



*Leben - wie ich es will!*  
.....

# Begleitende Maßnahmen 2026



**Manche** Angebote sind offen **für alle** Beschäftigten.

Angebote **für alle** sehen so aus:



Es gibt auch **Kurse**, zu denen sich **nur** Beschäftigte aus bestimmten Werkstatt-Standorten anmelden können:



**Die roten** Angebote sind **nur** für Beschäftigte aus den Standorten **Horst** und **Eiberg**:



**Die orangenen** Angebote sind **nur** für Beschäftigte aus dem Standort **Alte Post**:



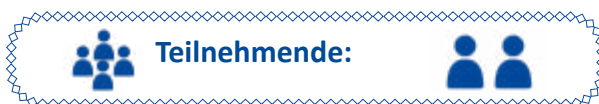
**Die gelben** Angebote sind **nur** für Beschäftigte aus dem Standort **Zehnthof**:



**Die grünen** Angebote sind **nur** für Beschäftigte aus dem Standort **Ruhrau**:



**Die blauen** Angebote sind **nur** für Beschäftigte aus dem Standort **Huttrop**:



**Die lila** Angebote sind **nur** für Beschäftigte aus dem Standort **Kupferdreh**:



# Begleitende Maßnahmen

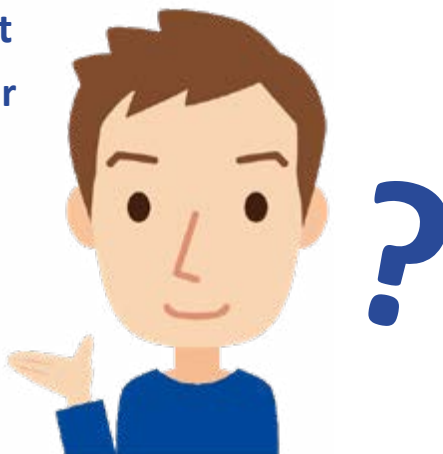
Warum bieten die Franz Sales Werkstätten  
Begleitende Maßnahmen an?

Es ist wichtig, das eigene Leben gut zu gestalten.

Deshalb bieten die Franz Sales Werkstätten viele Kurse an.

So kann man während der Arbeitszeit  
neue Dinge lernen, aktiv werden oder  
sich zwischendurch mal entspannen.

**Kann jede und jeder  
Teilnehmende  
alles mitmachen?**



**Alle können an einer Begleitenden Maßnahme teilnehmen.**

**ABER: Es gibt einige Regeln.**

**Die Teilnehmenden müssen für manche Maßnahmen  
bestimmte Dinge können:**

**Zum Beispiel lesen.**

**Oder geschickte Finger haben.**

**Oder Rollstuhlfahrerin sein.**

**In der Kursbeschreibung steht das ganz unten in diesem Feld:**



**Wichtig:**

## **Bitte beachten Sie:**

Die Texte in diesem Heft sollen einfach lesbar sein. Deshalb verwenden wir manchmal nur die weibliche oder nur die männliche Schreibweise. Wir schreiben zum Beispiel: „Jede Beschäftigte kann teilnehmen.“ Damit meinen wir aber Menschen, die weiblich, männlich oder divers sind.

# Inhalt

Alle Kurse und Angebote sind nach Themen sortiert:



**Neues  
lernen**

Diese Kurse sind nützlich am Arbeitsplatz:

Von Hand schreiben .....	7
Lesen und schreiben lernen .....	8
Buchstaben lernen .....	9
Wir sprechen mit Gebärden .....	10
Gebärdensprache lernen .....	11
Rechnen und Zahlen .....	12
Rechnen lernen .....	13
Technische Mathematik & Zeichnen	14
Erste-Hilfe-Kurs.....	15
Mit Medien umgehen .....	16
Meine Stimme in Bildern .....	17
Holz verarbeiten .....	18
Du bewegst was .....	19
Kleben, Packen und verschließen 1	20
Kleben, Packen und verschließen 2	21
Palettenführerschein .....	22



**Kreativ  
werden**

Es macht Spaß, kreativ zu werden und Dinge zu gestalten. Kreativität ist gut für die Entwicklung der Persönlichkeit. Kreativ sein heißt auch: Lösungen finden. Hier sind unsere kreativen Kurse:

Kreativ-Werkstatt .....	23
Musik machen - Musik hören .....	24
Bügelperlen stecken .....	25



## Sport & Entspannung

Manchmal ist die Arbeit anstrengend.  
Dann ist Sport ein guter Ausgleich.  
Durch Entspannung kann man neue Kraft sammeln.  
Diese Kurse helfen dabei:

Hör gut zu.....	26
Geschichtenrunde .....	27
Entspannung spüren.....	28
Entspannung finden .....	29
Traumreise zur Entspannung .....	30
Laufgruppe .....	31
Laufen tut gut! .....	32
Bewegungsgruppe.....	33
Stuhl-Yoga .....	34
Fußball & Kinetik .....	35
Kickern .....	36
Kicker mit .....	37
Der Fisch an der Angel .....	38
Fit mit Tobias.....	39
Bewegungsspiele.....	40
Bewegung mit dem Schwungtuch....	41
Entspannung durch Bewegung.....	42



## Unterwegs

Ohne Hilfe und sicher unterwegs sein - mit diesen  
Kursen können Beschäftigte mit und ohne Rollstuhl  
ihre Mobilität verbessern:

Sicher im Straßenverkehr .....	43
Lasst uns wandern.....	44
Raus aus der Werkstatt.....	45



## Soziales

Mitwirkung und Mitbestimmung sind wichtig. Oft kann  
man Probleme gut gemeinsam lösen. In kleinen Gruppen  
lassen sich schwierige Themen oft leichter besprechen.

Wie gehen wir miteinander um .....	46
Soziale Fähigkeiten .....	47
Wie fühlst du dich? .....	48



## Soziales (Fortsetzung)

Miteinander sehen .....	49
Gespräche unter Frauen .....	50
Frauengespräche .....	51
Austausch für Frauen.....	52
Frauenthemen .....	53
Frauenrunde .....	54
Frauengruppe .....	55
Männer unter sich .....	56
Austausch unter Männern .....	57
Männergesprächsrunde .....	58
Männersache .....	59
Männer-Runde .....	60
Männergespräche .....	61
Motivationsgespräche .....	62



## Sonstiges

Es gibt viele unterschiedliche Kurse und Angebote.  
Denn jeder Mensch hat andere Talente und Wünsche.  
Bestimmt ist hier auch etwas für Sie dabei:

Bewerbungstraining .....	63
Bewerbung schreiben .....	64
Gesellschaftsspiele .....	65
Rätsel-Runde.....	66
Puzzle-Runde.....	67
Gartenarbeit.....	68
Gartenhelfer.....	69
Hochbeet .....	70
Hochbeete bepflanzen.....	71
Umgang mit Geld.....	72
Nachrichten-Runde .....	74
Aktuelles aus den Nachrichten .....	75
Gemeinsam kochen .....	76
Frisch kochen statt Fertiggerichte ....	77
Sing mit!.....	78
Offenes Singen .....	79
Sauber Zauber Campus.....	80
Vorstellung des Werkstattrats .....	81

---

Anmeldung.....	82
Impressum .....	83

# Von Hand schreiben

Kurs Nr. 1

Gemeinsam **üben** wir  
das **Schreiben mit der Hand**.  
Wir verfassen kleine Texte.  
Wir schreiben kleine Texte ab und üben,  
wie **Wörter richtig geschrieben** werden.

Die Teilnehmenden des Schreibkurses  
üben, was für sie wichtig ist.  
Jeder entscheidet das für sich.  
Alle setzen sich eigene Ziele.



Teilnehmende: 4



(nur Standort Ruhrau)



Kursleitung: Carmen Hauke



Termine: mittwochs, 8 Termine pro Kurs



Uhrzeit: 10:30 - 11:15 Uhr



Treffpunkt: Infos nach der Anmeldung



Wichtig: Wer teilnehmen möchte, sollte einzelne  
Buchstaben oder Wörter schreiben können.



# Lesen und schreiben lernen

Kurs Nr. 2

Wir **lernen** gemeinsam die **Buchstaben** kennen.

Wir **schreiben Wörter** und Sätze.

Gemeinsam **lesen** wir kurze **Texte**.



Foto: nfsphoto - stock.adobe.com



Teilnehmende: 2-4  -  (Nur Standort Zehnthof)



Kursleitung: Infos nach der Anmeldung



Termine: 1 mal wöchentlich



Uhrzeit: 10:15 - 11:00 Uhr



Treffpunkt: Mehrzweckraum, Standort Zehnthof



Wichtig: -



# Buchstaben lernen

Kurs Nr. 3

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit Buchstaben.  
Wir **schreiben einfache Worte**.  
Wir versuchen, Worte zu **lesen**.

Neues  
lernen

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ

Grafik: stock.adobe.com



Teilnehmende: 4



(Nur Standort Huttrop)



Kursleitung: Sandra Schocke



Termine: donnerstags (alle zwei Wochen)



Uhrzeit: 10:00 - 10:45 Uhr



Treffpunkt: Besprechungsraum 2. Etage, Huttrop



Wichtig: Teilnehmende sollten gut zuhören können  
und geduldig sein.



# Wir sprechen mit Gebärden

Kurs Nr. 4

In diesem Kurs lernen wir **einfache Gebärden**.  
Damit können wir unseren gehörlosen Kolleg:innen sagen:  
„DANKE“, „BITTE“ oder „ENTSCHULDIGUNG“.



Teilnehmende:

6



(Nur Standort Huttrop)



Kursleitung:

Esther Wieker, Güler Han



Termine:

mittwochs (alle 2 Wochen)



Uhrzeit:

10:00 Uhr



Treffpunkt:

Besprechungsraum Schneiderei, Huttrop



Wichtig:

-

# Gebärdensprache lernen

Kurs Nr. 5

Die **Gebärdensprache** ist eine **eigene** Sprache.  
Gesprochen wird sie **mit den Händen**.

In diesem Sprachkurs lernen wir  
**neue Gebärden** kennen.  
Gemeinsam üben wir die Gebärden.  
Dann können wir auch mit Kollegen sprechen,  
die nicht gut hören können.



Teilnehmende: 5-6



(Nur Standort Horst)



Kursleitung: Andreas Bischoff



Termine: Infos nach der Anmeldung



Uhrzeit: Infos nach der Anmeldung



Treffpunkt: UK-Raum, Standort Horst



Wichtig: für Teilnehmende mit und ohne  
Hörbehinderung



# Rechnen und Zahlen

Kurs Nr. 6

Rechnen lernen hilft uns im Alltag.

Zum Beispiel beim Einkauf.

Wir rechnen mit Zahlen.

Wir üben mit Plus und Minus zu rechnen.



Foto: stock.adobe.com



Teilnehmende: 4



(nur Standort Zehnthof)



Kursleitung: Denis Decker, Philipp Alexander



Termine: Infos nach der Anmeldung



Uhrzeit: 10:15 - 11:00 Uhr



Treffpunkt: Mehrzweckraum, Standort Zehnthof



Wichtig: -

# Rechnen lernen

Kurs Nr. 7

Rechnen ist nützlich bei der Arbeit.  
Und wichtig für das gesamte Leben.  
Nützlich ist das zum Beispiel beim Einkaufen.

Wir üben das Rechnen.



Teilnehmende: 6



(Standort Huttrop)



Kursleitung: Jutta Kornhaß



Termine: montags (alle 2 Wochen)



Uhrzeit: 10:00 - 10:45 Uhr



Treffpunkt: Besprechungsraum Schneiderei, Huttrop



Wichtig: ein Kurs für Anfänger



# Technische Mathematik & Technisches Zeichnen

Kurs Nr. 8

In diesem Kurs beschäftigen wir uns **abwechselnd** mit technischer Mathematik und technischen Zeichnungen. Die **Anwendung mathematischer Methoden** führt zu **exakten Ergebnissen**, Erkenntnissen und Aussagen.

**Technische Zeichnungen** bestehen aus Linien, Zahlen und Symbolen. Sie **beschreiben** ganz genau, **wie ein Produkt** oder ein Gerät **aussieht oder funktioniert**.

Das ist im beruflichen Alltag in verschiedenen Bereichen hilfreich.



Teilnehmende:

6



(Standort Alte Post)



Kursleitung:

Adam Wyszynski



Termine:

mittwochs



Uhrzeit:

12:45 - 14:15 Uhr



Treffpunkt:

Mehrzweckraum, Standort Alte Post



Wichtig:

Für diesen Kurs ist ein gutes Zahlenverständnis wichtig.



# Erste-Hilfe-Kurs

## Kurs Nr. 9

Wir lernen, wie Unfälle verhindert werden können.  
Wir üben, was im Notfall zu tun ist.  
Zum Beispiel: wenn jemand nicht mehr atmet.  
Oder wie man ein Gerät benutzt,  
dass das Herz wieder schlagen lässt (Defibrillator).



Teilnehmende: 12-15



(Nur aus Horst)



Kursleitung: Mitarbeiter Integration



Termine: 3-4 Termine



Uhrzeit: Infos nach der Anmeldung



Treffpunkt: am Standort Horst



Wichtig: Für Beschäftigte und Teilnehmer,  
die durch die Integration begleitet werden.





# Mit Medien umgehen

Kurs Nr. 10

Wir benutzen jeden Tag unser Handy, Tablet oder ein Laptop.  
So sind wir mit Freunden über WhatsApp,  
Instagram oder TikTok in Kontakt.  
Oder wir informieren uns über die Nachrichten.

Wir sehen uns zusammen soziale Netzwerke an.  
Und schauen in verschiedene Medien.  
Wir sprechen über mögliche Gefahren.  
Und wie man sich davor schützen kann.

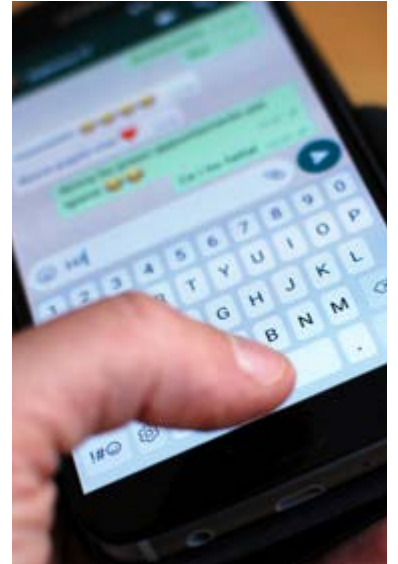


Foto: stock.adobe.com



Teilnehmende:

6-10



(Horst)



Kursleitung:

Jonas Schmäing



Termine:

Infos nach der Anmeldung



Uhrzeit:

Infos nach der Anmeldung



Treffpunkt:

Eiberger Café



Wichtig:

nur für Beschäftigte und Teilnehmende,  
die durch die Integration begleitet werden!

# Meine Stimme in Bildern

## Kurs Nr. 11

Wir lernen Metacom kennen.  
Wir übersetzen Wörter in Bilder.  
Wir finden Bilder für unsere Worte.  
Wo können Bilder in der Werkstatt helfen?  
Wir sehen uns Tagespläne oder Hinweisschilder an.



Teilnehmende: 2-4



(nur Standort Kupferdreh)



Kursleitung: Hannah Siepmann



Termine: Infos nach der Anmeldung



Uhrzeit: Infos nach der Anmeldung



Treffpunkt: Mehrzweckraum, Standort Kupferdreh



Wichtig: -

# Holz verarbeiten

Kurs Nr. 12

Die Teilnehmenden werden in diesem Kurs schrittweise in die Theorie und Praxis der Holzverarbeitung eingeführt.



Dabei lernen wir geeignete **Holzarten** und Verbindungen kennen. Außerdem üben wir den **Umgang mit** Säge, Hobel und Stecheisen sowie das Schärfen von **Werkzeugen**.

Begleitend werden die vermittelten Kenntnisse an kleinen Holzprojekten praktisch eingeübt.



Teilnehmende: 3  (nur aus dem Standort Alte Post)



Kursleitung: Thomas Wagner



Termine: montags



Uhrzeit: 10:00 - 11:30 Uhr



Treffpunkt: Holzwerkstatt, Standort Alte Post



Wichtig: Teilnehmende sollten Interesse am Arbeiten mit Holz haben.

# Du bewegst was

Kurs Nr. 13

Mit einem Elektro-Lastenwagen kann man **Schweres transportieren**.  
Wir nennen das Gerät auch: E-Ameise.  
Es ist nicht einfach,  
**mit dem Gerät sicher umzugehen.**

In diesem Kurs lernen wir,  
wie die E-Ameise funktioniert.  
Und worauf wir achten müssen.  
Erst gibt es eine **Einweisung**.  
Dann machen wir **praktische Übungen**.



Teilnehmende: 2 pro Kurs



(nur Standort Kupferdreh)



Kursleitung: Günter Bungert



Termine: Infos nach der Anmeldung



Uhrzeit: Infos nach der Anmeldung



Treffpunkt: Mehrzweckraum, Standort Kupferdreh



Wichtig:

Für Beschäftigte, die schon erste Erfahrungen mit einem Hubwagen gemacht haben. Sie müssen sich sicher bewegen, vorsichtig sein und den Raum gut überblicken können.



# Kleben, Packen und Verschließen 1

Kurs Nr. 14

Wir lernen, wie man Etiketten klebt.

Wir lernen, wie man Material in Folientüten verpackt.

Wir lernen, wie man Tüten zuklebt.



**Teilnehmende:** Nur Beschäftigte aus Kupferdreh



**Kursleitung:** Tobias Scheulen



**Termine:** freitags, weitere Infos nach der Anmeldung



**Uhrzeit:** Infos nach der Anmeldung



**Treffpunkt:** Infos nach der Anmeldung



**Wichtig:** Die Maßnahme findet in Modulen statt.  
Der Einstieg ist das ganze Jahr über möglich.



# Kleben, Packen und Verschließen 2

Kurs Nr. 15

Das ist ein Angebot für alle, die den ersten Kurs besucht haben.  
Wir üben, wie man Etiketten klebt.  
Wir üben, wie man Material in Folientüten verpackt.  
Wir üben, wie man Tüten zuklebt.



**Teilnehmende:** Nur Beschäftigte aus Kupferdreh



**Kursleitung:** Infos nach der Anmeldung



**Termine:** donnerstag, Infos nach der Anmeldung



**Uhrzeit:** Infos nach der Anmeldung



**Treffpunkt:** Infos nach der Anmeldung



**Wichtig:** Die Maßnahme findet in Modulen statt.  
Der Einstieg ist das ganze Jahr über möglich.



# Der Paletten-Führerschein

Kurs Nr. 16

Wir lernen, wie eine Palette gepackt wird.  
Und wir erfahren, was ein Packplan ist.  
Wir packen eine Palette nach Packplan.  
Dann bedienen wir die Wickelmaschine.  
So kann die Palette sicher verpackt werden.



Teilnehmende: 4  (nur Standort Kupferdreh)



Kursleitung: Carsten Kuckuk



Termine: mittwochs



Uhrzeit: 10:45 Uhr



Treffpunkt: Bäumer-Lager



Wichtig: Die Teilnehmenden müssen mobil sein.



# Kreativ-Werkstatt

## Kurs Nr. 17

Wir basteln Deko passend zur Jahreszeit.

Die Sachen werden im Eiberger Café, im Eiberger Lädchen und bei Veranstaltungen gezeigt oder verkauft.

Wir basteln auch Gutscheine für das Eiberger Café.



Foto: stock.adobe.com

Kreativ  
werden



Teilnehmende: 5-8



(nur Eiberg)



Kursleitung: Mira Faber



Termine: Infos nach der Anmeldung



Uhrzeit: 11:00 Uhr



Treffpunkt: Veranstaltungsraum im Schultenweg



Wichtig: Nur für Mitarbeitende am Standort Eiberg

# Musik machen - Musik hören

Kurs Nr. 18

Wir werden mit **Klanginstrumenten** spielen.  
Wir experimentieren mit Tönen und Rhythmen.

Gemeinsam entwickeln wir  
ein Gefühl für die Musik.

Mit der Zeit passen die Klänge  
immer besser zusammen.  
Am Ende klingt es mit Gitarre  
richtig gut.



Teilnehmende: 5



(Nur Standort Ruhrau)



Kursleitung: Frank Hessel



Termine: donnerstags (alle 14 Tage)



Uhrzeit: 13:20 - 13:50 Uhr



Treffpunkt: Mehrzweckraum, Standort Ruhrau



Wichtig: Die Teilnehmenden sollten Freude an der Musik und etwas Rhythmusgefühl haben.

# Bügelperlen stecken

Kurs Nr. 19

Mit Bügelperlen kann man gut basteln.  
Gemeinsam stecken wir verschiedene Muster und Formen.  
Die Bilder können nach Wunsch gestaltet werden.  
Anschließend bügeln wir die Bilder.  
Dann bleiben die Perlen beisammen.



Foto: askaja - stock.adobe.com



Kreativ  
werden



Teilnehmende: 5



(Nur Standort Huttrop)



Kursleitung: Hendrik Ross, Lena Tscharr



Termine: Infos nach der Anmeldung



Uhrzeit: Infos nach der Anmeldung



Treffpunkt: TAG, 1. OG Standort Huttrop



Wichtig: Teilnehmende sollten sich gut konzentrieren können.

# Hör gut zu

Kurs Nr. 20

Geschichten und Bücher werden vorgelesen.  
So kann man entspannen.  
Wir hören zusammen zu und  
wir konzentrieren uns auf die Geschichten.



Foto: stock.adobe.com



Teilnehmende: 6       (Nur aus Kupferdreh)



Kursleitung: Marlis Simon



Termine: donnerstags



Uhrzeit: weitere Infos nach der Anmeldung



Treffpunkt: Mehrzweckraum, Standort Kupferdreh



Wichtig: -

# Geschichtenrunde

Kurs Nr. 21

**Geschichten anhören** ist wunderbar.  
Wir tauchen dabei in Gedanken  
in eine andere Welt ein.  
In diesem Kurs lesen wir zusammen ein Buch.

Das Buch wird **vorgelesen**.  
Die Teilnehmenden können zuhören,  
oder auch selber vorlesen.  
Jeder kann selber entscheiden.



Foto: stock.adobe.com

Sport &  
Entspannung



Teilnehmende: 10      (Nur aus Horst)



Kursleitung: Katja Köller



Termine: donnerstags (von Januar-August)



Uhrzeit: 13:20 - 14:00 Uhr



Treffpunkt: Konferenzraum



Wichtig: Teilnehmende sollten gut zuhören und  
vielleicht sogar vorlesen können.



# Entspannung spüren

Kurs Nr. 22

Entspannen **tut gut**.

Wir können auf vielerlei Weise lockerer werden.

Im Kurs lernen wir  
mehrere Möglichkeiten kennen.  
Wir probieren aus,  
welche für uns die Beste ist.

So können wir **Kraft tanken**  
und den Alltag entspannter  
genießen.



Foto: stock.adobe.com



Teilnehmende: 4



(nur Standort Kupferdreh)



Kursleitung: Tobias Scheulen



Termine: freitags



Uhrzeit: Infos nach der Anmeldung



Treffpunkt: Mehrzweckraum, Standort Kupferdreh



Wichtig: Man sollte sich darauf einlassen können, in einer kleinen Gruppe zur Ruhe zu kommen.

# Entspannung finden

Kurs Nr. 23

Entspannen **tut gut**.

Wir können auf vielerlei Weise lockerer werden.

Im Kurs lernen wir  
mehrere Möglichkeiten kennen.  
Wir probieren aus,  
welche für uns die Beste ist.

So können wir **Kraft tanken**  
und den Alltag entspannter  
genießen.



Foto: stock.adobe.com

Sport &  
Entspannung



Teilnehmende: 4



(nur Standort Ruhrau)



Kursleitung: Tobias Scheulen



Termine: mittwochs



Uhrzeit: 10:00 - 11:00 Uhr



Treffpunkt: Mehrzweckraum, Standort Ruhrau



Wichtig: Man sollte sich darauf einlassen können, in  
einer kleinen Gruppe zur Ruhe zu kommen.



# Traumreise zur Entspannung

Kurs Nr. 24

Manchmal fühlen wir uns müde oder gestresst.  
Dann tut uns eine Pause gut.  
Eine Traumreise ist wie ein kleiner Urlaub im Kopf.  
Wir schließen die Augen.  
Wir hören eine Geschichte.  
Wir stellen uns schöne Bilder vor.  
So wird der Körper ruhig,  
der Kopf wird wieder frei.




Bild: stock.adobe.com

 **Teilnehmende:** 6-8       -   **(Alte Post)**

 **Kursleitung:** **Carolin Hanka**

 **Termine:** **freitags**

 **Uhrzeit:** **10:30 - 11:30 Uhr**

 **Treffpunkt:** **Mehrzweckraum, Alte Post**

 **Wichtig:** **-**

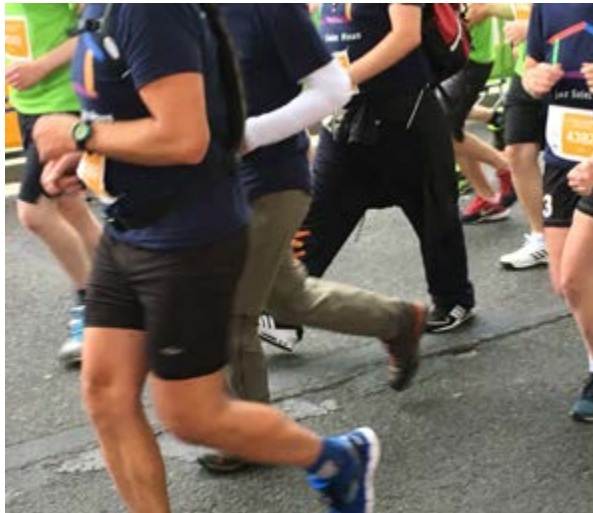
# Laufgruppe

Kurs Nr. 25

Laufen hält fit.  
Gemeinsam macht das  
aber viel mehr Spaß.  
Deshalb laufen wir zusammen.

Weil jeder ein anderes Tempo hat,  
gibt es **drei Gruppen**:

eine Gruppe für **Lauf-Anfänger**,  
eine Gruppe für Sportler mit **mittlerem Tempo**  
und eine Gruppe für die **schnellen** Läufer.



Sport &  
Entspannung



Teilnehmende: Pro Gruppe 4 Läufer



Kursleitung: Tobias Scheulen



Termine: donnerstags



Uhrzeit: weitere Infos nach der Anmeldung



Treffpunkt: am Standort Huttrop



Wichtig: Teilnehmende sollten Spaß am Laufen  
oder Joggen haben.

# Laufen tut gut!

Kurs Nr. 26

Bewegung ist **gut für uns**.

So wird die Gesundheit gefördert und **wir halten uns fit**.

In diesem Kurs laufen wir gemeinsam.

Das macht mehr **Spaß**. Denn alle können mitmachen.

Wir machen die Gelenke beweglicher.

Und verbessern unsere Ausdauer.



Foto: stock.adobe.com



Teilnehmende:

6



(nur Standort Ruhrau)



Kursleitung:

Tobias Scheulen



Termine:

mittwochs



Uhrzeit:

09:00 - 10:00 Uhr



Treffpunkt:

am Standort Ruhrau



Wichtig:

Teilnehmende sollten Spaß an der Bewegung haben und gerne laufen.

# Bewegungsgruppe

Kurs Nr. 27

Bewegungsarten für Jedermann stehen in diesem Kurs im Vordergrund. Das Sportangebot ist effektiv für die Verbesserung der Kondition. Aber keine Angst: Alles ist schonend für die Gelenke.

Nette Gespräche und das Genießen der Natur runden dieses Angebot ab. Jeder, der Lust auf Bewegung in der Natur hat, ist herzlich eingeladen.



Sport &  
Entspannung



Teilnehmende: 6       (nur Standort Alte Post)



Kursleitung: Thomas Wagner



Termine: donnerstags



Uhrzeit: 10:00 - 11:30 Uhr



Treffpunkt: am Baldeneysee



Wichtig: -

# Stuhl-Yoga

Kurs Nr. 28

Wir praktizieren gemeinsam Yoga auf dem Stuhl.  
Zu Beginn der Stunde führen wir eine kurze Atemübung durch.  
Danach werden die  
Übungen sanft und  
kontrolliert durch-  
geführt.

Stuhlyoga fördert die  
Beweglichkeit, stärkt die  
Muskulatur und verbessert  
das Wohlbefinden.



Mit Photoshop KI-generiert



Teilnehmende: 6      (nur Standort Alte Post)



Kursleitung: Agnesa Kuhn



Termine: montags und mittwochs



Uhrzeit: 9:15 - 9:40 Uhr



Treffpunkt: Mehrzweckraum, Standort Alte Post



Wichtig: -

# Fußball & Kinetik

Kurs Nr. 29

Die Teilnehmenden dieses Kurses erlernen einfache Fußball-techniken und erleben durch die Spielpraxis Teamgeist.

Durch Kinetik werden Konzentration, Gedankenschnelligkeit und Koordination gefördert.



Sport &  
Entspannung



Teilnehmende: 8



(nur Alte Post)



Kursleitung: Adam Wyszynski, Detlef Henkel



Termine: dienstags



Uhrzeit: 14:30 - 15:50 Uhr



Treffpunkt: Fußballplatz Hinsbecker Berg



Wichtig:

-



# Kickern

Kurs Nr. 30

Wir wollen Kicker spielen.  
Kickern wird auch **Tischfußball** genannt.

Wir können das Spielen **üben**  
oder ein **Turnier** machen.  
Wir spielen Doppel oder Einzel.

Außerdem kümmern wir uns darum  
dass die Kickertische **sauber**  
gehalten und **repariert werden**.



 **Teilnehmende:** 8   (nur Standort Horst)



**Kursleitung:** Mitarbeiter Montage



**Termine:** donnerstags, Kursdauer ca. 4 Monate



**Uhrzeit:** von 13:30 – 14:00 Uhr



**Treffpunkt:** Pausenflur, Standort Horst



**Wichtig:** Man sollte Interesse am Kickerspielen haben,  
das Spiel verstehen und es spielen können.



# Kicker mit

Kurs Nr. 31

**Kickern macht Spaß.**

Liefert euch spannende Spiele, kämpft um jedes Tor.

Zusammen gewinnen oder verlieren - wichtig ist der **Teamgeist!**



Sport &  
Entspannung



Teilnehmende: 8-10



Kursleitung: Ramona Seiler



Termine: mittwochs



Uhrzeit: Infos nach der Anmeldung



Treffpunkt: Lager



Wichtig:

Nur für Beschäftigte aus Kufperdreh.  
Teilnehmende müssen die Regeln verstehen  
und einhalten können.

# Der Fisch an der Angel

Kurs Nr. 32

In diesem Kurs lernen wir die **Grundlagen** des Angelsports.  
Zum Angeln braucht man **Geduld**,  
man muss **geschickt sein** und viel **wissen**.  
Zum Beispiel:

Welche Fische leben in unseren Gewässern?  
Welche Angelarten sind wichtig?  
Welche Knoten gibt es?



Zum Abschluss des Kurses machen wir einen **Tagesausflug**.  
Wir fahren gemeinsam zum Angeln  
und wenden unser Wissen an.



Teilnehmende: 6



(nur Standort Zehnthof)



Kursleitung: Christian Sas, Markus Fischer



Termine:

4x Theorie, 1x Praxistag, 1x ganztägiger  
Ausflug (weitere Infos nach der Anmeldung)



Uhrzeit:

12:45 - 14:15 Uhr (Ausflug ganztägig)



Treffpunkt:

Mehrzweckraum, Standort Zehnthof



Wichtig:

Du solltest Selbstfahrer sein.  
Du solltest etwas lesen und schreiben können.  
Du solltest Interesse an Tieren haben.

# Fit mit Tobias

Kurs Nr. 33

Um fit zu sein, braucht man kein Supersportler zu werden.  
Es reicht aus, jeden Tag einige **Übungen** zu machen.

Stefan zeigt anderen Beschäftigten,  
wie **einfach** es ist,  
die Muskeln im **Rücken zu stärken**  
und **beweglich zu bleiben**.

Wir lernen Übungen kennen,  
die **Muskeln** und **Gelenke entlasten**.

Gemeinsam macht das viel Spaß!



Entspannung  
Sport &



Teilnehmende: 4     (nur Standort Ruhrau)



Kursleitung: Tobias Scheulen



Termine: mittwochs, je 10 Termine



Uhrzeit: 08:00 – 09:00 Uhr



Treffpunkt: Mehrzweckraum, Standort Ruhrau



Wichtig: Man sollte in Armen und Beinen beweglich sein. Erkrankungen bitte ansprechen.

# Bewegungsspiele

Kurs Nr. 34

Wir wollen gemeinsam Spaß an Bewegung haben.  
Zusammen gehen wir nach draußen.  
Dort spielen wir unterschiedliche Spiele.



Teilnehmende: 10          (nur Horst)



Kursleitung: Mitarbeitende der Arbeitsförderung 4



Termine: 1. Donnerstag im Monat (März bis September)



Uhrzeit: 13:15 Uhr (je 30-45 Minuten)



Treffpunkt: Hof Arbeitsförderung 4 & 5, Betrieb Horst



Wichtig: Für Teilnehmende mit Spaß an Bewegung.

# Bewegung mit dem Schwungtuch

Kurs Nr. 35

Bewegung macht zusammen mehr Spaß.  
Das Schwungtuch macht auch viel Spaß.  
Wir lachen und bewegen uns gemeinsam.



Sport &  
Entspannung



Teilnehmende: 10-15



(nur Huttrop)



Kursleitung: Lena Tscharr, Hendrik Ross



Termine: Infos nach der Anmeldung



Uhrzeit: 10:00 - 10:45 Uhr



Treffpunkt: vor dem Betrieb Huttrop



Wichtig: Der Kurs findet draußen statt.  
Bitte passende Kleidung anziehen.

# Entspannung durch Bewegung

Kurs Nr. 36

Unser Arbeits-Alltag ist oft **hektisch**.

Da ist es wichtig, einen Ausgleich zu haben.

Bewegung sind eine gute Möglichkeit, **ausgeglichen** zu **werden**.

Wir machen kleine Übungen.

Damit kann sich der Geist beruhigen.

Wir können neue Kraft tanken.



Foto: blende11, photo - stock.adobe.com



Teilnehmende: 8



(Standort Eiberg)



Kursleitung: Hannah Stratenberg



Termine: Infos nach der Anmeldung



Uhrzeit: 13:00 Uhr



Treffpunkt: Besinnungsraum oder Garten, Standort Eiberg



Wichtig: Für Beschäftigte aus dem Eiberger Café und dem Eiberger Lädchen.



# Sicher im Straßenverkehr

Kurs Nr. 37

**Wer zu Fuß** im Straßenverkehr unterwegs ist, muss gut aufpassen.  
Sonst kann es gefährlich werden.  
Denn immer mehr Autos sind unterwegs.  
Nicht alle Menschen fahren vorsichtig.

Dieser Kurs ist für Beschäftigte,  
die selbst zur Arbeit fahren möchten.  
Und sich im Straßenverkehr unsicher fühlen.



Foto: stock.adobe.com

Wir **trainieren sicheres** und richtiges **Verhalten** im  
Straßenverkehr. Und klären Fragen wie:  
Was bedeuten die **Verkehrszeichen**?  
Oder: Wie kann ich sicher eine Straße überqueren?



Teilnehmende: 8



(Standorte Horst & Ruhrau)



Kursleitung: Alexander Chyl, H-J. Ruhl (Polizei Essen)



Termine: Infos nach der Anmeldung



Uhrzeit: Infos nach der Anmeldung



Treffpunkt: am Standort Horst



Wichtig:

Teilnehmende sollten alleine bestimmte  
Wege schaffen können und sich in der  
näheren Umgebung etwas auskennen.

Unterwegs

# Lasst uns wandern

Kurs Nr. 38

Wir wandern zusammen.  
Es geht **über Stock und Stein**.  
Mal laufen wir auf dem **Wanderweg**,  
mal gehen wir durch den **Wald**.

Beim Wandern haben wir Spaß.  
Wir **entdecken** zusammen **die Natur**  
und wir genießen eine leckere **Brotzeit**.



Foto: stock.adobe.com



Teilnehmende: 4      (nur Standort Horst)



Kursleitung: David Bradel



Termine: 26.03. und 24.09.2026



Uhrzeit: 10:00 – 14:00 Uhr



Treffpunkt: am Lagertor, Standort Horst



Wichtig: Teilnehmende sollten gut zu Fuß sein  
und eine leichte Wanderung schaffen.

# Raus aus der Werkstatt

Kurs Nr. 39

Mit dem **Rolli** geht es an die frische Luft.  
Wir lernen die **Umgebung** kennen:  
Gemeinsam fahren wir in den **Park**.  
Oder auf den **Bauernhof**.



Teilnehmende: je 2



(Nur aus dem Standort Horst)



Kursleitung: Christof Sauer, Marc Nürnberg



Termine:

donnerstags, alle 2 Wochen  
immer andere Teilnehmende



Uhrzeit:

13:00-14:00 Uhr oder 10:00-11:00 Uhr



Treffpunkt:

Arbeitsförderung, Standort Horst



Wichtig:

Für Teilnehmende, die sich nicht selber fortbewegen können und Unterstützung brauchen.

Unterwegs

# Wie gehen wir miteinander um?

Kurs Nr. 40

In diesem Kurs geht es um Verhalten.  
Was ist wichtig, damit man in einer Gruppe gut zurecht kommt?  
Welche Regeln gibt es in der Werkstatt?  
Wir kommen miteinander ins Gespräch.  
Und versuchen unterschiedlichste Frage zu beantworten.



Teilnehmende: 6



(Standort Zehnthof)



Kursleitung: Infos nach der Anmeldung



Termine: freitags (alle 2 Wochen)



Uhrzeit: 10:15 - 11:00 Uhr



Treffpunkt: Mehrzweckraum, Standort Zehnthof



Wichtig: -

Soziales



# Soziale Fähigkeiten

Kurs Nr. 41

In diesem Kurs schauen wir:  
wie kann man gut miteinander zusammenarbeiten.  
Wir lernen: Wie spricht man respektvoll miteinander?  
Höre ich anderen Leuten richtig zu?  
Warum sind klare Absprachen wichtig?  
Wir arbeiten an einem guten und freundlichen Miteinander.



Teilnehmende: 6-10



(Horst)



Kursleitung: Carsten Ruda



Termine: Infos nach der Anmeldung



Uhrzeit: Infos nach der Anmeldung



Treffpunkt: Eiberger Café



Wichtig: Nur für Beschäftigte, die durch die Integration begleitet werden.



Soziales



# Wie fühlst du dich?

Kurs Nr. 42

Gemeinsam wollen wir über verschiedene Gefühle sprechen.  
Zum Beispiel über Wut, Freude, Traurigkeit und Angst.  
Wie kann man damit umgehen?



Foto: pixeliebe - stock.adobe.com



Teilnehmende: 4



(Nur Standort Huttrop)



Kursleitung: Lena Tscharr, Hendrik Ross



Termine: Infos nach der Anmeldung



Uhrzeit: Infos nach der Anmeldung



Treffpunkt: TAG-Gruppe 1. OG, Standort Huttrop



Wichtig: -

Soziales





# Miteinander sehen

Kurs Nr. 43

Wir wollen ein respektvolles Miteinander im Alltag.  
Die Welt ist oft hektisch.  
Deshalb ist es wichtig, aufeinander zu achten.  
Es ist auch gut, sich gegenseitig zu unterstützen.  
Wir üben gemeinsam Rücksichtnahme.



Foto: miss irine - stock.adobe.com



Teilnehmende: 6



(Standort Ruhrau)



Kursleitung: Daniel Foggiano



Termine: dienstags (8 Termine)



Uhrzeit: 10:15 -11:15 Uhr



Treffpunkt: Infos nach der Anmeldung



Wichtig:

-



Soziales

# Gespräche unter Frauen

Kurs Nr. 44

Es gibt drei Kurse für Frauen.

Die Teilnehmerinnen **sprechen** dort über **Frauen-Themen**.

Jede Frau kann in ihrer Gruppe eigene Themen vorschlagen.

Alle können Fragen stellen  
oder von ihren Erfahrungen  
berichten.



Foto: stock.adobe.com



Teilnehmende: 4-5  (Standort Kupferdreh)



Kursleitung: Anja Boxberg



Termine: Infos nach der Anmeldung



Uhrzeit: Infos nach der Anmeldung



Treffpunkt: Mehrzweckraum, Standort Horst



Wichtig: Es gibt drei Gesprächsgruppen. Die Teilnehmerinnen sollten gut zuhören und eine gewisse Zeit still sitzen können.



# Frauengespräche

Kurs Nr. 45

Die Themen unserer Gesprächsrunde richten sich nach den Teilnehmerinnen. Jede kann Wünsche, Fragen und eigene Anliegen einbringen. Mitarbeiterin des Sozialen Dienstes der Alten Post sowie die Frauenbeauftragte und die Werkstattträt-Beisitzerin leiten den Gesprächskreis.



Foto: stock.adobe.com



Teilnehmende: 6



(nur Alte Post)



Kursleitung: Maike Laub



Termine: donnerstags



Uhrzeit: 10:00 - 11:00 Uhr



Treffpunkt: Mehrzweckraum, Standort Alte Post



Wichtig: Die Teilnehmerinnen sollten sprechen und zuhören können.



Soziales

# Austausch für Frauen

Kurs Nr. 46

In diesem Kurs sind die Frauen unter sich.  
Sie **sprechen über Frauen-Themen**.

Jede Frau kann eigene Themen vorschlagen.  
Alle können eigene Wünsche nennen,  
Fragen stellen oder Anliegen äußern.



 **Teilnehmende:** 6       (nur Standort Ruhrau)



**Kursleitung:** Alina Wallmeier



**Termine:** montags (alle 2 Wochen)



**Uhrzeit:** 10:30 - 11:15 Uhr



**Treffpunkt:** Mehrzweckraum, Standort Ruhrau



**Wichtig:** Die Teilnehmerinnen sollte sich mit Worten ausdrücken und anderen zuhören können.



# Frauenthemen

Kurs Nr. 47

Wir Frauen treffen uns.  
Wir sprechen miteinander.  
Ihr dürft Fragen stellen.  
Wir reden über alles was ihr wollt.



Mit Photoshop KI-generiert



Teilnehmende: 6



(nur Huttrop)



Kursleitung: Jenny Akca, Doro Bayer



Termine: dienstags



Uhrzeit: 10:00 Uhr



Treffpunkt: Besprechungsraum Schneiderei, Huttrop



Wichtig:

-



Soziales



# Frauenrunde

Kurs Nr. 48

In diesem Kurs treffen sich Frauen unter sich.  
Wir tauschen uns aus.  
Wir hören zu und reden mit.

Es geht um Themen, die Frauen interessieren.  
Jede Frau kann ihre Wünsche sagen.



Grafik: kotl - stock.adobe.com

 **Teilnehmende:** 10  **(aus Horst)**



**Kursleitung:** Vanessa Küttner, Frauenbeauftragte



**Termine:** Infos nach der Anmeldung



**Uhrzeit:** Infos nach der Anmeldung



**Treffpunkt:** Infos nach der Anmeldung



**Wichtig:** Für Teilnehmerinnen, die sich mit Worten ausdrücken und anderen zuhören können.





# Frauen-Gruppe

Kurs Nr. 49

Bei diesem Kurs sind die Frauen unter sich.  
Wir besprechen nur Frauen-Themen.  
Jede kann Wünsche einbringen.  
Alle können Fragen stellen.  
Jede kann ihre eigenen Anliegen einbringen.



Mit Photoshop KI-generiert



Teilnehmende: 6



(nur Standort Zehnthof)



Kursleitung: Stefanie Hünnekes



Termine: Infos nach der Anmeldung



Uhrzeit: 10:15 - 11:00 Uhr



Treffpunkt: Mehrzweckraum, Standort Zehnthof



Wichtig:

-



Soziales

# Männer unter sich

Kurs Nr. 50

Wir besprechen Dinge, die für Männer wichtig sind.  
Wir sprechen über Themen, über die ihr sonst nicht redet.  
Jeder kann Wünsche, Fragen und Anliegen äußern.



Mit Photoshop KI-generiert

 **Teilnehmende:** 6       (Nur Standort Zehnthof)



**Kursleitung:** Hendrik Bender



**Termine:** Infos nach der Anmeldung



**Uhrzeit:** 10:15 - 11:00 Uhr



**Treffpunkt:** Mehrzweckraum, Standort Zehnthof



**Wichtig:** -

Soziales



# Austausch unter Männern

## Kurs Nr. 51

In diesem Kurs werden Dinge besprochen,  
die **für Männer wichtig** sind.

Die Themen werden von den Teilnehmern bestimmt.  
Jeder kann Wünsche, Fragen und Anliegen äußern.

Gemeinsam werden wir alles besprechen,  
uns informieren und nach Lösungen suchen.



Teilnehmende: 6



(nur Standort Ruhrau)



Kursleitung: Benedikt Klare



Termine: freitags (alle 2 Wochen)



Uhrzeit: 10:15 - 11:00 Uhr



Treffpunkt: Mehrzweckraum, Standort Ruhrau



**Wichtig:** Die Teilnehmer sollten sich mit Worten  
verständigen und anderen zuhören können.



Soziales

# Männergesprächsrunde

Kurs Nr. 52

Die Inhalte unserer Männergesprächsrunde richten sich ganz nach den Wünschen der Teilnehmer.

Jeder kann Themen, Fragen und eigene Anliegen einbringen. Dieser Kurs ist ein Peer-Counseling-Angebot.



Foto: stock.adobe.com

 **Teilnehmende: 7**       **(nur Alte Post)**



**Kursleitung: Paul Imkamp**



**Termine: montags**



**Uhrzeit: 13:15 - 14:15 Uhr**



**Treffpunkt: Mehrzweckraum, Standort Alte Post**



**Wichtig: Die Teilnehmer sollten sprechen und zuhören können.**

Soziales



# Männersache

Kurs Nr. 53

In diesem Gesprächs-Angebot können die Teilnehmer **fragen**, was sie schon immer mal fragen wollten, sich aber **nie getraut** haben.

Hier besprechen wir **Themen**, über die ihr sonst nicht reden könnt.

Sich gegenseitig zuhören und etwas erzählen können - all das geht in dieser Runde.



Foto: stock.adobe.com



Teilnehmende: 5-6



(nur Kupferdreh)



Kursleitung: Andreas Schulz



Termine: donnerstags



Uhrzeit: 11:00 - 12:00 Uhr



Treffpunkt: Infos nach der Anmeldung



Wichtig: Was in der Gruppe besprochen wird, darf nicht weitererzählt werden!



Soziales



# Männer-Runde

Kurs Nr. 54

In unserer Männer-Runde besprechen wir Dinge, die **für Männer wichtig** sind.

Alle können Wünsche, Fragen und Anliegen äußern.

Wir sprechen über unsere Themen, wir informieren uns gemeinsam über wichtige Dinge und wir suchen nach Lösungen für Probleme.



**Teilnehmende: Keine Begrenzung (nur Standort Horst)**



**Kursleitung: Sebastian Lissek, Lars Hanf**



**Termine: freitags**



**Uhrzeit: 10:00 - 11:30 Uhr**



**Treffpunkt: Infos nach der Anmeldung**



**Wichtig: Nur für männliche Beschäftigte.**

Soziales





# Männergespräche

Kurs Nr. 55

Die Teilnehmer bestimmen die Themen unsere Gesprächsrunde.  
Jeder kann Wünsche und eigene Anliegen einbringen.  
Wir sprechen über alles was Männer interessiert.



Mit Photoshop KI-generiert



**Teilnehmende: 8**



**(nur Standort Huttrop)**



**Kursleitung: Simon Schöpfer, Patrick Seiler**



**Termine: montags (alle 2 Wochen)**



**Uhrzeit: 10:00 - 10:45 Uhr**



**Treffpunkt: Besprechungsraum Schneiderei, Huttrop**



**Wichtig: Die Teilnehmer sollten sprechen und zuhören können.**



**Soziales**

# Motivationsgespräche

Kurs Nr. 56

Wir motivieren und inspirieren uns gegenseitig.  
Der innere Antrieb wird geweckt, um neue Ziele zu erreichen.  
Die einzelnen Schritte auf diesem Weg werden mit positiver  
Energie begleitet.



Foto: stock.adobe.com

 **Teilnehmende:** 6   **(nur Standort Alte Post)**



**Kursleitung:** Agnesa Kuhn



**Termine:** donnerstags



**Uhrzeit:** 09:00 - 09:40 Uhr



**Treffpunkt:** Mehrzweckraum, Standort Alte Post



**Wichtig:** -

Soziales



# Bewerbungstraining

Kurs Nr. 57

Sie haben Interesse an einem Außenarbeitsplatz (BiAp)?  
Aber wie stellt man sich eigentlich vor?  
Wir schauen gemeinsam, was dafür nötig ist.  
Im Rollenspiel üben wir die Vorstellung beim Arbeitgeber.



**Teilnehmende: 4**  **(Nur aus dem Standort Huttrop)**



**Kursleitung: Jenny Postma**



**Termine: Infos nach der Anmeldung**



**Uhrzeit: Infos nach der Anmeldung**



**Treffpunkt: Besprechungsraum Schneiderei, Huttrop**



**Wichtig: Die Teilnehmenden sollten gut zuhören können.**

  
**Sonstiges**

# Bewerbung schreiben

Kurs Nr. 58

In diesem Kurs geht es um Bewerbungen.  
Zuerst schauen wir gemeinsam:  
Was könnt ihr gut? Was sind eure Stärken?

Wir schreiben euren Fähigkeiten und eure Berufserfahrungen auf.  
Das fassen wir in einem Lebenslauf zusammen.  
Zum Schluss üben wir  
das Schreiben einer Bewerbung.



Mit Photoshop KI-generiert

 **Teilnehmende:** 12-15  (Nur aus Horst)



**Kursleitung:** Mitarbeiter Integration



**Termine:** Infos nach der Anmeldung



**Uhrzeit:** Infos nach der Anmeldung



**Treffpunkt:** Besprechungsraum Eiberger Café



**Wichtig:** Für Beschäftigte, die durch den Bereich Integration begleitet werden.

# Gesellschaftsspiele

Kurs Nr. 59

Gemeinsam probieren wir verschiedene Gesellschaftsspiele aus.  
Wir spielen Brett-, Karten- und Würfelspiele.  
Alle können ihr eigenes Lieblingsspiel mitbringen.



Foto: stock.adobe.com



**Teilnehmende: 6**       **(nur Standort Huttrop)**



**Kursleitung: Hendrik Ross, Lena Tscharr**



**Termine: Infos nach der Anmeldung**



**Uhrzeit: Infos nach der Anmeldung**



**Treffpunkt: TAG, 1. OG, Standort Huttrop**



**Wichtig: Die Teilnehmenden aus der TAG-Gruppe sollten sich gut konzentrieren können.**

  
**Sonstiges**



# Rätsel-Runde

Kurs Nr. 60

Wer rätselt gerne?

**Wir lösen** gemeinsam lustige **Rätsel**.

Wir üben uns an einfachen Rätseln.

Wir knacken gemeinsam knifflige Rätsel.

Bei der Rätselrunde mit Jürgen **haben alle Spaß**.



Teilnehmende: 4-5



(Nur Zehnthof)



Kursleitung: Jürgen Spiekermann



Termine: freitags



Uhrzeit: 08:30 - 09:40 Uhr



Treffpunkt: Mehrzweckraum, Standort Zehnthof



Wichtig: -



# Puzzle-Runde

Kurs Nr. 61

In entspannter Atmosphäre wollen wir **gemeinsam puzzeln**.

Dadurch kann die **Konzentration gestärkt** werden.

Und natürlich **macht puzzeln Spaß!**

Egal ob Anfänger oder Profi -

alle Beschäftigten

sind willkommen!



Teilnehmende: 3    (Nur aus dem Standort Zehnthof)



Kursleitung: Philipp Alexander



Termine: freitags



Uhrzeit: 10:15 - 11:00 Uhr



Treffpunkt: Mehrzweckraum, Standort Zehnthof



Wichtig: -

  
Sonstiges

# Gartenarbeit

Kurs Nr. 62

Wie kann man einen **Garten anlegen**?  
Und wie pflegt man die Pflanzen richtig?

In diesem Kurs legen die Teilnehmenden  
gemeinsam einen Garten an.  
Sie lernen Werkzeuge kennen.  
Und **wie man pflanzt**.

Nach einer Weile muss man Unkraut jäten.  
Und wenn alles gut geklappt hat,  
können am Ende alle gemeinsam ernten.



Foto: stock.adobe.com



Teilnehmende: 4-6



(Standort Zehnthof)



Kursleitung: Julia Steinberg



Termine:

1x pro Woche von Mai bis September  
(je nach Wetterlage)



Uhrzeit:

10:00 - 12:00 Uhr



Treffpunkt:

Garten des Standorts Zehnthof



Wichtig:

Teilnehmende sollten beweglich und  
körperlich belastbar sein.

# Garten-Helfer

Kurs Nr. 63

Gemeinsam Gärtnern und die Pflanzen pflegen.  
Wir teilen unsere Freude am Gärtnern.  
Wir unterstützen die Pflege unserer Beete.  
Und sprechen über unser Hobby.



**Teilnehmende: Infos nach der Anmeldung (Standort Ruhrau)**



**Kursleitung: Gruppenleiter GaLa**



**Termine: Infos nach der Anmeldung**



**Uhrzeit: 13:00 - 13:30 Uhr**



**Treffpunkt: Infos nach der Anmeldung**



**Wichtig: -**

Sonstiges

# Hochbeet

Kurs Nr. 64

Im Eiberger Café wird gekocht und gebacken.  
Natürlich mit frischen Zutaten.  
Wir wollen auch mit eigenen Zutaten kochen.  
Deshalb pflanzen wir Kräuter und Gewürze  
in ein Hochbeet.

Gemeinsam bauen wir das Hochbeet  
im Garten des Eiberger Cafés.  
Dann bepflanzen wir das Hochbeet.  
Die Materialien bekommen wir aus der Schreinerei.  
Die Pflanzen suchen wir zusammen in der Gärtnerei aus.

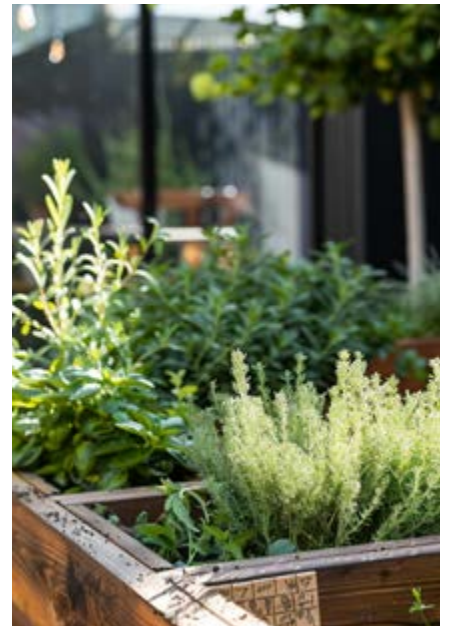


Foto: Mix Creative - stock.adobe.com



Teilnehmende: 5-7      -   (nur Standort Eiberg)



Kursleitung: Frank Feldmann



Termine: Infos nach der Anmeldung



Uhrzeit: Infos nach der Anmeldung



Treffpunkt: Außenterrasse Eiberger Café



Wichtig: Für Beschäftigte aus dem Eiberger Lädchen  
und dem Eiberger Café.

# Hochbeete bepflanzen

Kurs Nr. 65

Aus Samen für **Gemüsepflanzen** werden Setzlinge.  
Setzlinge sind junge Pflanzen.  
Später pflanzen wir diese Setzlinge in Hochbeete um.

Gemeinsam pflegen wir die Gemüsepflanzen.  
Wenn alles **reif** zur **Ernte** ist,  
können wir daraus **leckere**  
**Gerichte** zubereiten.



Teilnehmende: 6



(nur Standort Horst)



Kursleitung: Gordon Sternbeck



Termine: Infos nach der Anmeldung



Uhrzeit: Infos nach der Anmeldung



Treffpunkt: Gruppe 2 Verpackung aktiv, Standort Horst



Wichtig:

-

Sonstiges

# Umgang mit Geld

Kurs Nr. 66

In diesem Kurs gibt es wichtige Informationen rund ums Geld.  
Wir lernen, besser mit Geld umzugehen.  
Wir planen, wie wir sparen können.  
Und wir bekommen Tipps zur Sicherheit im Umgang mit Geld.



Teilnehmende: 3  (nur aus dem Standort Ruhrau)



Kursleitung: Dirk Reiling



Termine: dienstags



Uhrzeit: 11:15 - 12:00 Uhr

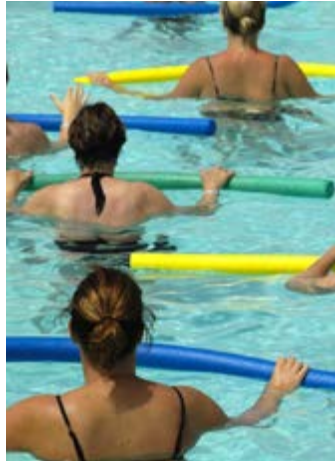


Treffpunkt: Infos nach der Anmeldung



Wichtig: -





## Sport in Gemeinschaft macht Spaß!

**Im Sportzentrum Ruhr und in der Heimstatt Engelbert gibt es viele Sportangebote. Zum Beispiel:**

**Schwimmen, Tischtennis, Fußball, Tanz, die „Muckibude“, Selbstbehauptungs-Training oder Bewegungsspiele.**

Das ganze Programm gibt es im Sportzentrum Ruhr (Steeler Str. 261) oder im Internet:

**[www.sportzentrum.ruhr](http://www.sportzentrum.ruhr)**



# Nachrichten-Runde

Kurs Nr. 67

Wir sprechen in kleiner Runde  
über aktuelle Nachrichten.

Wir informieren uns über  
Ereignisse in der Stadt  
und in aller Welt.



Mit Photoshop KI-generiert

 **Teilnehmende:** 4  (nur aus dem Standort Huttrop)



**Kursleitung:** Hendrik Ross, Lena Tscharr



**Termine:** mittwochs (alle 2 Wochen)



**Uhrzeit:** 09:00 - 09:45 Uhr



**Treffpunkt:** TAG-Raum, 1. OG, Standort Huttrop



**Wichtig:** -

Sonstiges

# Aktuelles aus den Nachrichten

## Kurs Nr. 68

Jeden Tag passieren in der Gesellschaft viele Dinge.

Die Zeitungen berichten darüber.

Die Fernseh-Sender berichten darüber.

Auch im Internet finden wir viele Informationen.

Manches ist gut verständlich.

Manches ist kompliziert.

**Wir sprechen** in diesem Kurs  
**über aktuelle Ereignisse.**

Es gibt interessante Berichte aus Ge-  
oder Kultur. **Schwierige Themen** werden **einfach erklärt.**



Foto: stock.adobe.com



Teilnehmende: 3-5   -   (nur Standort Zehnthof)



Kursleitung: Alexander Pöhlker, Arndt Hebenstreit



Termine: Einmal pro Woche



Uhrzeit: 10:10 - 11:15 Uhr



Treffpunkt: Bildungsraum, Standort Zehnthof



Wichtig: Teilnehmende sollten lesen können

Sonstiges

# Gemeinsam kochen

Kurs Nr. 69

Gemeinsam möchten wir verschiedene Speisen zubereiten.  
Wir lernen auch neue Gerichte kennen.

Zusammen erstellen wir einen Einkaufszettel.  
Dann erledigen zu Fuß den Einkauf.

Anschließend kochen wir.  
Am Ende sitzen wir alle zusammen.  
Und und probieren die Speisen.



Teilnehmende: 6      (nur Standort Huttrop)



Kursleitung: Hendrik Ross, Lena Tscharr



Termine: Infos nach der Anmeldung



Uhrzeit: Infos nach der Anmeldung



Treffpunkt: vor der Pinte



Wichtig: Teilnehmer sollten gut zu Fuß sein,  
um den gemeinsamen Einkauf zu erledigen.



# Frisch kochen statt Fertiggericht

Kurs Nr. 70

Fertiggerichte sind ungesund und teuer.

Wir wollen lernen:

Wie man gesund, einfach und günstig selbst kochen kann.

Wir probieren verschiedene Rezepte aus.

Auch eure Lieblingsgerichte.

Diese Rezepte schreiben wir auf.

So können sie alle nachkochen.



Wir geben Tipps:

Welche Gerichte kann man gut einfrieren.

Dann haben wir unser eigenes „Fertiggericht“.

Gesund, lecker und selbst gemacht –

für Tage, an denen es schnell gehen muss.



**Teilnehmende: 5**



**(nur Standort Eiberg)**



**Kursleitung: Matthias Nürnberg**



**Termine: 1 mal pro Woche**



**Uhrzeit: Infos nach der Anmeldung**



**Treffpunkt: Küche Eiberger Café**



**Wichtig: Für Beschäftigte aus dem Eiberger Lädchen und dem Eiberger Café.**

Sonstiges

# Sing mit!

Kurs Nr. 71

In unserer Abteilung wird gerne gesungen.  
Deshalb sind **alle aus dem Empowerment 1-3**  
zum Singen eingeladen.  
Und auch Beschäftigte aus anderen Abteilungen,  
die gerne mitsingen wollen.

Wir singen jede Woche **gemeinsam**.  
Gitarre, Cajons und Orff'sche **Instrumente**  
**begleiten uns**.

Manchmal singen wir auch **Lieder**,  
die zur **Jahreszeit passen**.  
Zum Beispiel in der Weihnachtszeit.



 **Teilnehmende:** 1-3  -  (nur aus dem Standort Horst)



**Kursleitung:** Martina Martini



**Termine:** freitags



**Uhrzeit:** 10:00 - 11:00 Uhr



**Treffpunkt:** Arbeitsförderung, Standort Horst



**Wichtig:** Für Beschäftigte aus anderen Abteilungen:  
Bitte mit Frau Martini sprechen.



# Offenes Singen

Kurs Nr. 72

Wir singen zusammen und **alle können mitmachen**.

Wir singen verschiedene Lieder:

Jahreszeitlich passende Lieder, neue und alte Schlager,  
christliche Lieder...

Alle können Vorschläge  
machen und sich **Lieder  
wünschen**.



Foto: stock.adobe.com



**Teilnehmende: Für alle Beschäftigten des Standorts Horst**



**Kursleitung: Martina Martini**



**Termine: Infos nach der Anmeldung**



**Uhrzeit: 10:00 - 11:00 Uhr**



**Treffpunkt: Speisesaal, Standort Horst**



**Wichtig: Für musikalisch interessierte Beschäftigte**

  
**Sonstiges**

# Sauber Zauber Campus

Kurs Nr. 73

Gemeinsam bewegen wir uns an der frischen Luft.  
Wir wollen den Campus des Franz Sales Hauses schöner machen.  
Deshalb sammeln wir mit Greifzangen Müll ein.  
Wir werfen alles in einen großen Sack.



Mit Photoshop KI-generiert

 **Teilnehmende:** 8         **(nur Huttrop)**



**Kursleitung:** Hendrik Ross, Lena Tscharr



**Termine:** Infos nach der Anmeldung



**Uhrzeit:** Infos nach der Anmeldung



**Treffpunkt:** TAG-Raum, 1. OG, Standort Huttrop



**Wichtig:** Die Teilnehmenden bekommen Greifzangen, Müllsäcke und Handschuhe.

# Vorstellung des Werkstatt-Rats

Kurs Nr. 74

**Alle 4 Jahre** können Beschäftigte **wählen**:

Den **Werkstatt-Rat** dürfen alle wählen.

Die **Frauenbeauftragte** wird nur von Frauen gewählt.

Die Gewählten **setzen sich für die Beschäftigten ein**.

Wir stellen unsere Arbeit für die Beschäftigten vor:

- was machen die gewählten Personen
- wo kann **mitbestimmt** werden
- an **welchen Themen** arbeiten sie
- **wie setzen sie sich** für die Beschäftigten **ein**



**Teilnehmende: Keine Begrenzung**



**Kursleitung: Mitglied des Werkstatt-Rats**



**Termine: jeden Mittwoch**



**Uhrzeit: 08:30 - 9:15 Uhr**



**Treffpunkt: Büro des Werkstatt-Rats am Standort Horst**



**Wichtig: -**

Sonstiges

# Anmeldung

## Bitte beachten:

Nicht jeder Kurs ist offen für alle.  
Manchmal können nur Beschäftigte aus bestimmten Standorten teilnehmen.  
Wenn Sie sich ein bestimmtes Angebot in Ihrem Standort wünschen: Sprechen Sie einfach mit den Mitarbeitenden des Sozialen Dienstes oder mit dem Werkstattrat darüber.  
Die sammeln die Wünsche und versuchen, neue Angebote für Sie zu gestalten.

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Werkstatt/Abteilung/ Gruppenleitung: \_\_\_\_\_



WICHTIG

☐

Ich habe eine **Erkrankung** (z.B. Epilepsie, Diabetes)

☐

Ich habe **Notfallmedikamente**

Gewünschter Kurs: Nr. \_\_\_\_\_

Alternative: Nr. \_\_\_\_\_

Alternative: Nr. \_\_\_\_\_



**Die ausgefüllte Anmeldung bitte beim Werkstattrat abgeben.**

## Impressum

**Verantwortlich für den Inhalt:**

Holger Gierth,  
Vorstandsvorsitzender des  
Franz Sales Hauses

**Redaktion:**

Detlef Henkel, Valeska Ehlert

**Fotos und Grafiken:**

Adobe Stock, Estera Höller  
Andreas Buck, Eike Thomsen

**Druck:**

Franz Sales Werkstätten  
Am Zehnthof 53  
45307 Essen  
Telefon 0201 . 18 55 63-0  
[werkstaetten@franz-sales-haus.de](mailto:werkstaetten@franz-sales-haus.de)



### Übrigens:

Die Franz Sales Werkstätten sind auch auf Instagram, Facebook, WhatsApp und YouTube zu finden.



Jetzt QR-Code  
mit dem Handy  
einscannen &  
viele andere  
interessante  
Dinge ent-  
decken! →



**Franz Sales Werkstätten GmbH**  
Dahlhauser Str. 239  
45279 Essen  
Telefon (0201) 85363  
[werkstaetten@franz-sales-haus.de](mailto:werkstaetten@franz-sales-haus.de)

