

Begleitende Maßnahmen

Januar – Juli 2026



Begleitende Maßnahmen und Bildungs-Angebote
für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter

Begleitende Maßnahmen

Warum bieten die Werkstätten der Lebenshilfe Wuppertal die Begleitenden Maßnahmen (ABM) an?

Wir möchten Euch dabei helfen, Eurer Leben gut zu gestalten.
Deshalb bieten wir viele Kurse an.

In diesen Kursen könnt Ihr während der Arbeitszeit neue Dinge lernen oder einfach mal entspannen.

Kann jede Mitarbeiterin und jeder Mitarbeiter alles mitmachen?

Alle können teilnehmen.



Aber: Darauf musst Du achten.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter müssen für manche Maßnahmen bestimmte Dinge können.

Zum Beispiel lesen.

Oder die Hände und Finger gut bewegen können.

In der Beschreibung der Maßnahme steht das immer auf der zweiten Seite ganz oben hinter dem folgenden Bild:



Voraussetzungen:

Hier stehen die besonderen Anforderungen.

**Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,
liebe Gruppen-Leiterinnen und Gruppen-Leiter,**

Vor Euch liegt das neue Programm-Heft der Begleitenden Maßnahmen der Lebenshilfe-Werkstätten Wuppertal gGmbH von Januar bis Juli 2026.

Wie kann ich mich anmelden?

Der Anmelde-Bogen für die Kurse wird per E-Mail an die Gruppen verschickt. Wenn Du einen Kurs belegen möchtest, suchst Du dir einen Kurs auf dem Bogen aus. Dann machst du ein Kreuz in dem Feld „Erster Wunsch“. Danach wählst Du ein Ersatz-Angebot aus. Dafür machst du ein Kreuz im Feld „zweiter Wunsch“.

Wann muss ich den Anmelde-Bogen abgeben?

Den ausgefüllten Bogen bitte
bis zum 12.12.2026 hier abgeben:
Bei deinem/deiner Gruppen-Leiter*in.

Wann beginnen die Begleitenden Maßnahmen?

Ab Januar 2026

Aber: Manchmal beginnen Kurse auch später!

Bitte deshalb die Termine im Kurs-Heft beachten.

Bei Fragen wendet Euch bitte an die Gruppen-Leiter*innen.

Inhalt

Berufliche Bildung

Berufsfindung	beide Standorte.....	6 - 7
Elektrischer Hub-Wagen-Kurs	Haupt-Straße.....	8 - 9
Elektrischer Hub-Wagen-Kurs	Heide-Straße.....	10 - 11
Hub-Wagen-Schulung	Haupt-Straße.....	12 - 13
Hub-Wagen-Schulung	Heide-Straße.....	14 - 15
Mitgänger-Flur-Förder-Zeug	Haupt-Straße	16 - 17

Kompetenz-Training

Bewerbungstraining	Beide Standorte.....	18 - 19
Buchstaben und Worte I	Haupt-Straße.....	20 - 21
Buchstaben und Worte II	Haupt-Straße.....	22 - 23
Buchstaben und Worte I	Heide-Straße.....	24 - 25
Buchstaben und Worte II	Heide-Straße.....	26 - 27
Deutsch als Fremdsprache	Haupt-Straße.....	28 - 29
Deutsch als Fremdsprache	Heide-Straße.....	30 - 31
Echt mein Recht!	Beide Standorte.....	32 - 33
Englisch für Anfänger	Haupt-Straße.....	34 - 35
Englisch für Anfänger	Heide-Straße.....	36 - 37
Gesund und lecker!	Haupt-Straße.....	38 - 39
Gesund und lecker!	Heide-Straße.....	40 - 41
„Ich zeig´ was ich will!“	Heide-Straße.....	42 - 43
Unterwegs mit Bus und Bahn	Beide Standorte.....	44 - 45

Posten, liken, haben	Haupt-Straße.....	46 - 47
Posten, liken, haben	Heide-Straße.....	48 - 49
Schreib-Werkstatt	Haupt-Straße.....	50 - 51
Schreib-Werkstatt	Heide-Straße.....	52 - 53
Zählen und Rechnen (Basis-Kurs)	Haupt-Straße.....	54 - 55
Zählen und Rechnen (Basis-Kurs)	Heide-Straße.....	56 - 57

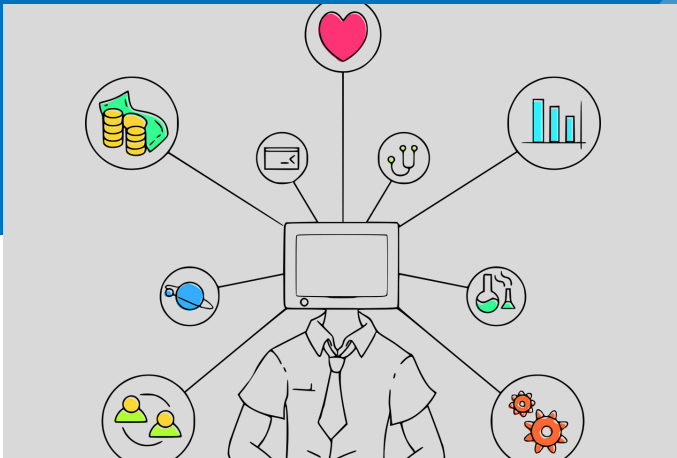
Kreativität und Sinnes-Schulung

Kunst-Werkstatt	beide Standorte	58 - 59
Sitz-Yoga	Heide-Straße	60 - 61
Theater! Theater!	beide Standorte.....	62 - 63

Fortlaufende Aktivitäten

Basketball	beide Standorte	64 - 65
Reha-GB: Fußball	beide Standorte	66 - 67
Wassergymnastik	beide Standorte.....	68 - 69
Chor	beide Standorte	70 - 71
Tanzen	beide Standorte.....	72 - 73
Tischtennis	Haupt-Straße.....	74 - 75
Tischtennis	Heide-Straße.....	76 - 77

Berufsfindung



Was lernen wir?

- In diesem Kurs reden wir über deine Arbeit in der Werkstatt und deine Möglichkeiten, ein Praktikum in einem Betrieb auf dem allgemeinen Arbeits-Markt zu machen.
- Folgende Themen werden zum Beispiel besprochen:
 - Eigene Interessen und Fähigkeiten.
 - Was ist ein Praktikum? Was habe ich zu beachten?
 - Rechte und Pflichten auf dem allgemeinen Arbeits-Markt.
 - Wir erstellen eine Bewerbungs-Mappe.



Voraussetzungen:

Du hast den Wunsch auf dem allgemeinen Arbeits-Markt ein Praktikum zu machen.



Leitung:

Kai Reinfahrt



Teilnehmer:

8 Personen



Termine:

04. Mai 2026 bis 08. Mai 2026



Uhrzeit:

8:00 Uhr bis 11:00 Uhr



Ort:

BBB, Werkstatt Heide-Straße



Schulung Elektrischer Hub-Wagen

Sicherer Umgang mit dem elektrischen Hub-Wagen



Foto: iStock.com / 1933bbk

Was lernen wir?

- Arbeits-Sicherheit, Gesundheits-Schutz, mögliche Gefahren und persönliche Schutz-Ausrüstung.
- Was muss man beim Umgang mit dem Hub-Wagen beachten?
- Lasten bewegen und sicher abstellen.
- Betriebs-Anweisung / Fahrübungen.

Ein Führerschein wird bei dieser Schulung noch nicht ausgestellt. Du musst in der Gruppe noch weiter mit Deinem Gruppen-Leiter üben. Nach den Fahrübungen erfolgt dann eine kleine Fahr-Prüfung.



Voraussetzungen:

Du hast schon Fahr-Praxis unter Aufsicht erworben. Du kannst dich sicher bewegen.



Leitung:

Stefan Finke



Teilnehmer:

4 Personen



Termine:

zwei ganztägige Termine
18. März 2026 (Mi.) + 19. März 2026 (Do)



Uhrzeit:

8:30 Uhr bis 14:45 Uhr



Ort:

Werkstatt Haupt-Straße
ABM-Raum / Lager



Schulung Elektrischer Hub-Wagen

Sicherer Umgang mit dem elektrischen Hub-Wagen



Foto: iStock.com / 1933bbk

Was lernen wir?

- Arbeits-Sicherheit, Gesundheits-Schutz, mögliche Gefahren und persönliche Schutz-Ausrüstung.
- Was muss man beim Umgang mit dem Hub-Wagen beachten?
- Lasten bewegen und sicher abstellen.
- Betriebs-Anweisung / Fahrübungen.

Ein Führerschein wird bei dieser Schulung noch nicht ausgestellt. Du musst in der Gruppe noch weiter mit Deinem Gruppen-Leiter üben. Nach den Fahrübungen erfolgt dann eine kleine Fahr-Prüfung.



Voraussetzungen:

Du hast schon Fahr-Praxis unter Aufsicht erworben. Du kannst dich sicher bewegen.



Leitung:

Lutz Saalman



Teilnehmer:

4 Personen



Termine:

zwei ganztägige Termine
21. April 2026 (Di.) + 22. April 2026 (Mi)



Uhrzeit:

8:30 Uhr bis 14:45 Uhr



Ort:

Werkstatt Heide-Straße
Lager



Schulung Hub-Wagen

Sicherer Umgang mit dem Hub-Wagen



Foto: iStock.com / 1933bbk

Was lernen wir?

- Arbeits-Sicherheit, Gesundheits-Schutz, mögliche Gefahren und persönliche Schutz-Ausrüstung.
- Was muss man beim Umgang mit dem Hub-Wagen beachten?
- Lasten bewegen und sicher abstellen.
- Betriebs-Anweisung / Fahrübungen.

Ein Führerschein wird bei dieser Schulung noch nicht ausgestellt. Du musst in der Gruppe noch weiter mit Deinem Gruppen-Leiter üben. Nach den Fahrübungen erfolgt dann eine kleine Fahr-Prüfung.



Voraussetzungen:

Du hast schon Fahr-Praxis unter Aufsicht erworben. Du kannst dich sicher bewegen.



Leitung:

Thomas Finis



Teilnehmer:

4 Personen



Termine:

zwei ganztägige Termine
10. März 2026 (Di.) + 11. März 2026 (Mi.)



Uhrzeit:

8:30 Uhr bis 14:45 Uhr



Ort:

Werkstatt Haupt-Straße
ABM-Raum / Lager

Schulung Hub-Wagen

Sicherer Umgang mit dem Hub-Wagen



Foto: iStock.com / 1933bbk

Was lernen wir?

- Arbeits-Sicherheit, Gesundheits-Schutz, mögliche Gefahren und persönliche Schutz-Ausrüstung.
- Was muss man beim Umgang mit dem Hub-Wagen beachten?
- Lasten bewegen und sicher abstellen.
- Betriebs-Anweisung / Fahrübungen.

Ein Führerschein wird bei dieser Schulung noch nicht ausgestellt. Du musst in der Gruppe noch weiter mit Deinem Gruppen-Leiter üben. Nach den Fahrübungen erfolgt dann eine kleine Fahr-Prüfung.



Voraussetzungen:

Du hast schon Fahr-Praxis unter Aufsicht erworben. Du kannst dich sicher bewegen.



Leitung:

Lutz Saalman



Teilnehmer:

4 Personen



Termine:

zwei ganztägige Termine
14. April 2026 (Di.) + 15. April 2026 (Mi)



Uhrzeit:

8:30 Uhr bis 14:45 Uhr



Ort:

Werkstatt Heide-Straße
Lager



Schulung Mit-Gänger-Flur-Förder-Zeug

Sicherer Umgang mit dem Mit-Gänger-Flurförder-Zeug
(Ameise)



Foto: iStock.com / 1933bbk

Was lernen wir?

- Arbeits-Sicherheit, Gesundheits-Schutz, mögliche Gefahren und persönliche Schutz-Ausrüstung.
- Was muss man beim Umgang mit dem Hub-Wagen beachten?
- Lasten bewegen und sicher abstellen.
- Betriebs-Anweisung / Fahrübungen.

Ein Führerschein wird bei dieser Schulung noch nicht ausgestellt. Du musst in der Gruppe noch weiter mit Deinem Gruppen-Leiter üben. Nach den Fahrübungen erfolgt dann eine kleine Fahr-Prüfung.



Voraussetzungen:

Du hast schon Fahr-Praxis unter Aufsicht erworben. Du kannst dich sicher bewegen.



Leitung:

Stefan Finke



Teilnehmer:

4 Personen



Termine:

zwei ganztägige Termine
22. April 2026 (Mi.) + 23. April 2026 (Do.)



Uhrzeit:

8:30 Uhr bis 14:45 Uhr



Ort:

Werkstatt Haupt-Straße
ABM-Raum / Lager

Bewerbungs-Training



Was lernen wir?

- Wir lernen, welche Unterschiede es in der Werkstatt und dem allgemeinen Arbeits-Markt gibt.
- Wir lernen, wie man eine Bewerbung schreibt.
- Wir lernen, wie man sich bei einem Vorstellungungs-Gespräch verhält.



Voraussetzungen: Du kannst lesen und schreiben. Du möchtest auf dem allgemeinen Arbeits-Markt ein Praktikum machen.



Leitung:

Benjamin Krüger



Teilnehmer:

6 Personen



Termine:

Montag, wöchentlich
19. Januar 2026 bis 08. Juni 2026



Uhrzeit:

9:00 Uhr bis 10:00 Uhr



Ort:

Werkstatt Haupt-Straße
ABM-Raum

Buchstaben und Worte

Grundlagen-Kurs I



Was lernen wir?

- Wir lernen Buchstaben kennen.
- Wir üben, Buchstaben zu schreiben.
- Wir überlegen, welche Wörter sind wichtig, weil sie uns oft im Alltag begegnen.
- Wir lernen wichtige Wörter zu lesen und zu schreiben.



Voraussetzungen:

Du möchtest Buchstaben und einfache Worte schreiben lernen.



Leitung:

Frau Kinzel



Teilnehmer:

6 Personen



Termine:

Mittwoch, wöchentlich
07. Januar 2026 bis 25. Februar 2026



Uhrzeit:

9:00 Uhr bis 10:00 Uhr



Ort:

Werkstatt Haupt-Straße
ABM-Raum

Buchstaben und Worte

Grundlagen-Kurs II



Was lernen wir?

- Wir lernen Buchstaben kennen.
- Wir üben, Buchstaben zu schreiben.
- Wir überlegen, welche Wörter sind wichtig, weil sie uns oft im Alltag begegnen.
- Wir lernen wichtige Wörter zu lesen und zu schreiben.



Voraussetzungen:

Du möchtest Buchstaben und einfache Worte schreiben lernen.



Leitung:

Frau Kinzel



Teilnehmer:

6 Personen



Termine:

Mittwoch, wöchentlich
07. Januar 2026 bis 25. Februar 2026



Uhrzeit:

10:00 Uhr bis 11:00 Uhr

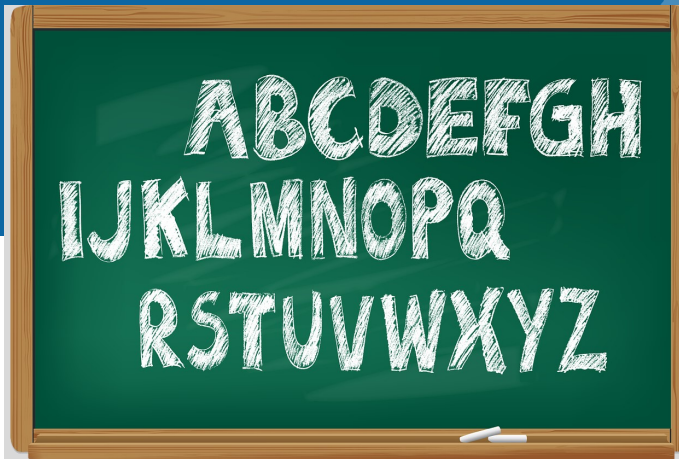


Ort:

Werkstatt Haupt-Straße
ABM-Raum

Buchstaben und Worte

Grundlagen-Kurs I



Was lernen wir?

- Wir lernen Buchstaben kennen.
- Wir üben, Buchstaben zu schreiben.
- Wir überlegen, welche Wörter sind wichtig, weil sie uns oft im Alltag begegnen.
- Wir lernen wichtige Wörter zu lesen und zu schreiben.



Voraussetzungen:

Du möchtest Buchstaben und einfache Worte schreiben lernen.



Leitung:

Frau Kinzel



Teilnehmer:

6 Personen



Termine:

Mittwoch, wöchentlich
04. März 2026 bis 22. April 2026



Uhrzeit:

9:00 Uhr bis 10:00 Uhr

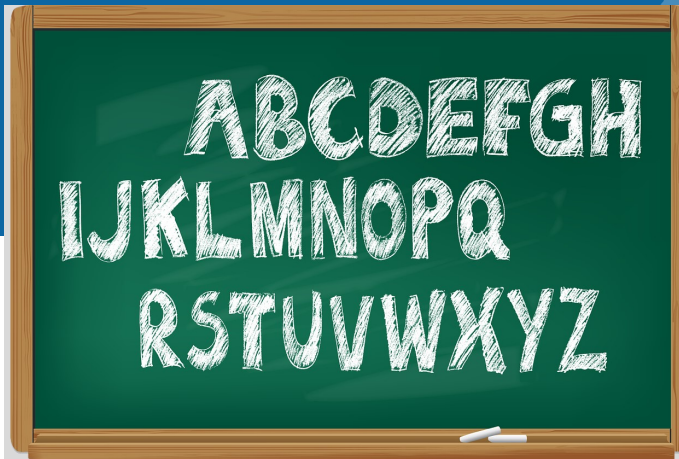


Ort:

Werkstatt Heide-Straße
ABM-Raum

Buchstaben und Worte

Grundlagen-Kurs II



Was lernen wir?

- Wir lernen Buchstaben kennen.
- Wir üben, Buchstaben zu schreiben.
- Wir überlegen, welche Wörter sind wichtig, weil sie uns oft im Alltag begegnen.
- Wir lernen wichtige Wörter zu lesen und zu schreiben.



Voraussetzungen:

Du möchtest Buchstaben und einfache Worte schreiben lernen.



Leitung:

Frau Kinzel



Teilnehmer:

6 Personen



Termine:

Mittwoch, wöchentlich
04. März 2026 bis 22. April 2026



Uhrzeit:

10:00 Uhr bis 11:00 Uhr



Ort:

Werkstatt Heide-Straße
ABM-Raum

Deutsch als Fremdsprache



Was lernen wir?

- Wir üben Buchstaben lesen und schreiben.
- Wir lernen neue Wörter kennen.
- Wir üben kurze Sätze zu sprechen.
- Wir üben die deutsche Aussprache.



Voraussetzungen:

Du möchtest die deutsche Sprache besser sprechen und verstehen können. Du kannst zuhören.



Leitung:

Benjamin Krüger



Teilnehmer:

6 Personen



Termine:

Montag, wöchentlich
19. Januar 2026 bis 08. Juni 2026



Uhrzeit:

11:00 Uhr bis 12:00 Uhr



Ort:

Werkstatt Haupt-Straße
ABM-Raum

Deutsch als Fremdsprache



Was lernen wir?

- Wir üben Buchstaben lesen und schreiben.
- Wir lernen neue Wörter kennen.
- Wir üben kurze Sätze zu sprechen.
- Wir üben die deutsche Aussprache.



Voraussetzungen:

Du möchtest die deutsche Sprache besser sprechen und verstehen können. Du kannst zuhören.



Leitung:

Benjamin Krüger



Teilnehmer:

6 Personen



Termine:

Dienstag, wöchentlich
20. Januar 2026 bis 09. Juni 2026



Uhrzeit:

11:00 Uhr bis 12:00 Uhr



Ort:

Werkstatt Heide-Straße
ABM-Raum

Echt mein Recht!



Was lernen wir?

- Meine Rechte zu den Themen Selbst-Bestimmung, Sexualität und Schutz vor sexualisierter Gewalt.
- Wir sprechen über Gefühle, Liebe, Partnerschaft, Alltag (Freizeit, Arbeit, Wohnen), Körper und Sexualität.
- Wir sprechen über Themen, die euch interessieren.

Der Kurs soll euch einen Rahmen für Fragen geben. Ihr könnt - falls ihr möchtet - Erfahrungen oder Probleme mit anderen austauschen.



Voraussetzungen:

Du kannst gut zuhören.



Leitung:

Jana Block



Teilnehmer:

8 Personen



Termine:

Blockwoche

16. Februar 2026 bis 19. Februar 2026



Uhrzeit:

08:00 Uhr bis 11:00 Uhr



Ort:

Werkstatt Heide-Straße
Schulungs-Raum BBB



Englisch für Anfänger



Was lernen wir?

- Wir lernen einfache englische Wörter.
- Wir lernen einfache englische Sätze.
- Wir versuchen miteinander Englisch zu sprechen.



Voraussetzungen:

Du kannst gut sprechen und interessierst dich für fremde Sprachen.



Leitung:

Benjamin Krüger



Teilnehmer:

6 Personen



Termine:

Donnerstag, wöchentlich
22. Januar 2026 bis 11. Juni 2026



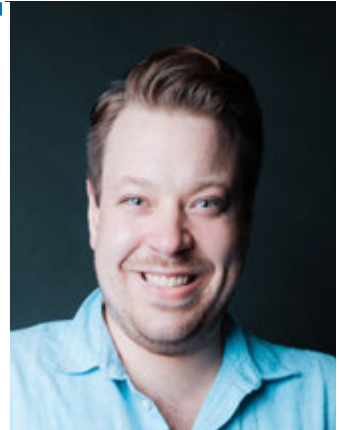
Uhrzeit:

13:30 Uhr bis 14:30 Uhr



Ort:

Werkstatt Haupt-Straße
ABM-Raum



Englisch für Anfänger



Was lernen wir?

- Wir lernen einfache englische Wörter.
- Wir lernen einfache englische Sätze.
- Wir versuchen miteinander Englisch zu sprechen.



Voraussetzungen:

Du kannst gut sprechen und interessierst dich für fremde Sprachen.



Leitung:

Benjamin Krüger



Teilnehmer:

6 Personen



Termine:

Mittwoch, wöchentlich
21. Januar 2026 bis 10. Juni 2026



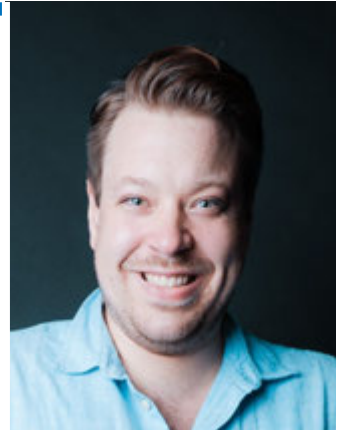
Uhrzeit:

13:30 Uhr bis 14:30 Uhr



Ort:

Werkstatt Heide-Straße
ABM-Raum



Gesund und lecker!

Einfach gesund essen.



Was lernen wir?

- Wie viel esse ich und wie viel Essen brauche ich überhaupt?
- Viel trinken ja - aber richtig!
- gesunde Zwischen-Mahlzeiten herstellen.
- Du lernst unterschiedliche Lebens-Mittel kennen.



Voraussetzungen:

Du isst gern, bist Dir aber nicht sicher, ob das was du isst gesund ist.



Leitung:

Katharina Müller



Teilnehmer:

6 Personen



Termine:

Mittwoch, wöchentlich
11. März 2026 bis 23. April 2026



Uhrzeit:

10:30 Uhr bis 12:00 Uhr



Ort:

Werkstatt Haupt-Straße
ABM-Raum

Gesund und lecker!

Einfach gesund essen.



Was lernen wir?

- Wie viel esse ich und wie viel Essen brauche ich überhaupt?
- Viel trinken ja - aber richtig!
- gesunde Zwischen-Mahlzeiten herstellen
- Du lernst unterschiedliche Lebens-Mittel kennen.



Voraussetzungen:

Du isst gern, bist Dir aber nicht sicher, ob das was du isst gesund ist.



Leitung:

Katharina Müller



Teilnehmer:

6 Personen



Termine:

Mittwoch, wöchentlich
14. Januar 2026 bis 18. Februar 2026



Uhrzeit:

10:30 Uhr bis 12:00 Uhr



Ort:

Werkstatt Heide-Straße
ABM-Raum

„Ich zeig´, was ich will!“

Kommunikation mit Hilfsmitteln und Unterstützter Kommunikation



Was lernen wir?

- Wir üben, mit Hilfsmitteln, deine Wünsche und Bedürfnisse auszudrücken.
- Wir lernen unterschiedliche Hilfsmittel kennen.
- Wir erweitern unsere Möglichkeiten uns mitzuteilen.

Dieses Angebot richtet sich vor allem an Mitarbeitende aus dem HPA.



Voraussetzungen:

Dir fällt es schwer, deine Bedürfnisse mit Stimme und Worten auszudrücken.



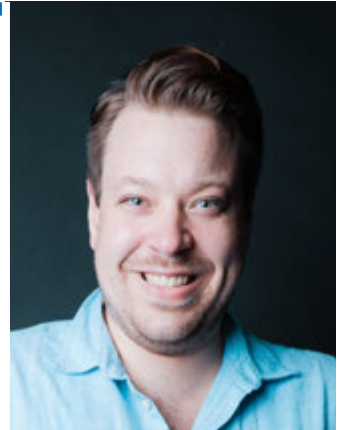
Leitung:

Benjamin Krüger



Teilnehmer:

6 Personen



Termine:

Dienstag, wöchentlich
20. Januar 2026 bis 09. Juni 2026



Uhrzeit:

10:00 Uhr bis 11:00 Uhr



Ort:

Werkstatt Heide-Straße
ABM-Raum

Unterwegs mit Bus und Bahn

Mobilitätstraining



Was lernen wir?

- Wir lernen Bus- und Bahnfahrpläne zu lesen und zu verstehen.
- Wir lernen, mit der Fahrplan-App umzugehen.
- Wir fahren mit Bus und Bahn wichtige Verkehrsknotenpunkte ab.
- Wir fahren deinen Arbeitsweg ab.



Voraussetzungen:

Du bist verkehrssicher und möchtest lernen, mit Bus und Bahn zu fahren.



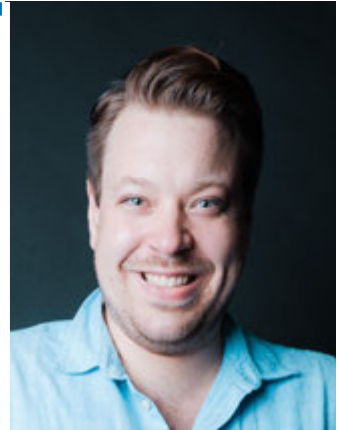
Leitung:

Benjamin Krüger



Teilnehmer:

6 Personen



Termine:

Mittwoch, wöchentlich
21. Januar 2026 bis 10. Juni 2026



Uhrzeit:

09:00 Uhr bis 12:00 Uhr



Ort:

Werkstatt Haupt-Straße
ABM-Raum

Posten, Liken, Haten...

Sicher unterwegs auf Social Media - Insta, TikTok und Co



Was lernen wir?

- Wir lernen, was sind soziale Medien und welche gibt es.
- Wir lernen, wie wir sicher Instagram, TikTok und WhatsApp nutzen können.
- Videos, Fotos posten und weiterleiten? Was passiert mit den Fotos und Videos? Was ist erlaubt und nicht erlaubt?
- Was tun bei Drohungen, Beleidigungen, Verleumdungen oder Stalking?
- Fake oder kein Fake? Woher soll man wissen, ob das stimmt, was ich lese oder sehe?



Voraussetzungen:

Du benutzt soziale Medien und hast ein Handy oder ein Tablet.



Leitung:

Benjamin Krüger



Teilnehmer:

8 Personen



Termine:

Montag, wöchentlich
19. Januar 2026 bis 08. Juni 2026



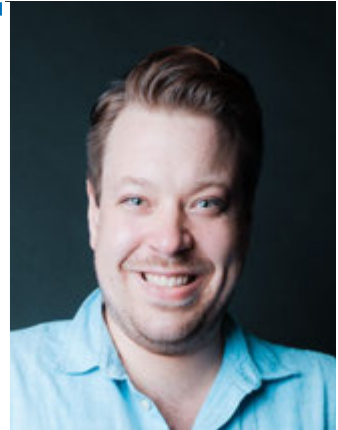
Uhrzeit:

13:30 Uhr bis 14:30 Uhr



Ort:

Werkstatt Haupt-Straße
ABM-Raum



Posten, Liken, Haten...

Sicher unterwegs auf Social Media - Insta, TikTok und Co



Was lernen wir?

- Wir lernen, was sind soziale Medien und welche gibt es.
- Wir lernen, wie wir sicher Instagram, TikTok und WhatsApp nutzen können.
- Videos, Fotos posten und weiterleiten? Was passiert mit den Fotos und Videos? Was ist erlaubt und nicht erlaubt?
- Was tun bei Drohungen, Beleidigungen, Verleumdungen oder Stalking?
- Fake oder kein Fake? Woher soll man wissen, ob das stimmt, was ich lese oder sehe?



Voraussetzungen:

Du benutzt soziale Medien und hast ein Handy oder ein Tablet.



Leitung:

Benjamin Krüger



Teilnehmer:

8 Personen



Termine:

Dienstag, wöchentlich
20. Januar 2026 bis 09. Juni 2026



Uhrzeit:

08:00 Uhr bis 09:00 Uhr



Ort:

Werkstatt Heide-Straße
ABM-Raum

Schreib-Werkstatt

Schreiben für Fortgeschrittene



Was lernen wir?

- Wir lernen, wie man erkennen kann, welche Wörter groß oder klein geschrieben werden.
- Wir lernen einfache Rechtschreib-Regeln kennen.
- Wir schreiben Sätze und Texte.
- Wir bearbeiten Arbeits-Blätter, arbeiten mit dem Computer und üben, üben, üben..



Voraussetzungen:

Du möchtest Sätze und Texte schreiben lernen.



Leitung:

Frau Kinzel



Teilnehmer:

6 Personen



Termine:

Mittwoch, wöchentlich
07. Januar 2026 bis 25. Februar 2026



Uhrzeit:

11:00 Uhr bis 12:00 Uhr



Ort:

Werkstatt Haupt-Straße
ABM-Raum



Schreib-Werkstatt

Schreiben für Fortgeschrittene



Was lernen wir?

- Wir lernen, wie man erkennen kann, welche Wörter groß oder klein geschrieben werden.
- Wir lernen einfache Rechtschreib-Regeln kennen.
- Wir schreiben Sätze und Texte.
- Wir bearbeiten Arbeits-Blätter, arbeiten mit dem Computer und üben, üben, üben.



Voraussetzungen:

Du möchtest Sätze und Texte schreiben lernen.



Leitung:

Frau Kinzel



Teilnehmer:

6 Personen



Termine:

Mittwoch, wöchentlich
04. März 2026 bis 22. April 2026



Uhrzeit:

11:00 Uhr bis 12:00 Uhr



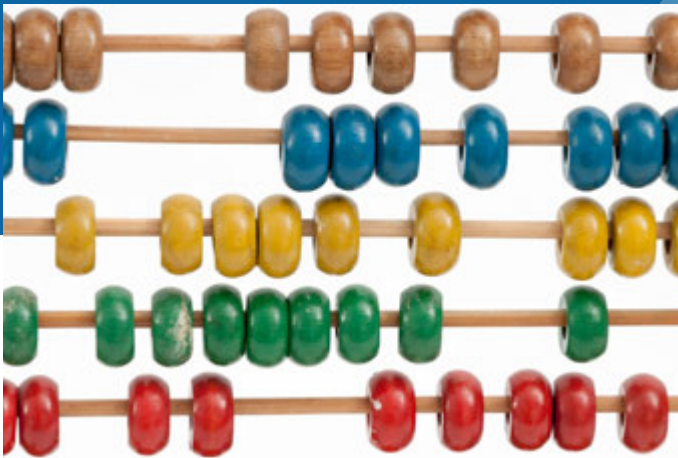
Ort:

Werkstatt Heide-Straße
ABM-Raum



Zählen und Rechnen

Basis-Kurs



Was lernen wir?

- Wir zählen im Zahlen-Bereich bis maximal 10.
- Wir lernen, Zahlen richtig zu schreiben.
- Wir lernen, welche Zahl ist größer oder kleiner.
- Wir lösen einfache Rechen-Aufgaben.
- Wir rechnen „Plus“ und „Minus“.



Voraussetzungen:

Du kannst gut zuhören.



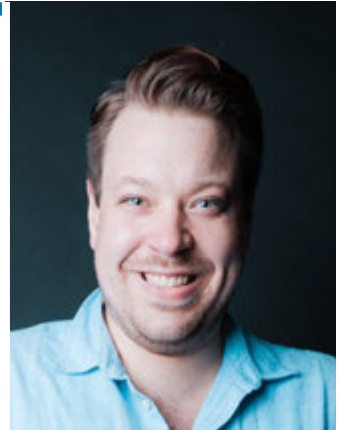
Leitung:

Benjamin Krüger



Teilnehmer:

6 Personen



Termine:

Montag, wöchentlich
19. Januar 2026 bis 08. Juni 2026



Uhrzeit:

10:00 Uhr bis 11:00 Uhr

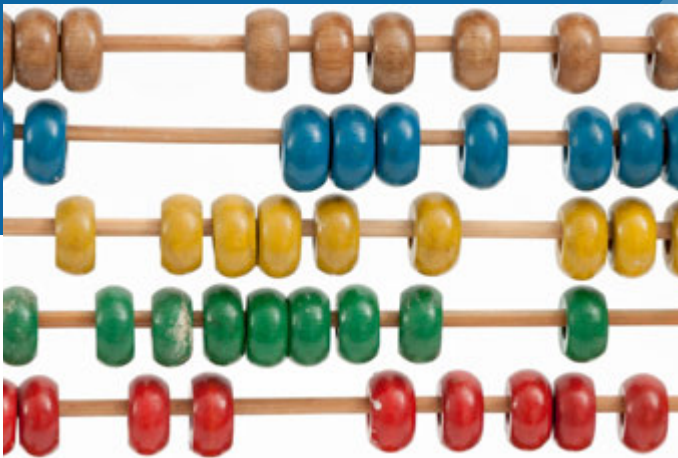


Ort:

Werkstatt Haupt-Straße
ABM-Raum

Zählen und Rechnen

Basis-Kurs



Was lernen wir?

- Wir zählen im Zahlen-Bereich bis maximal 10.
- Wir lernen, Zahlen richtig zu schreiben.
- Wir lernen, welche Zahl ist größer oder kleiner.
- Wir lösen einfache Rechen-Aufgaben.
- Wir rechnen „Plus“ und „Minus“.



Voraussetzungen:

Du kannst gut zuhören.



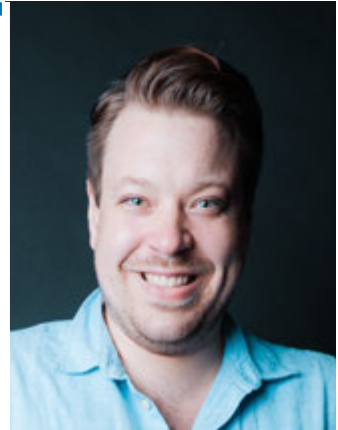
Leitung:

Benjamin Krüger



Teilnehmer:

6 Personen



Termine:

Dienstag, wöchentlich
20. Januar 2026 bis 09. Juni 2026



Uhrzeit:

9:00 Uhr bis 10:00 Uhr



Ort:

Werkstatt Heide-Straße
ABM-Raum

Kreativität und Sinnes-Schulung

Kunstwerkstatt



Was lernen wir?

- Wir lernen malen und zeichnen.
- Wir lernen freies Gestalten.
- Wir stellen Collagen her.

In der Kunst-Werkstatt wird gemeinsam kreativ gestaltet. Unter der Anleitung einer Künstlerin aus Wuppertal kannst du dich ausprobieren.



Voraussetzungen:

Du interessierst Dich für Kunst.



Leitung:

Ursula Weißenborn



Teilnehmer:

6 Personen



Termine:

Donnerstag, wöchentlich
15. Januar 2026 bis 25. Juni 2026



Uhrzeit:

14:00 Uhr bis 15:30 Uhr



Ort:

Werkstatt Heide-Straße
ABM-Raum



Kreativität und Sinnes-Schulung

Sitz-Yoga



Was lernen wir?

- Wir machen gemeinsam Yoga.
- Wir lernen neue Bewegungen.
- Wir stärken und dehnen unsere Muskeln.
- Wir lernen unseren Körper zu entspannen und unseren Kopf frei zu machen.



Voraussetzungen:

Du kannst Dich gut bewegen. Du hast Lust auf Entspannung.



Leitung:

Katharina Müller



Teilnehmer:

8 Personen



Termine:

Mittwoch, wöchentlich
21. Januar 2026 bis 10. März 2026



Uhrzeit:

13:00 Uhr bis 14:00 Uhr



Ort:

Werkstatt Heide-Straße
Sportraum



Theater! Theater!



Was lernen wir?

- Theater-Spielen macht Spaß.
- Wir schlüpfen in verschiedene Rollen.
- Wir erfinden und spielen Geschichten.
- Wir proben für eine Aufführung.



Voraussetzungen:

Du kannst lesen! Du kannst Dir kurze Texte gut merken. Du schlüpfst gern in andere Rollen.



Leitung:

Benjamin Krüger



Teilnehmer:

6 Personen



Termine:

Dienstag, wöchentlich
20. Januar 2026 bis 09. Juni 2026



Uhrzeit:

13:00 Uhr bis 14:30 Uhr



Ort:

Werkstatt Heide-Straße
ABM-Raum

Fortlaufende Aktivitäten

Basketball



Was lernen wir?

- Schnelligkeit, Koordination und Reaktions-Fähigkeit.
- Wir lernen im Team mit anderen zusammen zu spielen.
- Wir lernen mit dem Ball umzugehen.
- Der Spaß steht im Vordergrund und durch wiederholen werden wir besser.



Voraussetzungen:

Sportliche Fitness



Leitung:

Katharina Müller



Teilnehmer:

12 Personen



Termine:

Mittwoch, wöchentlich
15. April 2026 bis 27. Mai 2026



Uhrzeit:

12:45 Uhr bis 14:15 Uhr



Ort:

Sport-Platz Heide-Straße

Reha-GB: Fußball als Bewegungsspiel



- Für diese Maßnahme benötigst du eine Reha-Sport-Verordnung. Wenn du Fragen hast, wende dich an Katharina Müller.



Voraussetzungen:

Sportliche Fitness



Leitung:

Katharina Müller



Teilnehmer:

/



Termine:

Montag, wöchentlich
05. Januar 2026 bis 18. Mai 2026



Uhrzeit:

10:30 Uhr bis 12:00 Uhr



Ort:

Sport-Platz der Lebenshilfe Wuppertal

Wassergymnastik



- Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, wir wollen gemeinsam mit euch das Element Wasser kennenlernen und uns im Wasser bewegen.
- Es wird wieder mehrere Gruppen geben.
- Einheiten je Gruppe: 6



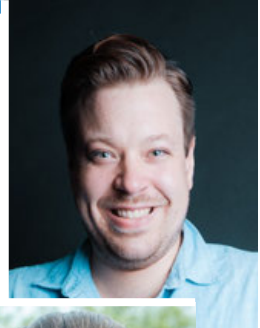
Voraussetzungen:

Du hast keine Angst vor Wasser.



Leitung:

Benjamin Krüger
Katharina Müller



Teilnehmer:

6 Personen



Termine:

Donnerstag, wöchentlich
14. Januar bis 11. Juni '26



Uhrzeit:

09:00 Uhr bis 12:00 Uhr



Ort:

Cronenberger Gartenhallenbad

Fortlaufende Aktivitäten

Singen und Musizieren

Chor



- Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, da der Chor schon mehrere Jahre besteht, können sich hier nur noch wenige Mitarbeiter oder Mitarbeiterinnen anmelden.



Voraussetzungen:

Du hast Spaß an der Musik und singst gerne.



Leitung:

Florian Danowski



Teilnehmer:

/



Termine:

Freitag, wöchentlich
09. Januar 2026 bis 26. Juni 2026



Uhrzeit:

8:00 Uhr bis 9:30 Uhr



Ort:

Werkstatt Heide-Straße
Sportraum

Fortlaufende Aktivitäten

Tanzen

Tanzgruppe „Dance of Magic“



- Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, da die Tanz-Gruppe schon mehrere Jahre besteht, können sich hier nur noch wenige Mitarbeiter oder Mitarbeiterinnen anmelden.



Voraussetzungen:

Du kannst Dich gut bewegen. Du bist fit. Du hast Lust auf Bewegung nach Musik.



Leitung:

Viktoria Königsmann



Teilnehmer:

/



Termine:

Mittwoch, wöchentlich
04. Februar 2026 bis 08. Juli 2026



Uhrzeit:

10:00 Uhr bis 11:00 Uhr



Ort:

Werkstatt Heide-Straße
Sportraum

Fortlaufende Aktivitäten

Tischtennis

Teilnehmer*innen: Hauptstraße / Spielort: Heidestraße



Was lernen wir?

- Schnelligkeit, Koordination und Reaktions-Fähigkeit.
- Wir spielen zu Zweit, aber auch im Team.
- Wir lernen mit dem Tisch-Tennis-Schläger richtig umzugehen und den kleinen Ball zu treffen.
- Der Spaß steht im Vordergrund und durch wiederholen werden wir besser.

Dieses Angebot findet für die Teilnehmer*innen aus der Hauptstraße in der Heidestraße statt.



Dieser Kurs erfolgt in Kooperation mit der Paritätischen Akademie NRW.



Voraussetzungen:

Du hast eine gute Hand-Augen-Koordination.



Leitung:

Katharina Müller



Teilnehmer:

10 Personen



Termine:

Dienstag, wöchentlich
17. März 2026 bis 26. Mai 2026



Uhrzeit:

09:00 Uhr bis 10:30 Uhr



Ort:

Werkstatt Heide-Straße
Sportraum



Tischtennis

Heidestraße



Was lernen wir?

- Schnelligkeit, Koordination und Reaktions-Fähigkeit.
- Wir spielen zu Zweit, aber auch im Team.
- Wir lernen mit dem Tisch-Tennis-Schläger richtig umzugehen und den kleinen Ball zu treffen.
- Der Spaß steht im Vordergrund und durch wiederholen werden wir besser.



Voraussetzungen:

Du hast eine gute Hand-Augen-Koordination.



Leitung:

Katharina Müller



Teilnehmer:

10 Personen



Termine:

Dienstag, wöchentlich
13. Januar 2026 bis 10. März 2026



Uhrzeit:

09:00 Uhr bis 10:30 Uhr



Ort:

Werkstatt Heide-Straße
Sportraum



Kooperations-Partner

Einige Veranstaltungen der Begleitenden Maßnahmen werden in diesem Halbjahr von der Paritätischen Akademie NRW in Kooperation mit den Lebenshilfe-Werkstätten Wuppertal gem. GmbH für Menschen mit geistiger Behinderung durchgeführt.



Die Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW) unterstützt uns darüber hinaus jedes Jahr bei der Ausbildung unserer Arbeits-Sicherheits-Assistenten.



„Verschiedene Menschen besuchen unsere Kurse. Wir bemühen uns um Barrierefreiheit, damit alle Teilnehmenden einen leichten Zugang haben. Das betrifft zum Beispiel den Veranstaltungsort und das betrifft auch die Sprache. Es betrifft auch das Vorgehen und die Materialien. Bitte melden Sie sich, wenn Sie besondere Bedarfe haben. Wir können gemeinsam überlegen, ob und wie eine Teilnahme möglich ist.“

**Wir wünschen allen viel Erfolg und Spaß
bei den neuen Kursen!**



Impressum

Lebenshilfe-Werkstätten Wuppertal gGmbH
Heidestraße 72, 42349 Wuppertal

Telefon: +49 (0)202 4792-0
Telefax: +49 (0)202 4792-237

E-Mail: info@lebenshilfe-wuppertal.de
Internet: www.lebenshilfe-wuppertal.de

Inhaltlich verantwortlich: Stefan Pauls
Redaktion: Benjamin Krüger, Katharina Müller