



*Wir leben
Bildung!*

Das volle Programm

Arbeitsbegleitende Angebote 2026 · Celle

lebenshilfe-celle.de

Bildung. Einfach. Machen.



Kreativität

Teambildung

Vielfalt

Neues

Spaß

Entwicklung

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, auszuprobieren 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

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Caroline Luttermann".

Jetzt einfach



Wir leben
Bildung!

durchstarten!



INHALT ABA 2026

Einführung & Vorwort	2–3
Inhaltsverzeichnis	6–10

A – Berufliche Qualifizierung

A-12 Erste-Hilfe-Kurs – Das Wesentliche	12
A-13 Erste-Hilfe-Zertifikatskurs – Von A bis Z	13
A-14 Nähen für Anfänger / Einsteiger	14
A-15 Hub it like a pro – Hubwagen-Training	15
A-16 „Ich kann mehr“ Zeit für Neues – Arbeiten außerhalb der Werkstatt	16
A-17 Zeitreise durch die Berufswelt	17
A-18 Konfetti-Kommando – Werkstattevents mitgestalten	18
A-19 Mitwirkung bei Veranstaltungen der Lebenshilfe Celle	19
A-20 Mitwirken am Newsletter	20
A-21 Fit fürs Peer-Training	21

B – Kognitive Fähigkeiten / Kulturtechniken

B-22 Englisch für Anfänger	22
----------------------------------	----

B-23 Lesetraining für Anfänger	23
B-24 Schreiben und lesen – Einsteigerkurs	24
B-25 Schreiben und lesen – Aufbaukurs	25
B-26 Was ist mit dem Smartphone möglich?	26
B-27 Instagram, Tik Tok & Co	27
B-28 Unterwegs im Internet	28
B-29 Künstliche Intelligenz (KI)	29

C – Sozial- und lebenspraktische Kompetenzen

C-31 Einsteigen bitte – Fit für Bus und Bahn	31
C-32 Gehweg-Training	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 Dialogwerk Nienhagen	36
C-37 Selbstbestimmung – Ich weiß, was ich will!	37
C-38 Ich weiß, was ich esse – Altencelle	38

Inhalt / Impressum

C-39 Ich weiß, was ich esse – ZAC	39
C-40 Ich weiß, was ich esse – Nienhagen	40
C-41 Politik verstehen	41
C-42 Naturerlebnis-Tage	42
C-43 Natur und Tiere aktiv erleben	43
C-44 Waldbaden in Nienhagen	44
C-45 Mehr Ruhe im Alltag	45
C-46 Wer weiß denn sowas? Quiz- und Knobelrunde	46

D – Kreative und künstlerische Angebote

D-48 Singkreis	48
D-49 Chor	49
D-50 Erlebnistanz	50
D-51 Wir machen Theater	51
D-52 Kreativgruppe	52
D-53 Kreatives Basteln und Gestalten	53
D-54 Kreatives Schreiben	54

Inhalt / Impressum

D-55 Kreatives Malen	55
D-56 Werkstoff Ton gestalten	56
D-57 Werkstoff Ton erleben	57
D-58 Mosaik	58
D-59 Magische Farben	59

E – Sport- und Bewegungsangebote

E-62 Lauftraining – auch für WASA-Lauf	62
E-63 Inklusives Sportabzeichen – Leichtathletik leicht gedacht	63
E-64 Entspannung	64
E-65 Kundalini Yoga	65
E-66 Kraft in Kontrolle	66
E-67 Wirbelsäulen- und Rückengymnastik	67
E-68 Sitzgymnastik	68
E-69 Gymnastik – Nienhagen	69
E-70 Wandern + Sportspiele – Groß Hehlen	70
E-71 Wandern mit Gymnastik – RBZ	71

E-72 Nordic Walking – Altencelle	72
E-73 Nordic Walking – Nienhagen	73
E-74 Fußball für Fortgeschrittene	74
E-75 Fußball für (Wieder-)Einstieger	75
E-76 Sportliches Radfahren	76
E-77 Tischtennis	77
E-78 Boule / Petanque	78
E-79 Kegeln in der Turnhalle	79
E-80 Schwimmen und Baden für Nichtschwimmer	80
E-81 Schwimmen und Baden für Schwimmer	81
E-82 Mobilitäts-Training	82
E-83 Mobilitäts-Erhalt	83
E-84 Drums alive	84
E-85 Let's Dance: Disco Fox	85
E-86 Paddeln	86

F – Besondere Angebote	
F-88 Konflikte – Wir gehe ich damit um?	88
F-89 Bushcraft – Überleben in der Natur	89
F-90 Waldbaumwerk	90
F-91 Waldbrand geht jeden etwas an!	91
F-92 Wir reden Queer – Gesprächsgruppe	92
F-93 Vielfalt leben – LGBTQ verstehen	93
F-94 Speeddating	94
F-95 Zukunft gestalten – Rentenkurs	95
F-96 Vorsorgevollmacht	96
F-97 Rechtliche Betreuung	97
Anhang	
Auswahl und Anmeldung	99

ERSTE-HILFE-KURS

Das Wesentliche – Erste Hilfe ABC / Johannes Ottermann



Wann?



Donnerstag, 28.05.2026
08:30 – 15:00 Uhr

Wo?



Standort Altencelle,
Flora – Veranstaltungshaus

Teilnehmende



12 – 15 pro Kurs

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

Bitte beachten



A-12

A-13

ERSTE-HILFE-ZERTIFIKATSKURS

von A bis Z – Erste Hilfe ABC / Johannes Ottermann

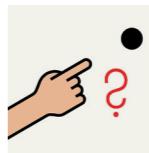


Wann?



Montag, 14.09.2026
08:30 – 15:30 Uhr

Wo?



Standort Altencelle,
Flora-Veranstaltungshaus

Teilnehmende



12 – 15 pro Kurs

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

Bitte beachten



Kurs für den Erwerb des Ersthelfer-Zertifikats.

NÄHEN FÜR ANFÄNGER/EINSTEIGER

vhs Celle / Marion Pronobis



Wir nähen gemeinsam kleine Taschen oder Kissenhüllen. Dazu lernen wir die elektrische Nähmaschine kennen. Wir probieren erste Stiche und setzen Nähte.

Das kann ich lernen:

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

Wann?



Mittwoch, wöchentlich
4 Termine
09:30 – 11:45 Uhr
Beginn: **15.04.2026**
Ende: **06.05.2026**

Wo?



Standort Altencelle,
BBB

Teilnehmende



4 pro Kurs

Bitte beachten



A-14

A-15

HUB IT LIKE A PRO!

Hubwagen-Training – Christian Stahnke



Ein Hubwagen hilft beim Transport von schweren Dingen auf Paletten. Sie möchten den Umgang mit dem Hubwagen lernen und so Ihren Tätigkeitsbereich erweitern? Oder Sie arbeiten schon mit dem Hubwagen und möchten dabei mehr Sicherheit gewinnen? In diesem Kurs trainieren wir gemeinsam den sicheren Umgang mit dem Hubwagen und lernen dabei auf unsere Sicherheit zu achten.

Das kann ich lernen:

- Wie ein Hubwagen funktioniert
- Wie man sicher damit fährt
- Worauf man achten muss, um Unfälle zu vermeiden

Wann?



Termine folgen!

Wo?



Standort Altencelle

Teilnehmende



5 pro Kurs

Bitte beachten



Das Tragen von Arbeitssicherheitsschuhen ist Pflicht.

„ICH KANN MEHR“ – ZEIT FÜR NEUES

Arbeiten außerhalb der Werkstatt-Team FBI



Wann?



Freitag, 09.10.2026
09:00 – 11:30 Uhr

Wo?



Standort Altencelle,
Flora-Veranstaltungshaus

Teilnehmende



Je nach Anmeldung

Bitte beachten



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

A-16

A-17

ZEITREISE DURCH DIE BERUFSWELT

Jens Beuße und Jens Reimchen



Wann?



6 Termine
Termine und Uhrzeit folgen!
April – November 2026

Wo?



Standort Altencelle

Teilnehmende



16 pro Kurs
Nicht für Rollstuhlfahrer*innen geeignet.

In diesem spannenden Kurs besuchen wir verschiedene Unternehmen und Museen der Region, um die Vielfalt an Berufsfeldern kennenzulernen – von traditionellen Handwerksberufen bis hin zu modernen High-tech-Arbeitsplätzen. Dabei erfahren wir, wie sich Arbeit im Laufe der Zeit verändert hat. Gespräche mit Fachkräften, Führungen und interaktive Angebote ermöglichen praxisnahe Einblicke in verschiedene Branchen.

Das kann ich lernen:

- Einblicke in verschiedene Berufsfelder
- Unterschiede zwischen traditionellen und modernen Arbeitswelten
- Abläufe und Anforderungen

Bitte beachten



Wasserfeste Kleidung,
Essen & Getränke für den Tag mitbringen!

KONFETTI-KOMMANDO

Werkstatt-Events mitgestalten – Nina Flemming



Ob Fasching oder Altenceller Dorfmarkt – wir gestalten gemeinsam Feste für und in der Werkstatt. Dabei geht es nicht nur um die Planung, sondern auch um die praktische Umsetzung: Aufbau, Dekoration, Verkauf und vieles mehr. Wer Lust hat, kreativ mitzuwirken und Veranstaltungen der Celler Werkstätten aktiv mitzugestalten, ist herzlich willkommen.

Das kann ich lernen:

- Organisationstalent und Teamarbeit fördern
- Verantwortung übernehmen und Erfahrungen sammeln
- Freude am gemeinsamen Feiern und Miteinander stärken

Wann?



1. Termin
Freitag, 23.01.2026
09:30 – 11:00 Uhr

Wo?



Standort Altencelle,
Besprechungsraum Halle 1

Teilnehmende



6 pro Kurs

Bitte beachten



ABA findet unregelmäßig statt. Termine folgen!

A-18

A-19

MITWIRKUNG BEI VERANSTALTUNGEN

der Lebenshilfe Celle – Team Kommunikation & Marketing



Wir laden Sie ein, bei unseren zukünftigen Veranstaltungen der Lebenshilfe Celle mitzuwirken! Bringen Sie Ihre Ideen, Energie und Kreativität ein, gestalten Sie Inhalte mit und helfen dabei, Events lebendig zu machen. Melden Sie sich jetzt und werden Sie Teil des Teams – gemeinsam schaffen wir tolle Erlebnisse!

Das kann ich lernen:

- Kreatives Arbeiten
- Planvolles Handeln
- Kooperation mit anderen
- Feinmotorik fördern

Wann?



1. Termin
Montag, 09.02.2026
10:00 – 11:00 Uhr

Wo?



Standort Altencelle,
Besprechungsraum
Verwaltung EG

Teilnehmende



6 pro Kurs

Bitte beachten



MITWIRKUNG AM NEWSLETTER

Team Kommunikation & Marketing



Wir suchen kreative Köpfe für unseren Newsletter! Sie arbeiten und gestalten an zwei Seiten zu einem bestimmten Thema. Haben Sie Lust Teil des Redaktionsteams zu werden? Dann melden Sie sich jetzt an und machen Sie mit – bring deine Ideen direkt ein!

Das kann ich lernen:

- Förderung der Kreativität
- Zusammenhänge verstehen
- Medienwelt entdecken
- Fotografie

Wann?



1. Termin
Dienstag, 10.02.2026
13:00 – 14:00 Uhr

Wo?



Standort Altencelle,
Besprechungsraum
Verwaltung EG

Teilnehmende



6 pro Kurs

Bitte beachten



A-20

A-21

FIT FÜRS PEER-TRAINING

Kerstin Sauerwald-Weiβ



Du hast Spaß an Bewegung und möchtest auch andere dazu aktivieren? Dann mach mit bei unserer Peer-Trainer-Ausbildung! In diesem Kurs wirst du gezielt darauf vorbereitet, Bewegungsangebote wie die „Bewegte Pause“ mit anzuleiten und beim Training für das Deutsche Sportabzeichen zu unterstützen. Du lernst wichtige Grundlagen der Trainingsgestaltung und Motivation kennen – praxisnah, abwechslungsreich und im Team.

Das kann ich lernen:

- Verantwortung und Vorbildfunktion
- Durchführung und Anleitung von kurzen Bewegungsprogrammen
- Selbstsicheres Auftreten vor Gruppen

Wann?



Freitag, wöchentlich
10:30 – 11:00 Uhr
Beginn: **06.02.2026**

Wo?



Standort Altencelle,
Sporthalle

Teilnehmende



6 pro Kurs

Bitte beachten



Bitte Sportschuhe
mitbringen!

ENGLISCH FÜR ANFÄNGER

vhs Celle / Iris Fiss

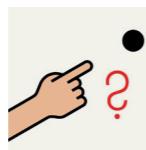


Wann?



Donnerstag, wöchentlich
10:00 – 11:00 Uhr
Beginn: **16.04.2026**
Ende: **25.06.2026**

Wo?



Standort Altencelle,
Berufsschulraum

In diesem Kurs lernen Sie Englisch von Anfang an. Wir üben gemeinsam Sprechen, Verstehen, Lesen und Schreiben.

Das kann ich lernen:

- Wichtige Wörter und Sätze für den Alltag
- Sich begrüßen und vorstellen
- Einfache Sätze bilden

Teilnehmende



6 pro Kurs

Bitte beachten



Teilnehmer*innen sollten Lesen und Schreiben können.

B-22

B-23

LESETRAINING

für Anfänger – Carola König-Sothmann



Wann?



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

Wo?



Standort Altencelle,
Therapie- und
Besprechungsraum Halle 1

Teilnehmende



4 pro Kurs

Bitte beachten



Vorkenntnisse:
Grundkenntnisse im
Lesen sowie im Erfassen
einfacher Texte.

SCHREIBEN UND LESEN

Einsteigerkurs – vhs Celle / Christina Kaffanke-Schack



Wann?



Dienstag, wöchentlich
09:00 – 10:00 Uhr
Beginn: **10.02.2026**
Ende: **23.06.2026**

Wo?



Standort Altencelle,
Mitarbeiterraum
neben Halle 2

Teilnehmende



4–6 pro Kurs

Bitte beachten



B-24

B-25

SCHREIBEN UND LESEN

Aufbaukurs – vhs Celle / Christina Kaffanke-Schack

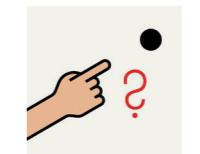


Wann?



Dienstag, wöchentlich
10:15 – 11:15 Uhr
Beginn: **10.02.2026**
Ende: **23.06.2026**

Wo?



Standort Altencelle,
Mitarbeiterraum
neben Halle 2

Teilnehmende



8 pro Kurs

Bitte beachten



WAS IST MIT DEM SMARTPHONE MÖGLICH?

vhs Celle / Rainer Weßlowsky



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.

B-26

B-27

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:

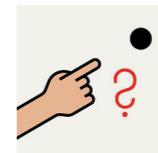
- Sicherer und sinnvoller Umgang mit Sozialen Medien
- Kennenlernen sozialer Netzwerke und ihre Möglichkeiten
- Vorteile und Risiken von Tik Tok, Instagram & Co.
- Respektvoller Umgang im Netz

Wann?



Dienstag, 05.05.2026
09:00 – 12:00 Uhr

Wo?



vhs Celle,
Trift 20,
EDV Raum B

Teilnehmende



8 pro Kurs

Bitte beachten



UNTERWEGS IM INTERNET

vhs Celle / Rainer Weßlowsky



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: **30.09.2026**

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.

B-28

B-29

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:

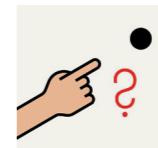
- Was ist Künstliche Intelligenz?
- Beispiele für KI im Alltag
- Einfache KI-Anwendungen ausprobieren
- KI-Programme für den Alltag kennenlernen
- Die Vorteile und Grenzen der KI verstehen
- Sicherer Umgang mit KI

Wann?



2-Tages-Kurs
Montag bis Dienstag
09:00 – 11:30 Uhr
Beginn: **09.03.2026**
Ende: **10.03.2026**

Wo?



vhs Celle,
Trift 20,
EDV Raum B

Teilnehmende



8 pro Kurs

Bitte beachten





C-31

EINSTEIGEN BITTE!

Fit für Bus & Bahn – Nina Frey



In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie sicher und selbstständig mit öffentlichen Verkehrsmitteln unterwegs sind. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Fahrpläne lesen, Tickets kaufen, Umstiege meistern und sich in Bus und Bahn gut zurechtfinden. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Mobilität im Alltag verbessern möchten – ganz ohne Vorkenntnisse.

Das kann ich lernen:

- Selbstständiger werden
- Sich stressfrei mit Bus und Bahn bewegen
- Verhalten bei Verspätungen, an Haltestellen und in Fahrzeugen

Wann?



Dienstag, einmal im Monat
vormittags
Termine folgen!

Wo?



Standort Altencelle,
Treffen vor Halle 3

Teilnehmende



4 pro Kurs

Bitte beachten



Bitte
Schwerbehindertenausweis
mitbringen!

GEHWEG-TRAINING

Polizei Celle / 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?



1-Tages-Kurs
08:30 – 11:30 Uhr
Kurs I: **13.04.2026**
Kurs II: **16.04.2026**

Wo?



Standort Altencelle,
Flora-Veranstaltungshaus

Teilnehmende



6 pro Kurs

Bitte beachten



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

C-32

C-33

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 Altencelle,
Flora-Veranstaltungshaus +
Parkplatz Lebenshilfe

Teilnehmende



6 pro Kurs

Bitte beachten



Wetterfeste Kleidung und den eigenen Rollstuhl oder Rollator mitbringen!

FAHRRADTRAINING

„Richtig ist cool“ – Polizei Celle / Karsten Wiechmann



Wann?



1-Tages-Kurs
08:30 – 11:30 Uhr
Montag, 20.04.2026

Wo?



Standort Altencelle,
Flora-Veranstaltungshaus
+ Parkplatz Lebenshilfe

Teilnehmende



10 pro Kurs

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

Bitte beachten



Es besteht Helmpflicht!
Bitte eigene Fahrräder und Helme mitbringen.

C-34

C-35

MIT DEM FAHRRAD ZUR ARBEIT

Sicher im Straßenverkehr – Lutz Meyer und Benno Gries

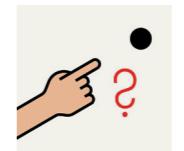


Wann?



Termine folgen!
ab 08:15 Uhr

Wo?



Standort Groß Hehlen

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 Celle kennenzulernen.

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

Teilnehmende



10 – 15 pro Kurs

Bitte beachten



Teilnehmende sollten Fahrrad fahren können und ein verkehrssicheres Fahrrad mitbringen.

DIALOGWERK NIENHAGEN

Julia Piotrowski & Maditha Schweitzer



Wann?



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

Wo?



Standort Nienhagen

Teilnehmende



Je nach Anmeldung!
Nur für Beschäftigte des
Standortes Nienhagen

Raus aus dem Alltag, rein in den Austausch. In unserer bewegten Gesprächsgruppe geht es um das, was Sie wirklich beschäftigt. Beim gemeinsamen Gehen reden wir über alles, was im Kopf schwirrt – von kleinen Alltagsfragen bis hin zu großen persönlichen Themen. Sie bestimmen mit, worüber gesprochen wird.

Das kann ich lernen:

- Klarheit über eigene Wünsche und Ideen
- Entlastung vom Alltagsstress
- Soziale Stärke und gegenseitiges Verständnis
- Echtes Miteinander in einer festen Gruppe

Bitte beachten



C-36

C-37

SELBSTBESTIMMUNG

Ich weiß, was ich will! – Ellen Heise



Wann?



2-Tages-Kurs
10:00 – 11:30 Uhr
02. – 03.07.2026

Wo?



Standort Altencelle,
Mitarbeiterraum
neben Halle 2

Teilnehmende



6 pro Kurs

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

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?



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

Wo?



Standort Altencelle,
ABA-Raum

Teilnehmende



8 pro Kurs

Bitte beachten



C-38

C-39

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:

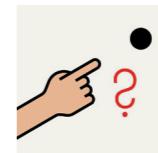
- Bewusster Umgang mit Lebensmitteln
- Was gesunde Ernährung beinhaltet
- Zubereitung von einfachen Rezepten
- Umgang mit Küchen-Werkzeugen
- Ernährungspyramide

Wann?



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

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?



Termine folgen!

3 Termine
08:45 – 11:00 Uhr

Wo?



Standort Nienhagen

Teilnehmende



8 pro Kurs

Bitte beachten



C-40

C-41

POLITIK VERSTEHEN

vhs Celle / Enno Stünkel



Sie interessieren sich für das, was in der Welt passiert? In diesem Kurs sprechen wir darüber, was in der Welt gerade passiert. Zum Beispiel über die Wahlen in Niedersachsen im nächsten Jahr. Oder Themen wie Nationalsozialismus, Antisemitismus, oder Fake News.

Das kann ich lernen:

- Politik besser verstehen
- Meine Meinung zu sagen und die anderer zu respektieren
- Sicherheit im Umgang mit Nachrichten und Medien

Wann?



Termine folgen!

6 Termine
09:15 – 11:45 Uhr

Wo?



Standort Altencelle

Teilnehmende



12 pro Kurs

Bitte beachten



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 Mittwoch,

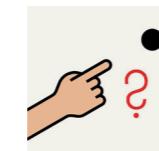
6 Termine

09:00 – 12:00 Uhr

Beginn: **19.08.2026**

Ende: **28.10.2026**

Wo?



Standort Nienhagen,
Waldgebiet

Teilnehmende



8 pro Kurs

Teilnehmer*innen sollten
gut zu Fuß sein.

Bitte beachten



Wetterfeste Kleidung,
festes Schuhwerk, Getränke &
Frühstück mitbringen.

C-42

C-43

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 ernnten 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?

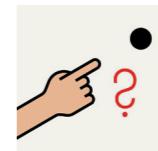


Termine folgen!

6 Termine

09:00 – 12:00 Uhr

Wo?



Besuch des Kudammhofes,
Treffen zur Abfahrt:
Halle 1, 08:20 Uhr

Teilnehmende



6 pro Kurs

Bitte beachten



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

WALDBADEN IN NIENHAGEN

Henning Schulz



Den Wald bewusst mit allen Sinnen erleben. Aktiv und in Bewegung erkunden wir den umliegenden Wald in Nienhagen. Teil des Angebotes sind langsame Spaziergänge, Atem- und leichte Entspannungsübungen. Waldbaden hilft, dem Alltagsstress zu entfliehen und zur Ruhe zu kommen.

Das kann ich lernen:

- Förderung der Bewegung
- Achtsamkeit und Wahrnehmung der Umgebung und Natur
- Entlastung vom Alltagsstress
- Förderung sozialer Kontakte

Wann?



Jeden 1. Freitag im Monat
11:00 – 12:00 Uhr

Wo?



Standort Nienhagen

Teilnehmende



Je nach Anmeldung!

Nicht für
Rohlstuhlfahrer*innen
geeignet.

Bitte beachten



Bitte wetterfeste Kleidung
und festes Schuhwerk tragen.

C-44

C-45

MEHR RUHE IM ALLTAG

Entspannung leicht gemacht – vhs Celle / Sylwia Zach



In diesem Kurs lernen Sie einfache Übungen, um ruhiger zu werden. Die Übungen helfen, Stress loszulassen und mehr innere Ruhe zu finden.

Das kann ich lernen:

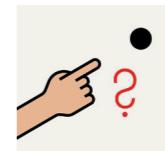
- Übungen für mehr Ruhe und weniger Stress
- Achtsamkeit im Alltag
- Eigene Kräfte besser spüren

Wann?



Montag, wöchentlich
10:00 – 11:30 Uhr
Beginn: **17.08.2026**
Ende: **21.09.2026**

Wo?



Standort Altencelle,
Sporthalle

Teilnehmende



8 pro Kurs

Bitte beachten



Bitte Sportschuhe
mitbringen!

WER WEISS DENN SOWAS?

Quiz- und Knobelrunde – Nina Flemming



Sie haben Lust, ihr Allgemeinwissen spielerisch zu testen und dabei kleine Rätsel zu lösen? Dann sind Sie bei der Quiz- und Knobelrunde genau richtig! Wir lösen gemeinsam spannende Fragen und einfachen Rätsel- und Knobelaufgaben aus verschiedensten Themenbereichen. Jede Menge Spaß und „Aha“-Momente sind dabei garantiert!

Das kann ich lernen:

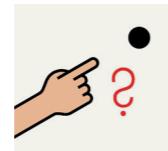
- Förderung und Erweiterung des Allgemeinwissens
- Training von Konzentration und Merkfähigkeit
- Stärkung von Teamgeist und Kommunikationsfähigkeit

Wann?



Jeden 2. Donnerstag
im Monat
10:00 – 11:00 Uhr
ganzjährig

Wo?



Standort Altencelle,
Mitarbeiterraum Halle 2

Teilnehmende



8 pro Kurs

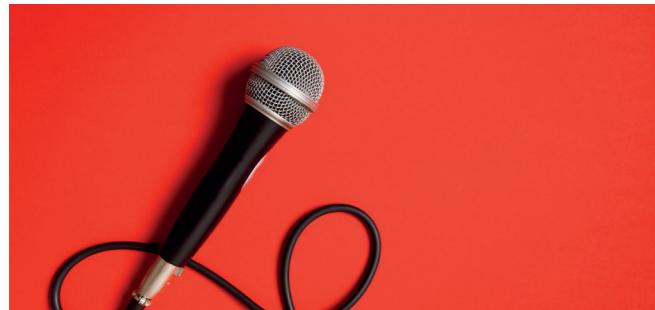
Bitte beachten



*Neues ausprobieren!
Spaß haben!*

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 auszuprobiieren 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



D-48

D-49

CHOR

Viele Stimmen, ein Klang



Wir wollen einen neuen Chor starten. Wenn Sie Freude am gemeinsamen Singen haben und Ihre Stimme weiterentwickeln möchten, sind Sie in diesem Kurs genau richtig!

Das kann ich lernen:

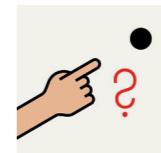
- Singen in der Gruppe
- Vor Publikum auftreten
- Die eigene Stimme besser kontrollieren und stärken

Wann?



Termine folgen!

Wo?



Standort Altencelle,
Flora-Veranstaltungshaus

Teilnehmende



20 pro Kurs

Bitte beachten



ERLEBNISTANZ

Tanzen und sich frei bewegen – vhs Celle / Hildegard Stork



Wann?



Donnerstag, wöchentlich
10:00 – 11:30 Uhr
Beginn: **19.02.2026**
Ende: **26.03.2026**

Wo?



Standort Altencelle,
Sporthalle

Teilnehmende



6 pro Kurs

Bitte beachten



Bequeme Kleidung,
Getränke und Sportschuhe
mitbringen.

D-50

D-51

WIR MACHEN THEATER

gemeinsam mit dem Albert Schweitzer Familienwerk



Wann?



Montag, wöchentlich
10:00 – 12:00 Uhr
27.04. – 29.06.2026
8 – 9 Proben und
Aufführungen

Wo?



Probenort wird noch
bekannt gegeben!

Teilnehmende



5 pro Kurs

Bitte beachten



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

KREATIVGRUPPE

für einfache Techniken – Christine Jenschke / Atelier Buntling



Lassen Sie Ihrer Fantasie 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-Augen-Koordination
- Förderung der Kreativität
- Freude und Ausgleich zur täglichen Arbeit

Wann?



5 Termine pro Kurs!
Genaue Kursdaten bitte in Micos nachlesen!

Wo?



Standort Altencelle,
ABA-Raum

Teilnehmende



4 – 6 pro Kurs

Bitte beachten



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

D-52

D-53

KREATIVES BASTELN UND GESTALTEN

mit Fantasie und Natur – Nina Flemming



Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf!
Wir gestalten und basteln gemeinsam mit
verschiedensten Materialien und passen
unseren Ideen der Jahreszeit an. Freuen Sie
sich auf viele abwechslungsreiche Themen
wie: Stempeltechnik, Armbänder gestalten,
Jute-Beutel bemalen, Leinwand verzieren,
Naturmaterialien suchen und damit kreativ
werden und vieles mehr ...

Das kann ich lernen:

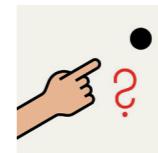
- Förderung der Kreativität und des Vorstellungsvermögens
- Feinmotorik und Geschicklichkeit
- Konzentrationsfähigkeit, Geduld und Ausdauer
- Hand-Augen-Koordination

Wann?



Halbjahreskurs,
jeden 2. Dienstag
10:00 – 11:30 Uhr
ab 13.01.2026

Wo?



Standort Altencelle,
ABA-Raum

Teilnehmende



4 pro Kurs

Bitte beachten



KREATIVES SCHREIBEN

Worte die uns bewegen – Christine Jenschke / Atelier Buntling



In diesem Kurs entdecken wir gemeinsam die Freude am selber Schreiben. Mit Fantasie, Gefühl und eigenen Erlebnissen füllen wir leere Seiten. So entstehen kleine Texte, die wachsen – mit Worten, die berühren.

Das kann ich lernen:

- Gefühle und Gedanken in Worten ausdrücken
- Methoden kennenlernen, die die Kreativität anregen
- Verschiedene Textformen kennenlernen

Wann?



5 Termine!
10:00 – 11:30 Uhr
Kurs I: **Mittwoch, April – Mai**
Kurs II: **Donnerstag, November – Dezember**

Wo?



Standort Altencelle,
ABA-Raum

Teilnehmende



5 pro Kurs

Bitte beachten



Die Teilnehmer müssen gut Lesen und Schreiben können.

D-54

D-55

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-Augen-Koordination
- Förderung der Kreativität
- Freude und Ausgleich zur täglichen Arbeit

Wann?



Donnerstag, wöchentlich
09:30 – 11:30 Uhr
Kurs I: **29.01.–02.04.2026**
Kurs II: **03.09.–05.11.2026**

Wo?



Standort Altencelle,
ABA-Raum

Teilnehmende



8 pro Kurs

Bitte beachten



WERKSTOFF TON GESTALTEN

Christine Jenschke / Atelier Buntling



In diesem Kurs erleben wir nicht nur die unterschiedlichen Eigenschaften des Werkstoff Ton, sondern erschaffen und gestalten Figuren und Gefäße anhand unserer eigenen kreativen Ideen.

Das kann ich lernen:

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

Wann?



10 Termine
09:00 – 11:30 Uhr
Kurs I & III:
Mittwoch, wöchentlich
Kurs II:
Donnerstag, wöchentlich

Wo?



Standort Altencelle,
ABA-Raum

Teilnehmende



8 pro Kurs

Bitte beachten



D-56

D-57

WERKSTOFF TON ERLEBEN

Christine Jenschke / Atelier Buntling



Ton hat ganz unterschiedliche Eigenschaften: Mit Wasser verknnetet ist er weich, geschmeidig und lässt sich gut formen. Im Töpferofen gebrannt ist er hart wie Stein. In diesem Kurs erleben wir den Werkstoff Ton.

Das kann ich lernen:

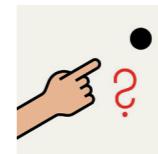
- Umgang mit dem Werkstoff Ton
- Selbsterfahrung
- Feinmotorik
- Hand-Augen-Koordination
- Förderung der Kreativität
- Freude und Ausgleich zur täglichen Arbeit

Wann?



5 Termine
12:30 – 13:30 Uhr
Kurs I & III: **Mittwochs, wöchentlich**
Kurs II: **Donnerstag, wöchentlich**

Wo?



Standort Altencelle,
ABA-Raum

Teilnehmende



5 pro Kurs

Bitte beachten



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

MOSAIK

Anne Jacobi



In diesem Kurs gestalten Sie mit Mosaik-Steinchen einen Untersetzer für Tassen oder ein kleines Tablett für Zuhause selbst. Schritt für Schritt lernen Sie das Anordnen der Steine, das Kleben und Verfugen kennen. Am Ende halten Sie ein eigenes, einzigartiges Kunstwerk in den Händen.

Das kann ich lernen:

- Feinmotorik
- Kreativität und Wahrnehmung
- Konzentration und Planung
- Geduld und Ausdauer

Wann?



2-Tages-Kurs
10:00 – 12:00 Uhr
23. – 24.03.2026

Wo?



Standort Altencelle,
ABA-Raum

Teilnehmende



4 pro Kurs

Bitte beachten



D-58

D-59

MAGISCHE FARBEN

Acryl Pouring – Anne Jacobi



Wir lassen die Farben tanzen! In diesem Kurs lassen wir Acrylfarbe über eine Leinwand fließen und bewundern die tollen Muster, die dabei entstehen. Am Ende halten Sie ein selbst erschaffenes Kunstwerk in den Händen, das so einzigartig ist, wie Sie!

Das kann ich lernen:

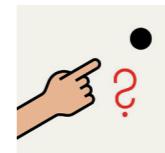
- Feinmotorik
- Kreativität und Wahrnehmung
- Experimentierfreude

Wann?



2-Tages-Kurs
10:00 – 12:00 Uhr
30. – 31.03.2026

Wo?



Standort Altencelle,
ABA-Raum

Teilnehmende



4 pro Kurs

Bitte beachten





Gemeinsam
in Bewegung
bleiben!

BEWEGTE PAUSE FÜR ALLE!

Kerstin Sauerwald-Weiß

Jeden

- Mittwoch um 13:30 Uhr
- Donnerstag um 08:30 Uhr

bietet Kerstin Sauerwald-Weiß für alle,
die möchten, eine bewegte Pause in der
Sporthalle Altencelle an.

Keine Anmeldung oder
Sportsachen notwendig!



LAUFTRAINING

auch für WASA-Lauf – Kerstin Sauerwald-Weiß



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

Das kann ich lernen:

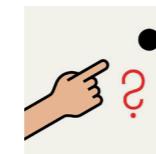
- Kondition
- Ihre Atmung verbessern
- Teamfähigkeit, rücksichtvolles Miteinander
- Spaß an der Bewegung

Wann?



Mittwoch, wöchentlich
10:00 – 10:30 Uhr
Beginn: **04.11.2026**
Ende: **März 2027**

Wo?



Standort Altencelle,
Sporthalle

Teilnehmende



16 pro Kurs

Bitte beachten



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

E-62

E-63

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:

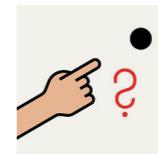
- Herz-Kreislaufsystem wird aktiviert
- Bewegungsabläufe verstehen und trainieren
- Muskelaufbau und Verbesserung der Kondition
- Ablegen des Deutschen Sportabzeichens

Wann?



Dienstag, wöchentlich
13:30 – 15:30 Uhr
ganzjährig

Wo?



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

Teilnehmende



8 pro Kurs
Nicht für Rollator-/Rollstuhlfahrer*innen geeignet.

Bitte beachten



Bitte Sportsachen und Sportschuhe für drinnen und draußen mitbringen.

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
08:30 – 09:15 Uhr
ganzjährig
Beginn: 16.01.2026

Wo?



Standort Altencelle,
Sporthalle

Teilnehmende



Je nach Anmeldung

Bitte beachten



Bequeme, weite Kleidung und Turnschuhe mitbringen!

E-64

E-65

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:

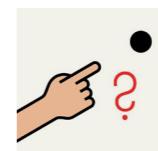
- Bewusste Körperwahrnehmung
- Entspannung
- Bessere Konzentration bei der Arbeit
- Verbesserung der Bewegung

Wann?



Mittwoch, wöchentlich
11:00 – 11:30 Uhr
ganzjährig
Beginn: 14.01.2026

Wo?



Standort Altencelle,
Sporthalle

Teilnehmende



Je nach Anmeldung

Bitte beachten



Sportschuhe und bequeme Kleidung mitbringen!

KRAFT IN KONTROLLE

Kerstin Sauerwald-Weiß



In diesem Kurspowern wir uns mithilfe verschiedener Übungen (u. a. Arbeit am Boxsack, Kraft- und Ausdauertraining) so richtig aus und lernen unsere Kraft und Energie sinnvoll zu lenken und beim Sport kontrolliert einzusetzen.

Das kann ich lernen:

- Lenken und Einteilen meiner Energie & Kraft
- Verbessern der Kondition und allgemeinen Fitness
- Abbau von Stress und Aggressionen

Wann?



Mittwoch, wöchentlich
09:00 – 09:45 Uhr
ganzjährig
Beginn: 14.01.2026

Wo?



Standort Altencelle,
Sporthalle

Teilnehmende



4 pro Kurs

Bitte beachten



Sportbekleidung und -schuhe sowie Getränke mitbringen.

E-66

E-67

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 rücksenschonend gemeistert werden kann.

Das kann ich lernen:

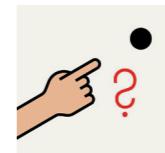
- Rückengerechtes Verhalten beim Bücken und Heben
- Den Körper kennenlernen und Muskeln stärken
- Bewegungsabläufe kennenlernen und anwenden können

Wann?



Dienstag, wöchentlich
08:30 – 9:15 Uhr
ganzjährig

Wo?



Standort Altencelle,
Sporthalle

Teilnehmende



Je nach Anmeldung

Bitte beachten



Sportschuhe, Sporthose und Sport-T-Shirt mitbringen!

SITZGYMNASI

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?



Kurs I: Montag, wöchentlich

13:30 – 14:00 Uhr

Kurs II: Donnerstag,
wöchentlich

14:30 – 15:00 Uhr

ganzjährig

Wo?



Standort Altencelle,
Sporthalle

Teilnehmende



14 pro Kurs

Bitte beachten



E-68

E-69

GYMNASTIK (NH)

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

11:30 – 12:00 Uhr

ganzjährig

Wo?



Standort Nienhagen,
im Waldgebiet

Teilnehmende



10 pro Kurs
Nur für Teilnehmende aus Nienhagen!

Bitte beachten



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:

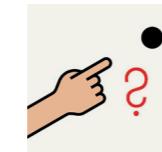
- Förderung der Bewegung
- Förderung sozialer Kontakte und den respektvollen Umgang untereinander
- Stressabbau und Entspannung
- Sie nehmen die Natur und Ihre Umgebung wahr

Wann?



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

Wo?



Standort Groß Hehlen,
Umgebung

Teilnehmende



8 pro Kurs
Nur für Teilnehmer aus dem ZAC!

Bitte beachten



Festes Schuhwerk und
Regenschutz mitbringen.

E-70

E-71

WANDERN MIT GYMNASTIK (RBZ)

Kerstin Sauerwald-Weiβ



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:

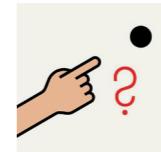
- Verbesserung der eigenen Kondition
- Förderung der Bewegung
- Das eigene Körpergefühl verbessern
- Die Natur besser wahrnehmen

Wann?



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

Wo?



RBZ Altencelle,
im Waldgebiet

Teilnehmende



Je nach Anmeldung
Nur für das RBZ!

Bitte beachten



Festes Schuhwerk,
leichte Kleidung und
Regenschutz mitbringen.

NORDIC WALKING (AC)

Kerstin Sauerwald-Weiß



Wann?



Mittwoch, wöchentlich
14:00 – 14:45 Uhr
ganzjährig

Wo?



Standort Altencelle,
Treffen an der Sporthalle

Teilnehmende



6 pro Kurs

Bitte beachten



Festes Schuhwerk, leichte
Kleidung und Regenschutz
mitbringen.

E-72

E-73

NORDIC WALKING (NH)

Kerstin Sauerwald-Weiß

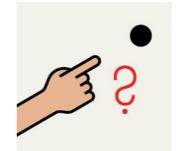


Wann?



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

Wo?



Standort Nienhagen,
im Waldgebiet

Teilnehmende



6 pro Kurs
**Nur für Teilnehmende
aus Nienhagen!**

Bitte beachten



Festes Schuhwerk, leichte
Kleidung und Regenschutz
mitbringen.

FUSSBALL FÜR FORTGESCHRITTENE

Ulrike Büssow, Daniel Schönherr und Caroline Luttermann



Wann?



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

Wo?



Standort Altencelle,
Sporthalle

Teilnehmende



Je nach Anmeldung!

Bitte beachten



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

E-74

E-75

FUSSBALL FÜR (WIEDER-)EINSTEIGER

Trainerteam und Hakan Altunkilinc

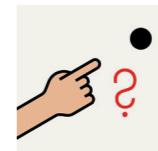


Wann?



Mittwoch, wöchentlich
13:30 – 14:15 Uhr
ganzjährig

Wo?



Standort Altencelle,
Sporthalle

Teilnehmende



Je nach Anmeldung!

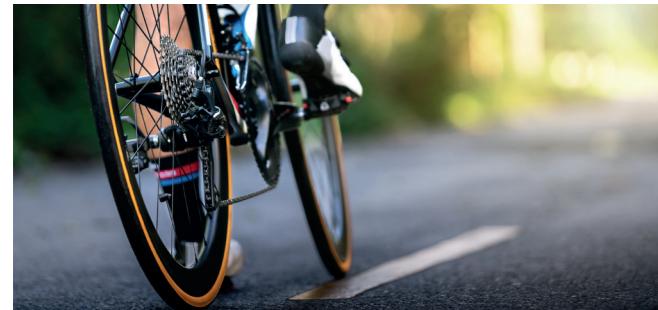
Bitte beachten



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

SPORTLICHES RADFAHREN

Kerstin Sauerwald-Weiß und Dirk Rolof



Wann?



Donnerstag, wöchentlich
09:00 – 11:00 Uhr
Beginn: **09.04.2026**

Wo?



Standort Altencelle,
Treffen an der Sporthalle

Teilnehmende



6 pro Kurs

Bitte beachten



Fahrrad, Helm, Fahrrad-/
Sportbekleidung und Getränk
mitbringen!

E-76

E-77

TISCHTENNIS

für Beginner, Anfänger und Fortgeschrittene – Heike Gergl

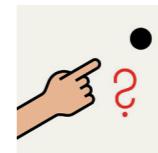


Wann?



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

Wo?



Standort Altencelle,
Sporthalle

Teilnehmende



10 pro Kurs
Für Rollstuhlfahrer*innen geeignet!

Das kann ich lernen:

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

Bitte beachten



Hallenturnschuhe (helle Sohle), Sportkleidung, wenn vorhanden Tischtennisschläger mitbringen.

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:

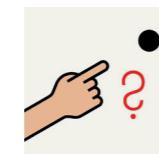
- Bewegungsabläufe kennen lernen
- Auge und Hand Koordination
- Treffsicherheit
- Anregung zur Freizeitgestaltung
- Konzentration

Wann?



Freitag, wöchentlich
09:30 – 10:15 Uhr
Beginn: **06.02.2026**

Wo?



Standort Altencelle,
Außengelände neben
der Sporthalle

Teilnehmende



6 pro Kurs

Bitte beachten



Bei Regen findet das Angebot
in der Sporthalle statt.
Bitte Turnschuhe mitbringen!

E-78

E-79

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
14:15 – 15:00 Uhr
Beginn: **12.01.2026**

Wo?



Standort Altencelle,
Sporthalle

Teilnehmende



8 pro Kurs
Für Rollstuhlfahrer*innen geeignet.

Bitte beachten



Sportschuhe mitbringen!

SCHWIMMEN UND BADEN

für Nichtschwimmer – Kerstin Sauerwald-Weiß



Schwimmen ist eine gelenk- und bänderschonende Sportart. Im Wasser kann man sich fast schwerelos bewegen. In diesem Kurs können Sie sich an das Wasser gewöhnen 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
09:45 – 12:30 Uhr
ganzjährig
(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
Schwerbehindertenausweis
mitbringen!

E-80

E-81

SCHWIMMEN UND BADEN

für Schwimmer – Kerstin Sauerwald-Weiß



Schwimmen ist eine gelenk- und bänderschonende Sportart. Schwimmen stärkt die Kondition und die Leistungsfähigkeit. 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
09:45 – 12:30 Uhr
ganzjährig
(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
Schwerbehindertenausweis
mitbringen!

MOBILITÄTSTRAINING

Manuela Staebner, Daniela Thiele und Christiane Meinicke



Wann?



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

Wo?



Standort Altencelle,
und Umgebung

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

Teilnehmende



15 pro Kurs

Bitte beachten



Festes Schuhwerk und
Regenschutz mitbringen.

E-82

E-83

MOBILITÄTSERHALT

Saule Duknauskiene und Maike Petereit

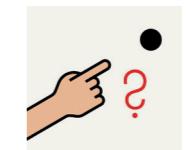


Wann?



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

Wo?



Standort Altencelle,
Treffen vor Halle 14

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

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:

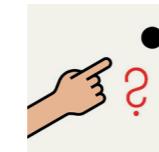
- Verbesserung der körperlichen Fitness
- Trainieren der Körperkoordination
- Entwicklung / Ausbau des musikalischen Taktgefühls
- Abbau von Stress, Aggression und Ängsten

Wann?



Dienstag, wöchentlich
Fortgeschrittene:
10:00 – 10:45 Uhr
Anfänger: **11:00 – 11:45 Uhr**
ab Februar 2026

Wo?



Standort Altencelle,
Sporthalle

Teilnehmende



14 pro Kurs
Für Rollstuhlfahrer*innen geeignet.

Bitte beachten



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

E-84

E-85

LET'S DANCE: DISCO FOX

Kerstin Sauerwald-Weiβ, Achim Fischer und Daniela Thiele



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:

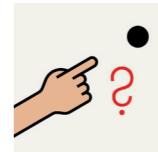
- Teamfähigkeit
- Verschiedene Schrittfolgen nach Musik ausführen
- Körpergefühl verbessern
- Lebensfreude ausdrücken – im Rhythmus der Musik tanzen

Wann?



Montag, wöchentlich
08:30 – 9:15 Uhr
Beginn: **09.11.2026**
Ende: **14.12.2026**

Wo?



Standort Altencelle,
Sporthalle

Teilnehmende



8 pro Kurs

Bitte beachten



Sportschuhe und bequeme Kleidung mitbringen!

PADDELN

Adam Klejnowski und Martin Becker



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:

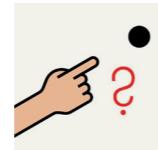
- Kräftigung der gesamten Muskulatur
- Abstimmung im Team
- Besseres Körpergefühl
- Sicherheit auf dem Wasser

Wann?



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

Wo?



Treffen am Standort
Nienhagen, ggf. Abholung
aus Altencelle

Teilnehmende



6 pro Kurs

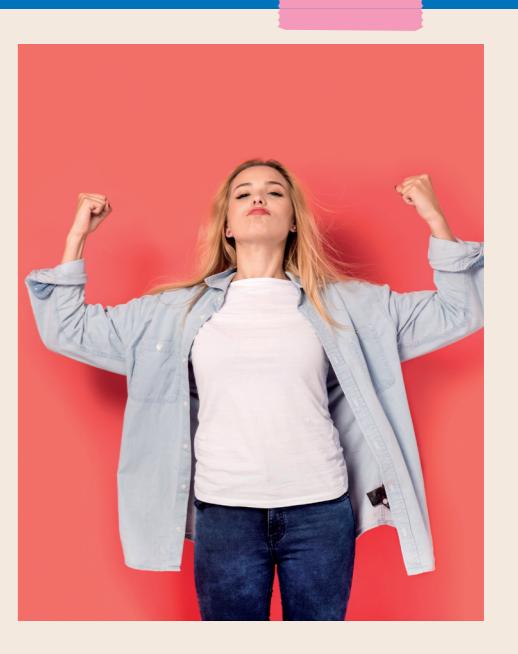
Bitte beachten



Nur für Schwimmer!
Bitte Getränk und
Sonnenschutz mitbringen!

E-86

Im Alltag entfalten!



KONFLIKTE – WIE GEHE ICH DAMIT UM?

Christoph Beyer und Jürgen Lampe

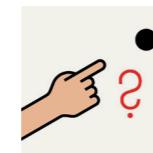


Wann?



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

Wo?



Standort Altencelle,
Flora-Veranstaltungshaus

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

Teilnehmende



12 pro Kurs

Bitte beachten



F-88

F-89

BUSHCRAFT

Überleben in der Natur – Clowyd Owen

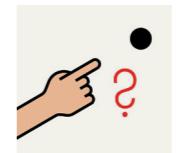


Wann?



Mittwoch, 24.06.2026
09:00 – 12:00 Uhr

Wo?



Standort Altencelle,
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 Altencelle,
Haupteingang

Teilnehmende



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

Bitte beachten



Wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk und Verpflegung mitbringen.

F-90

F-91

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:

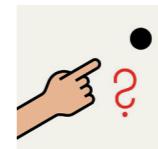
- Feuerdreieck
- Umgang mit Feuer in der freien Natur
- Klimawandel im Wald erkennen
- Kennenlernen der Waldfunktionen

Wann?



Donnerstag, 26.06.2026
09:00 – 12:00 Uhr

Wo?



Standort Altencelle,
Treffen am Haupteingang

Teilnehmende



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

Bitte beachten



REDEN WIR QUEER – GESPRÄCHSGRUPPE

Susanne-Soula Bakas

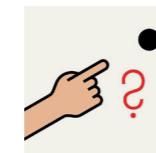


Wann?



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



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:

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

F-92

F-93

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

Bitte beachten



In diesem Kurs geht es um Vielfalt, Liebe und Respekt. Wir sprechen über das Thema LGBTQ+ – also über Menschen, die lesbisch, schwul, bi, trans, queer, asexuell oder intergeschlechtlich sind. Was bedeutet das genau? Wie fühlen sich diese Menschen? Und warum ist es wichtig, dass alle Menschen so sein dürfen, wie sie sind?

Das kann ich lernen:

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

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 Ihnen 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



F-94

F-95

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:

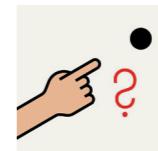
- Kenntnis über Rentenmöglichkeiten
- Ideen zur aktiven Gestaltung der Rentenzeit
- Teilhabemöglichkeiten im dritten Lebensabschnitt

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



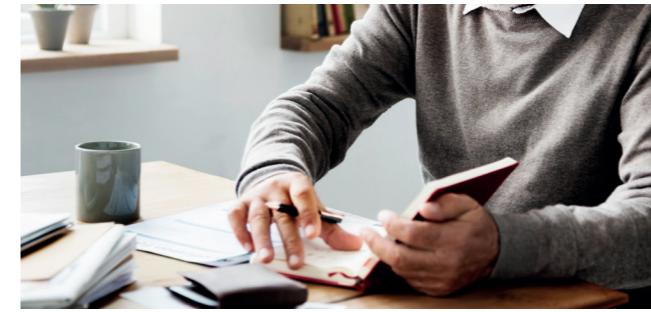
Inklusives Angebot – interessierte Kolleg*innen melden sich bitte vorab per Mail bei Frau Luttermann an.

F-96

F-97

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:

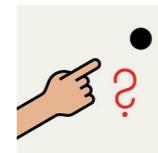
- Selbstwirksamkeit & -bestimmung in der Betreuung
- Eigene Rechte & Pflichten in der Betreuung kennen
- Rechte & Pflichten des Betreuers kennen

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





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

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