



arbeiten | wohnen | gastronomie

# Bildung Arbeit Leben

## Herbst 2011

Bildungsangebote der **Hannoverschen Werkstätten**  
in Kooperation mit der **VHS Hannover**

# Bildung Arbeit Leben

**Bildung Arbeit Leben** – so haben wir das Programm genannt, in dem alle Bildungsangebote der Hannoversche Werkstätten gem GmbH zusammengefasst sind.

Der Titel **Bildung Arbeit Leben** bedeutet, dass Arbeit in den Hannoversche Werkstätten gem. GmbH eine ganz wichtige Funktion hat: Indem Sie in die HW zum Arbeiten kommen, nehmen Sie am Arbeitsleben in unserer Gesellschaft teil. Zur Teilhabe an Arbeit gehört aber auch Bildung. Lernen ist Voraussetzung für Entwicklung und für Teilhabe, sowohl am Arbeitsleben als auch darüber hinaus. Sie ist Voraussetzung für selbstbestimmtes und eigenverantwortliches Leben.

Dieser Katalog enthält die Bereiche:

- Die Kurse **1 bis 24 - Erwachsenen-Bildungsseminare** - auf den Seiten befinden sich die Volkshochschulseminare, die Sie aus dem Erwachsenen-Bildungsprogramm „vhs extra“ kennen. Diese Kurse sind für den Arbeitsbereich vorgesehen.
- Die Kurse **25 bis 84 - Bildungsarbeit, die Sportangebote, Arbeitssicherheit und berufliche Bildung** - hier sind alle weiteren Bildungsangebote aufgeführt, die in den Hannoverschen Werkstätten durchgeführt werden, z.T. in Zusammenarbeit mit anderen Bildungsanbietern.

Mit diesem Katalog wollen wir Ihnen einen Überblick über sämtliche Lern-Angebote anbieten. Wir wünschen Ihnen viel Spaß und viel Erfolg bei Ihrer eigenen Bildungsplanung und der Teilnahme an den Seminaren.

Über Ihre Kritik, Ihre Verbesserungsvorschläge und Ideen zum Bildungsprogramm würden wir uns sehr freuen. Bitte sprechen Sie mich an.

Mit freundlichen Grüßen  
Norbert Pomorski

**Achtung: Anmeldeschluss ist am 23. August 2011**

# Inhaltsverzeichnis

Nummer	Kursangebot
1-18	VHS-Extra Erwachsenenbildung für Menschen mit Behinderung
19-24	Lesen, Schreiben, Rechnen -Elementarbildung-
25-26	VHS Bildungsurlaub
27-49	HW Bildungsarbeit
50-84	Die Sportangebote



Rollstuhlgerecht



Bedingt rollstuhlgerecht



Nicht rollstuhlgerecht



Die mit dem GUT DRAUF Logo gekennzeichneten Kurse unterstützen in besonderer Weise die drei Hauptanliegen Ernährung, Bewegung und Entspannung der GUT DRAUF Initiative.

Diese ist eine Aktion der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Die Hannoversche Werkstätten gem. GmbH ist seit Juli 2007 als einzige Behindertenwerkstätte ein zertifiziertes GUT DRAUF Unternehmen.

# VHS-Extra Erwachsenenbildung für Menschen mit Behinderung

Dieses Programm bieten Ihnen die Hannoversche Werkstätten gem. GmbH gemeinsam mit der Volkshochschule Hannover an. Die Kurse sind für Sie kostenlos. Die Kurse sind begleitend für den Arbeitsbereich vorgesehen.

Sie können sich für drei Kurse anmelden. Da die Plätze in den Kursen begrenzt sind, werden nicht alle Anmeldungen in diesem Semester Berücksichtigung finden. Wir sind allerdings bemüht, dass Sie insgesamt mindestens einmal im Jahr an einer Bildungsveranstaltung teilnehmen können.

**Wollen Sie sich anmelden?** Dann benutzen Sie bitte den Anmeldebogen am Ende dieser Broschüre. Sie können das Formular auch kopieren. Bitte verwenden Sie pro Kurs einen Anmeldebogen. Den ausgefüllten Anmeldebogen geben Sie bitte bei Ihrer Gruppenleitung ab.

**Achtung: Anmeldeschluss ist am 23. August 2011**

Haben Sie Fragen, wenden Sie sich bitte an:

**VHS Hannover**

Frau Ernst, Telefon: 0511 168-46567

**Hannoversche Werkstätten**

Herr Pomorski, Telefon: 0511 5305-496

**Wir wünschen allen ein gutes Gelingen und viel Spaß!**

Vera Neugebauer  
Hannoversche Werkstätten  
gem. GmbH

Ulrike Ernst  
Volkshochschule  
Hannover

**Achtung: Anmeldeschluss ist am 23. August 2011**

# Flirt oder Beziehung

Nr. 1

## Erwachsenenbildung

Ein Angebot der VHS Hannover  
und der Hannoversche  
Werkstätten gem. GmbH

### TERMIN

DIENSTAG

4.Oktober

MITTWOCH

5.Oktober

DONNERSTAG

6.Oktober

Beginn: 9.30 Uhr

Ende: 14.45 Uhr

### ORT

Volkshochschule  
Hannover,  
Theodor-Lessing-  
Platz 1

### KURSLEITER\*IN

Gudrun Woscholski,  
Bernd Dörr



Durch flirten kann Mann oder Frau neue Kontakte knüpfen.

- Wie macht man es, ohne aufdringlich zu wirken?
- Wie beginnt man ein Gespräch?

Über diese und andere Fragen, die mit dem Kennen lernen zusammenhängen, wollen wir zu Anfang reden. Und dann darüber, wie es weitergeht.

- Was kann man gemeinsam machen?
- Wie wichtig bleiben Kontakte zu anderen Freunden oder Kollegen?
- Wie geht man am besten mit Routine oder Eifersucht um?

Der Kurs bietet die Möglichkeit, etwas über das Thema zu lernen und sich auszutauschen.



# Kurzfilm oder Hörstück- ein Multimedia Workshop



Unter dem Motto „Lieblingsplätze in Hannover“ wollen wir eine Geschichte mit verschiedenen Medien erzählen.

Die Gruppe erarbeitet selbst die Inhalte und bestimmt deren Umsetzung. Alle können ihre Wünsche und Ideen zu unserem Thema einbringen und überlegen, wie es darstellbar ist.

Danach lernen wir alle Situationen einer Kurzproduktion mit der Videokamera kennen: Von der Idee bis zur Premiere.  
Hören und Sehen sind die beiden Sinne, die wir mit Kurzfilm oder Hörstück ansprechen wollen.

## Nr. 2

### Erwachsenenbildung

Ein Angebot der VHS Hannover  
und der Hannoversche  
Werkstätten gem. GmbH

TERMIN  
wird noch  
bekannt gegeben



# Neue Möglichkeiten mit dem persönlichen Budget

## Nr. 3

### Erwachsenenbildung

Ein Angebot der VHS Hannover  
und der Hannoversche  
Werkstätten gem. GmbH

#### TERMIN

DIENSTAG

25. Oktober

MITTWOCH

26. Oktober

DONNERSTAG

27. Oktober

Beginn: 9.30 Uhr

Ende: 14.45 Uhr

#### ORT

Volkshochschule

Hannover,

Theodor-Lessing-

Platz 1



Seit dem 1. Januar 2008 eröffnet das persönliche Budget und das Budget für Arbeit Menschen mit Behinderung neue Möglichkeiten mehr selbst zu entscheiden.

Sie bekommen das Geld, um ihre Unterstützung selbst zu bezahlen. Viele haben Zweifel, ob das für sie das Richtige sein könnte.

Wir wollen alle Fragen, die damit zusammenhängen diskutieren. Dazu werden wir uns zunächst Informationen beschaffen:

- Für wen und in welcher Situation hat das persönliche Budget Vorteile?
- Welche Unterstützung kann man damit bezahlen?
- Wie ändert das Budget für Arbeit die Situation der Beschäftigten in der Werkstatt?
- Wo bekommt man Hilfe und Beratung?
- Wie kann man es beantragen?

Am Ende entscheiden Sie selbst:

Ist das persönliche Budget etwas für mich?



# Sicher im Internet: Netzwerke, Chatten und mehr



Wer im Internet Kontakte knüpft, muss meistens persönliche Daten und Informationen eingeben.

Bei Facebook oder anderen sozialen Netzwerken, im Chatroom oder bei einer Kontaktbörse mitzumachen, ist eine Lieblingsbeschäftigung vieler InternetnutzerInnen geworden.

Deshalb wird der Kursleiter im Erfahrungsaustausch mit Ihnen zeigen, was man ohne Risiko tun kann und welche Angaben oder Fotos man lieber weglässt.

## Nr. 4

### Erwachsenenbildung

Ein Angebot der VHS Hannover  
und der Hannoversche  
Werkstätten gem. GmbH

TERMIN

DIENSTAG

11. Oktober

MITTWOCH

12. Oktober

DONNERSTAG

13. Oktober

Beginn: 9.30 Uhr

Ende: 14.45 Uhr

ORT

Volkshochschule  
Hannover,  
Theodor-Lessing-  
Platz 1

KURSLEITER:IN

Norman Liebhold



# Internet für Anfänger und Fortgeschrittene

Nr. **5**

## Erwachsenenbildung

Ein Angebot der VHS Hannover  
und der Hannoversche  
Werkstätten gem. GmbH

### TERMIN

DIENSTAG

15. November

MITTWOCH

16. November

DONNERSTAG

17. November

Beginn: 9.30 Uhr

Ende: 14.45 Uhr

### ORT

Volkshochschule  
Hannover,  
Theodor-Lessing-  
Platz 1

### KURSLEITERIN

Joachim Schütz



Wer die Grundlagen der Arbeit mit dem Computer kennt, lernt hier das Internet für sich zu nutzen. Jede oder jeder arbeitet entsprechend der eigenen Fähigkeiten und Kenntnisse.

Wünsche, was gelernt werden könnte, sind willkommen.



# Computer für Anfänger und Fortgeschrittene



Briefe schreiben, Tabellen erstellen, Bilder malen oder einfügen, Internet ausprobieren und vieles mehr lernen Sie in diesem Kurs.

Wenn Sie keine Erfahrung mit dem Computer haben oder bei verschiedenen Arbeiten in Übung bleiben möchten, bekommen Sie individuelle Hilfe und viele neue Anregungen.

Das Arbeitstempo des Kurses wird den Möglichkeiten der Teilnehmer und Teilnehmerinnen angepasst.

## Nr. 6

### Erwachsenenbildung

Ein Angebot der VHS Hannover  
und der Hannoversche  
Werkstätten gem. GmbH

TERMIN

DIENSTAG

1. November

MITTWOCH

2. November

DONNERSTAG

3. November

Beginn: 9.30 Uhr

Ende: 14.45 Uhr

ORT

Volkshochschule  
Hannover,  
Theodor-Lessing-  
Platz 1

KURSLEITER|IN

Joachim Schütz



# Rundum Theater

Nr. **7**

## Erwachsenenbildung

Ein Angebot der VHS Hannover  
und der Hannoversche  
Werkstätten gem. GmbH

### TERMIN

Immer

**DONNERSTAGS**

22. September

29. September

6. Oktober

13. Oktober

20. Oktober

Beginn: 9.30 Uhr

Ende: 14.45 Uhr

### ORT

wird noch

bekannt gegeben

### KURSLEITERIN

wird noch

bekannt gegeben



Mit Stimme, Bewegung, Spannung und Entspannung erproben wir verschiedene Schauspielertechniken selbst. Ideen, Gedanken und Gefühle werden "erspielt". Beim Proben erweitern wir unsere Ausdrucksmöglichkeiten.

Als Ergänzung dazu ist auch geplant, einen Blick in den Theaterwelt in Hannover zu werfen. Dazu werden wir eine Theatervorstellung zu besuchen oder eine Führung buchen.



# Englisch - leichte Konversation für TeilnehmerInnen mit Englischkenntnissen



Besuch aus dem Ausland, eine Urlaubsreise oder Spaß am Sprachen lernen - am besten ist es, in Übung zu bleiben. Wir arbeiten ohne Lehrbuch und kümmern uns um Grammatik, wo sie Probleme bereitet. Die Unterschiede zwischen den TeilnehmerInnen im Kurs sollen nicht zu groß sein. Deshalb möchten wir vorher mehr über Ihre Englisch-Kenntnisse wissen.

**Für Interessierte:** Melden Sie sich an und machen Sie den VHS Englisch Einstufungstest. Sie bekommen ihn bei Herrn Pomorski und füllen ihn einfach aus. Sie können ihn auch selbst auswerten, wenn Sie mögen. Auf der Basis Ihrer Punktezahl laden wir sie im März zu einer Gruppenberatung ein, wo dann Ihre Englischkenntnisse noch einmal mündlich erfragt werden.

Nr. **8**

## Erwachsenenbildung

Ein Angebot der VHS Hannover  
und der Hannoversche  
Werkstätten gem. GmbH

### TERMIN

Immer MONTAGS  
12. September  
bis 19. Dezember

Beginn: 9.00 Uhr  
Ende: 11.30 Uhr

### ORT

Volkshochschule  
Hannover,  
Theodor-Lessing-  
Platz 1

### KURSLEITERIN

Jacqueline Busse



# Geld, Geld, Geld - regiert die Welt

Nr. 9

## Erwachsenenbildung

Ein Angebot der VHS Hannover  
und der Hannoversche  
Werkstätten gem. GmbH

### TERMIN

Immer **MITTWOCHS**

14. September

21. September

28. September

5. Oktober

12. Oktober

Beginn: 9.30 Uhr

Ende: 11.45 Uhr

### ORT

wird noch  
bekannt gegeben

### KURSLEITERIN

Günther Schleifer



Vieles hängt vom Geld ab. Deswegen wollen wir eine Bank besichtigen, einkaufen, Preise vergleichen und mit Geld rechnen.

Auch wer „noch nie rechnen“ konnte, kann mit machen.



# Mobilität trainieren

## Ausflüge mit Bus und Bahn



Wir verbinden das Angenehme mit dem Nützlichen. Viele Sehenswürdigkeiten oder Naturschönheiten im Raum Hannover sind „barrierefrei“ mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen. Dies auszutesten fällt in der Gruppe leichter und macht mehr Spaß.

Bei der gemeinsamen Planung und Vorbereitung unserer Ausflüge werden wir Informationen beschaffen und Stadt- und Fahrpläne lesen.

Unterwegs lernen wir die Stadt Hannover besser kennen und werden sicherer bei der Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel. Vielleicht haben Sie hinterher Mut und Lust, selbst etwas zu unternehmen.

# Nr. 10

### Erwachsenenbildung

Ein Angebot der VHS Hannover  
und der Hannoversche  
Werkstätten gem. GmbH

#### TERMIN

Immer **MITTWOCHS**

14. September

21. September

28. September

5. Oktober

12. Oktober

Beginn: 11.30 Uhr

Ende: 15.00 Uhr

#### ORT

BS Kleefeld,  
Lathusenstraße 20,  
Besprechungsraum  
in der 1. Etage

#### KURSLEITER:IN

Gabriele Czabainka



# Textile Techniken

Nr. **11**

## Erwachsenenbildung

Ein Angebot der VHS Hannover  
und der Hannoversche  
Werkstätten gem. GmbH

### TERMIN

Immer **DIENSTAGS**

8. November  
15. November  
22. November  
29. November  
6. Dezember

Beginn: 9.30 Uhr  
Ende: 12.30 Uhr

### ORT

Raschplatzpavillon,  
Workshop,  
Lister Meile 4

**KURSLEITERIN**  
Edith Kosiek



In unserm Atelier werden verschiedene textile Techniken angeboten.

- Weben (Wandbehänge)
- Stoffmalerei (Sets, Taschen, Puppen)
- Stoffdruck (Taschen, Kissen, Beutel, Sets)
- Serviettentechnik (Collagen)

Sie können damit etwas Schönes, zum Beispiel Deckel für Ordner, Karten, Bilder oder Fensterbilder herstellen. Auf Wunsch können wir auch eine gemeinsame Arbeit, die für jeden sichtbar ausgestellt wird, anfertigen.



# Kostbarkeiten aus Ton



Aus Ton entstehen Tiere, Blumen, Bäume, Gefäße oder auch menschliche Figuren.

Wir bauen die Tonarbeiten frei auf, arbeiten im Relief oder ritzen Bilder in die Tonfladen. Dann glasieren und bemalen wir die Objekte. Anschließend werden alle Tonarbeiten im Brennofen hart gebrannt.

## Nr. 12

### Erwachsenenbildung

Ein Angebot der VHS Hannover  
und der Hannoversche  
Werkstätten gem. GmbH

#### TERMIN

Immer **MITTWOCHS**

9. November

16. November

23. November

30. Dezember

7. Dezember

Beginn: 9.30 Uhr

Ende: 12.30 Uhr

#### ORT

Raschplatzpavillon

Workshop,

Lister Meile 4

**KURSLEITER|IN**

Bettina Freers



# Malen mit Wasserfarben und Buntstiften

Nr. **13**

## Erwachsenenbildung

Ein Angebot der VHS Hannover  
und der Hannoversche  
Werkstätten gem. GmbH

### TERMIN

Immer

**DIENSTAGS**

10. November

17. November

24. November

1. Dezember

8. Dezember

Beginn: 9.30 Uhr

Ende: 12.30 Uhr

### ORT

Raschplatzpavillon

Workshop,

Lister Meile 4

### KURSLEITERIN

Bozena Kopj-Machnik



Wir wollen malen und dabei verschiedene Materialien erproben. Manche können wir kombinieren, andere „vertragen“ sich nicht.

Wir sammeln Erfahrungen mit Pinseln und Stiften. Persönliche Vorlieben und Ideen bestimmen die Motivwahl und die praktische Umsetzung. Alle arbeiten selbstständig aber nicht allein.



# Kochen können alle



Wir wollen einfache Gerichte kennen lernen und zubereiten. Leckere Gerichte, die Sie auch ohne Rezept nachkochen können!

Wir überlegen an jedem Kochkursstag gemeinsam was wir essen möchten. Wir schreiben die Zutaten auf, die wir dafür brauchen und gehen zusammen einkaufen. Nach dem Einkaufen haben wir Zeit für eine kleine (Frühstücks-) Pause.

Es wird gelacht und viel geredet und dabei bereiten wir ein tolles Mittagessen zu oder backen auch mal einen Kuchen. Und bei all dem lernen Sie, was wichtig ist: Vom Apfelschälen bis zum Zwiebelschneiden. Sie bekommen Tipps und lernen Tricks. Durch das Kochen üben Sie auch, dass es zuhause besser und selbständiger klappt.

**Hinweis:** Wenn Sie schon für Ihre eigene Küche Hilfsmittel wie besondere Messer oder Küchengeräte haben, sollten Sie diese Geräte bitte mitbringen.

**GUT DRAUF**  
Bewegen, entspannen, essen – aber wie!

## Nr. 14

### Erwachsenenbildung

Ein Angebot der VHS Hannover  
und der Hannoversche  
Werkstätten gem. GmbH

#### TERMIN

Immer MONTAGS

17. Oktober

24. Oktober

31. Oktober

7. November

Beginn: 9.30 Uhr

Ende: 13.30 Uhr

#### ORT

Margot-Engelke-

Zentrum,

Geibelstraße 90

#### BESONDERES

- max. 1-2 Personen im Rollstuhl
- Bitte eine Küchenschürze mitbringen

KURSLEITERIN

Sonja Habermann



# Wir kochen nach Jahreszeiten

Nr. **15**

## Erwachsenenbildung

Ein Angebot der VHS Hannover  
und der Hannoversche  
Werkstätten gem. GmbH

### TERMIN

Immer **DIENSTAGS**

18. Oktober

25. Oktober

1. November

8. November

Beginn: 9.30 Uhr

Ende: 13.30 Uhr

### ORT

Margot-Engelke-  
Zentrum,  
Geibelstraße 90

### BESONDERES

- max. 1-2 Personen  
im Rollstuhl
- Bitte eine  
Küchenschürze  
mitbringen

### KURSLIMITERIN

Sonja Habermann



### Frühling, Sommer, Herbst und ...

In jeder Jahreszeit gibt es verschiedene Früchte und Gemüse aus Niedersachsen. Ob im Herbst Flammkuchen oder Zwiebelkuchen, Pilze oder Kürbis, jeder Monat bringt Abwechslung für unseren Speiseplan mit. Wir suchen uns an jedem Kochkursstag gemeinsam etwas aus, was wir gerne essen möchten. Dann kaufen wir die Zutaten ein, die wir dafür brauchen und haben nach dem Einkaufen Zeit für eine kleine (Frühstücks-) Pause.

Und schon geht es auch mit dem Kochen los: Sie erfahren viel über unsere heimischen Früchte und Gemüse. Sie lernen nach neuen Rezepten, ein tolles Mittagessen zu kochen. Und ganz nebenbei hilft die Erfahrung, was beim Kochen wichtig ist, dass es besser und selbständiger klappt.

**Hinweis:** Wenn Sie schon für Ihre eigene Küche Hilfsmittel wie besondere Messer oder Küchengeräte

haben, sollten Sie diese Geräte bitte mitbringen.



# Kochen mit Getreide



**Haben Sie Lust auf etwas Neues? = Mehl !**

OK, Mehl kennt jeder. Aus Weizen kann man Mehl machen, das wissen auch viele. Aber wissen Sie auch, dass es noch viele andere Getreidesorten gibt?! Kennen Sie Mais, Hirse oder Grünkern? Und wissen Sie, dass man daraus die leckersten Gerichte kochen kann? Und jeder der schon mal einen Kochkurs bei uns besucht hat, weiß das.

Und auch in diesem Kurs haben wir nach dem Einkaufen Zeit für eine kleine (Frühstücks-) Pause und dann geht es auch schon mit dem Kochen los: Wir bereiten ein tolles Mittagessen zu und bei all dem lernen Sie ganz nebenbei, was beim Kochen wichtig ist, damit es besser und selbständiger klappt.

**Hinweis:** Wenn Sie schon für Ihre eigene Küche Hilfsmittel wie besondere Messer oder Küchengeräte haben, sollten Sie diese Geräte bitte mitbringen.



## Nr. 16

### Erwachsenenbildung

Ein Angebot der VHS Hannover  
und der Hannoversche  
Werkstätten gem. GmbH

#### TERMIN

Immer **MITTWOCHS**

19. Oktober

26. Oktober

2. November

9. November

Beginn: 9.30 Uhr

Ende: 13.30 Uhr

#### ORT

Margot-Engelke-  
Zentrum,  
Geibelstraße 90

#### BESONDERES

- Bitte eine  
Küchenschürze  
mitbringen

#### KURSLEITERIN

Sonja Habermann



# Modellbau

## Schnupperkurs in eine andere Welt

Nr. **17**

### Erwachsenenbildung

Ein Angebot der VHS Hannover  
und der Hannoversche  
Werkstätten gem. GmbH

#### TERMIN

DIENSTAG

20. September

MITTWOCH

21. September

DONNERSTAG

22. September

Beginn: 9.30 Uhr

Ende: 14.45 Uhr

#### ORT

Volkshochschule  
Hannover,  
Theodor-Lessing-  
Platz 1

#### KURSLEITER\*IN

Gudrun Woscholski  
und Frank Loges



- Wie geht Modellbau praktisch?  
Wir gucken uns Beispiele und Material an und bauen selber etwas. Danach lernen wir wie und warum sich Flugzeug- und Automodelle bewegen.

Wir zeigen einfache Möglichkeiten und richtig anspruchsvolle Technik. Verschiedene Modelle können wir selber ausprobieren und lernen sie zu steuern.

Zum Schluss erfahren Sie mehr über Wettbewerbe, Ausstellungen und Aktivitäten von Modellbauern.



# Weihnachts-Stollen selber backen!



Advent, Advent – ein Lichtlein brennt; erst eins, dann zwei, dann drei, dann steht das Christkind vor der Tür... STOP:

**Aber bitte nicht ohne Weihnacht-Stollen!**

Und das Beste: Den Stollen wollen wir selber backen! Einen Vormittag und Mittag treffen wir uns dazu vor Weinachten und gehen stolz mit unserem Stollen wieder Heim. Na dann kann Weihnachten ja kommen!

Damit wir mittags nicht verhungern, bereiten wir, wenn die Stollen im Ofen fertig backen, eine leckere Suppe zum Mittagessen zu.

**Hinweis:** Wenn Sie schon für Ihre eigene Küche Hilfsmittel wie besondere Messer oder Küchengeräte haben, sollten Sie diese Geräte bitte mitbringen.

## Nr. 18

### Erwachsenenbildung

Ein Angebot der VHS Hannover  
und der Hannoversche  
Werkstätten gem. GmbH

TERMIN

DIENSTAG

6. Dezember

Beginn: 9.30 Uhr

Ende: 15.00 Uhr

ORT

Margot-Engelke-  
Zentrum,  
Geibelstraße 90

BESONDERES

• Bitte eine  
Küchenschürze  
mitbringen

KURSLEITER:IN

Sonja Habermann

**GUT DRAUF**  
Bewegen, entspannen, essen – aber wie!





# **Lesen, Schreiben, Rechnen - Elementarbildung -**

Diese Kurse werden durch die Volkshochschule Hannover durchgeführt. Sie finden zum Teil in den Hannoverschen Werkstätten, zum Teil auch im Pavillon am Raschplatz statt. **Sie sind begleitend ausschließlich für den Arbeitsbereich vorgesehen.**

## **Kosten:**

Für die Teilnahme an den Seminaren bezahlen Sie einen Anteil an den Bearbeitungskosten, je nach Seminar zwischen 7 Euro und 20 Euro.

## **Anmeldung:**

Bitte nutzen Sie das Anmeldeformular am Ende dieser Broschüre. Geben Sie das ausgefüllte Formular bitte bei Ihrer Gruppenleitung ab.

**Haben Sie Fragen, wenden Sie sich bitte an:**

## **Hannoversche Werkstätten**

Herr Pomorski, Telefon: 0511 5305-496

**Wir wünschen Ihnen viel Spaß und gutes Gelingen!**

**Achtung: Anmeldeschluss ist am 23. August 2011**

# Lerntreff: Lesen und Schreiben 1 *in Kleefeld*

Nr. **19**

## Elementarbildung

Ein Angebot der VHS Hannover  
und der Hannoversche  
Werkstätten gem. GmbH

TERMIN  
DIENSTAGS  
ab 16. August

KOSTEN  
7,- Euro

Beginn: 8.00 Uhr  
Ende: 9.30 Uhr

ORT  
BS Kleefeld,  
Lathusenstraße 20,  
Besprechungsraum  
in der 2. Etage

KURSLEITERIN  
Antje Schimmel



Wir möchten im Alltag mehr Sicherheit im Umgang mit dem Geschriebenen gewinnen. Vorhandene Schreib- und Lesekenntnisse sollen erhalten, in praktischen Situationen angewendet und damit erweitert werden.

Auch das Wissen zu selbst ausgewählten Themen kann in kleinen Schritten vermehrt werden. Es wird mit erwachsenengerechten Arbeitsblättern geübt.

Fortgeschrittene lernen kurze Geschichten zu schreiben und Texte zu verstehen.



# Lerntreff: Malen und Zeichnen *in Kleefeld*



Ein Kurs, der die Kreativität der TeilnehmerInnen anspricht. Mit verschiedensten Techniken werden wir mit Farbe und Papier gestalten.

## Nr. 20

### Elementarbildung

Ein Angebot der VHS Hannover  
und der Hannoversche  
Werkstätten gem. GmbH

TERMIN  
DIENSTAGS  
ab 16. August

KOSTEN  
7,- Euro

Beginn: 9.45 Uhr  
Ende: 11.15 Uhr

ORT  
BS Kleefeld,  
Lathusenstraße 20,  
Besprechungsraum  
in der 2. Etage

KURSLEITERIN  
Antje Schimmel



# Lerntreff: Lesen und Schreiben 2 *in Kleefeld*

## Nr. 21

### Elementarbildung

Ein Angebot der VHS Hannover  
und der Hannoversche  
Werkstätten gem. GmbH

**TERMIN**  
DIENSTAGS  
ab 16. August

**KOSTEN**  
7,- Euro

Beginn: 11.30 Uhr  
Ende: 13.00 Uhr

**ORT**  
BS Kleefeld,  
Lathusenstraße 20,  
Besprechungsraum  
in der 2. Etage

**KURSLEITERIN**  
Antje Schimmel



Wir möchten im Alltag mehr Sicherheit im Umgang mit dem Geschriebenen gewinnen. Vorhandene Schreib- und Lesekenntnisse sollen erhalten, in praktischen Situationen angewendet und damit erweitert werden.

Auch das Wissen zu selbst ausgewählten Themen kann in kleinen Schritten vermehrt werden. Es wird mit erwachsenengerechten Arbeitsblättern geübt.

Fortgeschrittene lernen kurze Geschichten zu schreiben und Texte zu verstehen.



# Schreiben und Lesen 1

## *in Hainholz*



In dem Kurs knüpfen wir an unsere Kenntnisse aus der Berufsschule an. Wir wollen bisher Gelerntes erhalten und dazulernen.

Dazu werden wir vielfältige praktische Übungen anwenden - es wird geschrieben und gelesen.

# Nr. 22

## Elementarbildung

Ein Angebot der VHS Hannover  
und der Hannoversche  
Werkstätten gem. GmbH

TERMIN  
DONNERSTAGS  
ab 18. August

Beginn: 9.00 Uhr  
Ende: 10.30 Uhr

KOSTEN  
7,- Euro

ORT  
BS Hainholz,  
Emil-Meyer-Straße 12

KURSLEITERIN  
Brigitte Göbel



# Schreiben und Lesen 2 in Hainholz

Nr. **23**

## Elementarbildung

Ein Angebot der VHS Hannover  
und der Hannoversche  
Werkstätten gem. GmbH

**TERMIN**  
**DONNERSTAGS**  
ab 18. August

Beginn: 10.30 Uhr  
Ende: 12.00 Uhr

**KOSTEN**  
7,- Euro

**ORT**  
BS Hainholz,  
Emil-Meyer-Straße 12

**KURSLEITER|IN**  
Brigitte Göbel



In dem Kurs knüpfen wir an unsere Kenntnisse aus der Berufsschule an. Wir wollen bisher Gelerntes erhalten und dazulernen.

Dazu werden wir vielfältige praktische Übungen anwenden - es wird geschrieben und gelesen.



# Schreiben und Lesen 3 in Hainholz



In dem Kurs knüpfen wir an unsere Kenntnisse aus der Berufsschule an. Wir wollen bisher Gelerntes erhalten und dazulernen.

Dazu werden wir vielfältige praktische Übungen anwenden - es wird geschrieben und gelesen.

## Nr. 24

### Elementarbildung

Ein Angebot der VHS Hannover  
und der Hannoversche  
Werkstätten gem. GmbH

TERMIN  
DONNERSTAGS  
ab 18. August

Beginn: 12.30 Uhr  
Ende: 14.00 Uhr

KOSTEN  
7,- Euro

ORT  
BS Hainholz,  
Emil-Meyer-Straße 12

KURSLEITERIN  
Brigitte Göbel





# VHS Bildungsurlaub

Ab hier bietet Ihnen das Programm teilweise ergänzende und vertiefende Lehrgänge an. Sie haben ein Recht auf fünf Tage Bildungsurlaub (Niedersächsisches Bildungsurlaubsgesetz). Die folgenden Seminare sind als Bildungsurlaub anerkannt (für Behinderte, betreuende Angehörige und MitarbeiterInnen von Behinderteneinrichtungen).

## Für Bildungsurlaubsveranstaltungen gibt es keinen Fahrdienst!

### **Kosten:**

VHS Bildungsurlaub kostet zwischen 57 und 89 € plus Materialkosten. Ermäßigt aufgrund geringen Einkommens kostet er ein Mindestentgelt von 20 € plus Materialkosten von etwa 10 €. Sie bekommen eine Ermäßigung.

### **Anmeldung:**

Bitte nutzen Sie das Anmeldeformular am Ende dieser Broschüre. Geben Sie das ausgefüllte Formular bitte bei Ihrer Gruppenleitung ab.

Haben Sie Fragen, wenden Sie sich bitte an:

### **VHS Hannover**

Frau Ernst, Telefon: 0511 168-46567

### **Hannoversche Werkstätten**

Herr Pomorski, Telefon: 0511 5305-496

**Achtung: Anmeldeschluss ist am 23. August 2011**

# Computer-Aufbaukurs

## langsam und leicht

Nr. **25**

Bildungsurlaub

### TERMIN

MONTAG

24. Oktober bis

DONNERSTAG

27. Oktober

Beginn: 8.00 Uhr

Ende: 16.00 Uhr

### KOSTEN

20,- Euro plus

10,- Euro

Materialgeld

### ORT

Volkshochschule

Hannover,

Theodor-Lessing-

Platz 1

### KURSLEITERIN

Joachim Schütz



Sie möchten am Computer mehr lernen als Texte schreiben und im Internet surfen?

Dieser Kurs wendet sich an TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen, die das Betriebssystem Linux kennenlernen möchten. Sie lernen Fotos, Grafiken oder Tabellen zu bearbeiten.

Bei der Umsetzung eigener kleiner Projekte bekommen Sie individuelle, der Behinderung oder den vorhandenen Kenntnissen angepasste, Unterstützung.



# Musik erleben



Inhalt dieses Bildungsurlaubes ist alles, was mit Musik zu tun hat:

Singen, tanzen, Musik hören, Musik machen, Instrumente bauen. Ein Konzertbesuch kann eingeplant werden.

## Nr. 26

Bildungsurlaub

TERMIN

MONTAG

17. Oktober bis

FREITAG

21. Oktober

Beginn: 8.00 Uhr

Ende: 16.00 Uhr

KOSTEN

30,- Euro

ORT

Volkshochschule

Hannover,

Theodor-Lessing-

Platz 1

KURSLEITER:IN

Petra Hundertmark und

Christoph Lietz





# HW Bildungsarbeit

Auf den folgenden Seiten finden Sie Bildungsangebote, die direkt in den Hannoversche Werkstätten gem. GmbH stattfinden. Und/oder von MitarbeiterInnen der Werkstätten durchgeführt werden.

## **Anmeldung:**

Wenn Sie sich anmelden wollen, benutzen Sie bitte das Anmeldeformular am Ende dieser Broschüre. Füllen Sie bitte pro Kurs ein Anmeldebogen aus und geben Sie diesen bei Ihrer Gruppenleitung ab.

**Haben Sie Fragen, wenden Sie sich bitte an:**

## **Hannoversche Werkstätten**

Herr Pomorski, Telefon: 0511 5305-496

**Unsere Aufgabe ist es, Sie zu beraten,  
aber auch Ihre Vorschläge aufzunehmen.**

**Wir wünschen Ihnen viel Spaß und gutes Gelingen!**

**Achtung: Anmeldeschluss ist am 23. August 2011**

# BaLeni Theatergruppe

Nr. **27**

## Kreatives Training

Ein Angebot der Hannoversche  
Werkstätten gem. GmbH

### TERMIN

Immer **MITTWOCHS**

Beginn: 10.00 Uhr

Ende: 11.00 Uhr

### ORT

BS Kleefeld,  
Lathusenstraße 20,  
Sporthalle

### BESONDERES

Geschlossene Gruppe

### KURSLEITER\*IN

Frau Hordyk,  
Herr Preuß



Durch das Theaterspielen wollen wir ein Gruppengefühl und ein soziales Miteinander schaffen und gemeinsam Spaß haben.

Bei den Theaterübungen werden neben Körper-, Stimm- und Sensibilisierungsübungen auch die Förderung von Phantasie und der Fremd- und Selbstwahrnehmung geschult.



# Die „Eisbrecher“



Die Eisbrecher rocken und bluesen mit Leidenschaft und professionellem Anspruch.

Als Band der Hannoverschen Werkstätten gibt es sie mittlerweile seit ca. 9 Jahren. Über die Stadtgrenzen Hannovers bekannt treten sie bei vielfältigen Gelegenheiten öffentlich auf. In der Band spielen 12 WerkstattmitarbeiterInnen der Hannoverschen Werkstätten.

Hin und wieder nehmen die Eisbrecher auch Neue auf, doch im Moment ist Einstellungsstop – die letzten Zugänge müssen sich noch einarbeiten.

## Nr. 28

### Kreatives Training

Ein Angebot der Hannoversche  
Werkstätten gem. GmbH

TERMIN

Immer

**DONNERSTAGS**

Beginn: 13.00 Uhr

Ende: 14.00 Uhr

ORT

BS Kleefeld,

Lathusenstraße 20,

Übungsraum

**BESONDERES**

zur Zeit keine

Anmeldung

möglich

**KURSLEITER|IN**

Christian Kunz



# Musikgruppe „Sterne der Nacht“

Nr. **29**

## Kreatives Training

Ein Angebot der Hannoversche  
Werkstätten gem. GmbH

### TERMIN

Immer  
DONNERSTAGS

Beginn: 14.30 Uhr  
Ende: 15.30 Uhr

### ORT

Wilhelm-Marhauer-  
Haus, Speisesaal

### BESONDERES

Ein Kursangebot  
für die WMA der  
Betriebsstätte  
Kühnsstraße

### KURSLEITERIN

Frau Koller



Hier treffen sich WerkstattmitarbeiterInnen, die Spaß daran haben, selber Musik zu machen. Es werden bekannte Stücke und Eigenkompositionen gespielt.



# Männergruppe



Die Männergruppe soll ein Ort sein, an dem Männer sich darüber austauschen können, was Männer bewegt.

Hier wollen wir gemeinsam herausfinden, wie wir als Männer unser eigenes Leben mehr in die Hand nehmen können.

Wir werden über gemeinsame Wege und Möglichkeiten sprechen, z.B.:

- Wie stellen wir uns unser Leben vor?
- Was sind unsere Probleme?
- Was können wir besonders gut?
- Liebe und Partnerschaft

## Nr. 30

### Persönlichkeits- entwicklung

Ein Angebot der Hannoversche  
Werkstätten gem. GmbH

TERMIN

Immer

DONNERSTAGS

18. August

1. + 15. + 29.

September

20. Oktober

3. + 10. + 17.

November

1. + 15. Dezember

5. + 19. Januar

2. + 16. Februar

Beginn: 13.45 Uhr

Ende: 15.15 Uhr

ORT

BS Kleefeld,

Lathusenstraße 20,

Besprechungsraum

in der 2. Etage

KURSLEITER|IN

Bernd Dörr



# Frauengesprächskreis 1

Nr. **31**

## Persönlichkeits- entwicklung

Ein Angebot der Hannoversche  
Werkstätten gem. GmbH

### TERMIN

Jeder 1. DONNERSTAG  
im Monat

Beginn: 14.00 Uhr  
Ende: 15.30 Uhr

### ORT

BS Kleefeld,  
Lathusenstraße 20,  
Besprechungsraum  
in der 1. Etage

### KURSLEITERIN

Sina Rimpö



Einmal im Monat treffen sich 3 Gesprächskreise und sprechen miteinander über alles, was die Teilnehmerinnen beschäftigt oder ärgert, geben sich gegenseitig Anregungen, zeigen Verständnis füreinander und suchen nach Lösungen. Keine muss mit Ihrem Problem allein bleiben.

Wichtigste Regel ist: Was in der Gruppe besprochen wurde, bleibt in der Gruppe! Die Gruppe kann Kraft geben und Mut machen.

Gesprächsthemen können sein:

- Ich möchte von zu Hause ausziehen.  
Wie kann ich das erreichen?
- Probleme mit, Eltern, Betreuern, Partnern,  
bei der Arbeit können besprochen werden.



# Frauengesprächskreis 2



Einmal im Monat treffen sich 3 Gesprächskreise und sprechen miteinander über alles, was die Teilnehmerinnen beschäftigt oder ärgert, geben sich gegenseitig Anregungen, zeigen Verständnis füreinander und suchen nach Lösungen. Keine muss mit Ihrem Problem allein bleiben.

Wichtigste Regel ist: Was in der Gruppe besprochen wurde, bleibt in der Gruppe! Die Gruppe kann Kraft geben und Mut machen.

Gesprächsthemen können sein:

- Ich möchte von zu Hause ausziehen. Wie kann ich das erreichen?
- Probleme mit, Eltern, Betreuern, Partnern, bei der Arbeit können besprochen werden.

## Nr. 32

### Persönlichkeitsentwicklung

Ein Angebot der Hannoversche Werkstätten gem. GmbH

#### TERMIN

Jeder 2. DONNERSTAG  
im Monat

Beginn: 14.00 Uhr

Ende: 15.30 Uhr

#### ORT

BS Kleefeld,  
Lathusenstraße 20,  
Besprechungsraum  
in der 1. Etage

#### KURSLEITERIN

Sina Rimpo



# Frauengesprächskreis 3

Nr. **33**

## Persönlichkeits- entwicklung

Ein Angebot der Hannoversche  
Werkstätten gem. GmbH

### TERMIN

Jeder 3. DONNERSTAG  
im Monat

Beginn: 14.00 Uhr  
Ende: 15.30 Uhr

### ORT

BS Kleefeld,  
Lathusenstraße 20,  
Besprechungsraum  
in der 1. Etage

### KURSLEITERIN

Sina Rimpö



Einmal im Monat treffen sich 3 Gesprächskreise und sprechen miteinander über alles, was die Teilnehmerinnen beschäftigt oder ärgert, geben sich gegenseitig Anregungen, zeigen Verständnis füreinander und suchen nach Lösungen. Keine muss mit Ihrem Problem allein bleiben.

Wichtigste Regel ist: Was in der Gruppe besprochen wurde, bleibt in der Gruppe! Die Gruppe kann Kraft geben und Mut machen.

Gesprächsthemen können sein:

- Ich möchte von zu Hause ausziehen.  
Wie kann ich das erreichen?
- Probleme mit, Eltern, Betreuern, Partnern,  
bei der Arbeit können besprochen werden.



# Autogenes Training 2

## in Kleefeld



Alltagsstress führt zu einer dauernden Anspannung, wir fühlen uns müde und erschöpft. Autogenes Training dient der Entspannung. Denn nur wer entspannt ist, bleibt auch in schwierigen Situationen gelassen.

Die Erfahrungen, die wir im Kurs machen, sollen in den Alltag mitgenommen werden.

In dem Kurs werden wir 7 Übungen kennenlernen. Durch das regelmäßige Üben können wir das Gefühl für uns und unseren Körper verbessern.

**GUT DRAUF**  
Bewegen, entspannen, essen – aber wie!

# Nr. 34

**Gesundheitskurse**  
Ein Angebot der Hannoversche  
Werkstätten gem. GmbH

**TERMIN**  
Immer MONTAGS

Beginn: 8.00 Uhr  
Ende: 9.00 Uhr

**ORT**  
BS Kleefeld,  
Lathusenstraße 20,  
Konferenzraum

**KURSLEITER:IN**  
Dr. Francis  
Samarawikrama



# Autogenes Training 1

## in Hainholz

Nr. **35**

### Gesundheitskurse

Ein Angebot der Hannoversche  
Werkstätten gem. GmbH

#### TERMIN

Immer MONTAGS

Beginn: 9.50 Uhr

Ende: 10.50 Uhr

#### ORT

BS Hainholz,  
Emil-Meyer-Straße 12

#### KURSLEITER:IN

Dr. Francis  
Samarawikrama



Alltagsstress führt zu einer dauernden Anspannung, wir fühlen uns müde und erschöpft. Autogenes Training dient der Entspannung. Denn nur wer entspannt ist, bleibt auch in schwierigen Situationen gelassen.

Die Erfahrungen, die wir im Kurs machen, sollen in den Alltag mitgenommen werden.

In dem Kurs werden wir 7 Übungen kennenlernen. Durch das regelmäßige Üben können wir das Gefühl für uns und unseren Körper verbessern.



# Yoga und Atemübungen *in Hainholz*



Wir werden lernen, uns durch Yoga und Atemübungen zu entspannen. Das soll uns helfen, Energie und Gelassenheit zu bekommen, um uns auch im Alltag wohl zu fühlen. Wir werden Übungen im Sitzen, Liegen, Stehen und in Bewegung machen.

Das Seminar ist so aufgebaut, dass Sie die Übungen auch im Alltag anwenden können.

**GUT DRAUF**  
Bewegen, entspannen, essen – aber wie!

## Nr. 36

### Gesundheitskurse

Ein Angebot der Hannoversche Werkstätten gem. GmbH

TERMIN  
Immer MONTAGS

Beginn: 10.50 Uhr  
Ende: 11.50 Uhr

ORT  
BS Hainholz,  
Emil-Meyer-Straße 12

KURSLEITER:IN  
Dr. Francis  
Samarawikrama



# Autogenes Training 3

## in Kirchrode

Nr. **37**

### Gesundheitskurse

Ein Angebot der Hannoversche  
Werkstätten gem. GmbH

#### TERMIN

Immer **MONTAGS**

Beginn: 14.30 Uhr

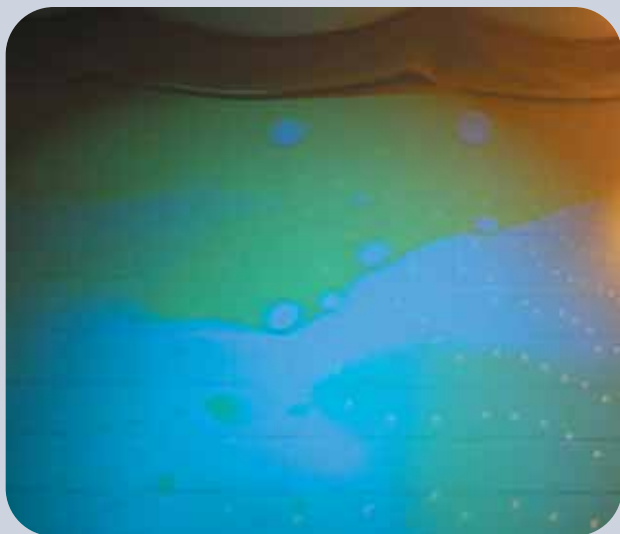
Ende: 15.30 Uhr

#### ORT

BS Kirchrode,  
Kühnsstraße 18

#### KURSLEITER:IN

Dr. Francis  
Samarawikrama



Alltagsstress führt zu einer dauernden Anspannung, wir fühlen uns müde und erschöpft. Autogenes Training dient der Entspannung. Denn nur wer entspannt ist, bleibt auch in schwierigen Situationen gelassen.

Die Erfahrungen, die wir im Kurs machen, sollen in den Alltag mitgenommen werden.

In dem Kurs werden wir 7 Übungen kennenlernen. Durch das regelmäßige Üben können wir das Gefühl für uns und unseren Körper verbessern.



# Autogenes Training 4 *in Rethen*



Alltagsstress führt zu einer dauernden Anspannung, wir fühlen uns müde und erschöpft. Autogenes Training dient der Entspannung. Denn nur wer entspannt ist, bleibt auch in schwierigen Situationen gelassen.

Die Erfahrungen, die wir im Kurs machen, sollen in den Alltag mitgenommen werden.

In dem Kurs werden wir 7 Übungen kennenlernen. Durch das regelmäßige Üben können wir das Gefühl für uns und unseren Körper verbessern.



## Nr. 38

### Gesundheitskurse

Ein Angebot der Hannoversche  
Werkstätten gem. GmbH

TERMIN

Immer

DONNERSTAGS

Beginn: 8.30 Uhr

Ende: 9.30 Uhr

ORT

BS Rethen,

Zur Sehlwiese 3

KURSLEITER:IN

Dr. Francis

Samarawikrama



# Yoga und Atemübungen *in Rethen*

Nr. **39**

## Gesundheitskurse

Ein Angebot der Hannoversche  
Werkstätten gem. GmbH

### TERMIN

Immer

**DONNERSTAGS**

Beginn: 10.00 Uhr

Ende: 11.00 Uhr

### ORT

BS Rethen,

Zur Sehlwiese 3

### KURSLEITERIN

Dr. Francis

Samarawikrama



Wir werden lernen, uns durch Yoga und Atemübungen zu entspannen. Das soll uns helfen, Energie und Gelassenheit zu bekommen, um uns auch im Alltag wohl zu fühlen. Wir werden Übungen im Sitzen, Liegen, Stehen und in Bewegung machen.

Das Seminar ist so aufgebaut, dass Sie die Übungen auch im Alltag anwenden können.

**GUT DRAUF**  
Bewegen, entspannen, essen – aber nicht!



# Yoga und Atemübungen *in Kleefeld*



Wir werden lernen, uns durch Yoga und Atemübungen zu entspannen. Das soll uns helfen, Energie und Gelassenheit zu bekommen, um uns auch im Alltag wohl zu fühlen. Wir werden Übungen im Sitzen, Liegen, Stehen und in Bewegung machen.

Das Seminar ist so aufgebaut, dass Sie die Übungen auch im Alltag anwenden können.

## Nr. 40

### Gesundheitskurse

Ein Angebot der Hannoversche Werkstätten gem. GmbH

TERMIN  
Immer MONTAGS

Beginn: 13.00 Uhr  
Ende: 14.00 Uhr

ORT  
BS Kleefeld,  
Lathusenstraße 20,  
Besprechungsraum  
im 2.OG

KURSLEITERIN  
Dr. Francis  
Samarawikrama

**GUT DRAUF**  
Bewegen, entspannen, essen – aber wie!



# Handicap On Air

## Nr. 41

### Medienarbeit

Ein Angebot der Hannoversche Werkstätten gem. GmbH

#### TERMIN

Jeden 2. und 4.  
DIENSTAG im Monat

Beginn: 18.00 Uhr  
Ende: 20.00 Uhr

#### ORT

Hannoversche  
WohnAssistenz,  
Hildesheimerstr. 29

#### KURSLEITER\*IN

Frau Forstmeier,  
Herr Pomorski,  
Herr Töneböhm



Wir sind eine Redaktionsgruppe von Menschen mit und ohne Behinderung, die bei dem Bürger-radio „Leine-Herz 106einhalb“ Hörfunk machen.

Mitmachen kann jeder, der Lust hat, Vorkenntnisse braucht man nicht. Wie man mit einem Aufnahmegerät umgeht, wie man ein Interview führt, wie ein Beitrag geschnitten wird, das lernt man im Kurs.



# AG Internetcafé



Wer hat Lust, das Internet-Cafe weiter zu betreuen?

- Pflege der Software
- Gestaltung der Inhalte
- Einweisung von NutzerInnen

Wir suchen Leute, die sich mit Computern und dem Internet gut auskennen

## Nr. 42

### Medienarbeit

Ein Angebot der Hannoversche Werkstätten gem. GmbH

TERMIN  
Immer MONTAGS  
ab 19. September

Beginn: 13.30 Uhr  
Ende: 15.30 Uhr

ORT  
BS Kleefeld,  
Lathusenstraße 20



# AG Internetcafé

Nr. **43**

## Medienarbeit

Ein Angebot der Hannoversche  
Werkstätten gem. GmbH

### TERMIN

Immer **MITTWOCHS**  
ab 21. September

Beginn: 13.30 Uhr  
Ende: 15.30 Uhr

### ORT

BS Kleefeld,  
Lathusenstraße 20



Wer hat Lust, das Internet-Cafe  
weiter zu betreuen?

- Pflege der Software
- Gestaltung der Inhalte
- Einweisung von NutzerInnen

Wir suchen Leute, die sich mit Computern  
und dem Internet gut auskennen



# Kino-AG



Wir werden uns Filme aussuchen und diese Filme ansehen. Natürlich werden wir auch über die Filme sprechen. Filme zeigen auch immer etwas vom Leben, das werden wir untersuchen.

Wir werden sehen, wie man mit Medien, hier also Filmen, umgeht. Das zusammen nennt man Medienkompetenz.

Natürlich wird die Kino-AG auch ganz praktisch arbeiten. Wir wollen eine Kino-Veranstaltung vorbereiten und durchführen, möglicherweise in den Hannoverschen Werkstätten.

Die Kino-AG realisiert Kinoveranstaltungen und Filmreihen im Rahmen den hw. Sie wählt Filme aus und präsentiert diese den Zuschauern.

## Nr. 44

### Medienarbeit

Ein Angebot der Hannoversche Werkstätten gem. GmbH

**TERMIN**  
immer **MITTWOCHS**  
21. September bis  
25. Januar

Beginn: 13.30 Uhr  
Ende: 15.00 Uhr

**ORT**  
BS Kleefeld,  
Lathusenstraße 20,  
Besprechungsraum  
in der 2. Etage

**KURSLEITER:IN**  
Norbert Pomorski



# Singen und Tanzen *in Rethen*

## Nr. 45

### hw-Bildungsarbeit

Ein Angebot der Hannoversche  
Werkstätten gem. GmbH

#### TERMIN

immer FREITAGS

2. + 16. + 30.

September

7. + 14. Oktober

4. + 18. November

2. + 16. Dezember

3. + 20. Januar 2012

Beginn: 10.00 Uhr

Ende: 11.00 Uhr

#### ORT

BS Rethen,  
Zur Sehlwiese 3,  
Mehrzweckraum

#### KURSLEITERIN

Ingrid  
Canales-Pfisterer



Für alle, die Spaß an Musik und Bewegung haben. Wir singen bekannte Lieder und erfinden Tänze dazu.

Mit Hand und Fuß machen wir Musik. Wir lernen Instrumente kennen und begleiten damit Lieder.

Workshop in Zusammenarbeit mit der Musikschule Laatzen.

Dieses Angebot richtet sich vorrangig an die WMA der Betriebsstätte Rethen.

**GUT DRAUF**  
Bewegen, entspannen, essen – aber viel!



# Klangmassage



Die Klangmassage kann ein passender Ausgleich zu der Hektik und dem Stress des Arbeitsalltags sein. Sie bietet einen Ort der Ruhe und dient als Energiequelle.

Die Klangmassage kann das Körpergefühl verbessern und somit das Selbstbewusstsein steigern, um schwierige Hürden des Alltags zu meistern.

Das Angebot richtet sich an alle WMA.

**GUT DRAUF**  
Bewegen, entspannen, essen – aber wie!

## Nr. 46

**hw-Bildungsarbeit**

Ein Angebot der Hannoversche Werkstätten gem. GmbH

TERMIN

immer

DONNERSTAGS

15. + 22. + 29.

September

6. + 13. + 20. + 27.

Oktober

3. + 10. + 17.

November

ORT

BS Rethen,

Zur Sehlwiese 3

KURSLEITER:IN

Heiko Engelke,

Gaby Martin,

Wolfgang-Hans

Jordan



# Fortbildungsworkshop Malen

Nr. **47**

## hw-Bildungsarbeit

Ein Angebot der Hannoversche Werkstätten gem. GmbH

### TERMIN

immer **MONTAGS**

13. September

20. September

27. September

4. Oktober

11. Oktober

Beginn: 9.00 Uhr

Ende: 12.00 Uhr

### BESONDERES

- Geschlossene Gruppe
- PVG / Kunstgewerbe in Rethen von Frau Martin

### KURSLEITERIN

Gina Gass



Es werden verschiedene Maltechniken in praktischen Übungen unter Einbeziehung der persönlichen Kreativität erarbeitet.

Wichtige und häufig gestellte Fragen wie z.B.

- Welches Material eignet sich zum bemalen?
- Wie wird ein Keilrahmen bespannt ?
- Woraus besteht Malfarbe und wie kann man sie preiswert selber herstellen?

werden beantwortet.

Zusätzliche Themen im Verlauf des Workshops sind Farbenlehre, Komposition, Bildaufbau und Perspektive.



# ZERA - Zusammenhang zwischen Erkrankung, Rehabilitation und Arbeit



## Worum geht es bei Zera ?

Zera ist ein Gruppentrainingsprogramm, das den Teilnehmern ermöglichen soll:

- sich mit dem Zusammenhang zwischen Arbeit und psychischer Erkrankung zu beschäftigen,
- ihre Stärken und Schwächen bei der Arbeit besser kennenzulernen,
- sich konkrete Ziele für ihre Rehabilitationsmaßnahme zu setzen,
- ihre Rehabilitationsmaßnahme im Sinne ihrer persönlichen Möglichkeiten und Ziele besser zu Nutzen.

Im Mittelpunkt steht dabei die Förderung von Selbsthilfe- und Bewältigungsmöglichkeiten sowie der Erfahrungsaustausch mit anderen.

# Nr. 48

## hw-Bildungsarbeit

Ein Angebot der Hannoversche  
Werkstätten gem. GmbH

### TERMIN

Es wird eine Sitzung  
pro Woche durchge-  
führt, die ca. 1,5  
Stunden dauert.

Es finden ca. 12  
Sitzungen statt.  
Alle Termine finden  
während der  
Arbeitszeit statt

Die genauen  
Termine und Zeiten  
werden noch  
bekannt gegeben

### BESONDERES

Das Trainings-  
programm wird in  
einer Gruppe mit ca.  
8. TeilnehmerInnen  
durchgeführt



# Wendo - Selbstbehauptungstraining für hw-Frauenbeauftragte

Nr. **49**

## hw-Bildungsarbeit

Ein Angebot der Hannoversche  
Werkstätten gem. GmbH

### TERMIN

MONTAG

12. September und

DIENSTAG

21. September

Beginn: 9.30 Uhr

Ende: 11.30 Uhr

### ORT

BS Rethen,

Zur Sehlwiese 3,

Mehrzweckraum

### BESONDERES

Geschlossene Gruppe

### KURSLEITERIN

Ira Morgan



1423



## Frauen-Beauftragte in Einrichtungen

### Worum geht's im WenDo-Kurs?

- Du kannst über Deine Ängste und Hemmungen reden.
- Du kannst in einem geschützten Raum ausprobieren, was alles in Dir steckt.
- Du kannst lernen, dich vor diskriminierenden Äußerungen zu schützen und dich gegen Übergriffe und Angriffe erfolgreich zu wehren.

### Praktisch heißt das:

- Wir machen Übungen, um die eigene Wahrnehmung zu unterstützen.
- Wir untersuchen Täter- und Opferrolle, wir üben aus der (Opfer-)Rolle zu fallen.

### Wir behandeln Angstsituationen:

- Wie verwandeln wir Ohnmacht und Wehrlosigkeit in Stärke?
- Du lernst Deinen Körper als Waffe einzusetzen, mittels leicht erlernbarer Techniken.

# Die Sportangebote

STARTEN AB DEM 19. SEPTEMBER 2011



# Montag-Morgen-Disco

Nr. **50**

## Sportangebote

Ein Angebot der Hannoversche Werkstätten gem. GmbH

### TERMIN

Immer MONTAGS

Beginn: 8.00 Uhr

Ende: 8.45 Uhr

### BESONDERES

- Turnschuhe mitbringen
- Fahrdienst für Kühnsstraße vorhanden



Kreistänze, freie Discotänze, Partnertänze.

### Zielgruppe:

Alle, die Spaß an Musik und Bewegung haben (auch eigene Musikwünsche werden berücksichtigt). Dieses Sportangebot soll die Möglichkeit geben, nach einem Wochenende in den hw wieder gut anzukommen, sich mal richtig auszutoben und Spaß haben.



# Tischtennis 2



Weiterförderung der Spieltechnik,  
Spielregeln und Spieltaktik.

## Zielgruppe:

Dieses Angebot richtet sich an Tischtennis-  
spielerInnen, die bereits gute Spielerfahrungen  
haben.



# Nr. 51

## Sportangebote

Ein Angebot der Hannoversche  
Werkstätten gem. GmbH

### TERMIN

Immer MONTAGS

Beginn: 8.45 Uhr

Ende: 9.45 Uhr

### BESONDERES

- Sportbekleidung  
und feste Turnschuhe  
mitbringen

Begrenzt auf 12

TeilnehmerInnen



# Kegeln

Nr. **52**

## Sportangebote

Ein Angebot der Hannoversche Werkstätten gem. GmbH

### TERMIN

Immer MONTAGS

Beginn: 10.00 Uhr

Ende: 11.00 Uhr

### BESONDERES

- Sportbekleidung und feste Turnschuhe mitbringen
- Begrenzt auf 12 Teilnehmer

### KURSLEITERIN

Ute Köpcke  
Ilias Symeonidis



In der Sporthalle werden wir zwei Kegelbahnen aufbauen und jede Woche unseren Kegelkönig oder unsere Kegelkönigin neu auskegeln.

### Zielgruppe:

Für alle, die Spaß am Kegeln haben.



# Dart



Erlernen der Spieltechnik, kleine Wettspiele als Einzel- und Gruppenspiel.

## Zielgruppe:

Für alle, die Spaß am Dartspiel haben.

**GUT DRAUF**  
Bewegen, entspannen, essen – aber wie!

## Nr. 53

### Sportangebote

Ein Angebot der Hannoversche Werkstätten gem. GmbH

#### TERMIN

Immer MONTAGS

Beginn: 11.00 Uhr

Ende: 12.00 Uhr

#### BESONDERES

- Bequeme, nicht zu weite Sportbekleidung und Sportschuhe mitbringen

Begrenzt auf 8 TeilnehmerInnen



# Ergometer

## Nr. 54

### Sportangebote

Ein Angebot der Hannoversche Werkstätten gem. GmbH

#### TERMIN

Immer MONTAGS

Beginn: 11.00 Uhr

Ende: 12.00 Uhr

#### BESONDERES

- Bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe sind erforderlich

Begrenzt auf 4 TeilnehmerInnen



In der Sporthalle werden wir vier Trimmfahrräder aufbauen um darauf unsere Ausdauer und Beweglichkeit zu trainieren.

#### Zielgruppe:

Für alle, die Spaß an Bewegung auf dem Trimmrad haben, (speziell für Seh- und Gehbehinderte).

**GUT DRAUF**  
Bewegen, entspannen, essen – aber nicht!



# Schwimmen



Trainiert werden unterschiedliche Schwimmtechniken (Brust- und Rückenschwimmen, Freistil), Tauchen auf Weite und Tiefe, Springen vom Brett und Turm.

Wir werden Wasserball spielen und an Schwimmwettspielen teilnehmen.

**Zielgruppe:**  
Für gute Schwimmer



## Nr. 55

### Sportangebote

Ein Angebot der Hannoversche Werkstätten gem. GmbH

#### TERMIN

Immer DIENSTAGS

Beginn: 8.00 Uhr

Ende: 11.30 Uhr

#### BESONDERES

- Badebekleidung, Badetuch, Duschgel, Badeschuhe und Frühstück sind erforderlich
- Behindertenausweis und Üstra-Monatskarte sind mitzubringen, da wir mit Öffentlichen Verkehrsmitteln fahren

#### TREFFPUNKT

BS Kleefeld,

Lathusenstraße 20,

Haupteingang

Begrenzt auf 20

TeilnehmerInnen



# Rollisport

Nr. **56**

## Sportangebote

Ein Angebot der Hannoversche Werkstätten gem. GmbH

### TERMIN

Immer **DIENSTAGS**

Beginn: 12.30 Uhr

Ende: 13.30 Uhr

Begrenzt auf 10  
TeilnehmerInnen



Gymnastik mit unterschiedlichen Geräten speziell für den Oberkörper, Rollstuhlfahrertraining und Spiele wie Boccia, Zielwurf, u.ä.

### Zielgruppe:

Geeignet für RollifahrerInnen.

Keine E-Rollis.



# Fußball



Freies Spiel, Techniktraining, Ausdauertraining, und Teilnahme an Turnieren.

## Zielgruppe:

Für alle erfahrenen Fußballspieler.

**GUT DRAUF**  
Bewegen, entspannen, essen – aber wie!

## Nr. 57

### Sportangebote

Ein Angebot der Hannoversche Werkstätten gem. GmbH

#### TERMIN

Immer **DIENSTAGS**

Beginn: 14.30 Uhr

Ende: 15.30 Uhr

#### BESONDERES

- Sportbekleidung, Turschuhe und Fußballschuhe, Trainingsanzug mitbringen
- gespielt wird witterungsbedingt in der Halle oder draußen

Begrenzt auf 20

TeilnehmerInnen



# Wirbelsäulengymnastik auf dem Hocker

Nr. **58**

## Sportangebote

Ein Angebot der Hannoversche  
Werkstätten gem. GmbH

### TERMIN

Immer **MITTWOCHS**

Beginn: 8.00 Uhr

Ende: 9.00 Uhr

### BESONDERES

- Bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe mitbringen

Begrenzt auf 12  
TeilnehmerInnen



Geturnt wird im Sitzen auf einzelnen Hockern.

Rückenschule (Heben, Tragen, Setzen, Aufstehen,...) Rückenfreundliches Bewegten im Alltag, spezielle Gymnastik zur Dehnung und Kräftigung von Rücken, Schultern, Bauch, Armen und Beinen, Wahrnehmung der eigenen Bewegungsabläufe.

Zum Stundenabschluss werden wir gegenseitig eine Igelballmassage genießen.

### Zielgruppe:

Für alle mit Rückenproblemen



# Tischtennis 1 für Anfänger *in Rethen*



Wir werden das Tischtennis spielen durch regelmäßiges Üben erlernen.

## Zielgruppe:

Dieses Angebot richtet sich an TischtennisanfängerInnen und Tischtennisinteressierte aus Rethen.



## Nr. 59

### Sportangebote

Ein Angebot der Hannoversche Werkstätten gem. GmbH

TERMIN  
Immer MITTWOCHS

Beginn: 8.00 Uhr  
Ende: 9.00 Uhr

BESONDERES  
• Turnschuhe und Sportbekleidung mitbringen

Begrenzt auf 6 TeilnehmerInnen



# Ergometer *in Rethen*

## Nr. 60

### Sportangebote

Ein Angebot der Hannoversche  
Werkstätten gem. GmbH

#### TERMIN

Immer **MITTWOCHS**

Beginn: 8.00 Uhr

Ende: 9.00 Uhr

#### BESONDERES

- Bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe sind erforderlich

Begrenzt auf 2 TeilnehmerInnen



In der Sporthalle werden wir zwei Trimmfahrräder aufbauen um darauf unsere Ausdauer und Beweglichkeit zu trainieren.

#### Zielgruppe:

Für alle, die Spaß an Bewegung auf dem Trimmrad haben, (speziell für Seh- und Gehbehinderte).



# Ergometer *in Rethen*



In der Sporthalle werden wir zwei Trimmfahrräder aufbauen um darauf unsere Ausdauer und Beweglichkeit zu trainieren.

## Zielgruppe:

Für alle, die Spaß an Bewegung auf dem Trimmrad haben, (speziell für Seh- und Gehbehinderte).

**GUT DRAUF**  
Bewegen, entspannen, essen – aber wie!

# Nr. 61

## Sportangebote

Ein Angebot der Hannoversche Werkstätten gem. GmbH

### TERMIN

Immer **MITTWOCHS**

Beginn: 9.00 Uhr

Ende: 9.45 Uhr

### BESONDERES

- Bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe sind erforderlich

Begrenzt auf 2 TeilnehmerInnen



# Rückenfit *für Frauen*

Nr. **62**

## Sportangebote

Ein Angebot der Hannoversche Werkstätten gem. GmbH

### TERMIN

Immer

**DONNERSTAGS**

Beginn: 9.00 Uhr

Ende: 9.45 Uhr

### BESONDERES

- Sportbekleidung (Jogginghose, T-Shirt und Turnschuhe) mitbringen.
- Es wird viel auf dem Boden geturnt.
- Ein Fahrdienst für die Kühnsstraße und EMS wird organisiert

Begrenzt auf 12 TeilnehmerInnen



Rückenschule - rückenfreundliches Bewegen (Heben, Tragen, Setzen, Aufstehen,...) im Alltag, Gymnastik und Entspannung sind die Schwerpunkte.

### Zielgruppe:

Für alle Frauen mit Rückenproblemen.



# Tischtennis 2 für Fortgeschrittene *in Rethen*



Aus Weiterförderung der Spieltechnik wird Förderung der Spieltaktik.

## Zielgruppe:

Dieses Angebot richtet sich an Tischtennis-spielerInnen, die bereits Spielerfahrung haben.

**GUT DRAUF**  
Bewegen, entspannen, essen – aber wie!

# Nr. 63

## Sportangebote

Ein Angebot der Hannoversche Werkstätten gem. GmbH

### TERMIN

Immer **MITTWOCHS**

Beginn: 9.00 Uhr

Ende: 9.45 Uhr

### BESONDERES

- Bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe mitbringen

Begrenzt auf 6 TeilnehmerInnen



# Hockey

Nr. **64**

## Sportangebote

Ein Angebot der Hannoversche  
Werkstätten gem. GmbH

### TERMIN

Immer **MITTWOCHS**

Beginn: 10.15 Uhr

Ende: 11.00 Uhr

### BESONDERES

- Bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe sind erforderlich

Begrenzt auf 12 TeilnehmerInnen



Dieses Angebot richtet sich an alle,  
die gerne Hockey spielen möchten!

**GUT DRAUF**  
Bewegen, entspannen, essen – aber viel!



# Snoezeln



Mit Entspannungsmusik und Fantasiereisen wollen wir lernen, uns zu entspannen, Ruhe zu finden und Verspannungen zu lösen.

## Zielgruppe:

Für alle, die unter Verspannungen leiden und in entspannter Umgebung zur Ruhe kommen wollen.



## Nr. 65

### Sportangebote

Ein Angebot der Hannoversche Werkstätten gem. GmbH

#### TERMIN

Immer **MITTWOCHS**

Beginn: 10.00 Uhr

Ende: 11.00 Uhr

#### BESONDERES

- Sportbekleidung und dicke Socken sind erforderlich

#### ORT

Snoezelenraum der  
Hannoverschen  
Werkstätten

Begrenzt auf 5  
TeilnehmerInnen



# Fußball für Anfänger

Nr. **66**

## Sportangebote

Ein Angebot der Hannoversche Werkstätten gem. GmbH

### TERMIN

Immer **MITTWOCHS**

Beginn: 11.00 Uhr

Ende: 12.00 Uhr

### BESONDERES

- Sportbekleidung und Turnschuhe mitbringen
- gespielt wird in der Halle

Begrenzt auf 20 TeilnehmerInnen



Dieses Angebot richtet sich an Anfänger, die gerne das Fußballspielen erlernen wollen!

**GUT DRAUF**  
Bewegen, entspannen, essen – aber viel!



# Walking



Erlernen des Walken (schnelles Gehen), Dehnübungen, Atemtraining. Es wird die Ausdauer und Kraft gesteigert und die Atmung verbessert.

## Zielgruppe:

Für alle, die Spaß an der Bewegung in frischer Luft haben.



## Nr. 67

### Sportangebote

Ein Angebot der Hannoversche Werkstätten gem. GmbH

#### TERMIN

Immer **MITTWOCHS**

Beginn: 11.00 Uhr

Ende: 12.00 Uhr

#### BESONDERES

- Dieses Angebot findet überwiegend im Freien statt
- Regenbekleidung, feste Sportschuhe, bequeme Kleidung bzw. Jogginganzug sind erforderlich

Begrenzt auf 12

TeilnehmerInnen



# Kegeln

Nr. **68**

## Sportangebote

Ein Angebot der Hannoversche  
Werkstätten gem. GmbH

### TERMIN

Immer

**DONNERSTAGS**

Beginn: 8.00 Uhr

Ende: 8.45 Uhr

### BESONDERES

• Sportbekleidung  
und feste Turnschuhe  
mitbringen

Begrenzt auf 12  
TeilnehmerInnen

### TREFFPUNKT

BS Kleefeld,  
Lathusenstraße 20

### KURSLEITERIN

Ute Köpcke  
Ilias Symeonidis



In der Sporthalle werden wir zwei Kegelbahnen aufbauen und jede Woche unseren Kegelkönig oder unsere Kegelkönigin neu auskegeln.

### Zielgruppe:

Für alle, die Spaß am Kegeln haben.



# Ergometer



In der Sporthalle werden wir vier Trimmfahrräder aufbauen um darauf unsere Ausdauer und Beweglichkeit zu trainieren.

## Zielgruppe:

Für alle, die Spaß an Bewegung auf dem Trimmrad haben, (speziell für Seh- und Gehbehinderte).

**GUT DRAUF**  
Bewegen, entspannen, essen – aber wie!

## Nr. 69

### Sportangebote

Ein Angebot der Hannoversche Werkstätten gem. GmbH

TERMIN

Immer

**DONNERSTAGS**

Beginn: 8.00 Uhr

Ende: 8.45 Uhr

BESONDERES

- Bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe sind erforderlich

Begrenzt auf 4 TeilnehmerInnen



# Snoezeln

Nr. **70**

## Sportangebote

Ein Angebot der Hannoversche  
Werkstätten gem. GmbH

### TERMIN

Immer

**DONNERSTAGS**

Beginn: 8.45 Uhr

Ende: 9.45 Uhr

### BESONDERES

• Sportbekleidung  
und dicke Socken  
sind erforderlich

### ORT

Snoezelenraum der  
Hannoverschen  
Werkstätten

Begrenzt auf 5  
TeilnehmerInnen



Mit Entspannungsmusik und Fantasiereisen wollen wir lernen, uns zu entspannen, Ruhe zu finden und Verspannungen zu lösen.

### Zielgruppe:

Für alle, die unter Verspannungen leiden und in entspannter Umgebung zur Ruhe kommen wollen.

**GUT DRAUF**  
Bewegen, entspannen, essen – aber viel!



# Kegeln



In der Sporthalle werden wir zwei Kegelbahnen aufbauen und jede Woche unseren Kegelkönig oder unsere Kegelkönigin neu auskegeln.

## Zielgruppe:

Für alle, die Spaß am Kegeln haben.

# Nr. 71

## Sportangebote

Ein Angebot der Hannoversche Werkstätten gem. GmbH

TERMIN

Immer

**DONNERSTAGS**

Beginn: 10.00 Uhr

Ende: 11.00 Uhr

BESONDERES

- Sportbekleidung und feste Turnschuhe mitbringen

Begrenzt auf 12

TeilnehmerInnen

TREFFPUNKT

BS Kleefeld,

Lathusenstraße 20

KURSLEITER:IN

Ute Köpcke

Ilias Symeonidis



# Ergometer

Nr. **72**

## Sportangebote

Ein Angebot der Hannoversche Werkstätten gem. GmbH

### TERMIN

Immer

**DONNERSTAGS**

Beginn: 10.00 Uhr

Ende: 11.00 Uhr

### BESONDERES

• Bequeme

Sportbekleidung und

Turnschuhe sind

erforderlich

Begrenzt auf 4

TeilnehmerInnen



In der Sporthalle werden wir vier Trimmfahrräder aufbauen um darauf unsere Ausdauer und Beweglichkeit zu trainieren.

### Zielgruppe:

Für alle, die Spaß an Bewegung auf dem Trimmrad haben, (speziell für Seh- und Gehbehinderte).

**GUT DRAUF**  
Bewegen, entspannen, essen – aber nicht!



# Leichtathletik



Wir üben, um unsere Zeiten und Weiten im Laufen, Werfen und Springen zu verbessern. An Leichtathletikwettkämpfen nehmen wir regelmäßig teil. Das Deutsche Sportabzeichen wird vor den Sommerferien abgenommen.

Bei schönem Wetter üben wir auf dem Sportplatz und bei Regen in der Sporthalle. Im Winter spielen wir Hallenhockey, um fit zu bleiben

## Zielgruppe:

Für alle, die Spaß am Laufen, Werfen und Springen haben.



## Nr. 73

### Sportangebote

Ein Angebot der Hannoversche Werkstätten gem. GmbH

TERMIN

Immer

DONNERSTAGS

Beginn: 11.00 Uhr

Ende: 12.00 Uhr

BESONDERES

- Sportbekleidung, Trainingsanzug und Turnschuhe sind erforderlich
- In den Wintermonaten findet das Training in der Halle statt

Begrenzt auf 12 TeilnehmerInnen



# Tischtennis 1

Nr. **74**

## Sportangebote

Ein Angebot der Hannoversche Werkstätten gem. GmbH

### TERMIN

Immer

**DONNERSTAGS**

Beginn: 12.30 Uhr

Ende: 13.30 Uhr

### BESONDERES

- Sportbekleidung und feste Turnschuhe mitbringen

- Für dieses Angebot besteht ein Fahrdienst aus Hainholz

Begrenzt auf 12 TeilnehmerInnen



Förderung der Spieltechnik und der Spielregeln.

### Zielgruppe:

Dieses Angebot richtet sich an Tischtennis-spielerInnen und RollifahrerInnen, die keine oder eine geringe Spielerfahrung haben.



# Rückenfit *für Frauen*



Rückenschule - rückenfreundliches Bewegen (Heben, Tragen, Setzen, Aufstehen,...) im Alltag, Gymnastik und Entspannung sind die Schwerpunkte.

## Zielgruppe:

Für alle Frauen mit Rückenproblemen, die etwas für ihre Fitness tun wollen. Diese Gruppe geht einmal im Monat in den Snoezelenraum.



## Nr. 75

### Sportangebote

Ein Angebot der Hannoversche Werkstätten gem. GmbH

TERMIN

Immer

DONNERSTAGS

Beginn: 13.30 Uhr

Ende: 14.30 Uhr

BESONDERES

- Sportbekleidung (Jogginghose, T-Shirt und Turnschuhe) mitbringen.
- Es wird viel auf dem Boden geturnt.
- Ein Fahrdienst für die Kühnsstraße und EMS wird organisiert

Begrenzt auf 12 TeilnehmerInnen



# RSG Rollisport

Nr. **76**

## Sportangebote

Ein Angebot der Hannoversche Werkstätten gem. GmbH

### TERMIN

Immer

**DONNERSTAGS**

Beginn: 14.30 Uhr

Ende: 15.30 Uhr

### BESONDERES

- Der Fahrdienst von der EMS wird organisiert. Übungsleiter werden von der RSG gestellt und von den hw unterstützt.
- Dieses Angebot findet im Freien und in der Sporthalle statt

Begrenzt auf 12 TeilnehmerInnen



Krafttraining und Bewegung des Oberkörpers, Ausdauertraining, Fahrsicherheitstraining, Sportspiele (Korbball, Federball, Hockey u. a.).

Rolljogging und Handbiken in der Eilenriede (bei gutem Wetter). Nutzung und Teilhabe an Vereinsveranstaltungen und Geräten.

### Zielgruppe:

Rollifahrer/innen, die der RSG (Rollstuhlgemeinschaft Hannover) angehören oder Mitglieder werden möchten. (Probetraining ist möglich)



# Tischtennis 3



Weiterförderung der Spieltechnik,  
Spielregeln und Spieltaktik.

## Zielgruppe:

Dieses Angebot richtet sich an  
TischtennisspielerInnen, die bereits  
gute Spielerfahrungen haben.



# Nr. 77

## Sportangebote

Ein Angebot der Hannoversche  
Werkstätten gem. GmbH

TERMIN  
Immer FREITAGS

Beginn: 8.00 Uhr  
Ende: 9.00 Uhr

BESONDERES  
• Sportbekleidung  
und feste Turnschuhe  
mitbringen

Begrenzt auf 12  
TeilnehmerInnen



# Ergometer

Nr. **78**

## Sportangebote

Ein Angebot der Hannoversche Werkstätten gem. GmbH

### TERMIN

Immer FREITAGS

Beginn: 8.00 Uhr

Ende: 9.00 Uhr

### BESONDERES

- Bequeme Sportbekleidung und Turnschuhe sind erforderlich

Begrenzt auf 4 TeilnehmerInnen



In der Sporthalle werden wir vier Trimmfahrräder aufbauen um darauf unsere Ausdauer und Beweglichkeit zu trainieren.

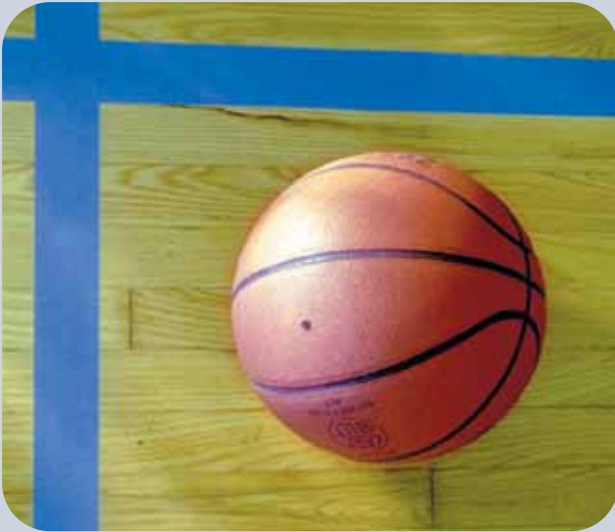
### Zielgruppe:

Für alle, die Spaß an Bewegung auf dem Trimmrad haben, (speziell für Seh- und Gehbehinderte).

**GUT DRAUF**  
Bewegen, entspannen, essen – aber nicht!



# Basketball



In der Sporthalle werden wir spielen und Spieltechniken trainieren. Außerdem werden wir uns bei Turnieren mit anderen Mannschaften messen.

## Zielgruppe:

Für alle, die Spaß am Basketball spielen haben.



## Nr. 79

### Sportangebote

Ein Angebot der Hannoversche Werkstätten gem. GmbH

#### TERMIN

Immer FREITAGS

Beginn: 9.00 Uhr

Ende: 10.00 Uhr

#### BESONDERES

- Sportbekleidung und Turnschuhe sind erforderlich

Begrenzt auf 12

TeilnehmerInnen



# Fußball

Nr. **80**

## Sportangebote

Ein Angebot der Hannoversche  
Werkstätten gem. GmbH

### TERMIN

Immer FREITAGS

Beginn: 10.15 Uhr

Ende: 11.30 Uhr

### BESONDERES

- Sportbekleidung,  
Turnschuhe und  
Fußballschuhe,  
Trainingsanzug  
mitbringen
- gespielt wird  
witterungsbedingt in  
der Halle oder draußen

Begrenzt auf 20  
TeilnehmerInnen



Freies Spiel, Techniktraining, Ausdauertraining,  
und Teilnahme an Turnieren.

### Zielgruppe:

Für alle erfahrenen FußballspielerInnen.



# hw-Fußballturnier



Teilnehmen können Mannschaften aus allen Bereichen der hw. Gespielt werden wieder zwei Turniere. Zuerst ein Hallenturnier, danach ein Außenplatzturnier.

Bei beiden Turnieren geht es um den hw-Fußballpokal, sowie um den Torschützenkönig und den/die fairste/n SpielerIn, die/der besonders geehrt wird.

## Mitzubringen sind:

Turnschuhe, Sportbekleidung, Duschsachen

## Zielgruppe:

Fußballbegeisterte WerkstattmitarbeiterInnen



# Nr. 81

## Sportangebote

Ein Angebot der Hannoversche Werkstätten gem. GmbH

TERMIN

DIENSTAG

27. September

Beginn: 8.30 Uhr

Ende: 15.30 Uhr

ORT

BS Kleefeld

Lathusenstraße 20,

Sporthalle und

Sportplatz Kleefeld

BESONDERES

- Das Anmeldeformular und die genaue Spielzeit werden im September bekannt gegeben
- Die Mannschaftsanmeldungen sind nur bereichsweise möglich

KURSLEITERIN

Ilias Symeonidis



# hw-Tischtennisturnier

## Nr. 82

### Sportangebote

Ein Angebot der Hannoversche Werkstätten gem. GmbH

#### TERMIN

DIENSTAG

11. Oktober und

MITTWOCH

12. Oktober

Beginn: 8.30 Uhr

Ende: 15.30 Uhr

#### ORT

BS Kleefeld,  
Lathusenstraße 20,  
Sporthalle

#### BESONDERES

Anmeldungsformulare und der genaue Termin werden im Juli mit den Sonderveranstaltungen verteilt.

#### KURSLEITERIN

Ute Köpcke  
Ilias Symeonidis



WerkstattmitarbeiterInnen aus allen Bereichen der hw spielen an zwei Tagen im großen hw-Tischtennisturnier ihre Meisterinnen und ihre Meister aus.

Gespielt wird in der Vorrunde in 4er und 5er Gruppen. Ab dem Halbfinale spielen die Damen und Herren im K.O.-System die Meisterschaft aus. Auch dieses Jahr finden wieder 3 Turniere (Herren, Damen und Rollstuhlfahrer) statt.



# Special Olympics Bremen



**Special Olympics**  
*Deutschland*

**Bremen**

Wir werden vom 5. bis 7. Oktober 2011 mit ca. 24 Athleten und Athletinnen an den Wettkämpfen im Schwimmen und Tischtennis der Special Olympics Bremen teilnehmen.

Zum Einen geht es wieder um Medaillen im Tischtennis und Schwimmen, zum Anderen um die Qualifikation für die nationalen Spiele 2012 in München!

Nr. **83**

**Sportangebote**

Ein Angebot der Hannoversche Werkstätten gem. GmbH

TERMIN

MITTWOCH

5. Oktober und

DONNERSTAG

6. Oktober

FREITAG

7. Oktober

BESONDERES

Geschlossene

Gruppe

Keine Anmeldung

Die TeilnehmerInnen legen Ute Köpcke und Ilias Symeonidis fest



# Deutsche Meisterschaft im Fußball der WfbM-Landesmeister in Duisburg vom 12. - 15. September

## Nr. 84

### Sportangebote

Ein Angebot der Hannoversche  
Werkstätten gem. GmbH

#### TERMIN

Der genaue Termin  
und die Abfahrtszeiten  
werden nach der  
Spielplanerstellung  
bekannt gegeben

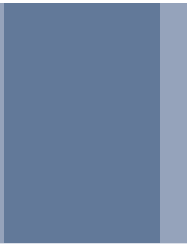


Unsere HW - Fußballer haben im Juni in Barsinghausen die Landesmeisterschaft Niedersachsen 2011 gewonnen.

Wir werden unsere Mannschaft natürlich gebührend mit einem Fanbus unterstützen!

**GUT DRAUF**  
Bewegen, entspannen, essen – aber viel!





Hannoversche Werkstätten gem. GmbH  
Lathusenstraße 20  
30625 Hannover

Telefon (0511) 53 05 - 0  
Telefax (0511) 53 05 - 100

- Fertigungstechnik
- Garten- und Landschaftsbau
- Service | Wäscherei
- Montage
- Textil
- Schnelldruck
- Postversandservice
- Kaminholz
- Stuhlflechtere
- Besen und Bürsten
- Landwirtschaft
- Berufsbildungsbereich