

Arbeits-Begleitende Angebote

Hemmoor
Frühjahr/Sommer 2022
Januar bis Juni



Inhalt

| A Berufsqualifikation, EDV, Angebote zur Förderung, Schlüsselqualifikationen | | |
|---|-----|-------|
| Lernen für den Führerschein | A 1 | S. 5 |
| Wahrnehmung der Sinne | A 2 | S. 6 |
| Teilhabe - was heißt das überhaupt? | A 3 | S. 7 |
| Erste-Hilfe-Auffrischung | A 4 | S. 8 |
| Kunden-Kontakt-Training | A 5 | S. 9 |
| Mobbing | A 6 | S. 10 |
| B Musik und kreative Angebote | | |
| Oster-Basteln | B 1 | S. 11 |
| Nähen mit der Nähmaschine | B 2 | S. 12 |
| Wir malen, worauf wir Lust haben | B 3 | S. 13 |
| Gemeinsames Singen und Musik hören | B 4 | S. 14 |
| Oster-Filzen | B 5 | S. 15 |
| Blumengestecke gestalten | B 6 | S. 16 |
| C Sport und Entspannung | | |
| Wandern und Walken | C 1 | S. 17 |
| Tanzen, Singen und Bewegen | C 2 | S. 18 |
| Entspannungs-Geschichten 1 | C 3 | S. 19 |
| Entspannungs-Geschichten 2 | C 4 | S. 20 |
| Fortgeschrittene Muskel-Entspannung | C 5 | S. 21 |
| Fitness | C 6 | S. 22 |
| Hula-Hopp | C 7 | S. 23 |
| Selbstverteidigung | C 8 | S. 24 |
| D Lebenspraktische Kenntnisse / Aktivitäten | | |
| Ich zeige dir meine Heimat | D 1 | S. 25 |
| Wir fahren ins Natureum | D 2 | S. 26 |
| Gesunde Ernährung | D 3 | S. 27 |
| Besichtigung der Feuerwehr-Wache Warstade | D 4 | S. 28 |
| E Kognitives Lernen / Kulturtechniken | | |
| Lernwerkstatt - mit Geschichten lesen und schreiben lernen | E 1 | S. 29 |
| Lesen und Schreiben | E 2 | S. 30 |
| Rechnen | E 3 | S. 31 |
| Miteinander reden! | E 4 | S. 32 |
| Englisch | E 5 | S. 33 |

Liebe Mitarbeiterinnen, liebe Mitarbeiter,

in diesem Heft finden Sie das **Kursprogramm** für die arbeitsbegleitenden Angebote im **Frühjahr/Sommer 2022 (Januar bis Juni)**. Lesen Sie sich das Kursheft in Ruhe durch oder lassen Sie sich das Kursheft vorlesen und erklären und überlegen Sie, an welchen Kursen Sie gerne teilnehmen würden.

Was ist neu in diesem Heft?

Hygiene-Regeln:

Beim Betreten der Kurse muss jede/r Mitarbeiter/in und Dozent/in

- sich die Hände desinfizieren
- Abstand zu den anderen Kursteilnehmer/innen halten
- die Maske im Raum aufsetzen.

Wie suche ich mir einen Kurs aus?

- Suchen Sie sich einen Kurs aus, dessen Anforderungen Sie erfüllen und der Ihnen, wenn möglich, bei der Arbeit, im Alltag oder als Ausgleich zu Ihrer Tätigkeit bei der WWL weiterhilft
- Denken Sie daran, auch wenn Sie schon länger an einem bestimmten Kurs teilgenommen haben, müssen Sie sich trotzdem neu anmelden
- Wählen Sie bitte **2 Wunschkurse** und **1 Ersatzkurs** aus
- Sie können sich auch einen Kurs aus dem Arbeitsbegleitende Angebote Heft Cuxhaven aussuchen.
Sie müssen selbstständig nach Cuxhaven fahren.

Wie melde ich mich an?

- Zum Anmelden an den Kursen gibt es Anmeldezettel. Die Anmeldezettel hat die Gruppenfachkraft.
- Sprechen Sie Ihre Wünsche mit dem Gruppenleiter durch. Füllen Sie gemeinsam mit dem Gruppenleiter den Anmeldezettel aus.
- Die **Anmeldungen** bitte **bis zum 30.11.2021 per Email an Frau Neumann** weiterleiten (Email: i.neumann@lebenshilfe-cuxhaven.de).
- Bitte achten Sie darauf **unbedingt** auch einen **Ersatzkurs** zu **wählen**, da es sein könnte, dass Sie einen Ihrer Wunschkurse nicht bekommen, wenn es zu viele Anmeldungen für einen Kurs gibt.

Was sonst noch wichtig ist:

- **Alle ungeimpften Personen dürfen nur dann an Kursen teilnehmen, wenn sie an ihrem Kurstag einen negativen Corona-Test vorlegen. Der Test muss vor dem Kurs gemacht werden und darf nicht älter als 24 Stunden sein.**
- Wenn Sie an einem Kurs nicht mehr teilnehmen möchten, müssen Sie sich telefonisch bei Frau Neumann abmelden.
- Einige Kurse fallen in die Pausenzeiten! Bitte vorher oder nachher das Frühstück oder das Mittagsessen gemeinsam mit der Gruppenfachkraft anmelden!
- Wenn Sie 2 x unentschuldigt in einem Kurs fehlen, werden Sie automatisch vom Kurs abgemeldet.

Viel Freude beim Durchstöbern des Heftes und der Auswahl der Kurse!



Imke Neumann
Fachkraft für arbeitsbegleitende Angebote
Telefon: 04721-31 078 47
Mobil: 0151-57 62 48 74



Sandra Wohlers
Zweitkraft ABA

A1

Lernen für den Führerschein

**Wann findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet immer am Dienstag vom 18. Januar 2022 bis 28. Juni 2022 statt.

**Um wie viel Uhr findet der Kurs statt:**

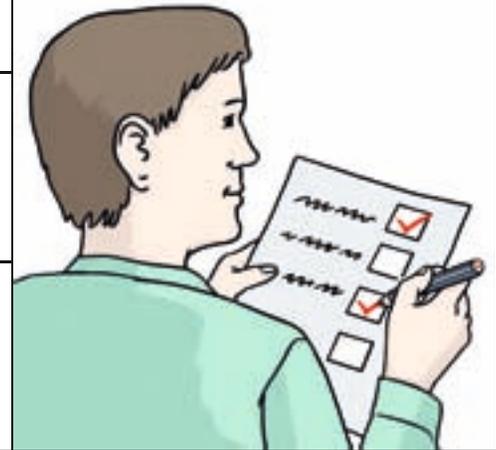
Der Kurs findet von 10:00 Uhr bis 11:30 Uhr statt.

**Wo findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet im Container 3 statt.

**Wer macht den Kurs:**

Den Kurs machen Michaela Wirig und Raika Thies.

**Weitere Informationen:****Was machen wir in dem Kurs:**

Wer ein Auto fahren will, braucht einen Führerschein.

Der Führerschein besteht aus 2 Prüfungen:

- die praktische Prüfung
- die theoretische Prüfung

In diesem Kurs lernen wir für die theoretische Prüfung. Wir lernen gemeinsam mit PC und Beamer. Schritt für Schritt lernen wir die Verkehrsregeln.

Wie viele Personen können an dem Kurs teilnehmen:

An diesem Kurs können 6 Personen teilnehmen.

Für wen ist der Kurs:

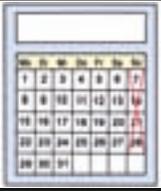
Dieser Kurs ist für alle, die einen Führerschein machen wollen.

Das solltest du können:

Du solltest dich konzentrieren können, Erklärungen verstehen können und dir Dinge gut merken können.

A2

Wahrnehmung der Sinne

**Wann findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet immer am Montag vom 30. Mai 2022 bis 27. Juni 2022 statt.

**Um wie viel Uhr findet der Kurs statt:**

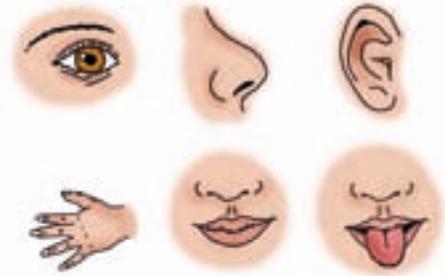
Der Kurs findet von 10:00 Uhr bis 10:45 Uhr statt.

**Wo findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet im Container 1 statt.

**Wer macht den Kurs:**

Den Kurs machen Imke Neumann, Sandra Wohlers und Emma Minners.

**Weitere Informationen:****Was machen wir in dem Kurs:**

Alles, was wir erleben, nehmen wir mit unseren fünf Sinnen wahr. Unsere fünf Sinne nehmen sehr viel wahr, aber vieles eher unbewusst. Wir wollen in diesem Kurs für Nasen den Riechsinn trainieren, für die Augen das Sehen bewusster machen, für unsere Ohren Geräusche erkennen, unserer Haut verschiedene Materialien zum Tasten anbieten und für die Zunge viele verschiedene Lebensmittel zum Schmecken anbieten. So wollen wir auch Besonderheiten erfahren und auf diese Weise Neues kennenlernen. Wir hören dabei ruhige Musik oder es wird etwas vorgelesen.

Wie viele Personen können an dem Kurs teilnehmen:

An diesem Kurs können 8 Personen teilnehmen.

Für wen ist der Kurs:

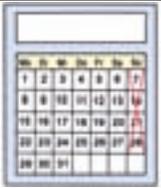
Dieser Kurs ist für alle.

Das solltest du können:

Du solltest dich konzentrieren können.

A3

Teilhaben - was heißt das überhaupt?

**Wann findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet immer am Freitag vom 21. Januar 2022 bis 25. März 2022 statt.

**Um wie viel Uhr findet der Kurs statt:**

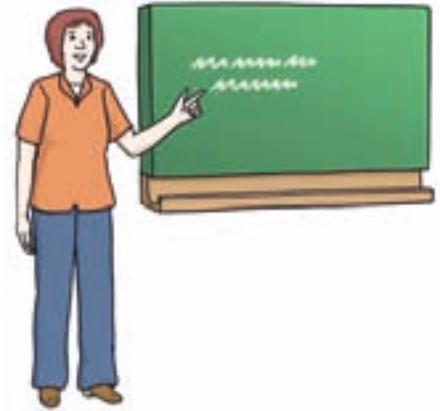
Der Kurs findet von 13:15 Uhr bis 15:15 Uhr statt.

**Wo findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet im Container 1 statt.

**Wer macht den Kurs:**

Den Kurs macht Marion Rathke.

**Weitere Informationen:**

Wer Lust hat kann gerne Fotos von sich selbst, von Freunden, von der Familie, von Kollegen oder von Orten, die Sie mögen, alte Fotos, neue Fotos mitbringen.

Was machen wir in dem Kurs:

Teilhaben heißt dabei sein. Überall mitmachen können. Und die Hilfe dazu bekommen. Teilhaben heißt auch: Ich entscheide was ich tun möchte.

Dazu muss ich wissen was ich möchte.

Wir üben wie man seine Wünsche findet. Wie man weiß, was man tun will.

Wie man weiß was man können will. Und wir sehen uns einen Teilhabe-Plan an.

Den Plan braucht der Landschafts-Verband. Damit weiß er wie viel Hilfe ich brauche. Dann kann er mich unterstützen.

Wie viele Personen können an dem Kurs teilnehmen:

An diesem Kurs können 8 Personen teilnehmen.

Für wen ist der Kurs:

Dieser Kurs ist für alle.

Das solltest du können:

A4

Erste-Hilfe-Auffrischung

**Wann findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet am Donnerstag, den 23. Juni 2022 statt.

**Um wie viel Uhr findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet von 08:00 Uhr bis 16:00 Uhr statt.

**Wo findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet im Container 1 statt.

**Wer macht den Kurs:**

Den Kurs machen die Johanniter.

Weitere Informationen:**Was machen wir in dem Kurs:**

Erste Hilfe ist immer wichtig und kann Leben retten. Dieser Kurs richtet sich an Mitarbeiter, die schon einen Erste-Hilfe-Schein besitzen und ihn erneuern möchten.

Wie viele Personen können an dem Kurs teilnehmen:

An diesem Kurs können 10 Personen teilnehmen.

Für wen ist der Kurs:

Dieser Kurs ist für alle, die einen Erste-Hilfe-Schein haben.

Das solltest du können:

Du solltest dich konzentrieren können, Erklärungen verstehen können und dir Dinge gut merken können.

A5

Kunden-Kontakt-Training

**Wann findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet immer am Dienstag vom 03. Mai 2022 bis 24. Mai 2022 statt.

**Um wie viel Uhr findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet von 13:00 Uhr bis 14:00 Uhr statt.

**Wo findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet im Container 1 statt.

**Wer macht den Kurs:**

Den Kurs macht Oliver Bechler.

**Weitere Informationen:****Was machen wir in dem Kurs:**

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die in ihrer Gruppe auch Kontakt zu Kunden haben. Wie empfängt man einen Kunden/Gast? Wie verhalte ich mich bei einer telefonischen Anfrage? Wie gehe ich mit Kritik um?

Mit praktischen Übungen und einer Reihe guter Tipps findet man in diesem Kurs eine geeignete Unterstützung.

Wie viele Personen können an dem Kurs teilnehmen:

An diesem Kurs können 10 Personen teilnehmen.

Für wen ist der Kurs:

Dieser Kurs ist für alle.

Das solltest du können:

Du solltest dich konzentrieren können, Erklärungen verstehen können und dir Dinge gut merken können.

A6

Mobbing

**Wann findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet am Donnerstag, den 16. Juni 2022 statt.

**Um wie viel Uhr findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr statt.

**Wo findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet im Container 1 statt.

**Wer macht den Kurs:**

Den Kurs macht Sandra Elbers.

**Weitere Informationen:****Was machen wir in dem Kurs:**

Ey, der hat mich gerade voll gemobbt!

Mobbing ist ein Wort, das schnell gesagt wird.

Aber was ist Mobbing eigentlich? Wann ist es richtig zu sagen, ich werde gemobbt?

Gehören Beleidigungen schon dazu?

Es soll in diesem Vortrag viel zusammen über das Thema geredet werden.

Aber wir wollen auch zusammen überlegen, was kann gegen Mobbing getan werden.

Wie viele Personen können an dem Kurs teilnehmen:

An diesem Kurs können 10 Personen teilnehmen.

Für wen ist der Kurs:

Dieser Kurs ist für alle.

Das solltest du können:

B1

Oster-Basteln

**Wann findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet immer am Dienstag vom 01. März 2022 bis 23. März 2022 statt.

**Um wie viel Uhr findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet von 10:00 Uhr bis 11:30 Uhr statt.

**Wo findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet im Container 1 statt.

**Wer macht den Kurs:**

Den Kurs macht Wiebke Stürmer.

**Weitere Informationen:****Was machen wir in dem Kurs:**

In diesem Kurs wollen wir gemeinsam mit verschiedenen Materialien schöne Oster-Sachen basteln.

Wie viele Personen können an dem Kurs teilnehmen:

An diesem Kurs können 8 Personen teilnehmen.

Für wen ist der Kurs:

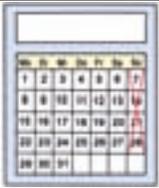
Dieser Kurs ist für alle, die gerne basteln.

Das solltest du können:

Du solltest mit der Schere umgehen können.

B2

Nähen mit der Nähmaschine

**Wann findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet immer am Dienstag vom 26. April 2022 bis 24. Mai 2022 statt.

**Um wie viel Uhr findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet von 08:15 Uhr bis 09:45 Uhr statt.

**Wo findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet im Container 1 statt.

**Wer macht den Kurs:**

Den Kurs macht Wiebke Stürmer.

**Weitere Informationen:****Was machen wir in dem Kurs:**

Gemeinsam wollen wir eine Tasche, Mütze oder Kuschel-Tier nähen.

Wie viele Personen können an dem Kurs teilnehmen:

An diesem Kurs können 6 Personen teilnehmen.

Für wen ist der Kurs:

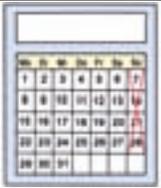
Dieser Kurs ist für alle, die an der Nähmaschine nähen möchten.

Das solltest du können:

Du solltest Feingefühl haben.

B3

Wir malen, worauf wir Lust haben



Wann findet der Kurs statt:
Der Kurs findet immer am Donnerstag vom 10. Februar 2022 bis 31. März 2022 statt.



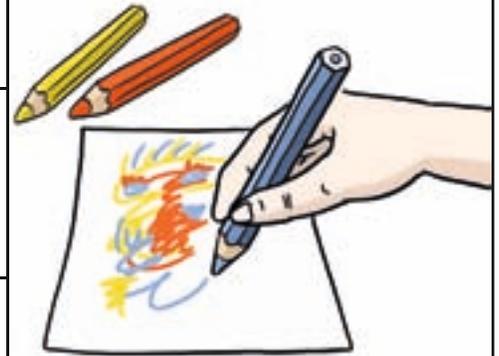
Um wie viel Uhr findet der Kurs statt:
Der Kurs findet von 08:15 Uhr bis 09:15 Uhr statt.



Wo findet der Kurs statt:
Der Kurs findet im Container 1 statt.



Wer macht den Kurs:
Den Kurs macht Frau Golinski-Uhlemann.



Weitere Informationen:

Was machen wir in dem Kurs:

Wir benutzen verschiedene Farbstifte, Tusche und Pinsel, um zu malen, worauf wir Lust haben. Hier geht es vor allem darum, Neues auszuprobieren und kreativ zu sein.

Wie viele Personen können an dem Kurs teilnehmen:

An diesem Kurs können 8 Personen teilnehmen.

Für wen ist der Kurs:

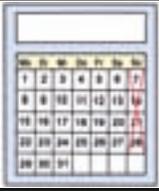
Dieser Kurs ist für alle, die Lust am Malen haben.

Das solltest du können:

Du solltest dich konzentrieren können.

B4

Gemeinsames Singen und Musik hören

**Wann findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet immer am Donnerstag vom 10. Februar 2022 bis 31. März 2022 statt.

**Um wie viel Uhr findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet von 09:30 Uhr bis 10:15 Uhr statt.

**Wo findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet im Container 1 statt.

**Wer macht den Kurs:**

Den Kurs macht Frau Golinski-Uhlemann.

**Weitere Informationen:****Was machen wir in dem Kurs:**

In diesem Kurs wollen wir gemeinsam singen. Du lernst, wie man zusammen Musik macht. Wir singen Lieder dieser Welt. Pop, Schlager, bekannte Lieder und vieles mehr.

Wie viele Personen können an dem Kurs teilnehmen:

An diesem Kurs können 8 Personen teilnehmen.

Für wen ist der Kurs:

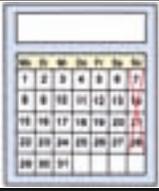
Dieser Kurs ist für alle.

Das solltest du können:

Du solltest dich konzentrieren können.

B5

Oster-Filzen

**Wann findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet immer am Dienstag vom 01. März 2022 bis 29. März 2022 statt.

**Um wie viel Uhr findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet von 08:15 Uhr bis 09:45 Uhr statt.

**Wo findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet im Container 1 statt.

**Wer macht den Kurs:**

Den Kurs macht Wiebke Stürmer.

**Weitere Informationen:****Was machen wir in dem Kurs:**

In diesem Kurs lernen wir, wie man filzt. Es werden verschiedene Dinge zu Ostern gefilzt, zum Beispiel kleine Geschenke oder Deko.

Wie viele Personen können an dem Kurs teilnehmen:

An diesem Kurs können 8 Personen teilnehmen.

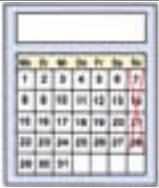
Für wen ist der Kurs:

Dieser Kurs ist für alle, die Lust am Filzen haben.

Das solltest du können:

B6

Blumengestecke gestalten

**Wann findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet am Donnerstag, den 30. Juni 2022 statt.

**Um wie viel Uhr findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr statt.

**Wo findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet im Container 1 statt.

**Wer macht den Kurs:**

Den Kurs machen Imke Neumann und Sandra Wohlers.

**Weitere Informationen:****Was machen wir in dem Kurs:**

Wir wollen Blumengestecke mit echten Blumen zusammen stecken.

Wie viele Personen können an dem Kurs teilnehmen:

An diesem Kurs können 8 Personen teilnehmen.

Für wen ist der Kurs:

Dieser Kurs ist für alle.

Das solltest du können:

Du solltest dich konzentrieren können.

C1

Wandern und Walken

**Wann findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet immer am Montag vom 17. Januar 2022 bis 27. Juni 2022 statt.

**Um wie viel Uhr findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet von 08:30 Uhr bis 10:00 Uhr statt.

**Wo findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet draußen statt.

**Wer macht den Kurs:**

Den Kurs macht Karina Kliebisch.

**Weitere Informationen:**

Wir treffen uns um **08:20 Uhr** am Eingang Zentrale.

Der Kurs findet am 31.01., 04.04., 11.04., 18.04. und 06.06.2022 nicht statt.

Was machen wir in dem Kurs:

In diesem Kurs werden alle angesprochen, die wieder was für ihre Kondition tun wollen. Walking ist eine Ausdauer-Sportart, bei der wir uns gehend im Rhythmus fortbewegen.

Wie viele Personen können an dem Kurs teilnehmen:

An diesem Kurs können 6 Personen teilnehmen.

Für wen ist der Kurs:

Dieser Kurs ist für alle, die Lust haben, sich zu bewegen.

Das solltest du können:

Du solltest laufen können.

C2

Tanzen, Singen und Bewegen

**Wann findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet immer am Montag vom 17. Januar 2022 bis 07. März 2022 statt.

**Um wie viel Uhr findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet von 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr statt.

**Wo findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet in der Sporthalle statt.

**Wer macht den Kurs:**

Den Kurs macht Marion Rathke.

**Weitere Informationen:****Was machen wir in dem Kurs:**

Singen und Tanzen macht Spaß, belebt unseren Alltag und ist gut für unsere Gesundheit. Wir tanzen alleine, oder mit der ganzen Gruppe. Unsere Bewegungsspiele sind fantasievoll und lustig. Die Lieder, die wir singen sind Schlager, Volkslieder und Lieder die wir aus unserer Kindheit kennen. Nicht stundenlanges üben, sondern die Freude steht im Vordergrund.

Wie viele Personen können an dem Kurs teilnehmen:

An diesem Kurs können 8 Personen teilnehmen.

Für wen ist der Kurs:

Dieser Kurs ist für alle.

Das solltest du können:

Du solltest Spaß in der Gruppe haben.

C3

Entspannungs-Geschichten 1

**Wann findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet immer am Donnerstag vom 05. Mai 2022 bis 30. Juni 2022 statt.

**Um wie viel Uhr findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet von 08:15 Uhr bis 09:00 Uhr statt.

**Wo findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet in der Sporthalle statt.

**Wer macht den Kurs:**

Den Kurs macht Frau Golinski-Uhlemann.

**Weitere Informationen:****Was machen wir in dem Kurs:**

Enden schöne und interessante Geschichten immer mit einem glücklichen Ende? Was sind Märchen, Fabeln und Sagen? In diesem Kurs werden Märchen vorgelesen. Wir wollen dabei zur Ruhe kommen.

Wie viele Personen können an dem Kurs teilnehmen:

An diesem Kurs können 8 Personen teilnehmen.

Für wen ist der Kurs:

Dieser Kurs ist für alle.

Das solltest du können:

C4

Entspannungs-Geschichten 2

**Wann findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet immer am Donnerstag vom 05. Mai 2022 bis 30. Juni 2022 statt.

**Um wie viel Uhr findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet von 09:15 Uhr bis 10:00 Uhr statt.

**Wo findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet in der Sporthalle statt.

**Wer macht den Kurs:**

Den Kurs macht Frau Golinski-Uhlemann.

**Weitere Informationen:****Was machen wir in dem Kurs:**

In diesem Kurs wollen wir gemeinsam interessante Geschichten lesen und dabei entspannen und zur Ruhe kommen.

Wie viele Personen können an dem Kurs teilnehmen:

An diesem Kurs können 8 Personen teilnehmen.

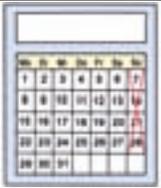
Für wen ist der Kurs:

Dieser Kurs ist für alle.

Das solltest du können:

C5

Fortgeschrittene Muskel-Entspannung

**Wann findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet immer am Mittwoch vom 19. Januar 2022 bis 29. Juni 2022 statt.

**Um wie viel Uhr findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet von 08:15 Uhr bis 09:15 Uhr statt.

**Wo findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet in der Sporthalle statt.

**Wer macht den Kurs:**

Den Kurs macht Marc Wörmcke.

**Weitere Informationen:****Was machen wir in dem Kurs:**

Durch das An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen erreichen wir einen Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers. Indem wir ein Ruhe-Bild anwenden, lernen wir die Übungen für den Alltag zu verkürzen.

Wie viele Personen können an dem Kurs teilnehmen:

An diesem Kurs können 8 Personen teilnehmen.

Für wen ist der Kurs:

Der Kurs ist für alle, die den Anweisungen im Rahmen der Übung folgen und sie körperlich umsetzen können.

Das solltest du können:

Du solltest den Anweisungen folgen können.

C6

Fitness

**Wann findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet immer am Donnerstag vom 20. Januar 2022 bis 31. März 2022 statt.

**Um wie viel Uhr findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet von 10:15 Uhr bis 11:15 Uhr statt.

**Wo findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet in der Sporthalle statt.

**Wer macht den Kurs:**

Den Kurs macht Karina Kliebisch.

**Weitere Informationen:****Was machen wir in dem Kurs:**

In diesem Kurs wollen wir unsere Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit trainieren. Trainings-Ziele sind der Aufbau und die Kräftigung der Muskulatur und die Verbesserung der allgemeinen Fitness.

Wie viele Personen können an dem Kurs teilnehmen:

An diesem Kurs können 8 Personen teilnehmen.

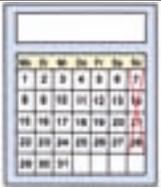
Für wen ist der Kurs:

Dieser Kurs ist für alle, die gezielt etwas für ihre Fitness machen wollen.

Das solltest du können:

C7

Hula-Hoop

**Wann findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet immer am Donnerstag vom 21. April 2022 bis 30. Juni 2022 statt.

**Um wie viel Uhr findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet von 10:15 Uhr bis 11:15 Uhr statt.

**Wo findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet in der Sporthalle statt.

**Wer macht den Kurs:**

Den Kurs macht Karina Kliebisch.

**Weitere Informationen:****Was machen wir in dem Kurs:**

Hula Hoop ist ideal für alle, die um die Körpermitte herum abnehmen wollen, denn Bauch und Taille werden gestrafft. Ganz nebenbei stärkt man auch seine Kondition, die sich positiv auf Herz und Kreislauf auswirken. Ein Hula-Hoop ist ein Spielzeugreifen, der um Taille, Gliedmaßen oder Hals gewirbelt wird. Es stärkt außerdem das Bindegewebe und kurbelt die Fettverbrennung an.

Wie viele Personen können an dem Kurs teilnehmen:

An diesem Kurs können 8 Personen teilnehmen.

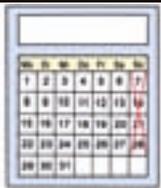
Für wen ist der Kurs:

Dieser Kurs ist für alle, die lernen wollen mit dem Hula-Hoop Reifen umzugehen.

Das solltest du können:

C8

Selbstverteidigung

**Wann findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet immer am Dienstag vom 19. April 2022 bis 24. Mai 2022 statt.

**Um wie viel Uhr findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet von 10:00 Uhr bis 11:30 Uhr statt.

**Wo findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet in der Turnhalle statt.

**Wer macht den Kurs:**

Den Kurs macht Joachim Hensel.

**Weitere Informationen:****Was machen wir in dem Kurs:**

In diesem Kurs steht die realistische körperliche und verbale Selbst-Verteidigung im Mittelpunkt. Welche Bedeutung haben Reflexe und Wahrnehmungen? Welche Schwach-Punkte hat der Körper und wie kann ich dies zu meinem Vorteil nutzen? Welche Griffe, Hebel und Befreiungen sind effektiv und einfach zu erlernen? Wie kann ich mich verbal verteidigen? Dabei wird das Durchspielen möglichst realitätsnaher Situationen eine Zentrale Rolle spielen.

Wie viele Personen können an dem Kurs teilnehmen:

An diesem Kurs können 8 Personen teilnehmen.

Für wen ist der Kurs:

Dieser Kurs ist für alle.

Das solltest du können:

D1

Ich zeige dir meine Heimat

**Wann findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet immer am Montag vom 14. März 2022 bis 16. Mai 2022 statt.

**Um wie viel Uhr findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet von 11:15 Uhr bis 12:15 Uhr statt.

**Wo findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet im Container 1 statt.

**Wer macht den Kurs:**

Den Kurs macht Marion Rathke.

**Weitere Informationen:****Was machen wir in dem Kurs:**

In diesem Kurs möchten wir im Internet eine Reise machen. Wir besuchen die Orte und Plätze, an denen wir leben und wo wir aufgewachsen sind. Wir erzählen davon, was wir gerne tun und wo wir gerne sind. Es können auch Fotos mitgebracht und gezeigt werden oder Musik dazu vorspielt werden.

Wie viele Personen können an dem Kurs teilnehmen:

An diesem Kurs können 8 Personen teilnehmen.

Für wen ist der Kurs:

Dieser Kurs ist für alle, die gerne Geschichten erzählen und neugierig sind.

Das solltest du können:

D2

Wir fahren ins Natureum



Wann findet der Kurs statt:
Der Kurs findet am Montag,
den 13. Juni 2022 statt.



Um wie viel Uhr findet der Kurs statt:
Der Kurs findet von
10:00 Uhr bis 12:30 Uhr statt.



Wo findet der Kurs statt:
Der Kurs findet im Natureum Neuhaus
statt.



Wer macht den Kurs:
Den Kurs machen Imke Neumann und Sandra Wohlers.

Weitere Informationen:

Was machen wir in dem Kurs:

Auf einem Rundgang durch Museum und Park lernen Sie die Einzigartigkeit der Elbmündung mit ihren unterschiedlichen Lebensräumen, Landschaftstypen und der vielseitigen Küstennatur kennen und sehen, wie Gezeiten die Landschaft und das Leben der Menschen prägt.

Wie viele Personen können an dem Kurs teilnehmen:

An diesem Kurs können 10 Personen teilnehmen.

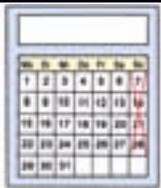
Für wen ist der Kurs:

Dieser Kurs ist für alle.

Das solltest du können:

D3

Gesunde Ernährung

**Wann findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet immer am Mittwoch vom 04. Mai 2022 bis 08. Juni 2022 statt.

**Um wie viel Uhr findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet von 12:30 Uhr bis 14:00 Uhr statt.

**Wo findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet im Container 1 statt.

**Wer macht den Kurs:**

Den Kurs macht Claudia Vollmers.

**Weitere Informationen:****Was machen wir in dem Kurs:**

In diesem Kurs schauen wir uns verschiedene Lebensmittel an. Was ist gesund, was ist ungesund? Wir sprechen dann über Vitamine, Fette und Zucker und wie diese sich auf den Körper auswirken.

Wie viele Personen können an dem Kurs teilnehmen:

An diesem Kurs können 8 Personen teilnehmen.

Für wen ist der Kurs:

Dieser Kurs ist für alle.

Das solltest du können:

D4

Besichtigung der Feuerwehr-Wache Warstade

**Wann findet der Kurs statt:**

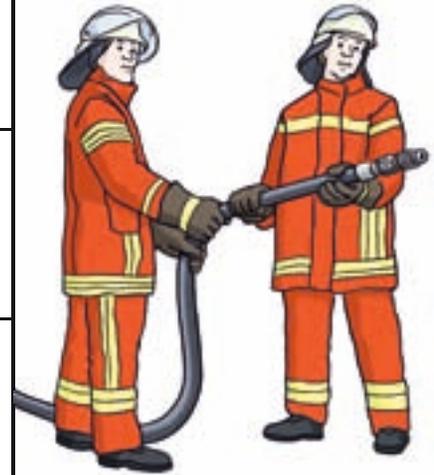
Der Kurs findet am Donnerstag, den 19. Mai 2022 statt.

**Um wie viel Uhr findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet von 10:00 Uhr bis 11:30 Uhr statt.

**Wo findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet in der Holzstraße 23 statt.

**Wer macht den Kurs:**

Den Kurs macht die Feuerwehr Warstade.

Weitere Informationen:

Wir treffen uns um **09:30 Uhr** am Eingang der Zentrale.

Was machen wir in dem Kurs:

Wir besichtigen die Feuerwehr-Wache Warstade. Ein Feuerwehr-Mann wird uns begleiten und viele Interessante Dinge erklären. Auch dürfen wir die Feuerwehrautos von innen sehen.

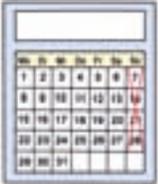
Wie viele Personen können an dem Kurs teilnehmen:

An diesem Kurs können 8 Personen teilnehmen.

Für wen ist der Kurs:

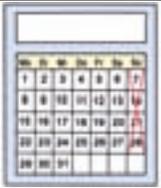
Dieser Kurs ist für alle.

Das solltest du können:

| E1 Lernwerkstatt - mit Geschichten lesen und schreiben lernen | | |
|--|---|---|
|  | <p>Wann findet der Kurs statt: Der Kurs findet immer am Freitag vom 21. Januar 2022 bis 24. Juni 2022 statt.</p> |  |
|  | <p>Um wie viel Uhr findet der Kurs statt: Der Kurs findet von 08:30 Uhr bis 09:30 Uhr statt.</p> | |
|  | <p>Wo findet der Kurs statt: Der Kurs findet im Container 1 statt.</p> | |
|  | <p>Wer macht den Kurs: Den Kurs macht Marion Rathke.</p> | |
| <p>Weitere Informationen: Der Kurs findet am 15. April und 27. Mai 2022 nicht statt.</p> | | |
| <p>Was machen wir in dem Kurs: In diesem Kurs wollen wir mit viel Freude und Spaß lesen und schreiben lernen. Gemeinsam wollen wir Geschichten erzählen, erfinden, lesen und aufschreiben. Wir lernen aber auch Wörter lesen und schreiben, die wir im Alltag brauchen.</p> | | |
| <p>Wie viele Personen können an dem Kurs teilnehmen: An diesem Kurs können 8 Personen teilnehmen.</p> | | |
| <p>Für wen ist der Kurs: Dieser Kurs ist für Personen, die einen hohen Bedarf haben deutlich sprechen zu lernen.</p> | | |
| <p>Das solltest du können:</p> | | |

E2

Lesen und Schreiben

**Wann findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet immer am Freitag vom 21. Januar 2022 bis 24. Juni 2022 statt.

**Um wie viel Uhr findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet von 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr statt.

**Wo findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet im Container 1 statt.

**Wer macht den Kurs:**

Den Kurs macht Marion Rathke.

**Weitere Informationen:**

Der Kurs findet am 15. April und 27. Mai 2022 nicht statt.

Was machen wir in dem Kurs:

Dieser Kurs ist für Teilnehmer, die wenig bis stärker Lesen und Schreiben können. Wir lernen das Lesen und Schreiben von Buchstaben und versuchen durch Verbinden einfache Worte zu schreiben. Teilnehmer die schon Lesen und Schreiben können, dürfen sich auch an schwereren Aufgaben ausprobieren.

Wie viele Personen können an dem Kurs teilnehmen:

An diesem Kurs können 8 Personen teilnehmen.

Für wen ist der Kurs:

Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene.

Das solltest du können:

Du solltest Dinge verstehen können und dich konzentrieren können.

E3

Rechnen

**Wann findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet immer am Freitag vom 21. Januar 2022 bis 24. Juni 2022 statt.

**Um wie viel Uhr findet der Kurs statt:**

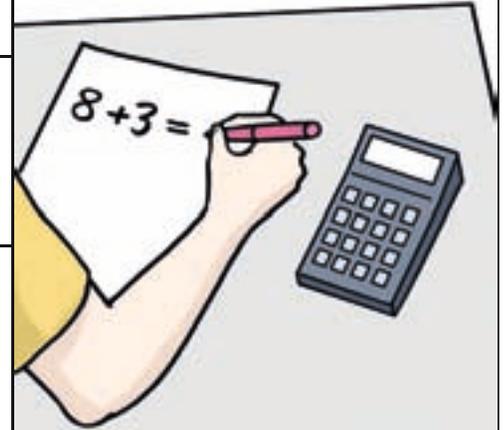
Der Kurs findet von 11:15 Uhr bis 12:15 Uhr statt.

**Wo findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet im Container 1 statt.

**Wer macht den Kurs:**

Den Kurs macht Marion Rathke.

**Weitere Informationen:**

Der Kurs findet am 15. April und 27. Mai 2022 nicht statt.

Was machen wir in dem Kurs:

In diesem Kurs werden einfache Aufgaben gerechnet. Nicht höher als Zahlen bis 20. Dabei probieren wir verschiedene Rechenarten aus (zusammenrechnen, abziehen, teilen, mal nehmen). Je nach Personen werden auch schwierigere Aufgaben verteilt und gelöst.

Wie viele Personen können an dem Kurs teilnehmen:

An diesem Kurs können 8 Personen teilnehmen.

Für wen ist der Kurs:

Dieser Kurs ist für alle.

Das solltest du können:

Du solltest dich konzentrieren können und rechnen können.

E4

Miteinander reden!

**Wann findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet immer am Montag vom 17. Januar 2022 bis 21. März 2022 statt.

**Um wie viel Uhr findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet von 08:30 Uhr bis 09:30 Uhr statt.

**Wo findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet im Container 1 statt.

**Wer macht den Kurs:**

Den Kurs macht Marion Rathke.

**Weitere Informationen:****Was machen wir in dem Kurs:**

Miteinander reden ist nicht immer so einfach. Manchmal möchten wir unserem gegenüber etwas sagen, trauen uns aber nicht oder finden nicht die richtigen Worte. Manchmal verstehen wir nicht, was gemeint ist, wenn andere mit uns reden. Im Kurs lernen wir, wie wir besser miteinander reden können und warum es wichtig ist gut zuzuhören.

Wie viele Personen können an dem Kurs teilnehmen:

An diesem Kurs können 8 Personen teilnehmen.

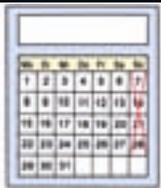
Für wen ist der Kurs:

Dieser Kurs ist für alle.

Das solltest du können:

E5

Englisch

**Wann findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet immer am Montag vom 25. April 2022 bis 27. Juni 2022 statt.

**Um wie viel Uhr findet der Kurs statt:**

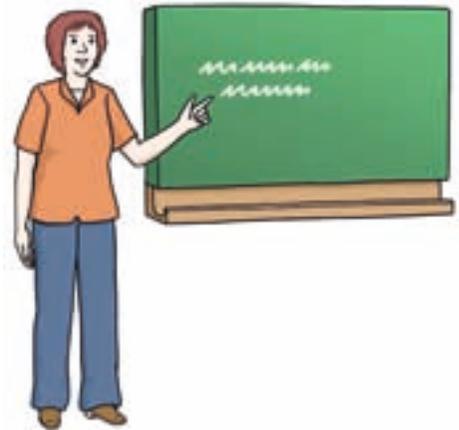
Der Kurs findet von 14:30 Uhr bis 15:30 Uhr statt.

**Wo findet der Kurs statt:**

Der Kurs findet im Container 1 statt.

**Wer macht den Kurs:**

Den Kurs macht Judith Buchner.

**Weitere Informationen:**

Der Kurs findet nicht am 06. Juni 2022 statt.

Was machen wir in dem Kurs:

In diesem Kurs lernen wir, wie einfache Worte in der englischen Sprache heißen und wie man englische Ausdrücke schreibt und ausspricht. Auch kleine Sätze werden wir bilden. In einer Gruppe soll mit viel Spaß Englisch geübt werden.

Wie viele Personen können an dem Kurs teilnehmen:

An diesem Kurs können 8 Personen teilnehmen.

Für wen ist der Kurs:

Dieser Kurs ist für alle.

Das solltest du können:

Du solltest Dinge verstehen können und dich konzentrieren können.



KuBi

Kulturbistro

- Frühstücksbüffet
- tägl. wechselnden Mittagstisch
- Produkte aus den eigenen Werkstätten:
(Keramik, Gartendeko, Holzartikel)
- Veranstaltungen
(Musik, Lesungen, Kleinkunst)

Aktuelles Programm unter:
www.lebenshilfe-cuxhaven.de

Wernerstraße 22,
27472 Cuxhaven
kubi@lebenshilfe-cuxhaven.de
Mo. - Fr. 08:00 - 17:00 Uhr
Tel.: 0 47 21 / 50 85 22 0

IHR FREUNDLICHER FRISCHEMARKT

CAP

...der Lebensmittelpunkt

Lieferservice!

DHL-Shop!

Präsentkörbe!

Wir sind für Sie da:

CAP-Markt Cuxhaven

Freiherr-vom-Stein-Straße 46 • 27472 Cuxhaven
Tel: 04721-59 15 33 • Fax: 04721-59 15 34
capmarkt@lebenshilfe-cuxhaven.de
Mo. - Fr.: 7.30 - 19.00 Uhr und Sa.: 7.30 - 14.00 Uhr

Ein Partner der EDEKA



WWL Werkhof & Wohnstätten
Lebenshilfe Cuxhaven

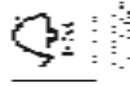
PRINTING OFFICE

Grafik • Digitaldruck
Buchbinderei • Copyshop



**Sie haben die Idee, wir das Know-how,
die Technik und die Mannschaft!**

zuverlässig - schnell - termingerecht - preisgünstig



ClimatePartner[®]
wir drucken klimaneutral



Segelckestraße 45-47, 27472 Cuxhaven
Tel.: 0 47 21-68 11 60, Fax: 0 47 21-68 11 63
debookbanners@lebenshilfe-cuxhaven.de

