



# MITMACHEN

ARBEITSBEGLEITENDE MASSNAHMEN  
IN DEN WERKSTÄTTEN

## **LIEBE WERKSTATTBESCHÄFTIGTE,**

in dieser Broschüre findet Ihr alle Arbeitsbegleitenden Maßnahmen (ABM) der Werkstätten im Heinrich-Haus.

Die Angebote sind dazu da, um etwas Neues zu lernen, Leute zu treffen und Spaß zu haben.

Wir denken, dass für jeden etwas Passendes dabei ist. Habt Ihr noch Fragen, weitere Wünsche oder fehlt etwas? Dann sprecht uns an.

**Viel Spaß beim Lesen!**  
**Euer Team von Kultur & Freizeit**

# INHALTSVERZEICHNIS

|    |                                       |
|----|---------------------------------------|
| 04 | Ansprechpartner                       |
| 06 | Angebote-Übersicht                    |
| 08 | Standorte-Übersicht                   |
| 10 | Angebote Berufsbildungswerk           |
| 16 | Angebote Coloniastraße                |
| 30 | Angebote Else-Meurer-Haus             |
| 40 | Angebote Fit und Flink                |
| 46 | Angebote Förderzentrum Am Hohen Rhein |
| 56 | Angebote Kompetenzwerkstatt           |
| 66 | Angebote MittelrheinLogistik          |
| 76 | Angebote St. Katharinen               |
| 90 | Tagesveranstaltungen                  |
| 97 | Teilnahmebedingungen                  |
| 98 | Notizen                               |

# ANSPRECHPARTNER



**Albrecht Von der Lancken**  
albrecht.lancken@heinrich-haus.de



**Anna Tschurkin**  
anna.tschurkin@heinrich-haus.de



**Bengt Zoche**  
bengt.zoche@heinrich-haus.de



**Caroline Giebel**  
caroline.giebel@heinrich-haus.de



**Nicolas Odenbach**

nicolas.odenbach@heinrich-haus.de



**Sonja Balk**

sonja.balk@heinrich-haus.de



**Jürgen Stehl**

juergen.stehl@heinrich-haus.de



**Josef Jungbluth**

josef-jungbluth@heinrich-haus.de

---

## WIE MELDE ICH MICH AN?

Man muss eine Anmeldung ausfüllen. Jeder kann sich für einen Kurs und ein Tagesangebot anmelden. Eine Anmeldung gibt es zum Beispiel in diesem Heft oder bei deinem Gruppenleiter, der Dir bei der Anmeldung helfen kann. Die ausgefüllte Anmeldung gibst du bei deinem Gruppenleiter ab. Dein Gruppenleiter kann dich auch über Vivendi anmelden. Der Bereich Kultur & Freizeit sammelt alle Anmeldungen ein. Sobald dein Kurs zustande kommt erhältst du von Kultur & Freizeit eine Info. Bei Rückfragen kontaktiere bitte:

**Nicolas Odenbach**, E-Mail [nicolas.odenbach@heinrich-haus.de](mailto:nicolas.odenbach@heinrich-haus.de)

Büro Heimbach-Weis: 02622 892-4215 | Büro Engers: 02622 892-3284

# ANGEBOTE-ÜBERSICHT

| Thema                        | Wochentag                   | Uhrzeit     | Ort                 | Seite |
|------------------------------|-----------------------------|-------------|---------------------|-------|
| Ballspiele                   | Donnerstag                  | 10:30-11:30 | Förderzentrum       | 55    |
| Bewegungsspiele              | Mittwoch                    | 13:30-14:15 | Else-Meurer-Haus    | 36    |
| Computerkurs                 | Mittwoch                    | 12:30-14:00 | Förderzentrum       | 52    |
| Erzählkreis                  | Donnerstag                  | 14:00-15:00 | Else-Meurer-Haus    | 38    |
| Fitness                      | Donnerstag                  | 10:00-11:30 | MittelrheinLogistik | 70    |
| Fußball                      | Montag                      | 13:30-15:30 | Berufsbildungswerk  | 12    |
|                              | Montag                      | 13:30-15:30 | Coloniastraße       | 18    |
|                              | Montag                      | 13:30-15:30 | Fit und Flink       | 42    |
|                              | Mittwoch                    | 13:15-15:00 | St. Katharinen      | 83    |
|                              | Freitag                     | 12:00-13:30 | Berufsbildungswerk  | 12    |
|                              | Freitag                     | 11:30-13:30 | Kompetenzwerkstatt  | 64    |
|                              | Freitag                     | 12:00-13:30 | MittelrheinLogistik | 73    |
| Gebärdensprache              | Dienstag                    | 10:30-11:30 | MittelrheinLogistik | 68    |
| Spiel- und Bewegungsangebote | noch offen                  |             | Berufsbildungswerk  | 14    |
|                              | Donnerstag                  | 13:00-15:00 | Berufsbildungswerk  | 14    |
| Kreativ- und Spielangebote   | Freitag <sup>14-tägig</sup> | 12:00-14:00 | Coloniastraße       | 28    |
| Gesellschaftsspiele          | Montag                      | 14:30-15:30 | Coloniastraße       | 20    |
| Handhygiene und Nagelpflege  | Donnerstag                  | 14:00-15:30 | St. Katharinen      | 87    |
| Kegeln                       | Montag                      | 14:00-15:00 | Else-Meurer-Haus    | 33    |
|                              | Dienstag                    | 10:00-11:30 | MittelrheinLogistik | 69    |
|                              | Mittwoch                    | 10:00-11:30 | MittelrheinLogistik | 69    |
|                              | Donnerstag                  | 12:45-13:45 | St. Katharinen      | 86    |
|                              | Donnerstag                  | 13:45-14:45 | St. Katharinen      | 86    |
|                              | Freitag                     | 10:00-11:30 | Coloniastraße       | 25    |
| Kickern                      | Dienstag                    | 12:45-14:00 | Kompetenzwerkstatt  | 60    |
|                              | Donnerstag                  | 13:00-14:00 | MittelrheinLogistik | 71    |
| Klangschalentherapie         | Dienstag                    | 10:30-14:15 | St. Katharinen      | 81    |
|                              | Dienstag                    | 14:20-15:00 | St. Katharinen      | 81    |
|                              | Mittwoch                    | 08:30-10:00 | Berufsbildungswerk  | 13    |
|                              | Donnerstag                  | 13:45-14:45 | St. Katharinen      | 81    |
| Kochen                       | Freitag                     | 10:00-12:00 | Coloniastraße       | 26    |
| Kreativ-AG                   | Montag                      | 13:30-14:30 | Coloniastraße       | 19    |
|                              | Dienstag                    | 14:00-15:00 | Else-Meurer-Haus    | 35    |
|                              | Mittwoch                    | 13:00-14:00 | Förderzentrum       | 53    |
|                              | Donnerstag                  | 10:00-11:30 | St. Katharinen      | 84    |

| Thema                          | Wochentag   | Uhrzeit     | Ort                 | Seite |
|--------------------------------|-------------|-------------|---------------------|-------|
| Kreativ-AG                     | Donnerstag  | 13:00-14:00 | MittelrheinLogistik | 72    |
|                                | Donnerstag  | 14:00-15:00 | MittelrheinLogistik | 72    |
| Kulturtechniken                | Mittwoch    | 14:00-15:00 | Kompetenzwerkstatt  | 62    |
| Lauftreff                      | Montag      | 14:30-15:30 | Kompetenzwerkstatt  | 58    |
|                                | Donnerstag  | 14:30-15:30 | St. Katharinen      | 88    |
| Leserunde                      | Mittwoch    | 14:00-15:00 | Förderzentrum       | 54    |
| Mountainbike                   | Dienstag    | 10:00-11:30 | Fit und Flink       | 43    |
|                                | Dienstag    | 10:00-11:30 | Kompetenzwerkstatt  | 59    |
| Musiktherapie                  | Montag      | 09:00-09:45 | St. Katharinen      | 78    |
|                                | Montag      | 09:45-10:30 | St. Katharinen      | 78    |
|                                | Montag      | 10:45-12:15 | St. Katharinen      | 78    |
| Nordic Walking                 | Dienstag    | 13:00-14:30 | St. Katharinen      | 80    |
| Reiten                         | auf Anfrage | auf Anfrage | Engers              | -     |
| Schwimmen                      | Donnerstag  | 12:30-14:30 | St. Katharinen      | 85    |
|                                | Freitag     | 09:30-12:00 | Coloniastraße       | 29    |
|                                | Freitag     | 09:30-12:00 | MittelrheinLogistik | 74    |
| Sing deinen Song               | Dienstag    | 10:30-11:30 | Else-Meurer-Haus    | 34    |
|                                | Dienstag    | 09:30-10:30 | Förderzentrum       | 49    |
|                                | Freitag     | 10:30-11:30 | Coloniastraße       | 27    |
| Spazieren                      | Dienstag    | 14:30-15:30 | Coloniastraße       | 21    |
|                                | Dienstag    | 13:00-14:00 | Fit und Flink       | 44    |
|                                | Dienstag    | 13:00-14:00 | Förderzentrum       | 49    |
|                                | Mittwoch    | 14:15-15:15 | Else-Meurer-Haus    | 37    |
| Spiele                         | Dienstag    | 14:00-15:00 | Förderzentrum       | 51    |
| Spiele draußen                 | Mittwoch    | 14:00-15:00 | Coloniastraße       | 22    |
| Spielearena (Playstation & Co) | Donnerstag  | 13:30-14:30 | Coloniastraße       | 23    |
| Tischtennis                    | Dienstag    | 14:00-15:00 | Coloniastraße       | 24    |
|                                | Donnerstag  | 09:45-11:15 | Kompetenzwerkstatt  | 63    |
| Trommeln                       | Montag      | 10:00-11:30 | Else-Meurer-Haus    | 32    |
|                                | Montag      | 09:00-09:45 | Förderzentrum       | 48    |
| Umgang mit Tieren              | Dienstag    | 10:15-12:15 | St. Katharinen      | 82    |
|                                | Donnerstag  | 13:00-15:00 | St. Katharinen      | 82    |
| Wandern                        | Dienstag    | 14:15-15:45 | Kompetenzwerkstatt  | 61    |
|                                | Freitag     | 09:00-11:30 | Kompetenzwerkstatt  | 61    |
| Zirkus                         | Montag      | 10:15-12:15 | St. Katharinen      | 79    |

# STANDORTE





**BERUFSBILDUNGSWERK**

---

**COLONIASTRASSE**

---

**ELSE-MEURER-HAUS**

---

**FIT & FLINK**

---

**FÖRDERZENTRUM  
AM HOHEN RHEIN**

---

**KOMPETENZWERKSTATT**

---

**MITTELRHEINLOGISTIK**

---

**ST. KATHARINEN**

---

**TAGESVERANSTALTUNGEN**

**FUSSBALL**

**KLANGSCHALENTHERAPIE**

**SPIEL- UND BEWEGUNGSANGEBOTE**

# BERUFSBILDUNGSWERK





## FUSSBALL

- sportlich aktiv sein
- Teamgeist fördern
- Kondition und Fitness verbessern
- Fußballtechniken lernen

|                                                                                     |                                                           |                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
|   | Montag                                                    | Freitag                                          |
|  | 13.30 bis 15.30 Uhr                                       | 12:00 bis 13:30 Uhr                              |
|  | Berufsbildungswerk<br>Handwerkerzentrum<br>Sporthalle BBW | Berufsbildungswerk<br>Culterra<br>Sporthalle BBW |
|  | Josef Jungbluth                                           | Josef Jungbluth                                  |
|  | 8 Personen                                                | 8 Personen                                       |



## KLANGSCHALENTHERAPIE

- Klang, Musik und Schwingungen wahrnehmen
- Zuhören, entspannen und sich wohlfühlen
- den eigenen Körper bewusster wahrnehmen



Mittwoch



8:30 bis 10:00 Uhr



Berufsbildungswerk  
Handwerkerzentrum  
Entspannungsraum BBW



Jennifer Neuß



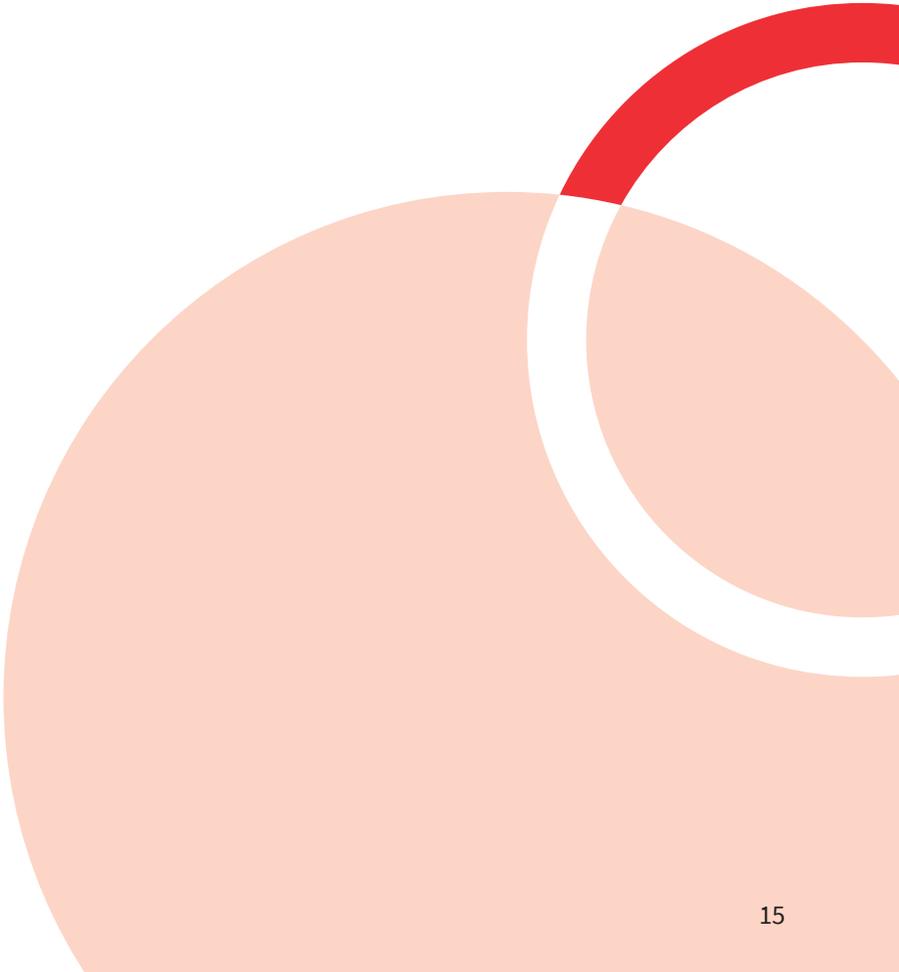
xy Personen



## SPIEL- UND BEWEGUNGSANGEBOTE

Gemeinsam spielen und sich bewegen.  
Die Inhalte richten sich nach dem Interesse der Gruppe.

|                                                                                     |                                       |                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------|
|   | Donnerstag                            | in Planung                                         |
|  | 13:00 bis 15:00 Uhr                   | in Planung                                         |
|  | Berufsbildungswerk<br>Küche/Wäscherei | Berufsbildungswerk<br>Handwerkerzentrum<br>W&D/SWN |
|  | Bengt Zoche                           | in Planung                                         |
|  | xy Personen                           | in Planung                                         |



**FUSSBALL**

**KREATIV-AG**

**GESELLSCHAFTSSPIELE**

**TISCHTENNIS**

**SPAZIEREN**

**SPIELE DRAUSSEN (Z.B. WIKINGERSCHACH)**

**SPIELEARENA (PLAYSTATION & CO)**

**KEGELN**

**KOCHEN**

**SING DEINEN SONG**

**KREATIV- UND SPIELANGEBOTE**

**SCHWIMMEN**

**COLONIASTRASSE**





## FUSSBALL

- sportlich aktiv sein
- Teamgeist fördern
- Kondition und Fitness verbessern
- Fußballtechniken lernen



Montag



13:30 bis 15:30 Uhr



Coloniastraße  
Sporthalle BBW



Josef Jungbluth



8 Personen



## KREATIV-AG

- Gestalten, Kreatives ausprobieren
- Spaß haben



Montag



13:30 bis 15:30 Uhr



Coloniastraße  
Besprechungsraum



Sonja Balk



xy Personen



## GESELLSCHAFTSSPIELE

- Miteinander spielen
- Spaß haben



Montag



14:30 bis 15:30 Uhr



Coloniastraße  
Besprechungsraum



Sonja Balk



xy Personen



## SPAZIEREN

- gemeinsam die Umgebung entdecken
- sich draußen bewegen, entspannen



Dienstag



14:30 bis 15:30 Uhr



Coloniastraße  
Treffpunkt am Eingang



Anna Tschurkin



xy Personen



## SPIELE DRAUSSEN (Z.B. WIKINGERSCHACH)

· in der Gruppe spielen und Spaß haben



Mittwoch



14:00 bis 15:00 Uhr



Coloniastraße  
Treffpunkt am Eingang



FSJ



xy Personen



## SPIELARENA (PLAYSTATION UND CO)

· in der Gruppe spielen und Spaß haben



Donnerstag



13:30 bis 14:30 Uhr



Coloniastraße  
Besprechungsraum



FSJ



xy Personen



## TISCHTENNIS

- Miteinander Tischtennis spielen
- Spaß haben
- Geschicklichkeit und Geschwindigkeit üben



Donnerstag



10:00 bis 11:00 Uhr



Coloniastraße  
Cafeteria



Nicolas Odenbach



xy Personen



## KEGELN

- Kegeln und aktiv sein
- gemeinsam Spaß haben
- Turnierteilnahme möglich



Freitag



10:00 bis 11:30 Uhr



Coloniastraße  
Kegelbahn BBW



Anna Tschurkin



xy Personen



## KOCHEN

- zusammen einkaufen und leckere Gerichte zubereiten
- neue Rezepte ausprobieren
- Lebensmittel richtig verarbeiten



Donnerstag



10:00 bis 12:00 Uhr



Coloniastraße  
Küche



Bengt Zoche



xy Personen



## SING DEINEN SONG

- gemeinsam zur Gitarre singen
- aktuelle Songs und Klassiker,
- jeder darf sich Lieder wünschen



Freitag



10:00 bis 11:30 Uhr



Coloniastraße  
Cafeteria



Stefan Braun



xy Personen



## KREATIV- UND SPIELANGEBOTE

- gemeinsam Spielen, kreativ sein
- die Inhalte richten sich nach dem Interesse der Gruppe



Freitag, 14-tägig



12:00 bis 14:00 Uhr



Coloniastraße  
Zoo

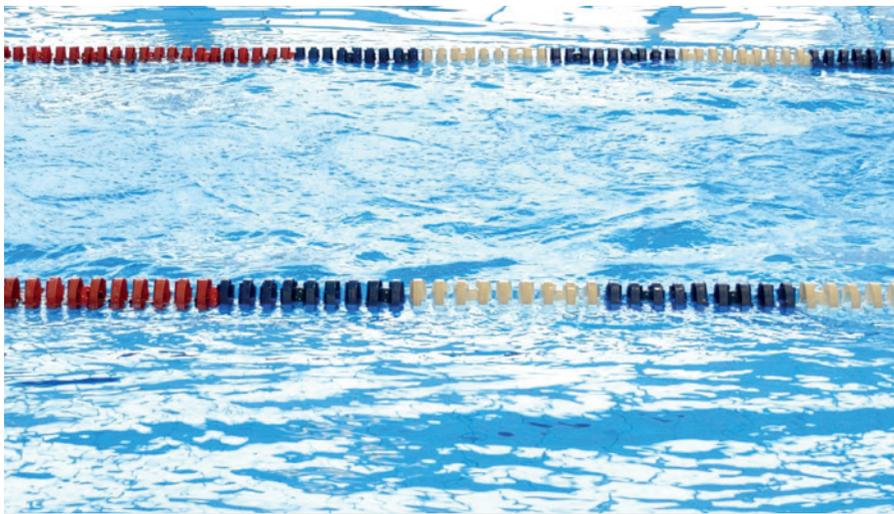


Sonja Balk/n.n.



xy Personen





## SCHWIMMEN

- für Schwimmer und Nichtschwimmer
- Spiele und Übungen im Wasser
- Fitness und Entspannung



Freitag



09:30 bis 12:00 Uhr



Coloniastraße  
Hallenbad Andernach



Nicolas Odenbach/n.n.



xy Personen

**TROMMELN**

**KEGELN**

**SING DEINEN SONG**

**KREATIV-AG**

**BEWEGUNGSSPIELE**

**SPAZIEREN**

**ERZÄHLKREIS**



**ELSE-MEURER-HAUS**



## TROMMELN

- Trommeln, Rhythmen üben
- Gemeinschaft erleben
- Spaß haben



Montag



10:00 bis 11:30 Uhr



Else-Meurer-Haus  
Cafeteria



Markus Bier



xy Personen



## KEGELN

- Kegeln und aktiv sein
- gemeinsam Spaß haben
- Turnierteilnahme möglich



Montag



14:00 bis 15:00 Uhr



Else-Meurer-Haus  
Kegelbahn BBW



Anna Tschurkin



xy Personen



## SING DEINEN SONG

- gemeinsam zur Gitarre singen
- aktuelle Songs und Klassiker,
- jeder darf sich Lieder wünschen



Dienstag



10:30 bis 11:30 Uhr



Else-Meurer-Haus  
Cafeteria



Stefan Braun



xy Personen



## KREATIV-AG

- gestalten, Kreatives ausprobieren
- Spaß haben



Dienstag



14:00 bis 15:00 Uhr



Else-Meurer-Haus  
Cafeteria



Sonja Balk



xy Personen



## BEWEGUNGSSPIELE

- gemeinsam Spielen und sich bewegen



Mittwoch



10:30 bis 11:30 Uhr



Else-Meurer-Haus  
Cafeteria



Anna Tschurkin



xy Personen





## SPAZIEREN

- gemeinsam die Umgebung entdecken
- sich draußen bewegen, entspannen



Dienstag



14:15 bis 15:15 Uhr



Else-Meurer-Haus  
Treffpunkt am Eingang



Anna Tschurkin



xy Personen



## ERZÄHLKREIS

- über aktuelle Themen sprechen
- miteinander Zeitung lesen



Donnerstag



14:00 bis 15:00 Uhr



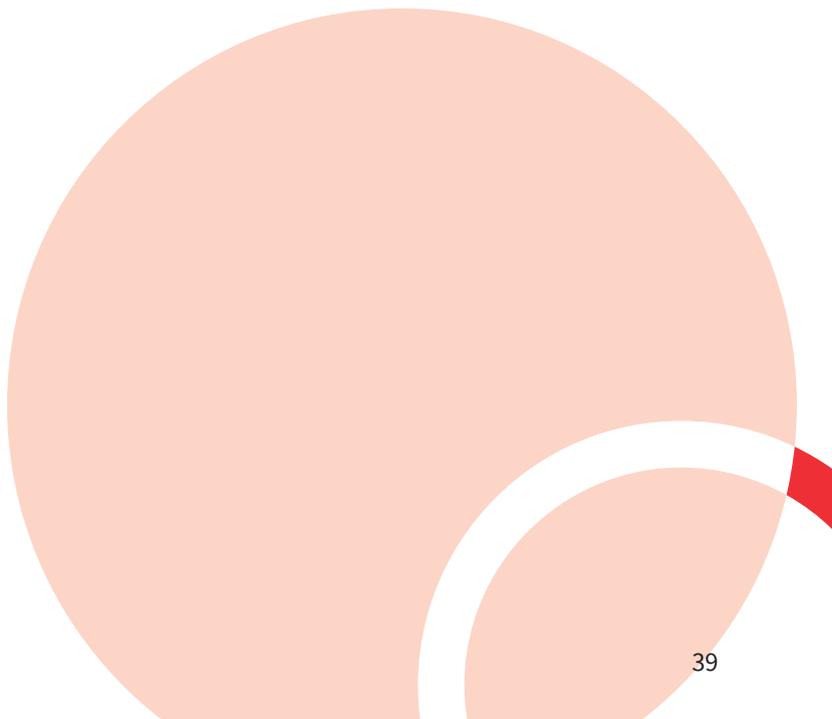
Else-Meurer-Haus  
Cafeteria



Jürgen Stehl



xy Personen



**FUSSBALL**

**MOUNTAINBIKE**

**SPAZIEREN**

The image shows the front wheel and fork of a black bicycle on a gravel path. The background is a blurred green forest. A large red graphic element is on the left side, featuring a white circular shape. A white horizontal bar is positioned across the middle of the image, containing the text 'FIT & FLINK'.

**FIT & FLINK**



## FUSSBALL

- sportlich aktiv sein
- Teamgeist fördern
- Kondition und Fitness verbessern
- Fußballtechniken lernen



Montag



13:30 bis 15:30 Uhr



Fit & Flink  
Sporthalle BBW



Josef Jungbluth



8 Personen





## MOUNTAINBIKE

- sportlich aktiv sein
- Fitness verbessern
- mit dem Mountainbike die Umgebung erkunden



Dienstag



10:00 bis 11:30 Uhr



Fit & Flink  
Heimbach-Weis



Bengt Zoche



xy Personen



## SPAZIEREN

- gemeinsam die Umgebung entdecken
- sich draußen bewegen, entspannen



Dienstag



13:00 bis 14:00 Uhr



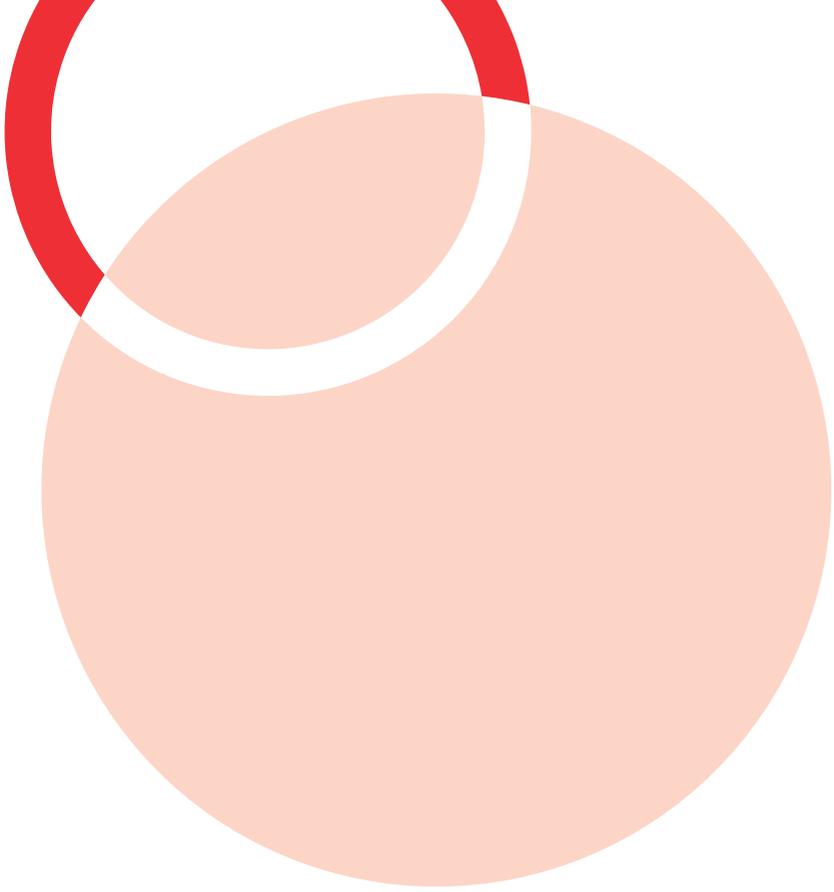
Fit & Flink  
Treffpunkt am Eingang



Nicolas Odenbach



xy Personen



**TROMMELN**  
**SING DEINEN SONG**  
**SPAZIEREN**  
**SPIELE**  
**COMPUTERKURS**  
**KREATIV-AG**  
**LESERUNDE**  
**BALLSPIELE**

A close-up photograph of a yellow softball with black stitching resting on a dirt field. A white chalk line is visible in the background. The image is overlaid with a large red semi-circle on the left and a white circle at the bottom left. A white horizontal bar is positioned behind the text, and a dark teal rectangle is on the right side of the bar.

**FÖRDERZENTRUM  
AM HOHEN RHEIN**



## TROMMELN

- Trommeln, Rhythmen üben
- Gemeinschaft erleben
- Spaß haben



Montag



09:00 bis 09:45 Uhr



Förderzentrum Am Hohen Rhein  
Cafeteria



Markus Bier



xy Personen



## SING DEINEN SONG

- gemeinsam zur Gitarre singen
- aktuelle Songs und Klassiker,
- jeder darf sich Lieder wünschen



Dienstag



09:30 bis 10:30 Uhr



Förderzentrum Am Hohen Rhein  
Cafeteria



Stefan Braun



xy Personen



## SPAZIEREN

- gemeinsam die Umgebung entdecken
- sich draußen bewegen, entspannen



Dienstag



13:00 bis 14:00 Uhr



Förderzentrum Am Hohen Rhein  
Treffpunkt am Eingang



Jürgen Stehl



xy Personen





## SPIELE

- miteinander spielen
- Spaß haben



Dienstag



14:00 bis 15:00 Uhr



Förderzentrum Am Hohen Rhein  
Besprechungsraum



Jürgen Stehl



xy Personen



## COMPUTERKURS

- Word, Excel, PowerPoint
- Umgang mit Maus und Tastatur



Mittwoch



12:30 bis 14:00 Uhr / Mai bis Juni 2022



Förderzentrum Am Hohen Rhein  
Servicebüro FZAHR



Nicolas Odenbach



xy Personen



## KREATIV-AG

- gestalten, Kreatives ausprobieren
- Spaß haben



Mittwoch



13:00 bis 14:00 Uhr



Förderzentrum Am Hohen Rhein  
Gruppenraum



Sonja Balk



xy Personen



## LESERUNDE

- über aktuelle Themen sprechen
- miteinander Zeitung lesen



Mittwoch



14:00 bis 15:00 Uhr



Förderzentrum Am Hohen Rhein  
Gruppenraum



Sonja Balk



xy Personen





## BALLSPIELE

- miteinander spielen
- sich bewegen



Donnerstag



10:30 bis 11:30 Uhr



Förderzentrum Am Hohen Rhein  
Besprechungsraum



Jürgen Stehl



xy Personen

**LAUFTREFF**

**MOUNTAINBIKE**

**KICKERN**

**WANDERN**

**KULTURTECHNIKEN**

**TISCHTENNIS**

**FUSSBALL**



**KOMPETENZWERKSTATT**



## LAUFTREFF

- Fit halten, sich bewegen
- Ausdauer verbessern
- draußen sein in der Natur



Montag



14:30 bis 15:30 Uhr



Kompetenzwerkstatt  
Treffpunkt am Eingang



Bengt Zoche



xy Personen



## MOUNTAINBIKE

- sportlich aktiv sein
- Fitness verbessern
- mit dem Mountainbike die Umgebung erkunden



Dienstag



10:00 bis 11:30 Uhr



Kompetenzwerkstatt  
Heimbach-Weis



Bengt Zoche



xy Personen



## KICKERN

- Kickern und Spaß haben
- Spieltechnik verbessern



Dienstag



12:45 bis 14:00 Uhr



Kompetenzwerkstatt  
Freizeitforum BBW



Bengt Zoche



xy Personen





## WANDERN

- gemeinsam die Umgebung entdecken
- sich draußen bewegen, fit halten

|                                                                                     |                                             |                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------|
|   | Dienstag                                    | Freitag                                     |
|  | 14:15 bis 15:45 Uhr                         | 09:00 bis 11:30 Uhr                         |
|  | Kompetenzwerkstatt<br>Treffpunkt am Eingang | Kompetenzwerkstatt<br>Treffpunkt am Eingang |
|  | Bengt Zoche                                 | Jürgen Stehl                                |
|  | xy Personen                                 | xy Personen                                 |



## KULTURTECHNIKEN

- Lesen, Schreiben und Rechnen
- Uhrzeit
- Umgang mit Geld



Mittwoch



14:00 bis 15:00 Uhr



Kompetenzwerkstatt  
Schulungsraum Süd



Jürgen Stehl



xy Personen



## TISCHTENNIS

- miteinander Tischtennis spielen
- Spaß haben
- Geschicklichkeit und Geschwindigkeit üben



Donnerstag



09:45 bis 11:15 Uhr



Kompetenzwerkstatt  
Coloniastraße



Nicolas Odenbach



xy Personen



## FUSSBALL

- sportlich aktiv sein
- Teamgeist fördern
- Kondition und Fitness verbessern
- Fußballtechniken lernen



Freitag



11:30 bis 13:30 Uhr



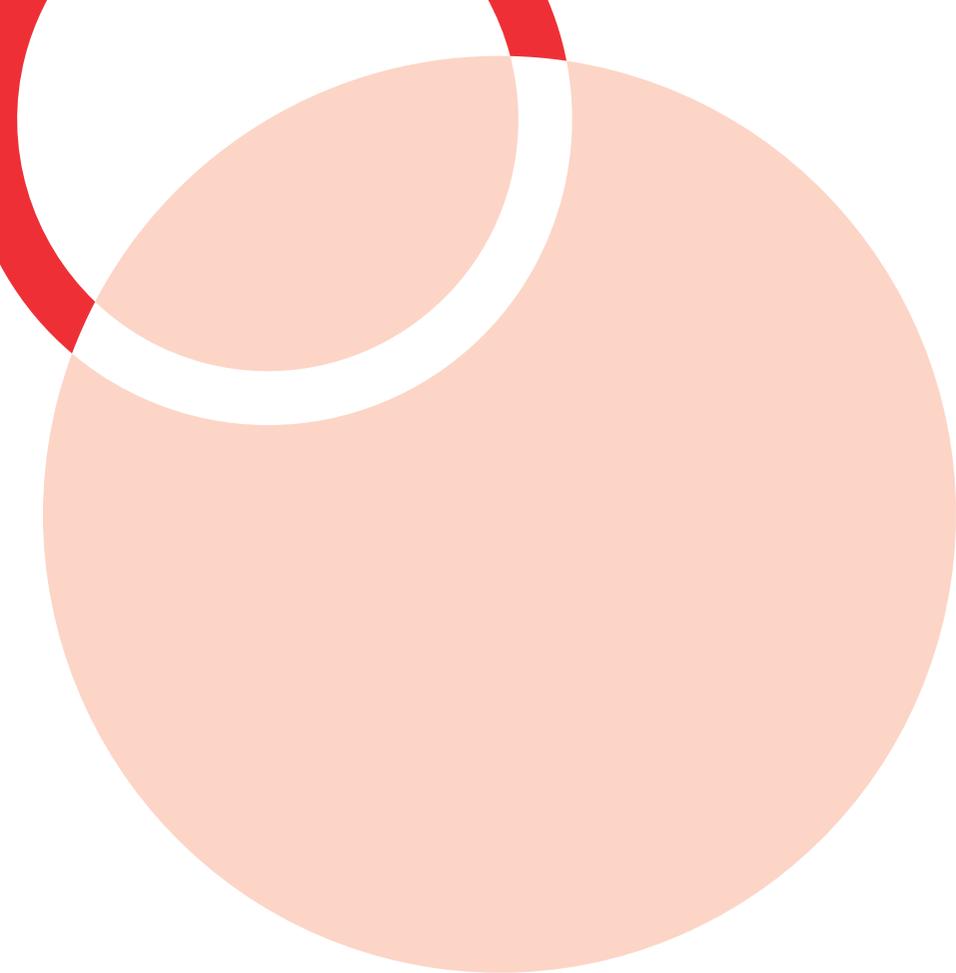
Kompetenzwerkstatt  
Sporthalle BBW



Josef Jungbluth



8 Personen



**GEBÄRDENSPRACHE**

**KEGELN**

**FITNESS**

**KICKERN**

**KREATIV-AG**

**FUSSBALL**

**SCHWIMMEN**

27

A photograph of a bowling lane with ten white pins and a dark ball. The pins are arranged in a standard triangular formation. The ball is positioned in the center of the lane, ready to be rolled. The lane is numbered 27. The background is dark, and the lane surface is reflective. The image is overlaid with a large red circle on the left and a white circle at the bottom left. A white horizontal bar at the bottom contains the text 'MITTELRHEINLOGISTIK' in black capital letters. A purple vertical bar is on the right side of the white bar.

**MITTELRHEINLOGISTIK**



## GEBÄRDENSPRACHE

· Grundlagen der Gebärdensprache erlernen



Dienstag / Mai – Juni 2022



10:30 bis 11:30 Uhr



MittelrheinLogistik



Martha Julich-Backes



xy Personen





## KEGELN

- Kegeln und aktiv sein
- gemeinsam Spaß haben
- Turnierteilnahme möglich

|                                                                                     |                                      |                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
|   | Dienstag                             | Mittwoch                             |
|  | 10:00 bis 11:30 Uhr                  | 10:00 bis 11:30 Uhr                  |
|  | MittelrheinLogistik<br>Kegelbahn BBW | MittelrheinLogistik<br>Kegelbahn BBW |
|  | Nicolas Odenbach                     | Nicolas Odenbach                     |
|  | xy Personen                          | xy Personen                          |



## FITNESS

- sich bewegen, fit werden
- unter Anleitung an Geräten trainieren, Dehnübungen



Donnerstag



10:00 bis 11:30 Uhr



MittelrheinLogistik  
Fitnessraum BBW



Bengt Zoche



xy Personen





## KICKERN

- Kickern und Spaß haben
- Spieltechnik verbessern



Donnerstag



13:00 bis 14:00 Uhr



MittelrheinLogistik  
Freizeitforum BBW



Nicolas Odenbach



xy Personen



## KREATIV-AG

- gestalten, Kreatives ausprobieren
- Spaß haben

|                                                                                     |                                  |                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
|   | Donnerstag                       | Donnerstag                       |
|  | 13:00 bis 14:00 Uhr              | 14:00 bis 15:00 Uhr              |
|  | MittelrheinLogistik<br>Cafeteria | MittelrheinLogistik<br>Cafeteria |
|  | Sonja Balk                       | Sonja Balk                       |
|  | xy Personen                      | xy Personen                      |





## FUSSBALL

- sportlich aktiv sein
- Teamgeist fördern
- Kondition und Fitness verbessern
- Fußballtechniken lernen



Freitag



12:00 bis 13:30 Uhr



MittelrheinLogistik  
Sporthalle BBW



Josef Jungbluth



8 Personen



## SCHWIMMEN

- für Schwimmer und Nichtschwimmer
- Spiele und Übungen im Wasser
- Fitness und Entspannung



Freitag



09:30 bis 12:00 Uhr



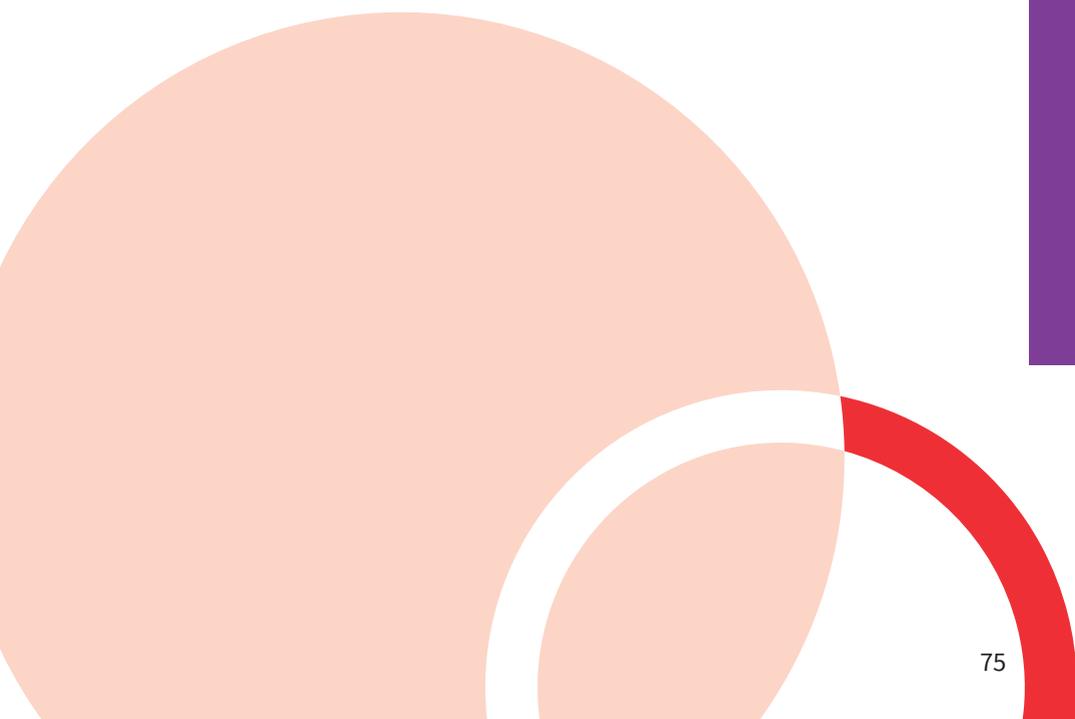
MittelrheinLogistik  
Hallenbad Andernach



Nicolas Odenbach/n.n.



xy Personen



**MUSIKTHERAPIE**

**ZIRKUS**

**NORDIC WALKING**

**KLANGSCHALENTHERAPIE**

**UMGANG MIT TIEREN**

**FUSSBALL**

**KREATIV**

**SCHWIMMEN**

**KEGELN**

**HANDHYGIENE UND NAGELPFLEGE**

**LAUFTREFF**



**ST. KATHARINEN**



## MUSIKTHERAPIE

- mit verschiedenen Instrumenten Musik machen
- entspannen bei schönen Klängen,
- Instrumente kennen und spielen lernen



Montag



09:00 bis 09:45 Uhr

09:45 bis 10:30 Uhr

10:45 bis 12:15 Uhr



St. Katharinen



Peter Wendland



xy Personen



## ZIRKUS

- Kunststücke mit Tieren, Akrobatik, Jonglage und Clownerie
- Moderation und Zauberei



Montag



10:15 bis 12:15 Uhr



St. Katharinen



Sandra Körner-Quadt



xy Personen



## NORDIC WALKING

· Bewegung an der Luft, Fit und gesund bleiben

|                                                                                     |                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
|   | Dienstag            |
|  | 13:00 bis 14:30 Uhr |
|  | St. Katharinen      |
|  | Carmen Oschmann     |
|  | xy Personen         |





## KLANGSCHALENTHERAPIE

- Klang, Musik und Schwingungen wahrnehmen
- Zuhören, entspannen und sich wohlfühlen
- den eigenen Körper bewusster wahrnehmen

|                                                                                     |                     |                     |                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|---------------------|
|   | Dienstag            | Dienstag            | Donnerstag          |
|  | 10:30 bis 14:15 Uhr | 14:20 bis 15:00 Uhr | 13:45 bis 14:45 Uhr |
|  | St. Katharinen      |                     |                     |
|  | Jennifer Neuß       |                     |                     |
|  | xy Personen         |                     |                     |



## UMGANG MIT TIEREN

· mit Tieren spielen, arbeiten, erleben und entspannen

|                                                                                     |                     |                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|
|   | Dienstag            | Donnerstag          |
|  | 10:15 bis 12:15 Uhr | 13:00 bis 15:00 Uhr |
|  | St. Katharinen      | St. Katharinen      |
|  | Sandra Körner-Quadt | Sandra Körner-Quadt |
|  | xy Personen         | xy Personen         |



## FUSSBALL

- sportlich aktiv sein
- Teamgeist fördern
- Kondition und Fitness verbessern
- Fußballtechniken lernen



Mittwoch



13:15 bis 15:00 Uhr



St. Katharinen  
Sporthalle St. Katharinen



Bengt Zoche



8 Personen



## KREATIV-AG

- gestalten, Kreatives ausprobieren
- Spaß haben



Donnerstag



10:00 bis 11:30 Uhr



St. Katharinen



Anna Tschurkin



xy Personen



## SCHWIMMEN

- für Schwimmer und Nichtschwimmer
- Spiele und Übungen im Wasser
- Fitness und Entspannung



Donnerstag



12:30 bis 14:30 Uhr



St. Katharinen  
Hallenbad Aegidienberg



Monika Belzer-Leven/Nicolas Odenbach



xy Personen



## KEGELN

- Kegeln und aktiv sein
- gemeinsam Spaß haben
- Turnierteilnahme möglich

|                                                                                     |                     |                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------|
|   | Dienstag            | Donnerstag          |
|  | 12:45 bis 13:45 Uhr | 13:45 bis 14:45 Uhr |
|  | St. Katharinen      |                     |
|  | Anna Tschurkin      |                     |
|  | xy Personen         |                     |



## HANDHYGIENE UND NAGELPFLEGE

- sich wohl fühlen und pflegen
- Umgang mit Kosmetikartikeln lernen
- Haut- und Nagelpflege



Donnerstag



14:00 bis 15:30 Uhr



St. Katharinen



Aloysia Houy



xy Personen



## LAUFTREFF

- Fit halten, sich bewegen
- Ausdauer verbessern
- draußen sein in der Natur



Donnerstag



14:30 bis 15:30 Uhr



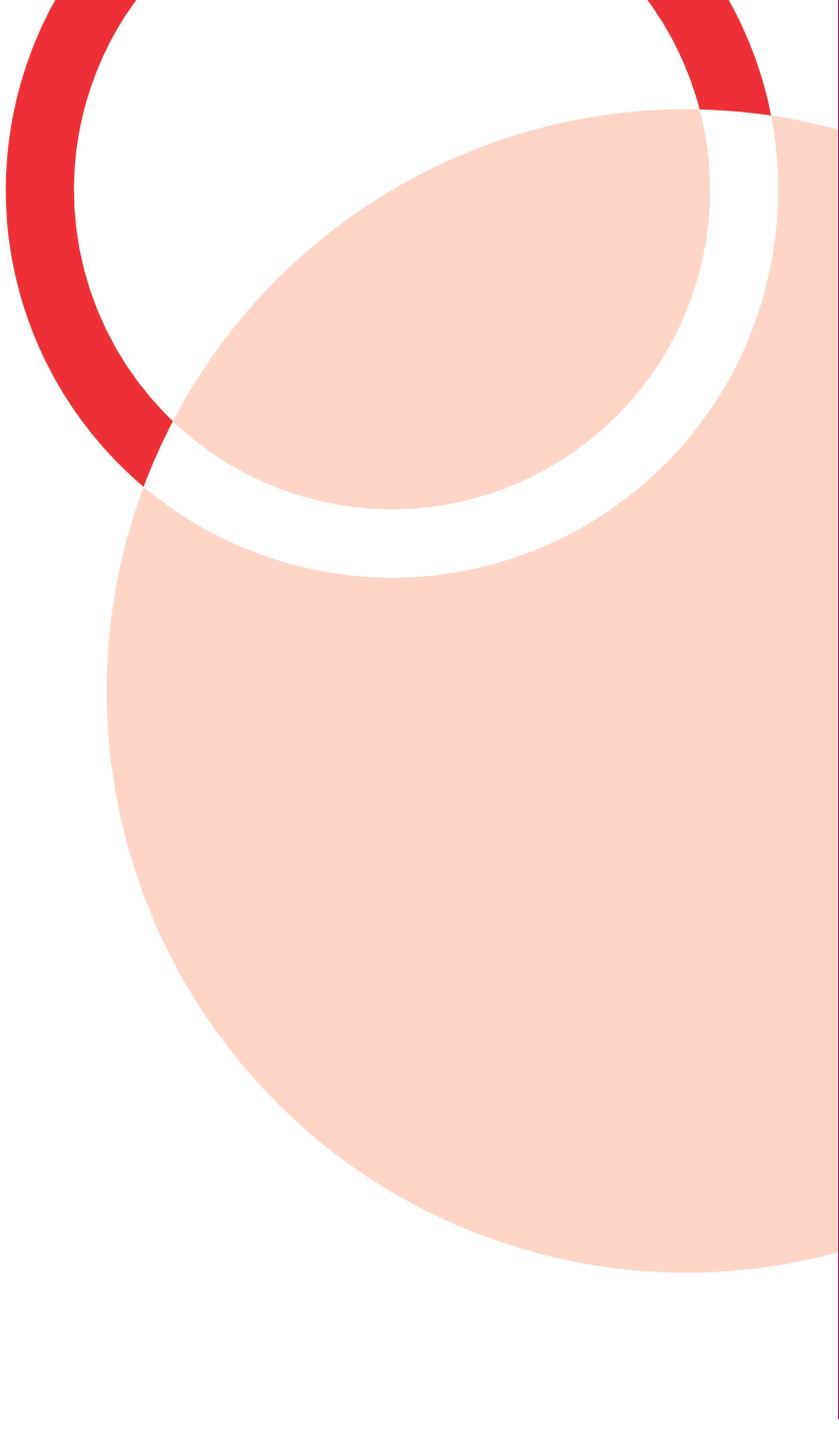
St. Katharinen  
Treffpunkt am Eingang



Nicolas Odenbach



xy Personen



**KANUTOUR**

**BOOTSTOUR MIT DER POLLUX**

**KLETTERN UND TEAMANGEBOTE**

**AUSFLUG PHANTASIALAND**

**MUSEUMSBESUCHE**

**BESICHTIGUNGEN**

**VON BURGEN UND SCHLÖSSERN**

**FUSSBALL-BUNDESLIGASPIELE**

**SCHWIMMFEST NASSAU**

**FRISBEEGOLFTURNIER HEIME-SCHEUERN**

**KEGELTURNIER LIMBURG**

**HALLENFUSSBALLTURNIER MAINZ**

**KICKERTURNIER IM BERUFSBILDUNGSWERK**

**DARTTURNIER HEIME-SCHEUERN**

**WANDERTAG KLOSTER EBERNACH**

**Alle Tagesveranstaltungen finden auf Anfrage statt.  
Wir fahren, wenn es genügend Anmeldungen gibt und suchen  
einen Termin, der für alle passt.**



**TAGESVERANSTALTUNGEN**

# TAGESVERANSTALTUNGEN

## KANUTOUR



Wir paddeln mit Kanus auf der Mosel oder auf der Lahn. Jeder der kann paddelt mit. Jeder trägt eine Rettungsweste.

## BOOTSTOUR MIT DER POLLUX



Wir fahren mit unserem Motorboot Pollux auf dem Rhein. Jeder der möchte kann das Steuer übernehmen. Im Boot gibt es Platz für etwa zehn Leute. Auch für Rollstuhlfahrer geeignet!

## KLETTERN UND TEAMANGEBOTE



Wir gehen Klettern und bauen abenteuerliche Konstruktionen. Zum Beispiel eine Riesen-Seilschaukel.

## AUSFLUG PHANTASIALAND



Wir fahren ins Phantasialand nach Brühl. Wir erleben dort viele Attraktionen. Zum Beispiel Karussells, Achterbahnen und Shows.

## MUSEUMSBESUCHE



Je nach Wunsch besuchen wir ein Museum oder schauen uns eine Ausstellung an.

## BESICHTIGUNGEN VON BURG UND SCHLÖSSERN



Wir besichtigen eine Burg. Dort erfahren wir, wie Menschen früher gelebt haben.

# TAGESVERANSTALTUNGEN

## FUSSBALL-BUNDESLIGASPIELE



Wir fahren zu einem Spiel der Fußball-Bundesliga. Zum Beispiel nach Mainz, Köln oder Leverkusen. Wir genießen die tolle Stimmung im Stadion.

## SCHWIMMFEST NASSAU



Wir nehmen am Schwimmfest im Freibad Nassau teil. Jeder schwimmt, was er am besten kann. Zum Beispiel eine Bahn Freistil. Jeder bekommt am Ende eine Medaille.

## FRISBEEGOLFTURNIER HEIME-SCHEUERN



Wir werfern eine Frisbeescheibe mit möglichst wenig Würfeln ins Ziel. Wie beim Minigolf gibt es dabei Hindernisse. Jeder kann teilnehmen.

## KEGELTURNIER LIMBURG



Wir kegeln „in die Vollen“ und „räumen ab“. Die beste Kegelmannschaft bekommt einen Pokal. 16 Kegler von uns dürfen teilnehmen.

## HALLENFUSSBALLTURNIER MAINZ



Beim Fußballturnier in Mainz spielen wir gegen Mannschaften aus vielen anderen Werkstätten. Wir nehmen an einem Turniertag teil. Jeder Spieler muss Schienbein-Schoner tragen. Termin: Anfang November

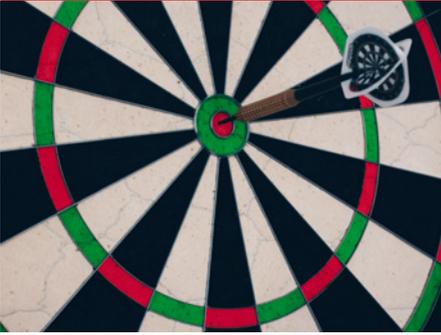
## KICKERTURNIER IM BERUFSBILDUNGSWERK



Wir besichtigen eine Burg. Dort erfahren wir Zwei Mal im Jahr gibt es ein Kickerturnier im Berufsbildungswerk Heimbach-Weis. Beginn ist um 18 Uhr. Jeder darf teilnehmen. r, wie Menschen früher gelebt haben.

## TAGESVERANSTALTUNGEN

### DARTTURNIER HEIME-SCHEUERN



In der Turnhalle in Scheuern spielen wir Dart. Wer zuerst 300 Punkte erreicht, gewinnt. Jeder, der die Dartscheibe trifft, darf teilnehmen.

### WANDERTAG KLOSTER EBERNACH



Wir wandern durch schöne Weinberge und an der Mosel. Nach der Wanderung gibt es in Kloster Ebernach Kaffee und Kuchen.

# TEILNAHMEBEDINGUNGEN

## **Wer darf teilnehmen?**

Jede(r) Beschäftigte(r) aus einer Werkstatt im Heinrich-Haus darf an Arbeitsbegleitenden Maßnahmen teilnehmen.

## **Wie melde ich mich an?**

Um an einem Angebot teilzunehmen, muss man sich verbindlich dafür anmelden. Du bekommst von uns einen Anmeldebogen. Du musst den Anmeldebogen ausfüllen und an uns zurück schicken. Dein Gruppenleiter kann dir dabei helfen. Dein Gruppenleiter kann dich auch über Vivendi anmelden. Wenn der Kurs stattfindet, bekommst du von Kultur & Freizeit eine Anmeldebestätigung.

## **Was kostet das?**

Die Kosten für die Arbeitsbegleitenden Maßnahmen übernimmt die Werkstatt, in der Du arbeitest.

Die Werkstatt bezahlt für jede angemeldete Person.

## **Was passiert, wenn ich nicht mehr teilnehmen möchte?**

Wenn Du nicht mehr an einem Angebot teilnehmen möchtest, melde dich bei Kultur und Freizeit ab!

## **Findet der Kurs immer statt?**

Kultur und Freizeit darf einen Kurs absagen.

Zum Beispiel bei zu geringer Teilnehmerzahl, wenn der Kursleiter krank ist oder wenn der Kursraum nicht genutzt werden kann.

## **Wir freuen uns über deine Rückmeldung, wenn Du Ideen, Wünsche oder Verbesserungsvorschläge hast**





**Heinrich-Haus gGmbH**

Alte Schloßstraße 1

56566 Neuwied

[www.heinrich-haus.de](http://www.heinrich-haus.de)

