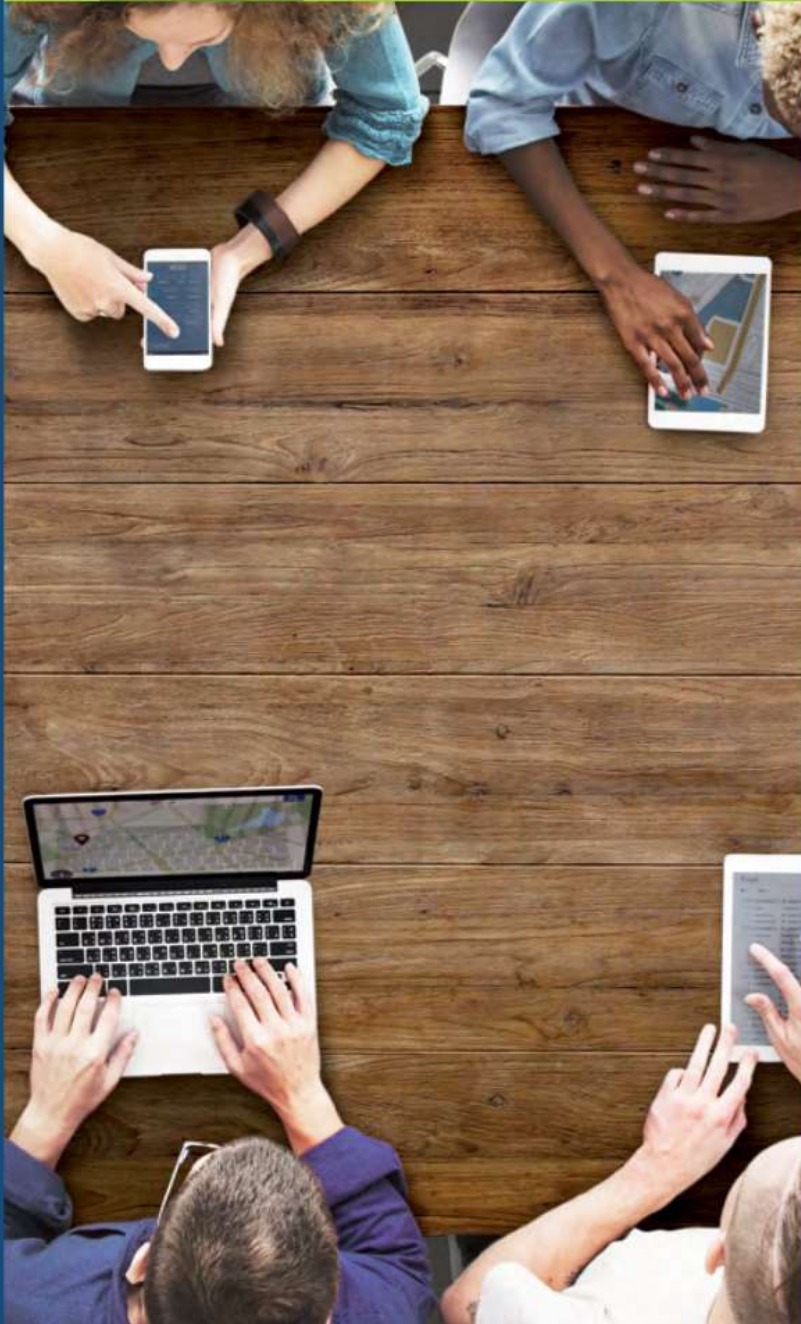




Kurse - Schulungen proWerk 2024

**BILDUNG &
BERATUNG
BETHEL**



DURCHBLICK

Kurs-/Schulungsangebote proWerk Schwerpunkte in 2024

1. Arbeitsmarkt und Sicherheit

- a) Basiskurs – Orientierung im Arbeitsleben
- b) Basiskurs – Orientierung im Arbeitsleben – Schwerpunkt Finanzen
- c) Berufswegeplanung
- d) Besichtigungen verschiedener Arbeitsplätze
- e) Bielefeld – meine Stadt – Besuch der Dr. Oetker Welt
- f) Bildungstag am Freitag für Beschäftigte auf Betriebsintegrierten Arbeitsplätzen
- g) Brandschutz
- h) Erste Hilfe
- i) Fahr-Sicherheitstraining
- j) Stärken und Kompetenzen fördern durch KODE (Kompetenzanalyse)
- k) Übergangsgruppe "Sprungbrett"
- l) Volxtheater – inklusive freie Theaterarbeit
- m) Workshop: Benimm ist In

2. Wissen erweitern

- a) BELA – Bewegung, Ernährung, Lernen, Akzeptieren
- b) Deutsch als Fremdsprache – speziell für russisch sprachige Beschäftigte
- c) Englisch für Anfänger
- d) Englisch für Fortgeschrittene
- e) Kulturtechnik – Deutsch und Mathematik
- f) Religion und Kultur
- g) Sprachkurs Deutsch
- h) ZERA –Zusammenhang zwischen Erkrankung, Rehabilitation und Arbeit

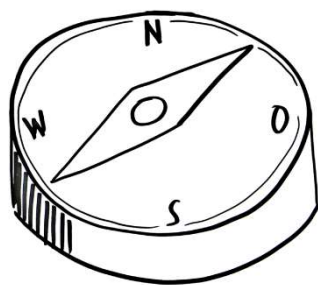
3. Bewegung

- a) Aktivität und Mobilität
- b) Bewegung an der frischen Luft
- c) Bewegungsrunde im Stuhlkreis
- d) Disco-Tanz
- e) Frauenraum Brokstrasse
- f) Frauenraum Meierteich
- g) Fußball
- h) Große Bewegungsrunde
- i) Kleine Spiele
- j) "Moving" hält den Rücken fit
- k) Rückenschule - mit Haltung durch den Alltag
- l) Walking (Gehen) – für Anfängerinnen und Anfänger
- m) Walking (schnelles Gehen) – für Fortgeschrittene
- n) WenDo- Selbstbehauptungstraining für Frauen – Mut tut gut
- o) Wirbelsäulengymnastik – mit Haltung durch den Alltag

4. Entspannung

- a) Aktive Entspannung
- b) Bewegung und Entspannung an der frischen Luft
- c) Entspannung und Harmonie in der Ruhe der Natur
- d) Klangschalenmassage für Körper und Seele
- e) Komm gut drauf!
- f) Lockern – Dehnen – Stärken – Entspannen
- g) Wohlfühlen – Entspannen

1. Arbeitsmarkt und Sicherheit



1a) Basiskurs – Orientierung im Arbeitsleben

Zielgruppe:



Teilnehmer und Teilnehmerinnen der Beruflichen Bildung

Kursinhalt



In diesem Kurs erhalten Sie wichtige Informationen zu Ihrer Berufsbildungsmaßnahme in proWerk.

Was ist eine Berufsbildungsmaßnahme?

Es sind verschiedene Schwerpunkte möglich.

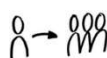
- Welche Aufgabe hat die Werkstatt für behinderte Menschen (WfbM)?
- Welche Arbeitsmöglichkeiten gibt es?
- Besichtigung verschiedener Werkstätten und Arbeitsbereiche
- Betriebsintegrierte Arbeitsplätze und Übergänge auf den Allgemeinen Arbeitsmarkt
- Finanzierung, Entgeltordnung, Werkstattvertrag
- (Tipps zur Grundsicherung, Vermeidung von Schulden...)
- Gesellschaftliche und persönliche Bedeutung der Arbeit;
- kollegialer Austausch

Kursdauer



6 - 12 Treffen von 1 ½ Stunden

Kursteilnehmer



4 bis höchstens 12 Personen
und ggf. Einzelangebote

Kursort

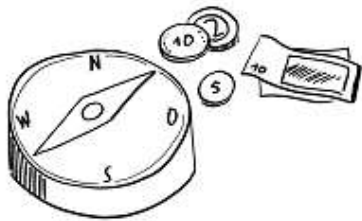


laufendes Angebot in verschiedenen Werkstätten

Kursleitung



Marion Schöler (Telefon 0521 144-2507)
Ruth Holzheimer (Telefon 0521 144-2509)
Angela Beiderbeck (Telefon 0521 144-2734)
Thomas Weigler (Telefon 0521 144-2508)



1b) Orientierung im Arbeitsleben - Schwerpunkt Finanzen

Zielgruppe:



Teilnehmer und Teilnehmerinnen der Beruflichen Bildung, die mehr von der Arbeit in einer Werkstatt wissen wollen und mehr zum Thema Vermeidung von Schulden erfahren wollen.

Kursinhalt 	In diesem Kurs erhalten Sie wichtige Informationen zu Ihrer Berufsbildungsmaßnahme in proWerk. ➤ Was ist eine Berufsbildungsmaßnahme? ➤ Besichtigung verschiedener Werkstätten und Arbeitsbereiche ➤ Übergänge auf den Allgemeinen Arbeitsmarkt ➤ Finanzierung, Entgeltordnung, Werkstattvertrag ➤ Tipps zur Grundsicherung und zur Vermeidung von Schulden ➤ Gelegenheit zum Austausch
Kursdauer 	10 - 15 Treffen von 1 ½ Stunden
Kursteilnehmer 	höchstens 6 Personen
Kursort 	Werkstatt Senne
Kursleitung 	Marion Schüler (Telefon 0521 144-2507) ein Mitarbeiter der Schuldenberatungsstelle der Stadt Bielefeld

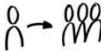


1c) Berufswegeplanung

Zielgruppe:



Teilnehmer und Teilnehmerinnen der Beruflichen Bildung.

Kursinhalt 	In diesem Kurs planen Sie selbst Ihre berufliche Zukunft – in proWerk oder auf dem Allgemeinen Arbeitsmarkt. Dabei verschaffen Sie sich einen Überblick über ➤ Arbeitsmöglichkeiten ➤ Ihre persönlichen Fähigkeiten ➤ Bewerbung und Vorstellungsgespräch
Kursdauer 	3 Treffen von 4 Stunden
Kursteilnehmer 	6 - 12 Personen
Kursort 	wird rechtzeitig bekanntgegeben
Kursleitung 	Marion Schüller (Telefon 0521 144-2507)



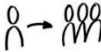
1d) Besichtigungen verschiedener Arbeitsplätze

Zielgruppe:



Teilnehmer und Teilnehmerinnen der Beruflichen Bildung, die ihre Beruflichen Bildung im Bildungszentrum Schopf begonnen haben.

Wenn Sie Interesse haben, können Sie sich bei Angela Beiderbeck anmelden.

Kursinhalt 	Besichtigung verschiedener Arbeitsplätze, Rückblick und anschließende Auswertung dazu. In regelmäßigen Abständen werden die geplanten Besichtigungen in den Qualifizierungsgruppen bekannt gegeben Es ist ein offenes Angebot, d. h. jeder aus dem Bildungszentrum, der Interesse daran hat, kann teilnehmen ➤ Finanzierung, Entgelt, Werkstattvertrag ➤ Übergänge auf den Allgemeinen Arbeitsmarkt ➤ Kollegialer Austausch
Kursdauer 	jeweils von 9 Uhr und 45 Minuten bis 14 Uhr (inklusive Mittagspause)
Kursteilnehmer 	höchstens 8 Personen
Kursort 	jeweils im Bildungszentrum Schopf Schulungsraum 1 in der 1. Etage
Kursleitung 	Angela Beiderbeck (Telefon 0521 144-2734)

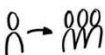


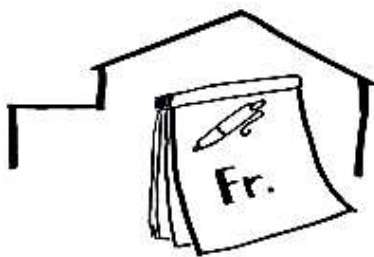
1e) Bielefeld – meine Stadt – Besuch der Dr. Oetker Welt

Zielgruppe:



Das Angebot ist für Teilnehmer und Teilnehmerinnen der Beruflichen Bildung und auch für Beschäftigte der Werkstätten von proWerk.

Kursinhalt 	Besuch der Dr. Oetker Welt, ein Angebot in Kooperation mit Bildung und Beratung Bethel Die Dr. Oetker Welt ist barrierefrei! ♿ ➤ Wir lernen die Geschichte der Firma Oetker kennen ➤ Wir schauen uns die Produktion in Bildern und an Maschinen an ➤ Wir lernen die Produkte von Dr. Oetker kennen ➤ Wir sehen wie Backpulver funktioniert ➤ Wir probieren unterschiedliche Produkte
Kursdauer 	1 Treffen von etwa 3 ½ Stunden Termin: wird jeweils bekannt gegeben
Kursteilnehmer 	höchstens 21 Beschäftigte (und 4 Begleitpersonen)
Kursort 	Dr. Oetker Welt oder nach Vereinbarung (und gemeinsamer Weg dorthin)
Kursleitung 	Angela Beiderbeck (Telefon 0521 144-2734)



1f) Bildungstag am Freitag für Beschäftigte auf Betriebsintegrierten Arbeitsplätzen

Zielgruppe:



Teilnehmer und Teilnehmerinnen der Beruflichen Bildung, die auf einem Betriebsintegrierten Arbeitsplatz tätig sind.

Kursinhalt 	In diesem Kurs erhalten Sie wichtige Informationen zu Ihrer Berufsbildungsmaßnahme in proWerk. ➤ Wir beschäftigen uns mit möglichen beruflichen Perspektiven und laden Experten dazu ein. ➤ Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, Ihre aktuellen Erfahrungen am Arbeitsplatz zu reflektieren sich mit anderen auszutauschen und Anregungen zu bekommen ➤ Wir werden gemeinsam Exkursionen und Erkundungen planen und durchführen.
Kursdauer 	15 Treffen von 4 Stunden und 5 Treffen von 6 Stunden / immer freitags
Kursteilnehmer 	8 bis 12 Personen
Kursort 	Bildungszentrum Schopf, Schulungsraum 1
Kursleitung 	Angela Beiderbeck (Telefon 0521 144-2734)



1g) Brandschutz - Pflichtkurs

Zielgruppe:



Teilnehmende der Beruflichen Bildung in proWerk, die eigenständig Wohnen.

Kursinhalt



In diesem Kurs erhalten Sie wichtige Informationen zu folgenden Themen:

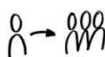
- Wie vermeidet man einen Brand
- Wie entsteht ein Brand (Brandursachen und Brandgefahren)
- Wie sind die Abläufe in der Werkstatt bei einem Brandalarm
 - mit einer Brandmeldeanlage
 - ohne Brandmeldeanlage
- Umgang mit der Verrauchung eines Gebäudes (Beispiel: Rauch-Demo-Haus)
- Alarmierung der Feuerwehr
- Praktische Übungen mit Feuerlöschern und Hilfsmitteln und Erklärung von Löschmitteln.

Kursdauer



einmalig 1 ½ bis 2 Stunden

Kursteilnehmer



8 bis höchstens 12 Personen

Kursort



wird rechtzeitig bekannt gegeben

Kursleitung



Benjamin Lindemann (Telefon 0521 144-2429)
(Brandschutzbeauftragter in proWerk)

Anmeldung über die Bedarfsmeldung der "Kursdatenbank"



1h) Erste Hilfe - Pflichtkurs

Zielgruppe:  FÜR WEN?	Teilnehmende der Beruflichen Bildung und Beschäftigte in proWerk.
---	--

Kursinhalt 	In diesem Kurs erhalten Sie wichtige Informationen zu folgenden Themen: ➤ Grundlagen der Ersten Hilfe ➤ Praktische Übungen ➤ und theoretische Unterweisung.
Kursdauer 	2 Einheiten von 4 Stunden
Kursteilnehmer 	höchstens 15 Personen
Kursort 	wird rechtzeitig bekannt gegeben
Kursleitung 	Mitarbeitende "Deutsches Rotes Kreuz"



1i) Fahr-Sicherheitstraining

Zielgruppe:



Dieses Angebot ist speziell für Beschäftigte in proWerk und im BBW, die Auto fahren und die an wertvollen Tipps für ihre Fahrsicherheit interessiert sind.

Voraussetzung: Führerschein und eigenes Auto (wenn keines vorhanden ist, stellen wir eines zur Verfügung).

Kursinhalt



Das Fahr-Sicherheitstraining beinhaltet praktische Übungen und moderierte Gespräche. Unter Anleitung eines Trainers/einer Trainerin beschäftigen Sie sich mit Fahrsituationen, die im Realverkehr auftreten können.

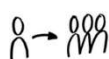
Sie überdenken Ihre bisherige Fahrweise und erhalten Tipps und Hinweise, die Sie unmittelbar umsetzen können. Die richtige Sitzposition, Ausweich-, Lenk- und Bremsmanöver auf verschiedenen Untergründen, sowie die Fahrtechnik in der Kurve und Fragen zur Fahrphysik bilden einen wichtigen Bestandteil des Tagesablaufs.

Kursdauer



1 Tag

Kursteilnehmer



10 - 12 Personen

Kursort



Verkehrs-Sicherheitszentrum,
Schopketalweg in Bielefeld-Sennestadt

Kursleitung



Kooperationspartner: Verkehrs-Sicherheitszentrum Bielefeld;
Anmeldung nach offizieller Ausschreibung an
Jochen Häger (Telefon 0521 144-5146)
über jochen.haeger@bethel.de

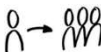


1j) Stärken und Kompetenzen fördern durch KODE

Zielgruppe:



Angebot für Teilnehmer und Teilnehmerinnen in der Beruflichen Bildung, die sich für eine Tätigkeit auf dem Allgemeinen Arbeitsmarkt qualifizieren möchten (z.B. in der Sprungbrettgruppe).

Kursinhalt 	Mit Hilfe des Diagnostikinstrumentes KODE ®, das auch auf dem Allgemeinen Arbeitsmarkt angewendet wird, können Sie Ihre persönlichen Stärken gut erkennen. KODE ® ist ein computergestütztes Programm, das Sie selbst am PC bearbeiten können. Darüber hinaus erhalten Sie in einem persönlichen Gespräch Vorschläge zu Ihrer beruflichen Weiterentwicklung..
Kursdauer 	3 Termine (jeweils ca. 1 Stunde)
Kursteilnehmer 	Einzelangebot
Kursort 	Büro Frau Hünneke, Nazarethweg 4, 33617 Bielefeld, 1. Obergeschoss, oder Büro Frau Schüler, Quellenhofweg 13, 33617 Bielefeld, 2. Obergeschoss
Kursleitung 	Andrea Hünneke, (Telefon 0521 144-2513), andrea.huenneke@bethel.de Marion Schüler, (Telefon 0521 144-2507), marion.schueler@bethel.de

1k) Übergangsgruppe "Sprungbrett"



Zielgruppe:



Dieses Angebot richtet sich an Beschäftigte und Teilnehmende der Beruflichen Bildung in proWerk, die das Ziel verfolgen wollen, auf dem ersten Arbeitsmarkt zu arbeiten.

Informationsveranstaltung sowie formlose Bewerbung im November und Dezember eines Jahres.

Auswahl durch die Mitarbeitenden der Abteilung Arbeitsassistenten in Kooperation mit den zuständigen Sozialdiensten oder Fachkräften.

Kursinhalt 	Den Bedürfnissen der jeweiligen Teilnehmenden der Übergangsgruppe wird entsprochen: ➤ Individuelle Praktika mit Unterstützung durch das Team der Arbeitsassistenten ➤ Exkursionen ➤ Infos durch den Integrationsfachdienst (IFD) ➤ Teamtrainings ➤ Farb- und Stilberatung ➤ Erstellen einer individuellen Bewerbungsunterlage.
Kursdauer 	Januar bis Oktober eines Jahres montags von 9.00 - 15.00 Uhr
Kursteilnehmer 	15 Personen
Kursort 	Neue Schmiede, Handwerkerstraße
Kursleitung 	2 Mitarbeiterinnen der Abteilung Betriebsintegrierte Arbeitsplätze (BiA) Anmeldung über Ruth Holzheimer (Telefon 0521 144-2509) oder Rieke Kreye (Telefon 0521 144-3742)

1l) Volxtheater - freie Theaterarbeit



Zielgruppe:



Volxtheater spielen kann jede und jeder, die oder der sich dafür interessiert.

Kursinhalt



Das Volxtheater der Theaterwerkstatt Bethel ist Theater aus der Bevölkerung und für die Bevölkerung.

Es vereint Künstlerinnen und Künstler verschiedenster Lebensbereiche der Gesellschaft.

Gespielt wird, was die Mitwirkenden interessiert und was sie für wichtig erachten. "Theater machen" bedeutet:

- Sie probieren mit Anderen etwas Neues und üben den Austausch, Sie entdecken sich neu und gehen aus sich heraus.
- Sie entwickeln eigene Ideen und bringen sie auf die Bühne und werden selbstbewusster; Sie erkennen eigene Interessen und vertreten sie.
- Sie bringen sich gesellschaftlich ein, mischen mit und setzen sich mit wichtigen Themen auseinander.

Kursdauer



Angebotsformen:

Volxtheater-Werkstätten (einmalig 2 Std.)

Volxtheater-Workshops (3 - 5-tägige Veranstaltungen mit Abschluss-Aufführung)

Volxtheater-Performance (Ensemble-Produktion mit ca. 10 Proben und mehreren ca. 30-minütigen Aufführungen)

Volxtheater (Ensemble-Produktion mit ca. 30 Proben-Einheiten und mehreren abendfüllenden Aufführungen)

Kurstermine



Für detaillierte Informationen zu den Proben- und Aufführungsterminen wenden Sie sich an Nicole Zielke unter Telefon 0521-144 3040 oder per E-Mail theaterwerkstatt@bethel.de

Kursort



Theaterwerkstatt Bethel,
Handwerkerstraße

Kursleitung



Matthias Grässlin-Kordbarlag (Telefon 0521 144-3040)
(Leitung Theaterwerkstatt Bethel)

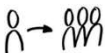
1m) Workshop: Benimm ist In



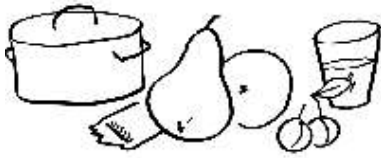
Zielgruppe:



alle Interessierten in proWerk.

Kursinhalt 	Der Workshop umfasst folgende Themenschwerpunkte: Begrüßung als erster Eindruck Vorstellen - Blickkontakt - Händedruck - Duzen/Siezen Angemessene Kleidung Umgangsformen privat und öffentlich Körperhaltung - Gestik/Mimik - Distanzverhalten - Höflichkeit Umgang mit dem Handy Tischsitten allgemein und im Restaurant Garderobe - Besteck & Serviette - Kleines ABC der Esskultur Gemeinsames Mittagessen.
Kursdauer 	2 Termine: 1. Termin 9.00 - 12.00 Uhr 2. Termin 9.00 - 14.00 Uhr
Kursteilnehmer 	10 Personen
Kursort 	Textilhaus Julia v. Bodelschwingh, Quellenhofweg 13 Schulungsraum im 2. Obergeschoss Beim 2. Termin ist ein gemeinsames Mittagessen in einem Restaurant in Bielefeld eingeschlossen. Dieses Essen ist für die Kursteilnehmenden kostenlos
Kursleitung 	Marion Schöler (Telefon 0521 144-2507) Christiane Stefer (Farb-und Stilwelt)

2. Wissen erweitern



2a) BELA - Bewegung - Ernährung - Lernen - Akzeptieren -

Zielgruppe:



Teilnehmer und Teilnehmerinnen der Beruflichen Bildung und Beschäftigte aus dem Arbeitsbereich der Werkstatt, die mehr zum Thema Ernährung wissen wollen.

Kursinhalt 	In diesem Kurs erhalten Sie interessante Informationen und praktische Lerneinheiten zu diesem Thema. Wir beschäftigen uns mit folgenden Fragen: ➤ Wie sieht gesunde Ernährung aus? ➤ Und wie kann ich sie im Alltag umsetzen? ➤ Was gibt es für Möglichkeiten, sich im Alltag mehr zu bewegen?
Kursdauer 	ca. 12 - 15 Treffen von 1 ½ Stunden.
Kursteilnehmer 	höchstens 10 Personen
Kursort 	wird rechtzeitig bekannt gegeben.
Kursleitung 	Nadine Becker (Telefon 0521 144-1642).

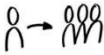


2b) Deutsch als Fremdsprache - speziell für russische sprechende Menschen

Zielgruppe:



Beschäftigte und Teilnehmende der Beruflichen Bildung, deren Muttersprache Russisch ist.

Kursinhalt 	Deutsch lernen für den Alltag und die Arbeit. ➤ Wir lernen die deutsche Kultur kennen ➤ Umgang mit Ämtern ➤ Wir arbeiten nach einem Lehrbuch ➤ Wir machen Rollenspiele ➤ Sprachcoaching am Arbeitsplatz
Kursdauer 	1 - 1½ Stunden.
Kursteilnehmer 	Einzelunterricht
Kursort 	wird rechtzeitig bekannt gegeben.
Kursleitung 	Elena Goray Anmeldung über die jeweilige Abteilungsleitung bei Ruth Holzheimer (Telefon 0521 144-2509).

DO YOU SPEAK
ENGLISH?



No!

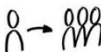


2c) Englisch für Anfänger

Zielgruppe:



Teilnehmer und Teilnehmerinnen der Beruflichen Bildung oder Beschäftigte aus dem Arbeitsbereich der Werkstätten.

Kursinhalt 	In diesem Kurs üben wir einfache, alltägliche Dialoge. 'How are you?' 'Fine, thank you- and you?'
Kursdauer 	12 Treffen von 1 Stunde.
Kursteilnehmer 	4 bis höchstens 6 Personen
Kursort 	Werkstatt Senne.
Kursleitung 	Thomas Weigler (Telefon 0521 144-2508).

DO YOU SPEAK
ENGLISH?



YES!

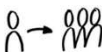


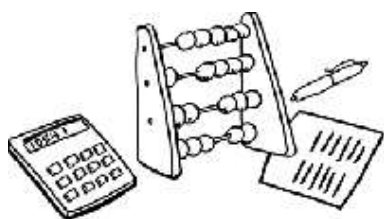
2d) Englisch für Fortgeschrittene

Zielgruppe:



Teilnehmer und Teilnehmerinnen der Beruflichen Bildung oder Beschäftigte aus dem Arbeitsbereich der Werkstätten.

Kursinhalt 	In diesem Kurs üben wir einfache, alltägliche Dialoge. Wir führen fort, was Sie im Anfängerkurs gelernt haben.
Kursdauer 	12 Treffen von 1 Stunde.
Kursteilnehmer 	3 bis höchstens 6 Personen
Kursort 	Werkstatt Senne.
Kursleitung 	Thomas Weigler (Telefon 0521 144-2508).



2e) Kulturtechnik - Deutsch und Mathematik Lernstandserhebung, Lernmaterialbeschaffung und Beratung

Zielgruppe:



Teilnehmer und Teilnehmerinnen der Beruflichen Bildung, die ihren Wissensstand einschätzen möchten und die sich hauptsächlich selbstständig auf eine Prüfung oder einen Ausbildungsgang vorbereiten wollen.

Kursinhalt 	Beratung, Testung und Auswertung in Einzelarbeit oder Kleingruppenarbeit.
Kursdauer 	Testung und Auswertung jeweils 1 Termin.
Kursteilnehmer 	1 Person
Kursort 	Textilhaus Julia von Bodelschwingh, Quellenhofweg 13.
Kursleitung 	Ruth Holzheimer (Telefon 0521 144-2509).



2f) Religion und Kultur

Zielgruppe:



Teilnehmende der Beruflichen Bildungsmaßnahme und einzelne Interessierte.

Kursinhalt



In diesem Seminar machen wir uns auf Spurensuche. In Präsenz und online.

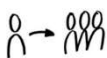
- Woran glauben wir?
Wie wurden wir geprägt?
Woran glauben andere?
Was verbindet das Judentum mit dem Christentum?
Wie üben Muslime ihren Glauben aus?
Wie nah und wie fern sind wir uns?
- Wir erhalten Informationen von Zeitzeugen, die das Leben und die Konflikte im Heiligen Land kennen.
- Wir besuchen:
das Bibeldorf in Rietberg und erhalten einen Eindruck, wie das Leben im Orient zu Zeiten Jesu war
eine Moschee
eine Synagoge
eine christliche Kirche

Kursdauer



8 Treffen
(2 Veranstaltungsreihen jährlich).

Kursteilnehmer



12 Personen

Kursort



Treffpunkt in Bethel - von dort aus Besichtigungsfahrten.

Kursleitung



Ruth Holzheimer (Telefon 0521 144-2509)
und N.N..

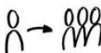


2g) Sprachkurs Deutsch

Zielgruppe:



Teilnehmer und Teilnehmerinnen der Beruflichen Bildung, die die deutsche Sprache systematisch erlernen wollen.

Kursinhalt 	In diesem Kurs arbeiten wir mit einem Lehrbuch. (Niveaustufe A1/ A2) Der Kurs ist für fleißige Lerner. Übungen zu Hause gehören zum Kursprogramm - und es macht trotzdem Spaß!.
Kursdauer 	20 Treffen von 1 ½ Stunden.
Kursteilnehmer 	höchstens 8 Personen
Kursort 	Textilhaus Julia von Bodelschwingh oder Bildungszentrum Schopf.
Kursleitung 	Ruth Holzheimer (Telefon 0521 144-2509).



2h) ZERA - Zusammenhang zwischen Erkrankung, Rehabilitation und Arbeit

Zielgruppe:



Teilnehmer und Teilnehmerinnen der Beruflichen Bildung, die sich mit ihrem Rehabilitationsprozess aktiv auseinandersetzen wollen.

Kursinhalt 	Belastungen erkennen. ➤ für Entlastung sorgen ➤ Stärken und Ressourcen/Kraftquellen erkennen und aktivieren ➤ Berufliche Ziele entwickeln und erste Schritte zur Umsetzung planen
Kursdauer 	15 - 20 Treffen von 1 ½ bis 2 Stunden.
Kursteilnehmer 	6 bis höchstens 10 Personen
Kursort 	Bildungszentrum Schopf oder Textilhaus Julia von Bodelschwingh.
Kursleitung 	Angela Beiderbeck (Telefon 0521 144-2734) Marion Schüler (Telefon 0521 144-2507).

3. Bewegung

3a) Aktivität und Mobilität



Zielgruppe:



Bewegungsangebot speziell für Beschäftigte in der Bernhard-Mosberg-Werkstatt, die Freude an Bewegung haben.

Kursinhalt 	Bewegungsangebot. ➤ Kleine Ballspiele ➤ Stärken und Entspannen über verschiedene Formen im Sitzen und Stehen ➤ Training auf dem Standfahrrad (Ergometer)
Kursdauer 	15 Treffen von etwa einer $\frac{3}{4}$ Stunde.
Kursteilnehmer 	höchstens 10 Personen
Kursort 	Bernhard-Mosberg-Werkstatt, Quellenhofweg 35.
Kursleitung 	Christiane Strachau (Telefon 0521 144-1840).



3b) Bewegung an der frischen Luft

Zielgruppe:



Bewegungsangebot speziell für Beschäftigte und Teilnehmende der Beruflichen Bildung in der Werkstatt Senne.

Kursinhalt 	Ausgleich schaffen zur Werkstattarbeit und zur Bewegungsarmut im Alltag. ➤ Steigerung des Wohlbefindens durch körperliche Bewegung an der frischen Luft ➤ Stressabbau ➤ Natur und Körper wahrnehmen
Kursdauer 	ganzjährig einmal pro Woche für ca. 30-40 Minuten.
Kursteilnehmer 	höchstens 10 Personen
Kursort 	Werkstatt Senne.
Kursleitung 	Nadine Becker (Telefon 0521 144-1642).

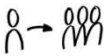


3c) Bewegungsrunde im Stuhlkreis

Zielgruppe:



Bewegungsangebot speziell für Beschäftigte in der Werkstatt Hiram, die Freude an Bewegung haben.

Kursinhalt 	Mit Schwung und Bewegung den Tag beginnen. ➤ mit spielerischen Elementen ➤ Tanz ➤ Übungen mit Handgeräten ➤ Entspannungseinheiten mit angenehmer Musik und vieles mehr!
Kursdauer 	ganzjährig wöchentlich 1 Stunde.
Kursteilnehmer 	höchstens 10 -15 Personen
Kursort 	Werkstatt Hiram, Karl-Siebold-Weg 44.
Kursleitung 	Christiane Strachau (Telefon 0521 144-1840).

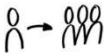


3d) Disco-Tanz

Zielgruppe:



Dieses Angebot ist speziell für Beschäftigte der Werkstatt am Bullerbach.
Dieses Angebot ist auch für Rollstuhlfahrer und Rollstuhlfahrerinnen geeignet.
Dieser Kurs soll Sie ansprechen, wenn Sie Spaß haben an flotter Musik, an rhythmischen Bewegungen und am Miteinander in großer Gruppe.

Kursinhalt 	Wir bewegen uns nach nationaler und internationaler Disco - Musik - so, wie jeder kann, möchte und es gut tut.
Kursdauer 	ganzjährig einmal wöchentlich.
Kursteilnehmer 	höchstens 25 Personen
Kursort 	Turnhalle in der Werkstatt am Bullerbach.
Kursleitung 	Nadine Becker (Telefon 0521 144-1642).

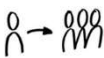


3e) Frauenraum Brokstraße

Zielgruppe:



Bewegungsangebot speziell für Frauen der Werkstatt Brokstraße, die Freude an Bewegung mit anderen Frauen in der Gruppe haben.

Kursinhalt 	Training von Kopf bis Fuß, damit Anstrengung und Erholung sich die Waage halten. ➤ Mobilisieren / sich bewegen ➤ Kräfte sammeln ➤ Ausprobieren, Stärken über verschiedene Bewegungsformen
Kursdauer 	ganzjährig einmal wöchentlich eine $\frac{3}{4}$ Stunde.
Kursteilnehmer 	10 - 15 Frauen
Kursort 	Werkstatt Brokstraße, Brokstr. 72.
Kursleitung 	Christiane Strachau (Telefon 0521 144-1840).



3f) Frauenraum Meierteich

Zielgruppe:



Bewegungsangebot speziell für Frauen der Werkstatt am Meierteich, die Freude an Bewegung mit anderen Frauen in der Gruppe haben.

Kursinhalt 	Training von Kopf bis Fuß, damit Anstrengung und Erholung sich die Waage halten. ➤ Mobilisieren / sich bewegen ➤ Kräfte sammeln ➤ Ausprobieren, Stärken über verschiedene Bewegungsformen
Kursdauer 	ganzjährig einmal wöchentlich eine $\frac{3}{4}$ Stunde.
Kursteilnehmer 	10 - 15 Frauen
Kursort 	Werkstatt am Meierteich, Hügelstr. 8.
Kursleitung 	Christiane Strachau (Telefon 0521 144-1840).



3g) Fußball

Zielgruppe:



Dieses Angebot richtet sich an alle, die Spaß am Fußballspielen in der Gruppe haben.

Kursinhalt 	Ausgleich schaffen zur Werkstattarbeit und zur Bewegungsarmut im Alltag. ➤ Verbesserung der Fußballtechnik ➤ Körperpflege (das heißt nach dem Spiel duschen).
Kursdauer 	ganzjährig wöchentlich 2 ½ Stunden.
Kursteilnehmer 	höchstens 14 Personen
Kursort 	im Sommer auf dem Kunstrasenplatz in Bethel, Quellenhofweg im Winter in der Sporthalle der Mamre-Patmos-Schule, Maraweg 29.
Kursleitung 	Jochen Pape (Telefon 0521 144-4789).

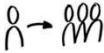


3h) Große Bewegungsrunde

Zielgruppe:



Bewegungsangebot speziell für Beschäftigte der Werkstatt Brokstraße, die Freude an Bewegung haben.

Kursinhalt 	Unterschiedliche Bewegungsangebote. ➤ Spielerische Elemente mit Handgeräten ➤ Übungen auf dem Stuhl ➤ Gehtraining ➤ Übungen mit Gewichten ➤ Entspannungseinheiten mit Musik und vieles mehr!
Kursdauer 	ganzjährig wöchentlich 1 Stunde.
Kursteilnehmer 	12 - 15 Personen
Kursort 	Werkstatt Brokstraße, Brokstraße 72.
Kursleitung 	Christiane Strachau (Telefon 0521 144-1840).



3i) Kleine Spiele

Zielgruppe:



Dieses Angebot richtet sich an Beschäftigte mit höherem Unterstützungsbedarf, die Spaß daran haben, sich zu bewegen und die einen Ausgleich zur Werkstattarbeit benötigen.

Kursinhalt 	Spaß an der Bewegung fördern. ➤ kleine Spiele und Geschicklichkeitsübungen mit dem Ball, um die Auge-Handkoordination zu fördern und zu verbessern ➤ Förderung des selbstständigen Handelns durch eigenständiges Auf- und Abbauen der Spielformen (mit und ohne Hilfe)
Kursdauer 	ganzjährig wöchentlich eine ¾ Stunde.
Kursteilnehmer 	höchstens 6 Personen
Kursort 	wird rechtzeitig bekannt gegeben.
Kursleitung 	Christiane Strachau (Telefon 0521 144-1840).

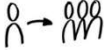


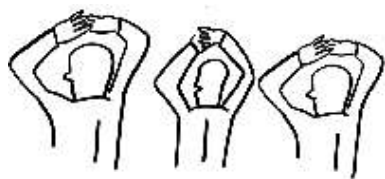
3j) Moving hält den Rücken fit

Zielgruppe:



Das Angebot ist speziell für Beschäftigte im Arbeitsbereich und Teilnehmende der Beruflichen Bildung der Werkstatt am Bullerbach und der Werkstatt Basan.

Kursinhalt 	Einfache Übungen für den Arbeitsalltag zur. ➤ Lockerung des Körpers ➤ Dehnung und Stärkung der Schulter- und Rückenmuskulatur ➤ Aktivierung der Hirnleistung ➤ Allgemeinen Entspannung
Kursdauer 	jeweils 15 Einheiten einmal pro Woche für ca. 45 Minuten.
Kursteilnehmer 	jeweils 15 Personen
Kursort 	Turnhalle der Werkstatt am Bullerbach bzw. draußen Turnhalle der Werkstatt Basan bzw. draußen.
Kursleitung 	Nadine Becker (Telefon 0521 144-1642).

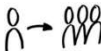


3k) Rückenschule - mit Haltung durch den Alltag

Zielgruppe:



Bewegungsangebot für alle in proWerk,
die Freude an Bewegung haben.

Kursinhalt 	Rückenschulung. ➤ gezielte Übungen zur Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur ➤ Korrektur von Fehlhaltungen ➤ spezielle Übungen zur Wirbelsäulengymnastik mit Entspannungseinheiten
Kursdauer 	ganzjährig wöchentlich 1 Stunde.
Kursteilnehmer 	höchstens 10 Personen
Kursort 	Werkstatt Brokstraße, Brokstraße 72.
Kursleitung 	Christiane Strachau (Telefon 0521 144-1840).

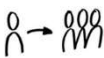


3l) Walking - Gehen - für Anfänger und Anfängerinnen

Zielgruppe:



Beschäftigte in proWerk, die ihre Ausdauer und ihr Durchhaltevermögen verbessern wollen.

Kursinhalt 	Ausgleich schaffen zur Werkstattarbeit und zur Bewegungsarmut im Alltag. ➤ Spaß haben und in entspannter Atmosphäre einer Kleingruppe die Natur wahrnehmen ➤ Steigerung des gesundheitlichen Wohlbefindens durch die körperliche Anstrengung
Kursdauer 	ganzjährig wöchentlich eine $\frac{3}{4}$ Stunde.
Kursteilnehmer 	höchstens 10 Personen
Kursort 	Werkstatt am Quellenhofweg 27.
Kursleitung 	Jochen Pape (Telefon 0521 144-4789).



3m) Walking - Schnelles Gehen - für Fortgeschrittene

Zielgruppe:



Beschäftigte in proWerk, die ihre Ausdauer und ihr Durchhaltevermögen verbessern wollen.

Kursinhalt 	Ausgleich schaffen zur Werkstattarbeit und zur Bewegungsarmut im Alltag. ➤ Spaß haben und in entspannter Atmosphäre einer Kleingruppe die Natur wahrnehmen ➤ Verbesserung der Ausdauer ➤ Steigerung des gesundheitlichen Wohlbefindens durch die körperliche Anstrengung
Kursdauer 	ganzjährig wöchentlich eine ¾ Stunde.
Kursteilnehmer 	höchstens 10 Personen
Kursort 	Werkstatt am Quellenhofweg 27.
Kursleitung 	Jochen Pape (Telefon 0521 144-4789).

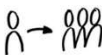


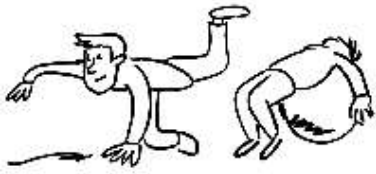
3n) WenDo - Selbstbehauptungstraining für Frauen - Mut tut gut -

Zielgruppe:



Das Angebot ist speziell für Frauen, die lernen wollen, selbstbewusst zu werden und "nein" zu sagen, wenn sie etwas nicht wollen.

Kursinhalt 	Frauen haben das Recht sich zu wehren. Im Vordergrund stehen die eigenen Erfahrungen und Fragen der Teilnehmerinnen. Alle Teilnehmerinnen entscheiden selbst, was sie mitmachen wollen. ➤ Sie üben im Kurs "Nein-Sagen" in Rollenspielen ➤ Sie lernen auch, sich mit dem Körper zu wehren, wenn Sie jemand angreift ➤ Sie lernen, was Sie tun können, wenn Ihnen jemand zu nah kommt oder Ihnen jemand Angst macht oder Sie beleidigt
Kursdauer 	1 Kennenlern-Termin und 5 weitere Treffen Termin wird rechtzeitig bekannt gegeben.
Kursteilnehmer 	10 - höchstens 12 Frauen
Kursort 	nach Vereinbarung abwechselnd in Bethel oder Eckardtsheim oder in den Räumen des BellZETT.
Kursleitung 	Angela Beiderbeck (Telefon 0521 144-2734) Tina Blumberg, Bellzett (Telefon 0521 - 122109) Selbstverteidigungs- und Bewegungszentrum, Sudbrackstraße 36a

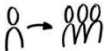


3o) Wirbelsäulengymnastik - Mit Haltung durch den Alltag

Zielgruppe:



Bewegungsangebot für alle in proWerk,
die Freude an Bewegung haben.

Kursinhalt 	Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur. ➤ Korrektur von Fehlhaltungen ➤ Angebote von speziellen Entspannungseinheiten
Kursdauer 	ganzjährig wöchentlich 1 Stunde.
Kursteilnehmer 	höchstens 12 Personen
Kursort 	Bernhard-Mosberg-Werkstatt, Quellenhofweg 35.
Kursleitung 	Christiane Strachau (Telefon 0521 144-1840).

4a) Aktive Entspannung



Zielgruppe:



Dieses Angebot ist speziell für Beschäftigte der Werkstatt Grabe.

Kursinhalt 	Selbst aktiv sein zur Entspannung von Körper und Seele mit gezielten Übungen. ➤ Übungen zum Anspannen und Dehnen der Muskulatur ➤ Kleine Einheiten mit Anteilen von Autogenem Training ➤ Phantasiereisen
Kursdauer 	ganzjährig einmal wöchentlich.
Kursteilnehmer 	8 bis 10 Personen
Kursort 	Besprechungsraum der Werkstatt Grabe.
Kursleitung 	Nadine Becker (Telefon 0521 144-1642).



4b) Bewegung und Entspannung an der frischen Luft

Zielgruppe:



Einzelangebot für Beschäftigte mit hohem Unterstützungsbedarf aus den Werkstätten am Bohnenbach und Quellenhofweg 27.

Kursinhalt 	Bewegungsangebot; einfach mal raus aus Lärm und 'Getümmel' und bei individueller Begleitung an der frischen Luft die 'Seele atmen lassen'
Kursdauer 	1 x wöchentlich ¾ Std. – bei (fast) jedem Wetter.
Kursteilnehmer 	Einzelangebot
Kursort 	Bethel.
Kursleitung 	Brigitte Heyden (Telefon 0521 144-4789).



4c) Entspannung und Harmonie in der Ruhe der Natur

Zielgruppe:



Das Angebot ist speziell für Beschäftigte der Werkstatt Gideon.

Kursinhalt 	individuelle Einzelförderung und Bewegung in der Natur Waldbaden.
Kursdauer 	1 x wöchentlich 3/4 Stunde bei (fast) jedem Wetter.
Kursteilnehmer 	Einzelangebot
Kursort 	Eckardtsheim.
Kursleitung 	Brigitte Heyden (Telefon 0521 144-4789).



4d) Klangschalenmassage für Körper und Seele

Zielgruppe:



Einzelangebot für Beschäftigte der Werkstätten
am Bohnenbach,
die höheren Unterstützungsbedarf haben.

Kursinhalt 	Durch die heilsame Wirkung der Klänge wollen wir entspannen und Körper, Seele und Geist in Harmonie bringen.
Kursdauer 	1x wöchentlich ca. 1 - 1 ½ Stunden.
Kursteilnehmer 	Einzelangebot
Kursort 	ein möglichst ruhiger Raum in der Werkstatt.
Kursleitung 	Brigitte Heyden (Telefon 0521 144-4789).



4e) Komm gut drauf!

Zielgruppe:



Dieses Angebot ist speziell für Beschäftigte der Werkstatt Basan.

Kursinhalt 	Wir können mit gezielten Bewegungen und entsprechenden Liedern unsere Stimmung beeinflussen und Gefühle ausdrücken ... und genau das tun wir in diesem Kurs.
Kursdauer 	ganzjährig einmal wöchentlich.
Kursteilnehmer 	höchstens 20 Personen
Kursort 	Turnhalle der Werkstatt Basan.
Kursleitung 	Nadine Becker (Telefon 0521 144-1642).



4f) Lockern – Dehnen – Stärken – Entspannen

Zielgruppe:



Dieses Angebot ist speziell für Beschäftigte der Werkstatt Senne.

Kursinhalt



In diesem Kurs wirken wir Rückenproblemen entgegen.

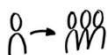
- mit leichten Bewegungsübungen und Entspannungseinheiten für den Arbeitsalltag
- mit Lockern, Dehnen und Kräftigen der Schulter- und Rückenmuskulatur
- mit Dehnen und Stärken der Wirbelsäule
- mit aktiver Muskelentspannung
- mit Ansätzen von Autogenem Training

Kursdauer



ganzjährig
einmal wöchentlich.

Kursteilnehmer



höchstens 10 Personen

Kursort



Kantine der Werkstatt Senne.

Kursleitung



Nadine Becker (Telefon 0521 144-1642).

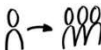
4g) Wohlfühlen – Entspannen



Zielgruppe:



Das Angebot ist speziell für Beschäftigte im Arbeitsbereich und Teilnehmer und Teilnehmerinnen der Beruflichen Bildung in der Werkstatt am Meierteich.

Kursinhalt 	Entspannung. ➤ Einfaches Übungsangebot, um alltägliche Bewegungen bewusst wahrzunehmen ➤ Verspannungen auflösen ➤ Spaß an der Bewegung ➤ Entlastung für Körper, Geist und Seele
Kursdauer 	ganzjährig wöchentlich eine ¾ Stunde.
Kursteilnehmer 	höchstens 8 Personen
Kursort 	Werkstatt am Meierteich, Hügelstr. 8.
Kursleitung 	Christiane Strachau (Telefon 0521 144-1840).