauenbeauftragten



Im Oktober 2025 werden der Werkstattrat und die Frauenbeauftragte neu gewählt. Wir erklären Ihnen was der Werkstattrat 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-Veranstaltungshau

Teilnehmende



30 pro Kurs

Bitte beachten



GESCHICHTEN LESEN

vhs Celle / Christine Wachau



Geschichten können uns neue Welten öffnen. Sie können uns in andere Länder führen oder Abenteuer erzählen oder auch etwas über unser Leben. Wir wollen gemeinsam einen Roman in Leichter Sprache lesen und auch darüber sprechen.

Das kann ich lernen:

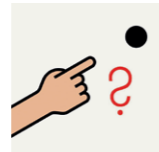
- Förderung von Lese und Diskutieren
- Zusammenhänge verstehen
- Lebenswelten entdecken
- Konzentration

Wann?



Montag,
4 Termine
10:00 – 11:30 Uhr
14.04.2025, 28.04.2025,
12.05.2025, 26.05.2025

Wo?



Standort Altencelle,
ABA-Raum

Teilnehmende



6 pro Kurs

Bitte beachten



Vorkenntnisse:
Gute Grundkenntnisse
im Lesen.

LESETRAINING

für Anfänger – Carola König-Sothmann



Wann?



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

Wo?



Standort Altencelle,
Therapie- und
Besprechungsraum Halle 1

Das kann ich lernen:

- Verbesserung der Lesekompetenz
- Kennenlernen von verschiedenen Textarten
- Förderung von Ausdauer und Konzentration
- Stärkung des Selbstvertrauens

Teilnehmende



4 pro Kurs

Bitte beachten



Vorkenntnisse:
Grundkenntnisse im Lesen
sowie im Erfassen einfacher
Texte.

SCHREIBEN UND LESEN

Einsteigerkurs – vhs Celle



Wir lernen in diesem Kurs gemeinsam die Buchstaben kennen. Wir üben einfache Wörter zu lesen. Wir schreiben erste Wörter und kurze Sätze. Wir nehmen uns dabei Zeit und helfen uns gegenseitig.

Das kann ich lernen:

- Buchstaben erkennen und aussprechen
- Erste Wörter lesen und schreiben
- Langsam Sicherheit beim Schreiben gewinnen
- Spaß am Lernen haben

Wann?



Dienstag, wöchentlich
9 Termine
9:00 – 10:00 Uhr
Beginn: **22.04.2025**
Ende: **17.06.2025**

Wo?



Standort Altencelle,
ABA-Raum

Teilnehmende



4–8 pro Kurs

Bitte beachten



SCHREIBEN UND LESEN

Aufbaukurs – vhs Celle



Wir wiederholen die Grundkenntnisse im Bereich der Buchstaben und Wörter. Wir lesen kurze Texte in einfacher Sprache. Wir schreiben eigene kurze Texte und üben, sie vorzutragen. Wir sprechen über das Gelesene und Geschriebene in der Gruppe.

Das kann ich lernen:

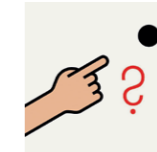
- sicherer Wörter schreiben
- kurze Texte verstehen
- eigene Gedanken in Worte fassen
- selbstbewusster lesen und schreiben

Wann?



Dienstag, wöchentlich
9 Termine
10:15 – 11:15 Uhr
Beginn: **22.04.2025**
Ende: **17.06.2025**

Wo?



Standort Altencelle,
ABA-Raum

Teilnehmende



4–8 pro Kurs

Bitte beachten



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: **03.11.2025**
Ende: **05.11.2025**

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:

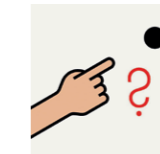
- Sicherer und sinnvoller Umgang mit Sozialen Medien
- Kennenlernen sozialer Netzwerke und ihre Möglichkeiten
- Vorteile und Risiken von Tik Tok, Instagram & Co.
- Respektvoller Umgang im Netz

Wann?



Dienstag, 13.05.2025
9:00 – 12:00 Uhr

Wo?



vhs Celle,
Trift 20,
EDV Raum B

Teilnehmende



8 pro Kurs

Bitte beachten



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:

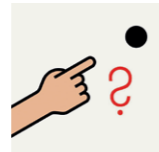
- Arbeiten mit der Maus und der Tastatur
- einfache Texte schreiben und gestalten
- Bilder in die Texte einfügen
- drucken
- ... und vieles mehr!

Wann?



5-Tages-Kurs
Montag bis Freitag
9:00 – 11:30 Uhr
Beginn: **10.03.2025**
Ende: **14.03.2025**

Wo?



vhs Celle
Trift 20,
EDV Raum B

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:

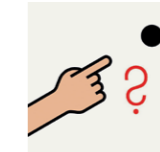
- Programme installieren und deinstallieren
- Ordner und Dateien auf der Festplatte suchen und verwalten
- wichtige Sicherheitseinstellungen vornehmen
- Windows-Anwendungen nutzen
- ... und vieles mehr!

Wann?



4-Tages-Kurs
Montag bis Donnerstag
9:00 – 11:30 Uhr
Beginn: **18.08.2025**
Ende: **21.08.2025**

Wo?



vhs Celle
Trift 20,
EDV Raum B

Teilnehmende



8 pro Kurs

Bitte beachten



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

UNTERWEGS IM INTERNET

vhs Celle



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
9:00 – 11:30 Uhr
Beginn: **06.10.2025**
Ende: **08.10.2025**

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.

MICROSOFT OFFICE APPS

vhs Celle



Microsoft Office bietet viele Möglichkeiten, um Aufgaben im Büro und im Alltag einfacher zu erledigen. In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Programme von Microsoft Office kennen.

Das kann ich lernen:

- gängige Microsoft Office Apps wie Word, Excel und PowerPoint kennenlernen
- Texte in Word schreiben, formatieren und abspeichern
- Daten in Excel erfassen, ordnen und nutzen
- Präsentationen mit PowerPoint erstellen und gestalten

Wann?



3-Tages-Kurs
Montag bis Mittwoch
9:00 – 11:30 Uhr
Beginn: **08.09.2025**
Ende: **10.09.2025**

Wo?



vhs Celle
Trift 20,
Raum B

Teilnehmende



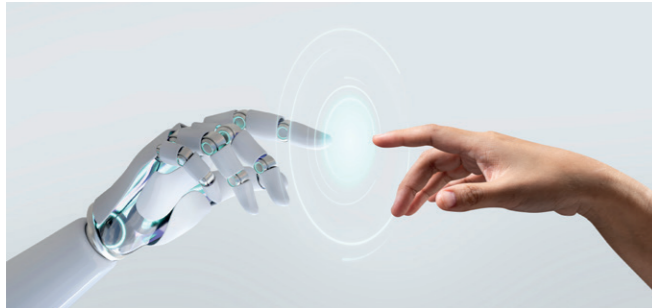
8 pro Kurs

Bitte beachten



KÜNSTLICHE INTELLIGENZ (KI)

vhs Celle



Künstliche Intelligenz (KI) ist eine Technik, die den Alltag und die Arbeit erleichtern kann. In diesem Kurs lernen Sie in einfachen Schritten, wie KI funktioniert und wie sie hilfreich eingesetzt werden kann.

Das kann ich lernen:

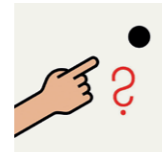
- Was ist Künstliche Intelligenz?
- Beispiele für KI im Alltag
- Einfache KI-Anwendungen ausprobieren
- KI-Programme für den Alltag kennenlernen
- Die Vorteile und Grenzen der KI verstehen
- Sicherer Umgang mit KI

Wann?



2-Tages-Kurs
Montag bis Dienstag
9:00 – 11:30 Uhr
Beginn: **26.05.2025**
Ende: **27.05.2025**

Wo?



vhs Celle,
Trift 20,
EDV Raum B

Teilnehmende



8 pro Kurs

Bitte beachten



Zukunft
digital
gestalten!



GEHWEG-FÜHRERSCHEIN

Polizei Celle / Anja Heins und Karsten Wiechmann



Frau Heins und Herr Wiechmann von der Polizei Celle zeigen und erklären Ihnen, wie Sie sich sicher als Fußgänger im Straßenverkehr bewegen. Sie gehen zu Fuß durch Altencelle und lernen z. B. Gefahren einzuschätzen und wie Straßen sicher überquert werden können.

Das kann ich lernen:

- Sicherheit im Straßenverkehr
- Straßen und Radwege sicher überqueren
- Rechts / links Kenntnis
- Das Benutzen einer Ampel
- Gefahrenquellen einschätzen

Wann?



Termine folgen!
8:30 – 11:30 Uhr
 Kurs I: **Nur BBB**
 Kurs II: **WfbM**

Wo?



Standort Altencelle,
 Flora-Veranstaltungshaus
 BBB: Computerraum BBB

Teilnehmende



6 pro Kurs

Bitte beachten



Die Teilnehmenden sollten eine Strecke von 2 km gut zu Fuß gehen können. Wetterfeste Kleidung mitbringen!

ROLLSTUHL UND ROLLATOR

Polizei Celle / Anja Heins und Karsten Wiechmann

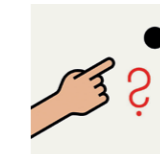


Wann?



Termin folgt!
 Kurs I: **8:30 – 10:00 Uhr**
 Kurs II: **10:00 – 11:30 Uhr**

Wo?



Standort Altencelle,
 Flora-Veranstaltungshaus
 + Parkplatz Lebenshilfe

Teilnehmende



6 pro Kurs

Bitte beachten



Wetterfeste Kleidung und den eigenen Rollstuhl oder Rollator mitbringen!

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

FAHRRADTRAINING

„Richtig ist cool“ – Polizei Celle



Wann?



Termin folgt!
8:30 – 11:30 Uhr

Wo?



Standort Altencelle,
Flora-Veranstaltungshaus
+ Parkplatz Lebenshilfe

Teilnehmende



10 pro Kurs

Bitte beachten



Es besteht Helmpflicht!
Eigene Fahrräder und Helme
bitte gerne mitbringen.

In diesem Kurs machen Sie ein Fahrradtraining zusammen mit der Polizei Celle und der Verkehrswacht. In einem theoretischen Teil werden Sie die Verkehrsregeln besprechen. Dann werden gemeinsam die Fahrräder überprüft. Im Anschluss können Sie in einem Fahrradparcour das Gelernte umsetzen, u. a. Zielbremsen, Handzeichen zu geben und 8-fahren. Geeignet für 2 und 3 Räder.

Das kann ich lernen:

- Wie Sie sich als Fahrradfahrer*in im Straßenverkehr verhalten und sicher fühlen
- Verkehrszeichen, Verkehrsregeln und Handzeichen

MIT DEM FAHRRAD ZUR ARBEIT

Sicher im Straßenverkehr – Jens Beuße und Jens Reimchen

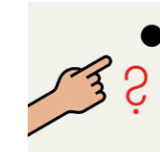


Wann?



Donnerstag, 06.03.2025
ab 8:15 Uhr
Weitere Termine nach
Absprache!

Wo?



Standort Groß Hehlen

Teilnehmende



10 – 15 pro Kurs

Bitte beachten



Teilnehmende sollten
Fahrrad fahren können
und ein verkehrssicheres
Fahrrad mitbringen.

In diesem Kurs lernen Sie alles rund um das Fahrrad und die Verkehrsregeln. Sie lernen, was zu einem verkehrssicheren Fahrrad dazugehört und das richtige Verhalten im Straßenverkehr. Zusammen machen wir Fahrradtouren, auf denen wir Fahrradwege und besondere Kreuzungen in Cellen kennenlernen.

Das kann ich lernen:

- Was ich brauche, dass mein Fahrrad verkehrssicher ist
- Verkehrsregeln und Verkehrsschilder
- Das richtige Verhalten im Straßenverkehr
- Sichere Bewegung mit dem Fahrrad und auf Fahrradwegen

GESPRÄCHSGRUPPE NIENHAGEN

Julia Piotrowski



Aktiv und in Bewegung besprechen wir selbst gewählte Themen des Alltags. Die Themen könne Sie mitbestimmen. Insbesondere persönliche Anliegen, die Sie bewegen und umtreiben, werden besprochen.

Das kann ich lernen:

- eigene Wünsche, Ideen und Interessen zum Ausdruck bringen
- Entlastung vom Alltagsstress
- offener Austausch innerhalb einer festen Gruppe
- soziale Kompetenzen erweitern
- gegenseitige Rücksichtnahme lernen
- Veränderungen verarbeiten

Wann?



jeden 2. Donnerstag
14:15 – 15:15 Uhr
ganzjährig

Wo?



Betriebsstätte Nienhagen

Teilnehmende



Je nach Anmeldung

Bitte beachten



Nur für Beschäftigte der Standorte Nienhagen und Auria.

SELBSTBESTIMMUNG

Ich weiß, was ich will! – Ellen Heise



Wann?



2-Tages-Kurs
10:00 – 11:30 Uhr
Tag I: **22.05.2025**
Tag II: **23.05.2025**

Wo?



Standort Altencelle,
Mitarbeiteraum
neben Halle 2

Teilnehmende



6 pro Kurs

Bitte beachten



Selbstbestimmung heißt, dass Sie über Ihr Leben und Ihre Entscheidungen bestimmen können. Das Wunsch- und Wahlrecht sagt, dass den Wünschen und Interessen von Menschen mit Behinderung entsprochen werden sollte. Dazu müssen Sie ihre Wünsche und Interessen kennen und mitteilen können. Das ist nicht immer einfach.

Das kann ich lernen:

- Eigene Interessen, Bedürfnisse und Ziele kennenlernen
- Eigene Entscheidungen treffen
- Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstbestimmung

FRAUEN IN DER POLITIK

vhs Celle / Enno Stünkel / Heidi Jaroschewitz



Wir sprechen über Frauen und Politik. Wir diskutieren, ob genug Frauen Politik machen. Und wir fragen, ob Frauen wirklich gleichberechtigt sind. Und wie sieht das in anderen Ländern aus: Wie steht es um Frauenrechte weltweit?

Das kann ich lernen:

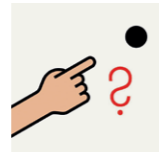
- Meine Meinung vertreten
- Mit anderen diskutieren
- Die Lage von Frauen in anderen Ländern kennenlernen

Wann?



Mittwoch, 12.03.2025
9:30 – 11:45 Uhr

Wo?



Standort Altencelle,
ABA Raum

Teilnehmende



12 pro Kurs

Bitte beachten



POLITIK: DER NATIONALSOZIALISMUS

und seine Geschichte – vhs Celle / Enno Stünkel



Vor 80 Jahren endete der Krieg in Deutschland. Wir sprechen über das Ende des Nationalsozialismus und die Befreiung der Konzentrationslager. Wir fragen, was damals geschehen ist. Hat das auch noch Auswirkungen auf uns heute? Dabei geht es auch darum, wie die Nazis mit behinderten Menschen umgehen. Wir planen gemeinsam einen Besuch im Theater.

Das kann ich lernen:

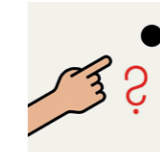
- Geschichte kennenlernen
- die eigene Meinung vertreten
- Verstehen, warum gleiche Rechte für alle Menschen wichtig sind

Wann?



Termin I:
Dienstag, 29.04.2025
9:30 – 11:45 Uhr
Termin II mit Exkursion:
Dienstag, 13.05.2025
9:30 – 13:15 Uhr

Wo?



Standort Altencelle,
Therapie- und
Besprechungsraum Halle 1

Teilnehmende



12 pro Kurs

Bitte beachten



ICH WEISS, WAS ICH ESSE (AC)

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?



Donnerstag, wöchentlich
3 Termine
8:45 – 11:00 Uhr
Beginn: **13.03.2025**
Ende: **27.03.2025**

Wo?



Standort Altencelle,
ABA-Raum

Teilnehmende



8 pro Kurs

Bitte beachten



ICH WEISS, WAS ICH ESSE (ZAC)

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?



Donnerstag, wöchentlich
3 Termine
8:45 – 11:00 Uhr
Beginn: **05.06.2025**
Ende: **19.06.2025**

Wo?



Standort Groß Hehlen

Teilnehmende



8 pro Kurs

Bitte beachten



ICH WEISS, WAS ICH ESSE (NH)

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?



Donnerstag, wöchentlich
3 Termine
8:45 – 11:00 Uhr
Beginn: **08.05.2025**
Ende: **22.05.2025**

Wo?



Standort Nienhagen

Teilnehmende



8 pro Kurs

Bitte beachten



GESUND SELBST VERSORGEN

Lecker und günstig – Janina-Sophie Lilje und Adam Klejnowski

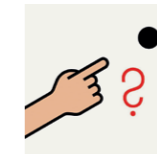


Wann?



1 x im Monat
Termine werden nach Anmeldung bekanntgegeben!

Wo?



Standort Nienhagen

Teilnehmende



10 pro Kurs

Bitte beachten



Sie essen meist nur Fertiggerichte wie Tiefkühlpizza und Tütensuppe oder greifen auf bekannte Fast Food-Ketten zurück? Das geht besser, gesünder und günstiger! Gemeinsam lernen wir, wie Sie sich gesund und kostengünstig versorgen können. Angefangen mit der Planung des Essens, über das bewusste Einkaufen bis hin zur Zubereitung einfacher Mahlzeiten.

Das kann ich lernen:

- bewusstes Einkaufen
- Planung von Mahlzeiten
- Zubereitung einfacher Mahlzeiten
- gesündere und bewusster Ernährung in den eigenen Alltag einbauen

NATURERLEBNIS-TAGE

Heike Albert und Markus Finck



Sie haben Lust, die Natur zu entdecken? Durch den Wald zu streifen, barfuß durch den Bach zu waten und eine Unterwassersafari zu machen? Möchten Sie den Waldboden erforschen und die Welt durch die Augen von Insekten anschauen? Möchten Sie mit uns auf Spurensuche gehen und erkunden, welche Waldbewohner vor uns die Wege gekreuzt haben? Haben Sie Lust, ein Feuer ohne Feuerzeug zu entzünden und Stockbrot zu backen?

Das kann ich lernen:

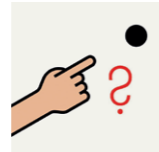
- den Lebensraum Natur entdecken und achtsam mit ihr umgehen
- Teamarbeit
- ... und vieles mehr!

Wann?



jeden zweiten Dienstag,
6 Termine
9:00 – 12:00 Uhr
Beginn: **22.04.2025**
Ende: **01.07.2025**

Wo?



Standort Nienhagen,
Waldgebiet

Teilnehmende



6 pro Kurs

Bitte beachten



Teilnehmer*innen sollten gut zu Fuß sein.

NATUR UND TIERE AKTIV ERLEBEN

auf dem Kudammhof – Hannah Albert und Leonie Erkens



Sie haben Lust auf einem Bauernhof mitzuhelfen? Pferde pflegen, Ziegen füttern und Hühnereier sammeln? Dann kommen Sie zu uns auf den Kudammhof! Hier können Sie erleben, welche Aufgaben die Menschen und Tiere auf dem Hof haben. Wir ernten gemeinsam Obst und Gemüse, verarbeiten es und das Verkosten darf natürlich auch nicht fehlen!

Das kann ich lernen:

- Natur mit allen Sinnen erleben
- einen Eindruck von der Arbeit auf dem Bauernhof bekommen
- Selbsterfahrung
- Tiere hautnah erleben und sie versorgen

Wann?



jeden zweiten Freitag,
6 Termine
9:00 – 12:00 Uhr
Beginn: **01.10.2025**
Ende: **05.12.2025**

Wo?



Besuch des Kudammhofes,
Treffen zur Abfahrt:
Halle 1, 08:15 Uhr

Teilnehmende



6 pro Kurs

Bitte beachten



Teilnehmer*innen sollten gut zu Fuß sein, sowie keine Tierhaar-Allergie haben.

PLANETARIUM WOLFSBURG

Sonnensystem – Caroline Luttermann und Christian Stahnke



Haben Sie sich schon mal gefragt, warum Planeten in der Nacht leuchten? Was genau eigentlich ein Stern ist? Und woher die Sternschnuppen kommen? Wir begeben uns im Planetarium Wolfsburg auf eine Reise ins All und entdecken unser Sonnensystem und die Sterne.

Das kann ich lernen:

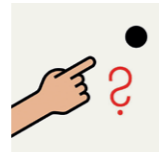
- Grundkenntnisse zu unserem Sonnensystem
- unsere Welt ein bisschen besser verstehen können

Wann?



1 Termin
21.05.2025

Wo?



Planetarium Wolfsburg,
Treffpunkt / Abholung in der
Werkstatt je nach Anmeldung

Teilnehmende



15 pro Kurs

Bitte beachten



Rollstuhlgeeignet, bitte
Verpflegung und Schwer-
behindertenausweis mitbringen
(wenn vorhanden).

ENTDECKUNG DER ELEMENTE

im Phaeno Wolfsburg – Ellen Heise und Caroline Luttermann

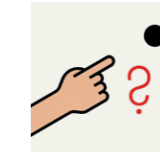


Wann?



1 Termin
26.08.2025

Wo?



Phaeno Wolfsburg,
Treffpunkt / Abholung in
der Werkstatt je nach
Anmeldungen

Teilnehmende



10 pro Kurs

Bitte beachten



Rollstuhlgeeignet, bitte
Verpflegung und Schwer-
behindertenausweis mitbringen
(wenn vorhanden).

SINGKREIS

Barbara Wegerif



In lockerer Runde lernen wir neue Lieder kennen und frischen alte auf. Dabei singen wir Lieder passend zur Jahreszeit, alte und neue Schlager und Volkslieder. Jeder, der Lust hat seine Stimme auszuprobieren und zu singen, ist herzlich eingeladen.

Das kann ich lernen:

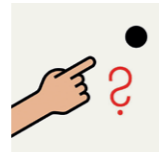
- Umgang mit der eigenen Stimme
- Vertiefung der Atmung
- Achtsamkeit auf andere
- Förderung der Sprachkompetenz

Wann?



Freitag, wöchentlich
13:45 – 14:30 Uhr
ganzjährig

Wo?



Standort Altencelle,
Speisesaal

Teilnehmende



20 pro Kurs

Bitte beachten



WIR MACHEN THEATER

Schlosstheater Celle / Verena Saake

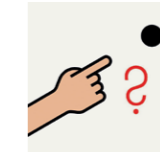


Wann?



4 Termine,
ggf. 2 Zusatztermine
8:00 – 12:00 Uhr
29.04., 06.05., 20.05.,
27.05., (24.06., 25.06.)

Wo?



Standort Altencelle,
Flora-Veranstaltungshaus

Teilnehmende



8 pro Kurs

Bitte beachten



Bitte die Teilnahme an allen Terminen sicherstellen, da am Ende der ABA eine Theater-Aufführung geplant ist.

KREATIVGRUPPE

für einfache Techniken – Christine Jenschke / Atelier Buntling



Lassen Sie Ihrer Phantasie freien Lauf:
Mit verschiedenen Farben und Materialien
können Sie kreativ werden. Probieren Sie
unterschiedliche einfache Techniken aus.

Das kann ich lernen:

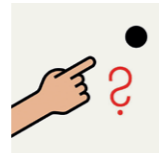
- Spielerischer Umgang mit neuen Materialien
- Selbsterfahrung
- Feinmotorik
- Hand-Auge-Koordination
- Förderung der Kreativität
- Freude und Ausgleich zur täglichen Arbeit

Wann?



jeden 2. Donnerstag
13:00 – 14:30 Uhr
Kurs I: **07.08. – 11.12.2025**
Kurs II: **14.08. – 18.12.2025**

Wo?



Standort Altencelle,
ABA-Raum

Teilnehmende



4 – 6 pro Kurs

Bitte beachten



Individuell angepasstes
Angebot, daher für Menschen
mit höherem Hilfebedarf
geeignet.

KREATIVES MALEN

Christine Jenschke / Atelier Buntling



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?



Donnerstag,
6 Doppelstunden je Kurs
Kurs I: **9:30 – 11:30 Uhr**
Kurs II: **13:00 – 15:00 Uhr**
Beginn: **08.05.2025**
Ende: **19.06.2025**

Wo?



Standort Altencelle,
ABA-Raum

Teilnehmende



8 pro Kurs

Bitte beachten



WERKSTOFF TON ERLEBEN

und gestalten – Christine Jenschke / Atelier Buntling



Ton hat ganz unterschiedliche Eigenschaften: Mit Wasser verknetet ist er weich, geschmeidig und lässt sich gut formen. Im Töpferofen gebrannt ist er hart wie Stein. Wir formen Figuren und Gefäße nach eigenen, kreativen Ideen.

Das kann ich lernen:

- Umgang mit dem Werkstoff Ton
- Selbsterfahrung
- Feinmotorik
- Hand-Auge-Koordination
- Förderung der Kreativität
- Freude und Ausgleich zur täglichen Arbeit

Wann?



jeden 2. Donnerstag
9:00 – 11:30 Uhr
 Kurs I: **07.08. – 11.12.2025**
 Kurs II: **14.08. – 18.12.2025**

Wo?



Standort Altencelle,
 ABA-Raum

Teilnehmende



8 pro Kurs

Bitte beachten



*Neues
 ausprobieren!
 Spaß haben!*

LAUFTRAINING

auch für WASA-Lauf – Kerstin Sauerwald-Weiß



Sie trainieren für den WASA-Lauf in Celle. Sie laufen und erarbeiten Ihre Kondition mit der richtigen Atmung.

Das kann ich lernen:

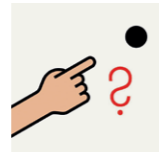
- Kondition
- Ihre Atmung verbessern
- Teamfähigkeit, rücksichtvolles Miteinander
- Spaß an der Bewegung

Wann?



Mittwoch, wöchentlich
10:00 – 10:30 Uhr
 Beginn: **05.11.2025**
 Ende: **März 2026**

Wo?



Standort Altencelle,
 Sporthalle

Teilnehmende



16 pro Kurs

Bitte beachten



Gutes Schuhwerk für draußen. Sportschuhe, Sporthose und Sport T-Shirt mitbringen!

SPORTABZEICHEN INKLUSIV

Leichtathletik leicht gedacht – Kerstin Sauerwald-Weiß



Das Deutsche Sportabzeichen ist die höchste Auszeichnung außerhalb des Wettkampfsports. Es wird vom Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) verliehen. Wir trainieren gemeinsam und bereiten uns auf das Deutsche Sportabzeichen vor. Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Das kann ich lernen:

- Herz-Kreislaufsystem wird aktiviert
- Bewegungsabläufe verstehen und trainieren
- Muskelaufbau und Verbesserung der Kondition
- Ablegen des Deutschen Sportabzeichens

Wann?



Dienstag, wöchentlich
13:30 – 15:30 Uhr
 Beginn: **22.04.2025**
 Ende: **09.09.2025**

Wo?



MTV Eintracht Celle, Treffpunkt an der Sporthalle Standort Altencelle. Bei schlechtem Wetter findet das Angebot in der Sporthalle statt.

Teilnehmende



8 pro Kurs

Bitte beachten



Bitte Sportsachen und Sportschuhe für draußen mitbringen. Nicht für Rollator-/ Rollstuhlfahrer geeignet.

ENTSPANNUNG

Kerstin Sauerwald-Weiß



Sich zu entspannen bedeutet physische und psychische Anspannung aufzulösen. Sie lernen durch Anspannung, Atem- und Konzentrationsübungen den Körper zu spüren und zu stärken.

Das kann ich lernen:

- Den Körper bewusst wahrnehmen
- Anspannungen spüren und lösen
- Bewusste Atmung
- Zur Ruhe kommen

Wann?



Freitag, wöchentlich
8:30 – 9:15 Uhr
ganzjährig

Wo?



Standort Altencelle,
Sporthalle

Teilnehmende



16 pro Kurs

Bitte beachten



Bequeme, weite Kleidung
und Turnschuhe mitbringen!

KUNDALINI YOGA

Kerstin Sauerwald-Weiß



Sie lernen dynamische, fließende Übungs- und Atmungsfolgen zur Musik kennen. Dabei werden Ver- und Anspannungen abgebaut. Das eigene Wohlbefinden wird gesteigert.

Das kann ich lernen:

- Bewusste Körperwahrnehmung
- Entspannung
- Bessere Konzentration bei der Arbeit
- Verbesserung der Bewegung

Wann?



Mittwoch, wöchentlich
11:00 – 11:30 Uhr
ganzjährig

Wo?



Standort Altencelle,
Sporthalle

Teilnehmende



25 pro Kurs

Bitte beachten



Sportschuhe und bequeme
Kleidung mitbringen!

RÜCKENFITNESS (AURIA)

Kerstin Sauerwald-Weiß



Nach einer kurzen Aufwärmung trainieren wir alle wichtigen Muskelgruppen. Unser Schwerpunkt liegt dabei besonders auf der Stärkung und Kräftigung des Rückens.

Das kann ich lernen:

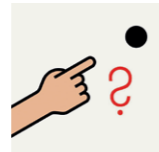
- Den eigenen Körper besser kennenlernen
- Die Rücken- und Körpermuskulatur zu stärken und zu verbessern
- In der Gruppe zu trainieren

Wann?



Freitag, wöchentlich
10:30 – 11:00 Uhr
ganzjährig

Wo?



Außenarbeitsgruppe
Adelheidsdorf, Auria

Teilnehmende



Je nach Anmeldung

Bitte beachten



**Nur für die
Außenarbeitsgruppe Auria!**
Sportschuhe, Sporthose und
Sport-T-Shirt mitbringen.

WIRBELSÄULEN / RÜCKEN GYMNASTIK

Kerstin Sauerwald-Weiß



Auf die Haltung kommt es an! In diesem Kurs stärken wir unseren Rücken und unsere Muskulatur. Wir lernen auch, wie der berufliche Alltag rückenschonend gemeistert werden kann.

Das kann ich lernen:

- Rückengerechtes Verhalten beim Bücken und Heben
- Den Körper kennenlernen und Muskeln stärken
- Bewegungsabläufe kennenlernen und anwenden können

Wann?



Dienstag, wöchentlich
8:30 – 9:15 Uhr
ganzjährig

Wo?



Standort Altencelle,
Sporthalle

Teilnehmende



12 pro Kurs

Bitte beachten



Sportschuhe, Sporthose und
Sport-T-Shirt mitbringen!

SITZGYMNASTIK

Kerstin Sauerwald-Weiß



Sitzgymnastik ist 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

Wann?



Donnerstag, wöchentlich
10:00 – 10:30 Uhr
ganzjährig

Wo?



Standort Altencelle,
Sporthalle

Teilnehmende



14 pro Kurs

Bitte beachten



Für Rollstuhlfahrer*innen
geeignet!

GYMNASTIK

Kerstin Sauerwald-Weiß



Nach einer kurzen Aufwärmung trainieren wir alle wichtigen Muskelgruppen. Unser Schwerpunkt liegt dabei besonders auf der Stärkung und Kräftigung des Rückens.

Das kann ich lernen:

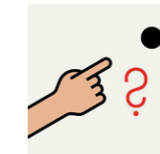
- Den eigenen Körper besser kennenlernen
- Die Rücken- und Körpermuskulatur zu stärken und zu verbessern
- In der Gruppe zu trainieren

Wann?



Freitag, wöchentlich
11:15 – 11:45 Uhr
ganzjährig

Wo?



Standort Nienhagen,
im Waldgebiet

Teilnehmende



10 pro Kurs

Bitte beachten



Nur für Teilnehmende aus Nienhagen! Festes Schuhwerk, leichte Kleidung und Regenschutz mitbringen.

WANDERN + SPORTSPIELE (ZAC)

Martin Becker



Dieser Kurs ist für alle Teilnehmenden, die gern ihre Geschicklichkeit steigern möchten. Das geht bei Ball- und Wurf-Spielen, genauso wie beim Fangen-Spiel oder um die Wette laufen.

Das kann ich lernen:

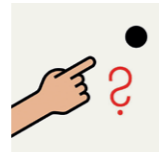
- Förderung der Bewegung
- Förderung sozialer Kontakte und den respektvollen Umgang untereinander
- Stressabbau und Entspannung
- Sie nehmen die Natur und Ihre Umgebung wahr

Wann?



Mittwoch, wöchentlich
12:30 – 14:30 Uhr
ganzjährig

Wo?



Standort Groß Hehlen,
Umgebung

Teilnehmende



10 pro Kurs

Bitte beachten



Festes Schuhwerk und
Regenschutz mitbringen.

WANDERN MIT GYMNASTIK (RBZ)

Kerstin Sauerwald-Weiß



Beim Gesundheitswandern werden kürzere Wanderungen mit Fitnessübungen kombiniert. Verhinderung von Stürzen wird auf verschiedenen Untergründen thematisiert. Sie gehen kurze Wege in der Natur und lockern Ihren Körper mit leichten Übungen.

Das kann ich lernen:

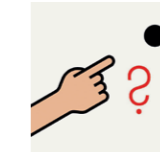
- Verbesserung der eigenen Kondition
- Förderung der Bewegung
- Das eigene Körpergefühl verbessern
- Die Natur besser wahrnehmen

Wann?



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

Wo?



RBZ Altencelle,
im Waldgebiet

Teilnehmende



Je nach Anmeldung

Bitte beachten



Nur für das RBZ!
Festes Schuhwerk,
leichte Kleidung und
Regenschutz mitbringen.

NORDIC WALKING (AC)

Kerstin Sauerwald-Weiß

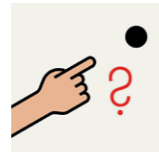


Wann?



Donnerstag, wöchentlich
14:30 – 15:15 Uhr
ganzjährig

Wo?



Standort Altencelle,
Sporthalle

Teilnehmende



6 pro Kurs

Bitte beachten



Festes Schuhwerk, leichte
Kleidung und Regenschutz
mitbringen.

Nordic Walking ist eine Ausdauer-Sportart, die das fitnessorientierte Gehen als Grundlage hat. Dieser Sport wird mit Nordic-Walking Stöcken ausgeführt, die als Stütze für das Gleichgewicht und als Rhythmus-Geber genutzt werden. Sie gehen kurze Wege in der Natur und lockern Ihren Körper mit leichten Übungen.

Das kann ich lernen:

- Verbesserung der eigenen Kondition
- Förderung der Bewegung
- Das eigene Körpergefühl verbessern
- Die Natur besser wahrnehmen

NORDIC WALKING (NH)

Kerstin Sauerwald-Weiß



Wann?



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

Wo?



Standort Nienhagen,
im Waldgebiet

Teilnehmende



6 pro Kurs

Bitte beachten



**Nur für Teilnehmende
aus Nienhagen!** Festes
Schuhwerk, leichte Kleidung
und Regenschutz mitbringen.

Nordic Walking ist eine Ausdauer-Sportart, die das fitnessorientierte Gehen als Grundlage hat. Dieser Sport wird mit Nordic-Walking Stöcken ausgeführt, die als Stütze für das Gleichgewicht und als Rhythmus-Geber genutzt werden. Sie gehen kurze Wege in der Natur und lockern Ihren Körper mit leichten Übungen.

Das kann ich lernen:

- Verbesserung der eigenen Kondition
- Förderung der Bewegung
- Das eigene Körpergefühl verbessern
- Die Natur besser wahrnehmen

FUSSBALL

Ulrike Büssow, Daniel Schönherr und Caroline Luttermann



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?



Donnerstag, wöchentlich
14:15 – 15:30 Uhr
ganzjährig

Wo?



Standort Altencelle,
Sporthalle

Teilnehmende



15 pro Kurs

Bitte beachten



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

TISCHTENNIS

für Beginner, Anfänger und Fortgeschrittene – Heike Gergl



Wann?



Montag, wöchentlich
14:30 – 15:30 Uhr
ganzjährig

Wo?



Standort Altencelle,
Sporthalle

Teilnehmende



10 pro Kurs

Bitte beachten



Hallenturnschuhe (helle
Sohle), Sportkleidung, wenn
vorhanden Tischtennis-
schläger mitbringen.

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

Rollstuhlgeeignet, Betriebsstättenübergreifend. Auch für Teilnehmer*innen, die sich auf die „Special Olympics“ vorbereiten.

Das kann ich lernen:

- Spielregeln kennenlernen
- verschiedene Schlagtechniken
- unterschiedliche Bewegungsabläufe koordinieren
- Hand-Augen-Koordination

BOULE / PETANQUE

Kerstin Sauerwald-Weiß und Kathrin Viebrock



Zusammen wollen wir auf der Boule-Bahn sportlich die Kugeln werfen. Boule fördert die Beweglichkeit, die Koordination und macht in Gemeinschaft Spaß.

Das kann ich lernen:

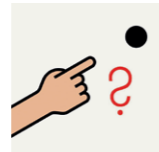
- Bewegungsabläufe kennen lernen
- Auge und Hand Koordination
- Treffsicherheit
- Anregung zur Freizeitgestaltung
- Konzentration

Wann?



Mittwoch, wöchentlich
10:00 – 10:45 Uhr
 Beginn: **23.04.2025**
 Ende: **29.10.2025**

Wo?



Standort Altencelle,
 Außengelände neben
 der Sporthalle

Teilnehmende



6 pro Kurs

Bitte beachten



KEGELN IN DER TURNHALLE

Kerstin Sauerwald-Weiß



Zusammen wollen wir in der Turnhalle kegeln. Das Kegeln fördert die Bewegung und die Gemeinschaft mit anderen.

Das kann ich lernen:

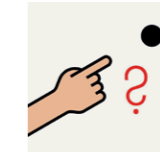
- Bewegungsabläufe kennenlernen und anwenden können
- Treffsicherheit und Zählen
- Auge-Hand-Koordination
- Förderung der Sozialkompetenz in einer Gruppe
- Anregung zur Freizeitgestaltung

Wann?



Montag, wöchentlich
14:30 – 15:00 Uhr
 Kurs I: **ab sofort – 28.07.2025**
 Kurs II: **11.08. – 15.12.2025**

Wo?



Standort Altencelle,
 Sporthalle

Teilnehmende



8 pro Kurs

Bitte beachten



Sportschuhe mitbringen!
 Für Rollstuhlfahrer*innen
 geeignet.

SCHWIMMEN UND BADEN

für Nichtschwimmer – Kerstin Sauerwald-Weiß



Schwimmen ist eine gelenk- und bänder-schonende Sportart. Im Wasser kann man sich fast schwerelos bewegen. In diesem Kurs können Sie sich an das Wasser ge-wöhnen und Hilfsmittel zum Schwimmen kennenlernen.

Einverständniserklärung des Betreuers ist notwendig!

Das kann ich lernen:

- Wie ich mich im Wasser richtig bewege
- Entspannung bei Bewegungen im Wasser
- Erhöhung der eigenen Leistungsfähigkeit

Wann?



jeden 2. Montag
9:45 – 12:30 Uhr
 Kurs I: **ab sofort – 01.09.2025**
 Kurs II: **15.09. – März 2026**
(Während der Schulferien ist kein Schwimmen!)

Wo?



Celler Badeland,
 Treffpunkt an der Sporthalle
 Standort Altencelle

Teilnehmende



7 pro Kurs

Bitte beachten



Badebekleidung, Handtuch,
 Duschgel und Behinderten-
 ausweis mitbringen!

SCHWIMMEN UND BADEN

für Schwimmer – Kerstin Sauerwald-Weiß



Schwimmen ist eine gelenk- und bänderschonende Sportart. Schwimmen stärkt die Kondition und die Leistungs-fähigkeit. Sie können Ausdauer- und Krafttraining kombinieren.

Einverständniserklärung des Betreuers ist notwendig!

Das kann ich lernen:

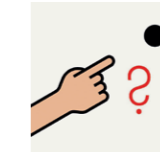
- Ausdauer
- verschiedene Schwimmstile und Schwimmtechniken
- Tauchen
- Verbesserung der Atmung

Wann?



jeden 2. Montag
9:45 – 12:30 Uhr
 Kurs I: **ab sofort – 08.09.2025**
 Kurs II: **22.09. – März 2026**
(Während der Schulferien ist kein Schwimmen!)

Wo?



Celler Badeland,
 Treffpunkt an der Sporthalle
 Standort Altencelle

Teilnehmende



7 pro Kurs

Bitte beachten



Badebekleidung, Handtuch,
 Duschgel und Behinderten-
 ausweis mitbringen!

MOBILITÄTSTRAINING

Manuela Staebner und Daniela Thiele



Dieser Kurs ist für alle Teilnehmenden, die sich nur kleine Fußstrecken zutrauen. Sie gehen durch Altencelle und lernen die unmittelbare Umgebung kennen. Dabei halten Sie sich an alle Verkehrsregeln.

Das kann ich lernen:

- Förderung der Bewegung
- Förderung sozialer Kontakte und den respektvollen Umgang untereinander
- Achtsamkeit im Straßenverkehr
- Stressabbau und Entspannung
- Sie nehmen die Natur und Ihre Umgebung wahr

Wann?



Freitag, wöchentlich
10:15 – 11:45 Uhr
ganzjährig

Wo?



Standort Altencelle,
und Umgebung

Teilnehmende



15 pro Kurs

Bitte beachten



MOBILITÄTSERHALT

Saule Duknauskiene und Maike Petereit



Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen, die sich nur kleine Spaziergänge zutrauen. Der Erhalt der Mobilität steht dabei im Vordergrund.

Das kann ich lernen:

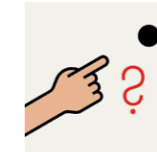
- Förderung der Bewegung
- Erhalt der körperlichen Ausdauer
- Wahrnehmung der Umgebung und der Natur
- Wahrnehmung der Gemeinschaft
- Verbesserung der Sozialraum-Orientierung

Wann?



Donnerstag, wöchentlich
10:00 – 11:30 Uhr
ganzjährig

Wo?



Standort Altencelle,
Treffen vor Halle 14

Teilnehmende



8 pro Kurs

Bitte beachten



Festes Schuhwerk und
Regenschutz mitbringen.

DRUMS ALIVE

Trommel Dich fit und frei! / Jolanta Wolpert



Dieser Kurs ist ein einzigartiges Tanz- und Trommelerlebnis zu aktueller Musik aus den Charts, wie Jennifer Lopez, Helene Fischer und anderen bekannten Künstler*innen. Die Teilnehmer*innen bekommen ein Gefühl der Ausgeglichenheit, Lebensfreude und Entspannung.

Das kann ich lernen:

- Verbesserung der körperliche Fitness
- Trainieren der Körperkoordination
- Entwicklung / Ausbau des musikalischen Taktgefühls
- Abbau von Stress, Aggression und Ängsten

Wann?



Dienstag, wöchentlich
10:00 – 10:45 Uhr
ab **11.03.2025**

Wo?



Standort Altencelle,
Sporthalle

Teilnehmende



14 pro Kurs

Bitte beachten



Sportschuhe, Sporthose,
Sport T-Shirt und etwas zu
Trinken mitbringen!

LET'S DANCE: DISCO FOX

Kerstin Sauerwald-Weiß, Achim Fischer und Daniela Thiele



Wann?



Montag, wöchentlich
8:30 – 9:15 Uhr
Beginn: **03.11.2025**
Ende: **11.12.2025**

Wo?



Standort Altencelle,
Sporthalle

Teilnehmende



8 pro Kurs

Bitte beachten



Sportschuhe und bequeme
Kleidung mitbringen!

Tanz fördert eine gute Haltung, die Entwicklung eines guten Körpergefühls und Körperbewusstseins. Sie können sich nach Musik bewegen und tanzen, kleine Schrittfolgen üben und verschiedene Musikrichtungen kennenlernen.

Das kann ich lernen:

- Teamfähigkeit
- verschiedene Schrittfolgen nach Musik ausführen
- Körpergefühl verbessern
- Lebensfreude ausdrücken – im Rhythmus der Musik tanzen

SPEED-DATING

Christoph Kühnle, Julia Piotrowski und Madita Schweitzer



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

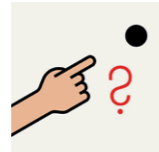
Wann?



3 Termine

Werden einzeln bekanntgegeben und beworben!

Wo?



Standort Altencelle,
Flora-Veranstaltungshaus

Teilnehmende



20 pro Termin

Bitte beachten



WALDBRAND GEHT JEDEN ETWAS AN!

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



Wann?



Donnerstag

9:00 – 13:00 Uhr

Termin folgt!

Wo?



Standort Altencelle,
Wald

Teilnehmende



14 pro Kurs

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:

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

Bitte beachten



Nur nach vorheriger
Absprache rollstuhlgeeignet!

VORSORGEVOLLMACHT (NH)

Warum sollten wir alle eine haben? – Caroline Luttermann



Wann?



Donnerstag, 3 Termine
10:00 – 11:30 Uhr
11.09.2025
18.09.2025
25.09.2025

Wo?



Standort Nienhagen

Teilnehmende



10 pro Kurs

Bitte beachten



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

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

VORSORGEVOLLMACHT (AC)

Warum sollten wir alle eine haben? – Caroline Luttermann



Wann?



Freitag, 3 Termine
10:00 – 11:30 Uhr
12.09.2025
19.09.2025
26.09.2025

Wo?



Standort Altencelle,
 ABA-Raum

Teilnehmende



10 pro Kurs

Bitte beachten



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

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

RECHTLICHE BETREUUNG (NH)

Caroline Luttermann

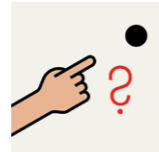


Wann?



Donnerstag, 2 Termine
 10:00 – 11:30 Uhr
 20.03.2025
 27.03.2025

Wo?



Standort Nienhagen

Teilnehmende



10 pro Kurs

Bitte beachten



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

RECHTLICHE BETREUUNG (AC)

Caroline Luttermann

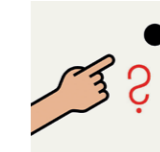


Wann?



Freitag, 2 Termine
 10:00 – 11:30 Uhr
 21.03.2025
 28.03.2025

Wo?



Standort Altencelle,
 ABA-Raum

Teilnehmende



10 pro Kurs

Bitte beachten



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



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

Celler Werkstätten

Alte Dorfstraße 4

29227 Celle

Tel.: 05141 997-298

arbeit@lhcelle.de

ABA-Koordination

Caroline Luttermann

Alte Dorfstraße 4

29227 Celle

Tel.: 05141 997-228

AbA@lhcelle.de