




*Wir leben  
Bildung!*

# Das volle Programm

Arbeitsbegleitende Angebote 2026 • Celle

[lebenshilfe-celle.de](https://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, aus-zuprobieren oder bestehende Fähigkeiten zu vertiefen. In den **Bereichen Berufliche Qualifizierung, Sport, Kunst & Kreativität, Digitale Bildung, Alltagskompetenzen und Kulturtechniken** bieten wir eine bunte Vielfalt an Kursen, die nicht nur Spaß machen, sondern auch stärken, fördern und verbinden.

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

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

Für das ABA-Team,  
Caroline Luttermann



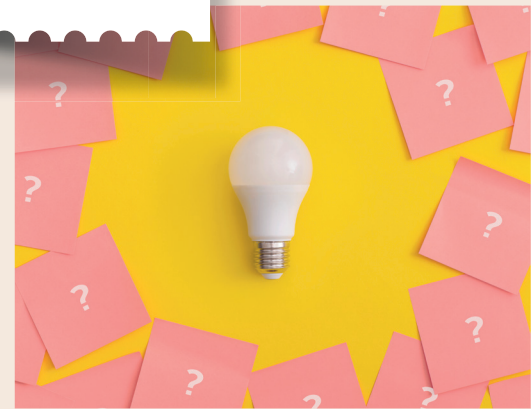


Jetzt einfach



Wir leben  
Bildung!

durchstarten!



# INHALT ABA 2026

Einführung & Vorwort ..... 2 – 3

Inhaltsverzeichnis ..... 6 – 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



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 Gestaltlten ..... 53

D-54 Kreatives Schreiben ..... 54

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-)Einsteiger ..... 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



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

## Das kann ich lernen:

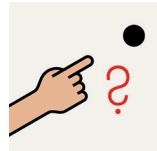
- Anderen Menschen bei Verletzungen helfen
- Einen Rettungswagen im Notfall rufen können
- Helfen bei Wunden und Verletzungen

## Wann?



**Donnerstag, 28.05.2026**  
**08:30 – 15:00 Uhr**

## Wo?



Standort Altencelle,  
Flora – Veranstaltungshaus

## Teilnehmende



12 – 15 pro Kurs

## Bitte beachten



# ERSTE-HILFE-ZERTIFIKATSKURS

von A bis Z – Erste Hilfe ABC / Johannes Ottermann

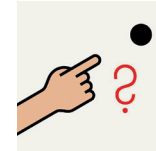


## Wann?



**Montag, 14.09.2026**  
**08:30 – 15:30 Uhr**

## Wo?



Standort Altencelle,  
Flora-Veranstaltungshaus

## Teilnehmende



12 – 15 pro Kurs

## Bitte beachten



Kurs für den Erwerb des  
Ersthelfer-Zertifikats.

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



# 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:

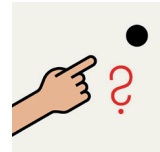
- Umgang mit der elektrischen Nähmaschine
- Feinmotorik
- Hand-Auge-Koordination
- Einüben von Geduld und Ausdauer

## 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



# 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:

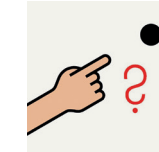
- Wie ein Hubwagen funktioniert
- Wie man sicher damit fährt
- Worauf man achten muss, um Unfälle zu vermeiden

## 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



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

## Das kann ich lernen:

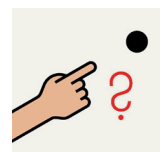
- Was ist der allgemeine Arbeitsmarkt
- Wie sieht die Arbeit außerhalb der Werkstatt aus
- Eigene Fähigkeiten kennenlernen
- Berufliche Weiterentwicklung planen

## Wann?



**Freitag, 09.10.2026**  
**09:00 – 11:30 Uhr**

## Wo?



Standort Altencelle,  
Flora-Veranstaltungshaus

## Teilnehmende



Je nach Anmeldung

## Bitte beachten



# ZEITREISE DURCH DIE BERUFSWELT

Jens Beuße und Jens Reimchen

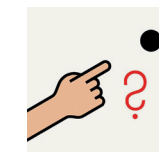


## Wann?



6 Termine  
**Termine und Uhrzeit folgen!**  
**April – November 2026**

## Wo?



Standort Altencelle

## Teilnehmende



16 pro Kurs  
**Nicht für Rollstuhlfahrer\*innen geeignet.**

## 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:

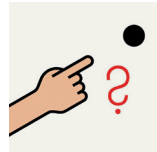
- Organisationstalent und Teamarbeit fördern
- Verantwortung übernehmen und Erfahrungen sammeln
- Freude am gemeinsamen Feiern und Miteinander stärken

## 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!

# MITWIRKUNG BEI VERANSTALTUNGEN

der Lebenshilfe Celle – Team Kommunikation & Marketing

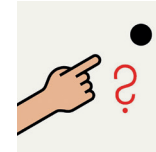


## Wann?



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

## Wo?



Standort Altencelle,  
Besprechungsraum  
Verwaltung EG

## Teilnehmende



6 pro Kurs

## Bitte beachten



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



# 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:

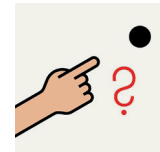
- Förderung der Kreativität
- Zusammenhänge verstehen
- Medienwelt entdecken
- Fotografie

## Wann?



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

## Wo?



Standort Altencelle,  
Besprechungsraum  
Verwaltung EG

## Teilnehmende



6 pro Kurs

## Bitte beachten



# FIT FÜRS PEER-TRAINING

Kerstin Sauerwald-Weiß



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:

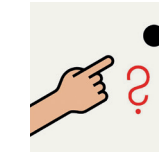
- Verantwortung und Vorbildfunktion
- Durchführung und Anleitung von kurzen Bewegungsprogrammen
- Selbstsicheres Auftreten vor Gruppen

## 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



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

## Das kann ich lernen:

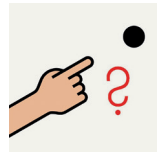
- Wichtige Wörter und Sätze für den Alltag
- Sich begrüßen und vorstellen
- Einfache Sätze bilden

## Wann?



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

## Wo?



Standort Altencelle,  
Berufsschulraum

## Teilnehmende



6 pro Kurs

## Bitte beachten



Teilnehmer\*innen  
sollten Lesen und Schreiben  
können.

# LESETRAINING

für Anfänger – Carola König-Sothmann



Wir lesen kurze, einfache Texte  
(z. B. Kurzgeschichten, Zeitungsartikel)  
und trainieren so das Lesen.  
Wir sprechen über die Inhalte.

## Das kann ich lernen:

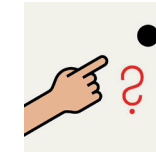
- Verbesserung der Lesekompetenz
- Kennenlernen von verschiedenen Textarten
- Förderung von Ausdauer und Konzentration
- Stärkung des Selbstvertrauens

## 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



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:

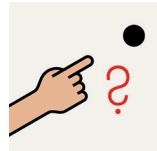
- Buchstaben erkennen und aussprechen
- Erste Wörter lesen und schreiben
- Langsam Sicherheit beim Schreiben gewinnen
- Spaß am Lernen haben

## Wann?



Dienstag, wöchentlich  
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



# SCHREIBEN UND LESEN

Aufbaukurs – vhs Celle / Christina Kaffanke-Schack



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:

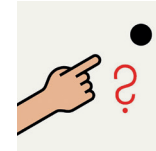
- Sicherer Wörter schreiben
- Kurze Texte verstehen
- Eigene Gedanken in Worte fassen
- Selbstbewusster lesen und schreiben

## Wann?



Dienstag, wöchentlich  
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 Weißowsky



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

## Das kann ich lernen:

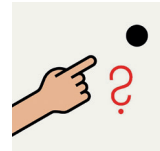
- Grund- und W-LAN-Einstellungen
- Verträge, SIM Card und mobile Daten
- Nachrichten schreiben, versenden und empfangen
- Verschiedene Apps kennenlernen (Whatsapp und weitere)
- Bilder, Videos und Musik senden
- Sicherheitseinstellungen und sicheren Umgang

## Wann?



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

## Wo?



vhs Celle,  
Trift 20,  
EDV Raum B

## Teilnehmende



8 pro Kurs

## Bitte beachten



Bitte das eigene Smartphone und das dazugehörige Ladekabel mitbringen.

# INSTAGRAM, TIK TOK & CO.

vhs Celle



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

## Das kann ich lernen:

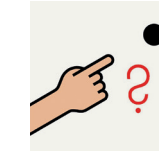
- Sicherer und sinnvoller Umgang mit Sozialen Medien
- Kennenlernen sozialer Netzwerke und ihre Möglichkeiten
- Vorteile und Risiken von Tik Tok, Instagram & Co.
- Respektvoller Umgang im Netz

## Wann?



**Dienstag, 05.05.2026**  
**09:00 – 12:00 Uhr**

## Wo?



vhs Celle,  
Trift 20,  
EDV Raum B

## Teilnehmende



8 pro Kurs

## Bitte beachten



# UNTERWEGS IM INTERNET

vhs Celle / Rainer Weißlowsky



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:

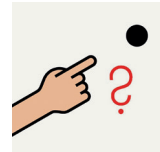
- Wie funktioniert das Internet
- E-Mails schreiben und empfangen
- Im Internet nach Informationen suchen
- Informationen speichern und drucken
- Etwas aus dem Internet herunterladen
- Sicher im Internet

## 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

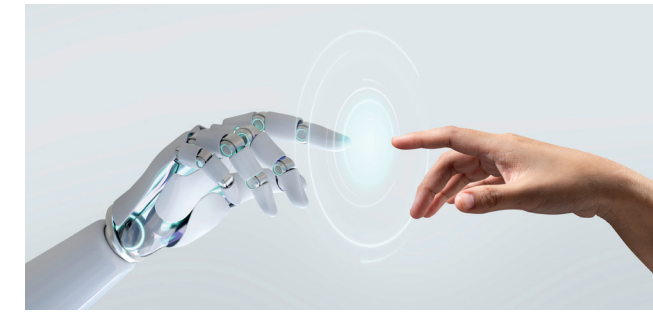
## Bitte beachten



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

# 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:

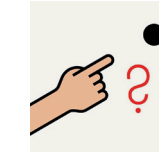
- Was ist Künstliche Intelligenz?
- Beispiele für KI im Alltag
- Einfache KI-Anwendungen ausprobieren
- KI-Programme für den Alltag kennenlernen
- Die Vorteile und Grenzen der KI verstehen
- Sicherer Umgang mit KI

## 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







Gemeinsam  
stark!

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:

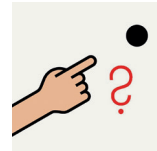
- Sicherheit im Straßenverkehr
- Straßen und Radwege sicher überqueren
- Rechts / links Kenntnis
- Das Benutzen einer Ampel
- Gefahrenquellen einschätzen

## 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!

# 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:

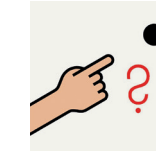
- Verkehrssicherheit des Rollstuhls und Rollators überprüfen
- Einschätzung von Gefahrenquellen
- Den richtigen Umgang mit Rollstuhl und Rollator (auch auf schwierigem Untergrund)
- Praktische Übungen

## 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



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 Fahrradparcours das Gelernte umsetzen, u. a. Zielbremsen, Handzeichen zu geben und 8-fahren. Geeignet für 2 und 3 Räder.

## Das kann ich lernen:

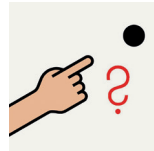
- Wie Sie sich als Fahrradfahrer\*in im Straßenverkehr verhalten und sicher fühlen
- Verkehrszeichen, Verkehrsregeln und Handzeichen

## Wann?



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

## Wo?



Standort Altencelle,  
Flora-Veranstaltungshaus  
+ Parkplatz Lebenshilfe

## Teilnehmende



10 pro Kurs

## Bitte beachten



Es besteht Helmpflicht!  
Bitte eigene Fahrräder und  
Helme mitbringen.

# MIT DEM FAHRRAD ZUR ARBEIT

Sicher im Straßenverkehr – Lutz Meyer und Benno Gries

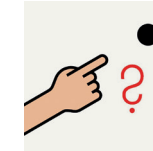


## Wann?



**Termine folgen!**  
ab 08:15 Uhr

## Wo?



Standort Groß Hehlen

## Teilnehmende



10 – 15 pro Kurs

## Bitte beachten



Teilnehmende sollten  
Fahrrad fahren können  
und ein verkehrssicheres  
Fahrrad mitbringen.

## 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

# DIALOGWERK NIENHAGEN

Julia Piotrowski & Maditha Schweitzer



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:

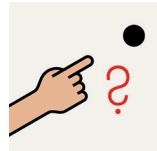
- Klarheit über eigene Wünsche und Ideen
- Entlastung vom Alltagsstress
- Soziale Stärke und gegenseitiges Verständnis
- Echtes Miteinander in einer festen Gruppe

## Wann?



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

## Wo?



Standort Nienhagen

## Teilnehmende



Je nach Anmeldung!  
Nur für Beschäftigte des  
Standortes Nienhagen

## Bitte beachten



# SELBSTBESTIMMUNG

Ich weiß, was ich will! – Ellen Heise



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:

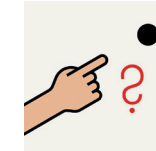
- Eigene Interessen, Bedürfnisse und Ziele kennenlernen
- Eigene Entscheidungen treffen
- Stärkung von Selbstvertrauen und Selbstbestimmung

## Wann?



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

## Wo?



Standort Altencelle,  
Mitarbeiteraum  
neben Halle 2

## Teilnehmende



6 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:

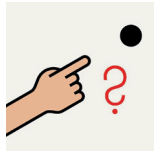
- Bewusster Umgang mit Lebensmitteln
- Was gesunde Ernährung beinhaltet
- Zubereitung von einfachen Rezepten
- Umgang mit Küchen-Werkzeugen
- Ernährungspyramide

## Wann?



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

## 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:

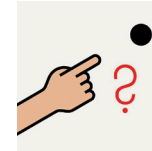
- Bewusster Umgang mit Lebensmitteln
- Was gesunde Ernährung beinhaltet
- Zubereitung von einfachen Rezepten
- Umgang mit Küchen-Werkzeugen
- Ernährungspyramide

## Wann?



**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:

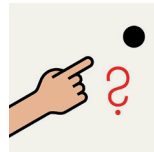
- Bewusster Umgang mit Lebensmitteln
- Was gesunde Ernährung beinhaltet
- Zubereitung von einfachen Rezepten
- Umgang mit Küchen-Werkzeugen
- Ernährungspyramide

## Wann?



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

## Wo?



Standort Nienhagen

## Teilnehmende



8 pro Kurs

## Bitte beachten



# 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:

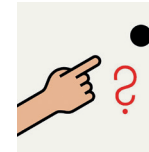
- Politik besser verstehen
- Meine Meinung zu sagen und die anderer zu respektieren
- Sicherheit im Umgang mit Nachrichten und Medien

## 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:

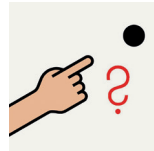
- Den Lebensraum Natur entdecken und achtsam mit ihr umgehen
- Teamarbeit
- ... und vieles mehr!

## 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.

# NATUR UND TIERE AKTIV ERLEBEN

auf dem Kudammhof – Hannah Albert und Leonie Erkens

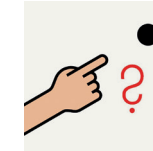


## Wann?



**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.

## 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

# 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:

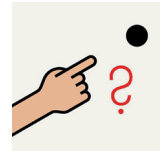
- Förderung der Bewegung
- Achtsamkeit und Wahrnehmung der Umgebung und Natur
- Entlastung vom Alltagsstress
- Förderung sozialer Kontakte

## Wann?



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

## Wo?



Standort Nienhagen

## Teilnehmende



Je nach Anmeldung!  
**Nicht für  
Rohrstuhlfahrer\*innen  
geeignet.**

## Bitte beachten



Bitte wetterfeste Kleidung  
und festes Schuhwerk tragen.

# 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:

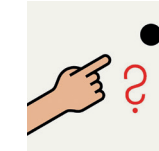
- Übungen für mehr Ruhe und weniger Stress
- Achtsamkeit im Alltag
- Eigene Kräfte besser spüren

## 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:

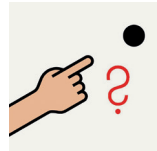
- Förderung und Erweiterung des Allgemeinwissens
- Training von Konzentration und Merkfähigkeit
- Stärkung von Teamgeist und Kommunikationsfähigkeit

## Wann?



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

## Wo?



Standort Altencelle,  
Mitarbeiteraum Halle 2

## Teilnehmende



8 pro Kurs

## Bitte beachten



# 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:

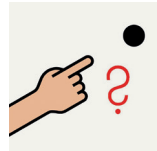
- Umgang mit der eigenen Stimme
- Vertiefung der Atmung
- Achtsamkeit auf andere
- Förderung der Sprachkompetenz

## Wann?



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

## Wo?



Standort Altencelle,  
Speisesaal

## Teilnehmende



20 pro Kurs

## Bitte beachten



# 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:

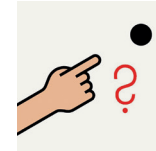
- Singen in der Gruppe
- Vor Publikum auftreten
- Die eigene Stimme besser kontrollieren und stärken

## Wann?



**Termine folgen!**

## Wo?



Standort Altencelle,  
Flora-Veranstaltungshaus

## Teilnehmende



20 pro Kurs

## Bitte beachten



# ERLEBNISTANZ

Tanzen und sich frei bewegen – vhs Celle / Hildegard Stork



In diesem Kurs können Sie durch Tanzen Ihre Gefühle zeigen. Sie lernen, Ihren Körper besser zu spüren und sich frei zur Musik zu bewegen. Es gibt keine festen Tanzschritte. Jeder kann mitmachen.

## Das kann ich lernen:

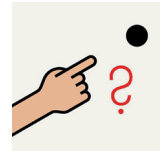
- Gefühle und Themen mit Bewegung ausdrücken
- Mit anderen zusammen tanzen und auf sie achten
- Kleine Tänze in der Gruppe

## 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.

# WIR MACHEN THEATER

gemeinsam mit dem Albert Schweitzer Familienwerk

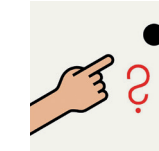


## Wann?



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

## Das kann ich lernen:

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

## 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:

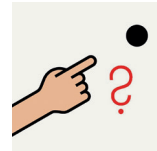
- Spielerischer Umgang mit neuen Materialien
- Selbsterfahrung
- Feinmotorik
- Hand-Auge-Koordination
- Förderung der Kreativität
- Freude und Ausgleich zur täglichen Arbeit

## 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.

# 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:

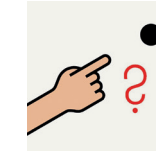
- Förderung der Kreativität und des Vorstellungsvermögens
- Feinmotorik und Geschicklichkeit
- Konzentrationsfähigkeit, Geduld und Ausdauer
- Hand-Auge-Koordination

## 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:

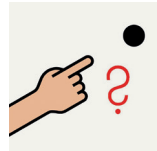
- Gefühle und Gedanken in Worten ausdrücken
- Methoden kennenlernen, die die Kreativität anregen
- Verschiedene Textformen kennenlernen

## 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.

# 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:

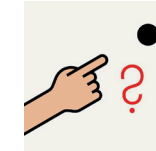
- Spielerischer Umgang mit neuen Materialien
- Selbsterfahrung
- Feinmotorik
- Hand-Auge-Koordination
- Förderung der Kreativität
- Freude und Ausgleich zur täglichen Arbeit

## Wann?



Donnerstag, 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:

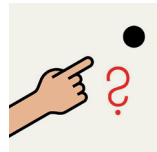
- Umgang mit dem Werkstoff Ton
- Selbsterfahrung
- Feinmotorik
- Hand-Auge-Koordination
- Förderung der Kreativität
- Freude und Ausgleich zur täglichen Arbeit

## 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



# WERKSTOFF TON ERLEBEN

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. In diesem Kurs erleben wir den Werkstoff Ton.

## Das kann ich lernen:

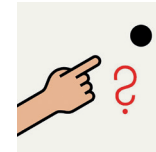
- Umgang mit dem Werkstoff Ton
- Selbsterfahrung
- Feinmotorik
- Hand-Auge-Koordination
- Förderung der Kreativität
- Freude und Ausgleich zur täglichen Arbeit

## 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:

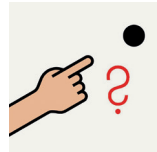
- Feinmotorik
- Kreativität und Wahrnehmung
- Konzentration und Planung
- Geduld und Ausdauer

## Wann?



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

## Wo?



Standort Altencelle,  
ABA-Raum

## Teilnehmende



4 pro Kurs

## Bitte beachten



# 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:

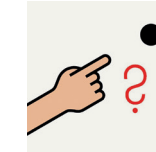
- Feinmotorik
- Kreativität und Wahrnehmung
- Experimentierfreude

## 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!*

*Nicht  
verpassen!*





# 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:

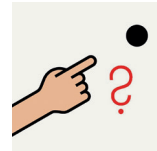
- Kondition
- Ihre Atmung verbessern
- Teamfähigkeit, rücksichtvolles Miteinander
- Spaß an der Bewegung

## 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!

# 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:

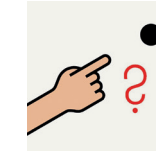
- Herz-Kreislaufsystem wird aktiviert
- Bewegungsabläufe verstehen und trainieren
- Muskelaufbau und Verbesserung der Kondition
- Ablegen des Deutschen Sportabzeichens

## 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:

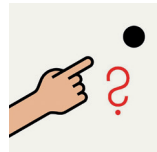
- Den Körper bewusst wahrnehmen
- Anspannungen spüren und lösen
- Bewusste Atmung
- Zur Ruhe kommen

## 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!

# 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:

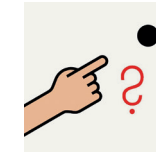
- Bewusste Körperwahrnehmung
- Entspannung
- Bessere Konzentration bei der Arbeit
- Verbesserung der Bewegung

## 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 Kurs powern 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:

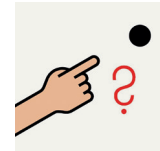
- Lenken und Einteilen meiner Energie & Kraft
- Verbessern der Kondition und allgemeinen Fitness
- Abbau von Stress und Aggressionen

## 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.

# 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 rückschonend gemeistert werden kann.

## Das kann ich lernen:

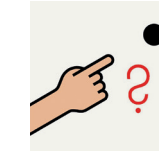
- Rückengerechtes Verhalten beim Bücken und Heben
- Den Körper kennenlernen und Muskeln stärken
- Bewegungsabläufe kennenlernen und anwenden können

## 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!

# 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

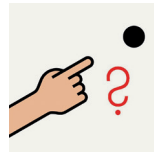
## Wann?



**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



# 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:

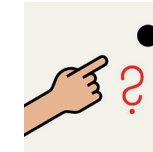
- Den eigenen Körper besser kennenlernen
- Die Rücken- und Körpermuskulatur zu stärken und zu verbessern
- In der Gruppe zu trainieren

## 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:

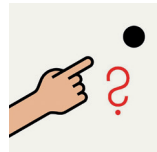
- Förderung der Bewegung
- Förderung sozialer Kontakte und den respektvollen Umgang untereinander
- Stressabbau und Entspannung
- Sie nehmen die Natur und Ihre Umgebung wahr

## 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.

# 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:

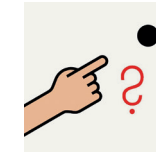
- Verbesserung der eigenen Kondition
- Förderung der Bewegung
- Das eigene Körpergefühl verbessern
- Die Natur besser wahrnehmen

## Wann?



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

## Wo?



RBZ Altencelle,  
im Waldgebiet

## Teilnehmende



Je nach Anmeldung  
**Nur für das RBZ!**

## Bitte beachten



Festes Schuhwerk,  
leichte Kleidung und  
Regenschutz mitbringen.

# NORDIC WALKING (AC)

Kerstin Sauerwald-Weiß



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:

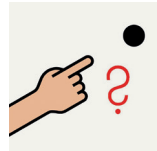
- Verbesserung der eigenen Kondition
- Förderung der Bewegung
- Das eigene Körpergefühl verbessern
- Die Natur besser wahrnehmen

## 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.

# NORDIC WALKING (NH)

Kerstin Sauerwald-Weiß



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:

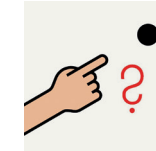
- Verbesserung der eigenen Kondition
- Förderung der Bewegung
- Das eigene Körpergefühl verbessern
- Die Natur besser wahrnehmen

## 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



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:

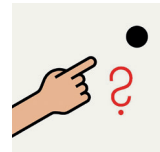
- Verbesserung der Kondition, allgemeinen Fitness und Beweglichkeit
- Teamfähigkeit, rücksichtsvolles Miteinander
- Spaß an der Bewegung
- Spielregeln kennenlernen
- Positives Denken und Wir-Gefühl

## Wann?



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

## Wo?



Standort Altencelle,  
Sporthalle

## Teilnehmende



Je nach Anmeldung!

## Bitte beachten



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

# FUSSBALL FÜR (WIEDER-)EINSTEIGER

Trainerteam und Hakan Altunkilinc



In diesem Kurs steht der Spaß an der Bewegung im Vordergrund – ganz ohne Tempozwang, komplizierte Übungen oder Erfolgsdruck. Ob Sie noch nie gegen den Ball getreten oder früher mal gespielt haben und jetzt wieder einsteigen möchten: Hier finden Sie einen sanften, stressfreien Einstieg.

## Das kann ich lernen:

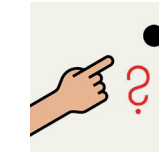
- Grundlagen des Fußballspiels
- Koordination, Bewegung und Teamgeist

## Wann?



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

## Wo?



Standort Altencelle,  
Sporthalle

## Teilnehmende



Je nach Anmeldung!

## Bitte beachten



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



# SPORTLICHES RADFAHREN

Kerstin Sauerwald-Weiß und Dirk Rolof



Sie lieben das Gefühl von Geschwindigkeit auf zwei Rädern und möchten Ihre Fitness gezielt verbessern? In diesem Kurs für sportliches Radfahren kombinieren wir Ausdauertraining mit Technik, Spaß und Gruppendynamik. **Gut geeignet für Teilnehmer\*innen, die sich auf die „Special Olympics“ vorbereiten.**

## Das kann ich lernen:

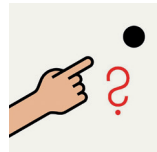
- Einteilung meiner Kraft
- Trainieren der Kondition
- Effizientes Fahren
- Abbau von Stress

## 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!

# TISCHTENNIS

für Beginner, Anfänger und Fortgeschrittene – Heike Gergl

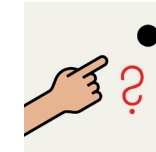


## Wann?



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

## Wo?



Standort Altencelle,  
Sporthalle

## Teilnehmende



10 pro Kurs  
**Für Rollstuhlfahrer\*innen  
geeignet!**

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.

**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

## Bitte beachten



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

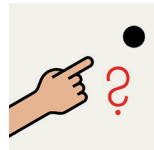
- Bewegungsabläufe kennen lernen
- Auge und Hand Koordination
- Treffsicherheit
- Anregung zur Freizeitgestaltung
- Konzentration

## 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!

# 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:

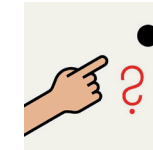
- Bewegungsabläufe kennenlernen und anwenden können
- Treffsicherheit und Zählen
- Auge-Hand-Koordination
- Förderung der Sozialkompetenz in einer Gruppe
- Anregung zur Freizeitgestaltung

## 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

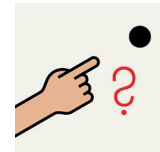


### Wann?



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!

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

# SCHWIMMEN UND BADEN

## für Schwimmer – Kerstin Sauerwald-Weiß

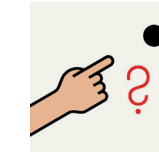


### Wann?



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!

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



# MOBILITÄTSTRAINING

Manuela Staebner, Daniela Thiele und Christiane Meinicke



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:

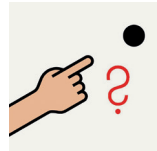
- Förderung der Bewegung
- Förderung sozialer Kontakte und den respektvollen Umgang untereinander
- Achtsamkeit im Straßenverkehr
- Stressabbau und Entspannung
- Sie nehmen die Natur und Ihre Umgebung wahr

## Wann?



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

## Wo?



Standort Altencelle,  
und Umgebung

## Teilnehmende



15 pro Kurs

## Bitte beachten



Festes Schuhwerk und  
Regenschutz mitbringen.

# 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:

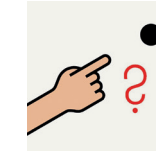
- Förderung der Bewegung
- Erhalt der körperlichen Ausdauer
- Wahrnehmung der Umgebung und der Natur
- Wahrnehmung der Gemeinschaft
- Verbesserung der Sozialraum-Orientierung

## 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:

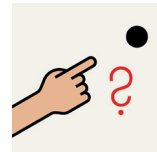
- Verbesserung der körperlichen Fitness
- Trainieren der Körperkoordination
- Entwicklung / Ausbau des musikalischen Taktgefühls
- Abbau von Stress, Aggression und Ängsten

## 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!

# LET'S DANCE: DISCO FOX

Kerstin Sauerwald-Weiß, Achim Fischer und Daniela Thiele

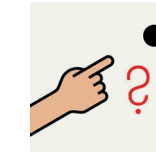


## Wann?



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

## Wo?



Standort Altencelle,  
Sporthalle

## Teilnehmende



8 pro Kurs

## Das kann ich lernen:

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

## 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 Teile 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:

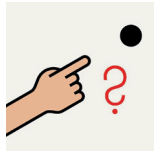
- Kräftigung der gesamten Muskulatur
- Abstimmung im Team
- Besseres Körpergefühl
- Sicherheit auf dem Wasser

## 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!

*Im Alltag entfalten!*





# KONFLIKTE – WIE GEHE ICH DAMIT UM?

Christoph Beyer und Jürgen Lampe



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

## Das kann ich lernen:

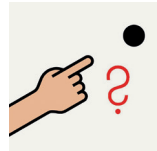
- Grundlagen eines guten Gesprächs
- Andere Menschen zu beruhigen
- Konflikte ohne Gewalt zu lösen
- Stärkung der Selbstsicherheit

## Wann?



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

## Wo?



Standort Altencelle,  
Flora-Veranstaltungshaus

## Teilnehmende



12 pro Kurs

## Bitte beachten



# BUSHCRAFT

Überleben in der Natur – Clowyd Owen



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

## Das kann ich lernen:

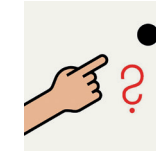
- Techniken lernen, die für das Überleben oder einen längeren Aufenthalt in der Natur nützlich sein könnten
- Selbstsicherer in der Natur bewegen

## Wann?



Mittwoch, 24.06.2026  
09:00 – 12:00 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:

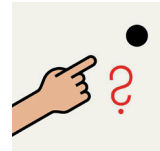
- Zusammenarbeit mit anderen Teilnehmern
- Im Team eine Hütte fertig zu Bauen
- Mit Naturmaterialien bauen und umgehen

## 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.

# WALDBRAND GEHT JEDEN ETWAS AN!

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

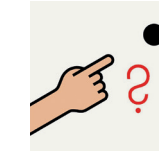


## Wann?



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.**

## Das kann ich lernen:

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

## Bitte beachten



# REDEN WIR QUEER – GESPRÄCHSGRUPPE

Susanne-Soula Bakas



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

## Darum geht es:

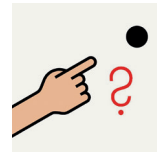
- Gegenseitiger Austausch auf Augenhöhe
- Raum für gegenseitige Unterstützung
- Themen, die Sie mitbringen – wir gestalten die Treffen gemeinsam

## Wann?



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

## Wo?



Standort Altencelle,  
Besprechungsraum  
Halle 1

## Teilnehmende



10 pro Kurs

## Bitte beachten



# VIelfalt LEBEN – LGBTQ+ VERSTEHEN

Susanne-Soula Bakas

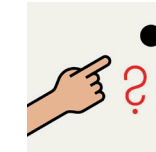


## Wann?



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

## Wo?



Standort Altencelle,  
Besprechungsraum  
Halle 1

## Teilnehmende



10 pro Kurs

## Das kann ich lernen:

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

## Bitte beachten





# SPEED-DATING

Christoph Kühnle, Julia Piotrowski und Madita 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

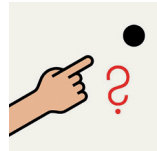
## Wann?



3 Termine

**Werden einzeln bekanntgegeben und beworben!**

## Wo?



Standort Altencelle,  
Flora-Veranstaltungshaus

## Teilnehmende



20 pro Termin

## Bitte beachten



# ZUKUNFT GESTALTEN – RENTENKURS

Heidi Jaroschewitz

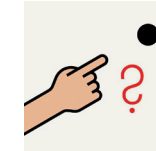


## Wann?



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



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

# VORSORGEVOLLMACHT

Warum sollten wir alle eine haben? – Caroline Luttermann



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

## Das kann ich lernen:

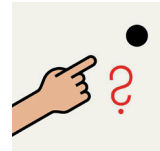
- Grundlegende Informationen zum Thema Vorsorgevollmacht
- Den Unterschied zwischen einer rechtlichen Betreuung und einer Vorsorgevollmacht kennenlernen
- Selbstbestimmt für die eigene Zukunft vorsorgen

## Wann?



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

## Wo?



Standort Altencelle,  
Besprechungsraum Halle 1

## Teilnehmende



8 pro Kurs

## Bitte beachten



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

# RECHTLICHE BETREUUNG

Caroline Luttermann

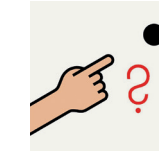


## Wann?



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



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.
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](mailto:arbeit@lhcelle.de)

### **ABA-Koordination**

Caroline Luttermann

Alte Dorfstraße 4

29227 Celle

Tel.: 05141 997-228

[AbA@lhcelle.de](mailto:AbA@lhcelle.de)