Weißenburger Werkstätten
der Lebenshilfe
Altmühlfranken e.V.

Kursprogramm Herbst/Winter 2026/2027



Kursangebot „Spielezeit“

- Arbeitsbegleitende Maßnahmen
- Bildungs-Angebote
- Sport-Angebote

Liebe Mitarbeiter der Weißenburger Werkstätten

Das ist unser neues Kursprogramm.
Es gilt für den Herbst 2026 und Winter 2027.

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 - 13.

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	Flöte spielen	Seite 06
Kurs 2	Strick- und Häkelkurs	Seite 07
Kurs 3	Malen und kreativ sein	Seite 08
Kurs 4	Spiele-Zeit	Seite 09
Kurs 5	Lohnabrechnung - einfach erklärt	Seite 10
Kurs 6	Schutz vor Gewalt - Grenzen setzen	Seite 11
Kurs 7	Sozialkompetenz - „Kundenkontakt“	Seite 12
Kurs 8	Selbst-Behauptungs-Kurs	Seite 13

Veranstaltungen ab Herbst/Winter 2027 Seite 14

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

Ständige Sportangebote

Schwimmen



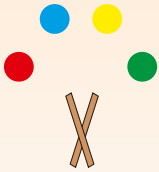
Schwimmen findet im
Herbst/Winter 2027 nicht statt.

Fußball



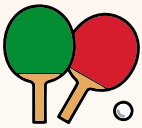
Alle 2 Wochen wird trainiert.
Mittwoch von 13.30 bis 15.30 Uhr.
Die Trainings-Zeiten stehen an der blauen Wand.
Frauen und Männer können daran teilnehmen.
Andreas Heller und Roland Hammer machen das Training.
Im Sommer findet das Training auf dem FC/DJK-Platz statt.
Im Winter findet das Training in der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

Jonglieren



Wöchentlich am Mittwoch.
Es gibt immer eine Durchsage.
Es gibt zwei Gruppen.
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



Der Kurs findet in der Turnhalle statt.
Immer Donnerstag von 13.00 Uhr bis 14.00 Uhr.
Der Kurs findet alle zwei Wochen statt.
Sara Sasso und Hannah Rüger machen den Entspannungskurs.

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.

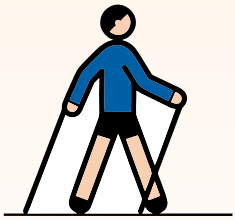
Gymnastik oder Sport

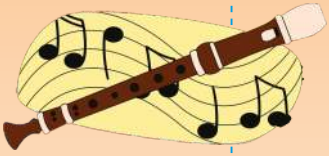


Gunter Schachner macht Gymnastik oder Sport.
Ballspiele, kegeln und verschiedene Spiele.
Dehnübungen, Kräftigung mit Bällen,
Hanteln und Bändern, Entspannungsübungen.
Die Gruppenleiter informieren Sie.
Freitag ab 10.00 Uhr.

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

Flöte spielen

Inhalt

Gemeinsam Flöte spielen macht Freude.
Flöte spielen stärkt die Lunge und man lernt ruhig zu atmen.
Es stärkt die Konzentration und Geduld.
Musik trainiert das Gehirn, man merkt sich leichter Dinge und wird kreativer.
Man gewinnt mehr Mut und Vertrauen in sich selbst.

Termin

Immer Mittwoch 14.00 Uhr bis 15.00 Uhr.

Ort

Personal-Speiseraum

Treffpunkt

Am Aquarium

Kursleitung

Uli Kral

Küchenleitung



Besondere Informationen

Max. 5 Teilnehmer.
Die Flöten bekommen die Teilnehmer von der Werkstatt.
Man benötigt kein Vorwissen.



KURS 2

Strick- und Häkelkurs

Inhalt

Wir suchen uns schönes Garn oder Wolle aus.
Wir häkeln oder stricken gemeinsam. Das macht viel Freude.
Stricken und Häkeln fördert die Geduld und Konzentration.
Stricken und Häkeln entspannt und hilft gegen Stress.
Stricken und Häkeln fördert die Motorik. Die Hände werden geschickter.

Termin

Immer Montag von 14.00 Uhr bis 15.00 Uhr.

Ort

Speise-Saal

Treffpunkt

Speise-Saal

Kursleitung

Karin Gruber
Edith Stern
Pflegedienst





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.
Wir lernen verschiedene Gestaltungs-Arten kennen.
Wir arbeiten mit verschiedenen Materialien.
Jeder wählt sein Motiv selbst.
Wir gestalten etwas Kreatives.
Wir lernen ruhig zu bleiben und uns zu konzentrieren.

Termin

Immer Freitag von 13.00 Uhr bis 14.00 Uhr.

Ort

Frei-Raum (früher Aktiv Plus)

Treffpunkt

Am Aquarium

Kursleitung

Magdalena Brigl
Gruppe 3

Zoe Mühling
Gruppe 7





Besondere Informationen

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



KURS 4

Spiele-Zeit

Inhalt

Wir lernen verschiedene Gesellschafts-Spiele kennen.
Wir spielen mit Spielbrett oder Karten.
Wir spielen Spiele wie z. B. BackGammon, Schach, Mühle.
Man übt Geduld und Regeln.
Man lernt Respekt und Freude am gemeinsamen Spiel.
Spiele sind gut für die Konzentration.

Termin

Immer Mittwoch von 14.00 Uhr bis 15.00 Uhr.

Ort

Speise-Saal

Treffpunkt

Am Aquarium

Kursleitung

Martin Obermaier
Gruppe 1
Silke Blädel
Gruppe 8





Besondere Informationen:

Die Räume sind auch für Rollstuhl-Fahrer geeignet.

Man benötigt kein Vorwissen.


Lohnzettel

KURS 5

Lohnabrechnung

einfach erklärt

Inhalt

Sie bekommen jeden Monat Geld für Ihre Arbeit.

Das Geld nennt man auch Lohn.

Auf einem Zettel steht, wieviel Lohn Sie bekommen.

Wir erklären die Lohn-Abrechnung.

Termin

Mittwoch 11. November 2026

Mittwoch 18. November 2026

10.00 Uhr bis 11.00 Uhr

Ort

Schulungs-Raum oben

Treffpunkt

Am Aquarium

Kursleitung

Sandra Löffler
Sozialdienst



Besondere Informationen

Man benötigt kein Vorwissen.

Die Räume sind nicht für Rollstuhl-Fahrer geeignet.



KURS 6

Schutz vor Gewalt

Grenzen setzen

Inhalt

Grenzen spüren und Nein sagen lernen.
Was kann ich machen, um mich zu schützen?
Was sind meine Grenzen? Was ist Gewalt?
Lerne unser Gewaltschutz-Konzept kennen.
Erfahre wo man Hilfe bekommt.

Termin

Dienstag 27. Oktober 2026 und Mittwoch 04. November 2026
10.00 Uhr bis 11.30 Uhr.

Ort

Schulungs-Raum oben

Treffpunkt

Am Aquarium

Kursleitung

Sabine Wiedemann
Sozialdienst

Liesa Nülken
Wei/Tec





Besondere Informationen

Vorwissen ist nicht notwendig.

Die Räume sind nicht für Rollstuhl-Fahrer geeignet.



KURS 7

Sozial-Kompetenz

Kundenkontakt

Inhalt

Wir lernen den richtigen Umgang mit Kunden.
Unsere Kunden sind sehr wichtig.
Unsere Gäste sind sehr wichtig.
Unsere Gäste und Kunden sollen gerne zu uns kommen.
Wir lernen viele Tipps.

Termine

Die Termine werden noch bekannt gegeben.

Ort

Schulungsraum oben

Treffpunkt

Am Aquarium

Kursleitung

Yvonne Kurmann
Berufs-Bildungs-Bereich



Besondere Informationen

Vorwissen ist nicht notwendig.
Jeder kann mitmachen.
Begrenzt auf 10 Teilnehmer.



KURS 8

Selbst-Behauptungs-Kurs

für Frauen

Inhalt

Wir stärken das Selbstbewusstsein.

Wir lernen mit schwierigen Situationen umzugehen.

Wir üben durch Rollenspiele uns selbst zu verteidigen.

Wir lernen unsere Gefühle und Grenzen besser wahrzunehmen.

Wir erfahren wo wir Hilfe holen können.

Termine

Ab Montag 15. Februar 2027.

Immer Montag von 10.00 Uhr bis 11.00 Uhr.

Der Kurs findet 8mal statt.

Ort

Turnhalle

Treffpunkt

Turnhalle

Kursleitung

Hannah Rüger
Berufs-Bildungs-Bereich

Katrin Rosenbusch
Berufs-Bildungs-Bereich





Besondere Informationen

Vorwissen ist nicht notwendig.
Jede Frau kann mitmachen.
Begrenzt auf max. 10 Teilnehmer.

Termine und Veranstaltungen

16. Oktober 2026
Herbstfest
Motto: Mitmachen - Mitreden - Mitfeiern

04. Dezember - 06. Dezember 2026
11. Dezember - 13. Dezember 2026
Treuchtlinger Schloß-Weihnacht

11.Dezember - 20. Dezember 2026
Weißenburger Weihnachtsmarkt

10. Dezember - 13. Dezember 2026
Gunzenhausener Weihnachtsmarkt

11. Dezember 2026
Weihnachtsfeier Werkstatt

12. Dezember 2026
Weihnachtsfeier Förderstätte

22. Dezember 2026
Weihnachtsfeier Wei/Tec

ANMELDUNG

Name: _____

Zu folgenden Angeboten möchte ich mich anmelden:

KURSANGEBOT

- ☐ Kurs 1 Flöte spielen
- ☐ Kurs 2 Strick- und Häkel-Kurs
- ☐ Kurs 3 Malen und Kreativ sein
- ☐ Kurs 4 Spiele-Zeit
- ☐ Kurs 5 Lohnabrechnung - leicht erklärt
- ☐ Kurs 6 Schutz vor Gewalt
- ☐ Kurs 7 Sozial-Kompetenz - Kundenkontakt
- ☐ Kurs 8 Selbst-Behauptungs-Kurs

Zu den ständigen Sportangeboten müssen Sie sich hier nicht anmelden.

Ihre Gruppenleitung fragt Sie danach.

Bitte beachten: Die Anmeldungen zu den Sportangeboten sind verbindlich für 1 Jahr.

Anmeldung bitte bis 08.10.2026 beim Sozialdienst abgeben!

Bildquelle/Copyright: Metacom Symbole (C) Annette Kitzinger

Ideen und Vorschläge

Haben Sie in diesem Programm **nicht das Richtige** gefunden?

Hätten Sie **Interesse** an einem bestimmten Kurs?

Möchten Sie zu diesem Kursheft etwas **anmerken**?

Hier können Sie Ihre Meinung, **Ideen** und Ihre **Kritik** aufschreiben.

Sie können aber auch zu Michaela Frei gehen und Ihre Vorschläge persönlich sagen.

Termine Frauenstammtisch:

07. Oktober 2026	Cafe LebensKunst Weißenburg
11. November 2026	Cafe LebensKunst Weißenburg
02. Dezember 2026	Restaurant in Weißenburg
03. Februar 2027	Cafe LebensKunst Weißenburg
03. März 2027	Cafe LebensKunst Weißenburg
07. April 2027	Cafe LebensKunst Weißenburg
12. Mai 2027	Cafe LebensKunst Weißenburg