Weißenburger Werkstätten
der Lebenshilfe
Altmühlfranken e.V.

Kursprogramm Herbst/Winter 2025

Fußballmannschaft mit den Trainern A. Heller + R. Hammer

- Arbeitsbegleitende Maßnahmen
- Bildungs-Kurse
- Sport-Angebote

Liebe Mitarbeiter der Weißenburger Werkstätten

Das ist unser neues Kursprogramm.
Es gilt für den Herbst und Winter 2025/2026.

Es gibt viele **Sportangebote.**
Jeder darf sich ein Sportangebot aussuchen.
Sie stehen auf Seite 4 - 5.

Es gibt viele **Kurse.**
Jeder darf sich einen Kurs aussuchen.
Sie stehen auf Seite 6 - 14.

Es gibt Therapie-Angebote:
Ergotherapie, Logopädie, Physiotherapie und
und Therapie mit Pferden.

Sprechen Sie bitte mit Ihrem Gruppen-Leiter
wenn Sie eine Therapie benötigen.

Wir wünschen Ihnen
viel Freude mit
unserem neuen Programm.

Inhalts-Verzeichnis

Sport

Ständige Sportangebote ab Seite 4

Bildungs-Kurse und Kreativ-Kurse

Kurs 1	Oldtimer & amerikanische Fahrzeuge	Seite 06
Kurs 2	Strick- und Häkelkurs	Seite 07
Kurs 3	Malen und kreativ sein	Seite 08
Kurs 4	Gesundes Kochen und Backen	Seite 09
Kurs 5	Wir machen Musik	Seite 10
Kurs 6	Schnuppern an der CNC-Maschine	Seite 11
Kurs 7	Sozialkompetenz - Konflikt-Bewältigung	Seite 12
Kurs 8	Rechts-Extremismus Nein danke!	Seite 13
Kurs 9	Meine Wäsche - waschen, trocknen, falten	Seite 14

Veranstaltungen ab Herbst 2025 Seite 15

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird die männliche Form verwendet.
Alle Personen sind damit selbstverständlich gleichberechtigt angesprochen.

Ständige Sportangebote

Schwimmen

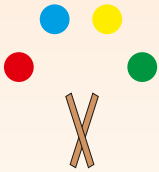
Schwimmen findet im
Herbst/Winter 2025/2026 nicht statt.

Fußball

Alle 2 Wochen wird trainiert.
Mittwoch von 13.30 bis 15.30 Uhr.
Die Trainings-Zeiten stehen an der blauen Wand.
Frauen und Männer können daran teilnehmen.
Andreas Heller und Roland Hammer machen das Training.
Im Sommer findet das Training auf dem FC/DJK-Platz statt.
Im Winter findet das Training in der Turnhalle in Emetzheim statt.

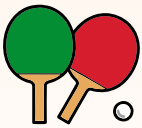
Jonglieren

Alle 2 Wochen am Mittwoch.
Es gibt immer eine Durchsage.
Es gibt eine Gruppe.
Guido Franz macht die Übungen im Pausen-Raum.
Wer fleißig übt, kann zu Auftritten mitfahren.
Die Termine hängen an der blauen Wand vor dem Speise-Saal.



Tischtennis

Hans-Peter Teufel macht das Tischtennis.
Die Termine stehen auf der gelben Tafel im Pausen-Raum.
Rainer Estner übt mit der Leistungs-Gruppe.
Dienstag von 10.00 Uhr bis 11.30 Uhr in der Turnhalle.
Das Training findet alle 2 Wochen statt.



Entspannung

Katharina Haase macht den Entspannungskurs.
Der Kurs findet in der Turnhalle statt.
Immer Donnerstag von 13.00 Uhr bis 14.00 Uhr.
Der Kurs findet alle zwei Wochen statt.

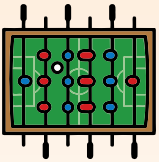
Tanzen

Die Tanzlehrerin Bianca Sattich macht das Tanzen.
Freitag ab 13.30 Uhr.
In der Turnhalle. Dauer 1 Stunde.
Die Termine hängen an der blauen Wand.
Das Tanzen findet alle 2 Wochen statt.

Gymnastik oder Sport

Gunter Schachner macht Gymnastik oder Sport.
Ballspiele, kegeln und verschiedene Spiele.
Dehnübungen, Kräftigung mit Bällen,
Hanteln und Bändern, Entspannungsübungen.
Die Termine stehen auf der gelben Tafel
im Pausen-Raum.
Freitag ab 10.00 Uhr.

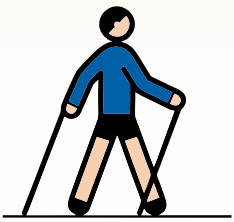
Koordinations-Spiele



Wir spielen Kicker, Dart und Flipper.
Wir machen verschiedene Bewegungsspiele mit der Wii.
Die Wii ist ein elektrisches Spielzeug.
Wir trainieren Konzentration und Körper-Beherrschung.
Jeden zweiten Freitag ab 14.00 Uhr. Dauer 1 Stunde. Im Pausen-Raum.
Martin Obermaier leitet die Koordinations-Spiele.
Die Termine hängen an der blauen Wand vor dem Speise-Saal.

Nordic Walking

Hans-Peter Teufel macht das Nordic Walking.
Nordic Walking ist Gehen mit Stöcken.



Man kann mit oder ohne Stöcke gehen.
Es findet am Dienstag statt.
Wir gehen bei fast jedem Wetter.
Wenn es ausfällt wird vorher Bescheid gesagt.
Die Termine stehen auf der gelben Tafel im Pausen-Raum.

KURS 1

Oldtimer und amerikanische Fahrzeuge

Inhalt

Ein Oldtimer ist ein altes Auto, das meist älter als 30 Jahre ist.
Viele Menschen mögen Oldtimer, weil sie schön aussehen.
Oldtimer werden gut gepflegt und oft nur bei gutem Wetter gefahren.
Wir erfahren im Kurs, was das besondere an Oldtimern aus Amerika ist.
Wir besuchen eine Werkstatt in Ellingen, die Oldtimer und amerikanische Fahrzeuge (Autos und Harley Davidsons) herrichtet und repariert.

Termin

Theorie-Teil, Montag 17. November 2025 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr
Ausflug zu Wicked-Workshop, Termin wird noch bekannt gegeben

Ort

Schulungs-Raum oben

Treffpunkt

10.00 Uhr am Aquarium

Kursleitung

Theorie-Teil
Eva Straßner

Ausflug zu Wicked-Workshop
Marco Satzinger

Besondere Informationen

Max. 7 Teilnehmer.

KURS 2

Strick- und Häkelkurs

Inhalt

Wir suchen uns schönes Garn oder Wolle aus.
Wir häkeln oder stricken gemeinsam. Das macht viel Freude.
Wir häkeln Luftmaschen, wir häkeln feste Maschen.
Wir stricken rechte und linke Maschen.

Termin

Immer Montag von 14.00 Uhr bis 15.00 Uhr.
Der Kurs findet einige Wochen statt.

Ort

Speise-Saal

Treffpunkt

Speise-Saal

Kursleitung

Karin Gruber
Edith Stern

Besondere Informationen

Maximal 10 Teilnehmer.
Grund-Kenntnisse im Häkeln und Stricken sollen vorhanden sein.
Die Räume sind auch für Rollstuhl-Fahrer geeignet.

KURS 3

Malen und Kreativ sein

Inhalt

Wir versuchen uns an verschiedenen Mal-Techniken.
Kleine und große Bilder.
Wir lernen verschiedene Gestaltungs-Arten kennen.
Wir arbeiten mit verschiedenen Materialien.
Jeder wählt sein Motiv selbst.
Wir gestalten etwas Kreatives.

Termin

Immer Freitag von 13.00 Uhr bis 14.30 Uhr.

Ort

Aktiv Plus

Treffpunkt

Aktiv Plus

Kursleitung

Sabrina Wismann
Katharina Haase

Besondere Informationen

Man benötigt kein Vorwissen.
Die Räume sind auch für Rollstuhlfahrer geeignet.
Jeder darf sein Kunstwerk mit nach Hause nehmen.

KURS 4

Gesundes Kochen und Backen

Inhalt

Kochen und backen macht gemeinsam viel Spaß.
Wir lernen einiges über gesunde Nahrungs-Mittel.
Wir backen und kochen gemeinsam und schauen auf gesunde Zutaten.

Termin

Wir treffen uns 4 x.
Wir treffen uns im Abstand von 2 Wochen.
Wir treffen uns 4 Stunden.
Die Termine werden noch bekannt gegeben.

Ort

Küche Wei/Tec Treuchtlingen

Treffpunkt

Werkstatt am Aquarium

Kursleitung

Timo Satzinger

Besondere Informationen:

Max. 7 Teilnehmer.
Man benötigt kein Vorwissen.
Die Räume sind nicht für Rollstuhlfahrer geeignet.

KURS 5

Wir machen Musik

Inhalt

Wir singen und tanzen.
Wir haben Spaß.
Wir spielen Musik.
Es macht uns fröhlich.

Termine

Immer dienstags im Schulungsraum oben, Uhrzeit 11.00 bis 11.45 Uhr
28. Oktober, 11. November, 25. November, 9. Dezember.

Die Januar-Termine werden noch bekannt gegeben.

6 x 45 Minuten

Ort

Schulungsraum oben

Treffpunkt

10.50 Uhr am Aquarium

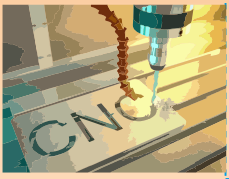
Kursleitung

Alex Strobel

Musikerin (Instrumente und Gesang)

Besondere Informationen

Vorwissen ist nicht notwendig.



KURS 6

Schnuppern an der CNC-Maschine

Inhalt

Wir erfahren etwas über die CNC Maschine.
Eine CNC Maschine ist eine Werkzeug-Maschine,
die von einem Computer gesteuert wird.
Der Computer sagt der Maschine ganz genau,
wo sie schneiden, bohren, fräsen oder drehen soll.
Die Maschine arbeitet automatisch und ganz genau.

Termin

Dauer: 4 x 1 Stunde

Termine werden noch bekannt gegeben.

Ort

Schlosserei Gruppe 2

Treffpunkt

Aquarium

Kursleitung

Thomas Opitsch
Stefan Niefnecker

Besondere Informationen

Vorwissen ist nicht notwendig.

Kurs 7

Sozial-Kompetenz Konflikt Bewältigung

Inhalt

Manchmal gibt es Ärger und Streit.
Das nennt man auch Konflikte.
Wir üben wie man mit Konflikten umgeht.
Wir machen verschiedene Spiele dazu.
Wir lernen viel dazu.
Wir können dann besser mit Streit umgehen.

Termine

Donnerstag, 23. Oktober 2025, 08.15 Uhr bis 15.00 Uhr

Freitag, 24. Oktober 2025, 08.15 Uhr bis 15.00 Uhr

Ort

Schulungsraum oben

Treffpunkt

Am Aquarium

Kursleitung

Katharina Bauch

Studentin

Besondere Informationen

Vorwissen ist nicht notwendig.

Maximal 10 Teilnehmer.

Für Rollstuhlfahrer nicht geeignet.

KURS 8

Rechts-Extremismus Nein danke!

Inhalt

Wir sagen Nein zu Rechtsextremismus.
Alle Menschen sollen gleich behandelt werden.
Niemand darf ausgegrenzt oder schlecht behandelt werden.
Rechtsextreme Ideen sind gefährlich.
Wir erfahren wichtiges zu diesem Thema im Theorie-Teil und beim Ausflug nach Nürnberg ins Dokumentations-Zentrum.

Termin

Theorie-Teil: Montag, 08. Dezember 2025, 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr

Ort

Theorie-Teil: Schulungsraum oben
Besuch des Dokumentations-Zentrums inkl. Cafe „Arthur“
Termin wird noch bekannt gegeben.

Treffpunkt

Am Aquarium

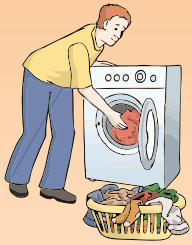
Kursleitung

Theorie-Teil
Eva Straßner

Ausflug nach Nürnberg
Stephanie Dauner
Michaela Frei

Besondere Informationen

Für Rollstuhlfahrer nicht geeignet.
Maximal 11 Personen.



Kurs 9

Meine Wäsche - waschen, trocknen, falten

Inhalt

Ich lerne in dem Kurs:
Wäsche sortieren.
Etikett lesen.
Waschmittel einfüllen.
Waschmaschine beladen und Programm wählen.
Wäsche trocken und Wäsche richtig falten.

Termine

12. November, 19. November, 26. November, 03. Dezember 2025

Ort

Schulungsraum unten
Dauer 1 Stunde

Treffpunkt

Am Aquarium
10.00 Uhr

Kursleitung

Birgit Markert

Besondere Informationen

Vorwissen ist nicht notwendig.
Maximal 6 Teilnehmer.
Die Räume sind auch für Rollstuhlfahrer geeignet.

Termine und Veranstaltungen

24. Oktober 2025 Herbstfest
Motto: Unsere Länder unsere Kulturen

05. Dezember bis 07. Dezember 2025
12. Dezember bis 14. Dezember 2025
Weihnachtsmarkt Treuchtlingen

11. Dezember bis 14. Dezember 2025
Weihnachtsmarkt Gunzenhausen

12. Dezember bis 21. Dezember 2025
Weihnachtsmarkt Weissenburg

12. Dezember 2025
Weihnachtsfeier Werkstatt

13. Dezember 2025
Weihnachtsfeier Förderstätte

22. Dezember 2025
Weihnachtsfeier WeiTec

18. Februar 2026
Faschings-Feier

ANMELDUNG

Name: _____

Zu folgenden Angeboten möchte ich mich anmelden:

KURSANGEBOT

- ☐ Kurs 1 Oldtimer & amerikanische Fahrzeuge
- ☐ Kurs 2 Strick- und Häkel-Kurs
- ☐ Kurs 3 Malen und Kreativ sein
- ☐ Kurs 4 Gesundes Kochen und Backen
- ☐ Kurs 5 Wir machen Musik
- ☐ Kurs 6 Schnuppern an der CNC-Maschine
- ☐ Kurs 7 Sozial-Kompetenz - Konflikt-Bewältigung
- ☐ Kurs 8 Rechts-Extremismus - Nein danke!
- ☐ Kurs 9 Meine Wäsche - waschen, trocknen, falten

Zu den ständigen Sportangeboten müsst Ihr Euch hier nicht anmelden.

Eure Gruppenleiter fragen bei Euch nach.

Anmeldung bitte bis 10.10.2025 beim Sozialdienst abgeben!

Bildquelle/Copyright: Metacom Symbole (C) Annette Kitzinger