

# Begleitende Maßnahmen

## Juli – Dezember 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, Euer 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 Juli bis Dezember 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 19.06.2026** hier abgeben:

Bei deinem/deiner Gruppen-Leiter\*in.

### Wann beginnen die Begleitenden Maßnahmen?

**Ab Juli 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

<b>Elektrischer Hub-Wagen-Kurs</b> .....	Beide Standorte.....	6 - 7
<b>Hub-Wagen-Schulung</b> .....	Beide Standorte.....	8 - 9
<b>Mitgänger-Flur-Förder-Zeug</b> .....	Beide Standorte.....	10 - 11

## Kompetenz-Training

<b>Bald geht's in Rente!</b> .....	Beide Standorte.....	12 - 13
<b>Bewerbungstraining</b> .....	Beide Standorte.....	14 - 15
<b>Buchstaben und Worte I</b> .....	Haupt-Straße.....	16 - 17
<b>Buchstaben und Worte II</b> .....	Haupt-Straße.....	18 - 19
<b>Buchstaben und Worte I</b> .....	Heide-Straße.....	20 - 21
<b>Buchstaben und Worte II</b> .....	Heide-Straße.....	22 - 23
<b>Deutsch als Fremdsprache</b> .....	Heide-Straße.....	24 - 25
<b>Englisch für Anfänger</b> .....	Haupt-Straße.....	26 - 27
<b>Englisch für Anfänger</b> .....	Heide-Straße.....	28 - 29
<b>Gesund und lecker!</b> .....	Haupt-Straße.....	30 - 31
<b>Gesund und lecker!</b> .....	Heide-Straße.....	32 - 33
<b>„Ich zeig´ was ich will!“</b> .....	Heide-Straße.....	34 - 35
<b>Schreib-Werkstatt</b> .....	Haupt-Straße.....	36- 37
<b>Schreib-Werkstatt</b> .....	Heide-Straße.....	38 - 39
<b>Unterwegs mit Bus und Bahn</b> .....	Beide Standorte.....	40 - 41
<b>Zählen und Rechnen (Basis-Kurs)</b> .....	Haupt-Straße.....	42- 43
<b>Zählen und Rechnen (Basis-Kurs)</b> .....	Heide-Straße.....	44 - 45

## **Kreativität und Sinnes-Schulung**

<b>Kreativ-Werkstatt</b> .....	beide Standorte .....	46 - 47
<b>Kunst-Werkstatt</b> .....	beide Standorte .....	48 - 49
<b>Musizieren mit Boomwhacker</b> .....	beide Standorte .....	50 - 51
<b>Sitz-Yoga</b> .....	Heide-Straße .....	52 - 53
<b>Rhythmus gemeinsam erleben</b> .....	beide Standorte.....	54 - 55
<b>Theater! Theater!</b> .....	beide Standorte.....	56 - 57

## **Fortlaufende Aktivitäten**

<b>Basketball</b> .....	beide Standorte .....	58 - 59
<b>Reha-GB: Fußball</b> .....	beide Standorte .....	60 - 61
<b>Wassergymnastik</b> .....	beide Standorte.....	62 - 63
<b>Chor</b> .....	beide Standorte .....	64 - 65
<b>Special Sports</b> .....	beide Standorte .....	66 - 67
<b>Tanzen</b> .....	beide Standorte.....	68 - 69
<b>Tischtennis</b> .....	Haupt-Straße.....	70 - 71
<b>Tischtennis</b> .....	Heide-Straße.....	72 - 73

# Berufliche Bildung

## Schulung Elektrischer Hub-Wagen

Sicherer Umgang mit dem elektrischen Hub-Wagen



Foto: iStock.com / 1983bbk

### 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  
15. Sept. 2026 (Di.) + 16. Sept. 2026 (Mi.)



### Uhrzeit:

8:30 Uhr bis 14:45 Uhr



### Ort:

Werkstatt Haupt-Straße  
ABM-Raum / Lager



# Berufliche Bildung

## Schulung Hub-Wagen

Sicherer Umgang mit dem Hub-Wagen



Foto: iStock.com / 1983bbk

### 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  
07. Sept. 2026 (Mo.) + 08. Sept. 2026 (Di.)



### **Uhrzeit:**

8:30 Uhr bis 14:45 Uhr



### **Ort:**

Werkstatt Haupt-Straße  
ABM-Raum / Lager



# Berufliche Bildung

## Schulung Mit-Gänger-Flur-Förder-Zeug

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



Foto: iStock.com / 1983bbk

### 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. Sept. 2026 (Di.) + 23. Sept. 2026 (Mi.)



### Uhrzeit:

8:30 Uhr bis 14:45 Uhr



### Ort:

Werkstatt Haupt-Straße  
ABM-Raum / Lager



# Kompetenz-Training

## Bald geht's in Rente!



### Was lernen wir?

- Was kann ich den ganzen Tag machen?
- Wo kann ich meinen Tag verbringen?
- Was für Möglichkeiten habe ich generell?



### Voraussetzungen:

Du gehst bald in Rente. Du möchtest dich mit deinem Leben nach der Arbeit beschäftigen.



### Leitung:

Benjamin Krüger



### Teilnehmer:

6 Personen



### Termine:

Dienstag, wöchentlich  
07. Juli 2026 bis 24. November 2026



### Uhrzeit:

09:00 Uhr bis 10:00 Uhr



### Ort:

Werkstatt Heide-Straße  
ABM-Raum



## 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 Vorstellungsgespräch verhält.



**Voraussetzungen:** Du kannst lesen und schreiben. Du möchtest auf dem allgemeinen Arbeitsmarkt ein Praktikum machen.



**Leitung:**  
Benjamin Krüger



**Teilnehmer:**  
6 Personen



**Termine:**  
Montag, wöchentlich  
06. Juli 2026 bis 28. September 2026



**Uhrzeit:**  
11:00 Uhr bis 12:00 Uhr



**Ort:**  
Werkstatt Haupt-Straße  
ABM-Raum

# Kompetenz-Training

## 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  
09. September 2026 bis 14. Oktober 2026



### Uhrzeit:

09:00 Uhr bis 10:00 Uhr



### Ort:

Werkstatt Haupt-Straße  
ABM-Raum



# Kompetenz-Training

## 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  
09. September 2026 bis 14. Oktober 2026



### Uhrzeit:

10:00 Uhr bis 11:00 Uhr



### Ort:

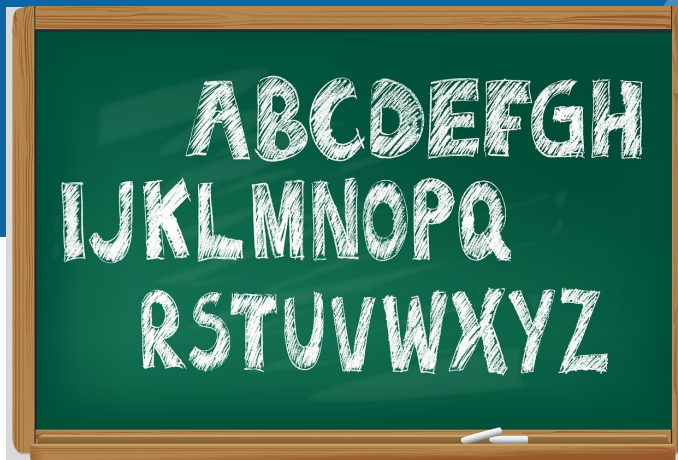
Werkstatt Haupt-Straße  
ABM-Raum



# Kompetenz-Training

## 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. November 2026 bis 09. Dezember 2026



### Uhrzeit:

09:00 Uhr bis 10:00 Uhr



### Ort:

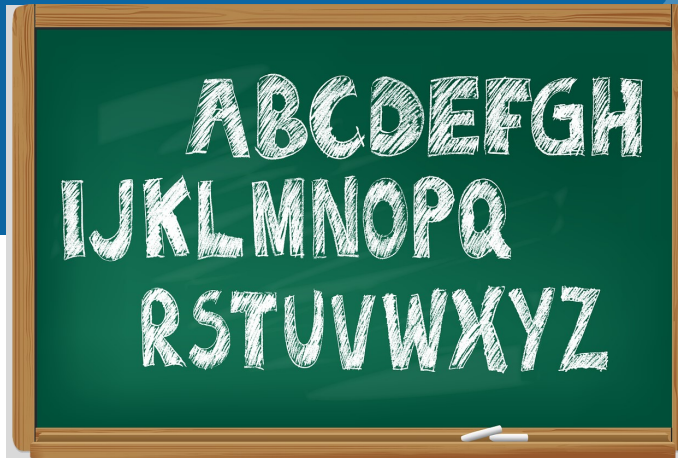
Werkstatt Heide-Straße  
ABM-Raum



# Kompetenz-Training

## 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. November 2026 bis 09. Dezember 2026



### Uhrzeit:

10:00 Uhr bis 11:00 Uhr



### Ort:

Werkstatt Heide-Straße  
ABM-Raum



# Kompetenz-Training

## 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:

Donnerstag, wöchentlich  
09. Juli 2026 bis 26. November 2026



### Uhrzeit:

08:00 Uhr bis 09:00 Uhr

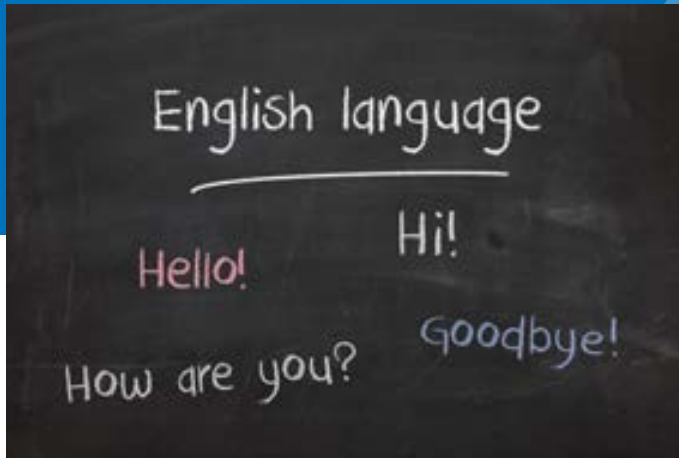


### Ort:

Werkstatt Heide-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:

Montag, wöchentlich  
06. Juli 2026 bis 23. November 2026



### Uhrzeit:

10:00 Uhr bis 11:00 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  
08. Juli 2026 bis 25. November 2026



### Uhrzeit:

14:15 Uhr bis 15:15 Uhr



### Ort:

Werkstatt Heide-Straße  
ABM-Raum



# Kompetenz-Training

## 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  
09. September 2026 bis 14. Oktober 2026



### Uhrzeit:

10:30 Uhr bis 12:00 Uhr



### Ort:

Werkstatt Haupt-Straße  
ABM-Raum



# Kompetenz-Training

## 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  
08. Juli 2026 bis 26. August 2026



### **Uhrzeit:**

10:30 Uhr bis 12:00 Uhr



### **Ort:**

Werkstatt Heide-Straße  
ABM-Raum



# Kompetenz-Training

## „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:

Mittwoch, wöchentlich  
08. Juli 2026 bis 25. November 2026



### Uhrzeit:

13:15 Uhr bis 14:15 Uhr



### Ort:

Werkstatt Heide-Straße  
ABM-Raum



# Kompetenz-Training

## 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  
09. September 2026 bis 14. Oktober 2026



### Uhrzeit:

11:00 Uhr bis 12:00 Uhr



### Ort:

Werkstatt Haupt-Straße  
ABM-Raum



# Kompetenz-Training

## 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. November 2026 bis 09. Dezember 2026



### Uhrzeit:

11:00 Uhr bis 12:00 Uhr



### Ort:

Werkstatt Heide-Straße  
ABM-Raum



# Kompetenz-Training

## 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  
08. Juli 2026 bis 25. November 2026



### Uhrzeit:

09:00 Uhr bis 12:00 Uhr

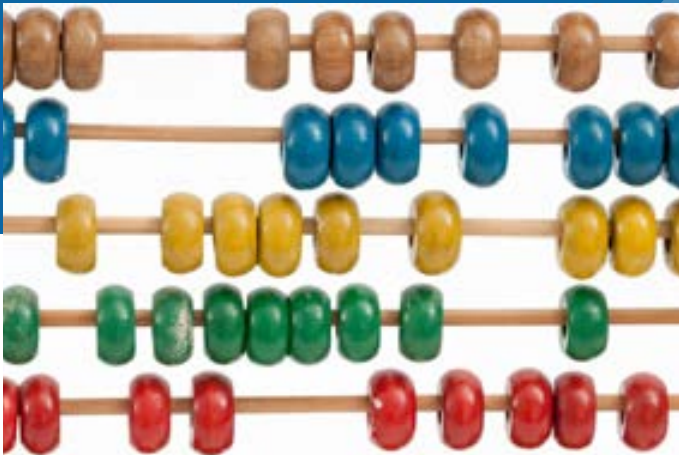


### Ort:

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:

Montag, wöchentlich  
06. Juli 2026 bis 23. November 2026



### Uhrzeit:

09:00 Uhr bis 10:00 Uhr



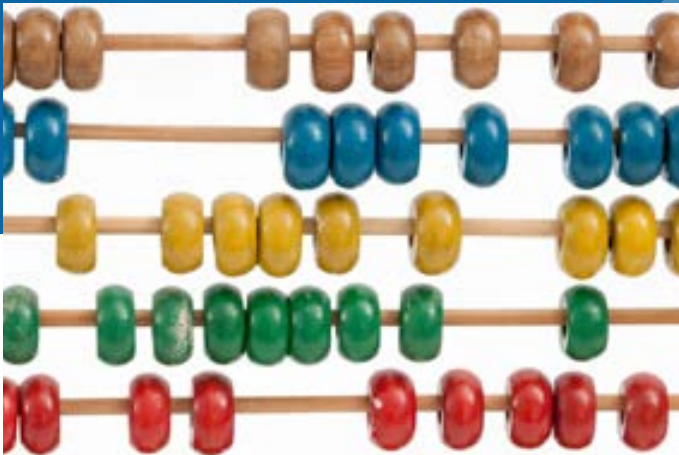
### Ort:

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  
07. Juli 2026 bis 24. November 2026



### Uhrzeit:

08:00 Uhr bis 09:00 Uhr



### Ort:

Werkstatt Heide-Straße  
ABM-Raum



# Kreativität und Sinnes-Schulung

## Kreativ-Werkstatt



### Was lernen wir?

- Wir stellen gemeinsam schöne Dinge her.
- Wir erlernen neue Kreativ-Techniken.
- Wir arbeiten mit verschiedenen Materialien wie zum Beispiel Holz, Papier oder Glas.
- Wir stellen aus alten Dingen - neue Dinge her.
- Wir schauen uns Filme über Künstler und Künstlerinnen an.



### Voraussetzungen:

Du kannst deine Finger gut bewegen. Du bist gerne kreativ.



### Leitung:

Benjamin Krüger



### Teilnehmer:

10 Personen



### Termine:

Montag, wöchentlich  
06. Juli 2026 bis 23. November 2026



### Uhrzeit:

13:15 Uhr bis 14:45 Uhr



### Ort:

Werkstatt Haupt-Straße  
Speisesaal



# 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.



Dieser Kurs erfolgt in Kooperation mit der Paritätischen Akademie NRW.



### Voraussetzungen:

Du interessierst Dich für Kunst.



### Leitung:

Markus Welz



### Teilnehmer:

6 Personen



### Termine:

Donnerstag, wöchentlich  
27. August 2026 bis 17. Dezember 2026



### Uhrzeit:

10:00 Uhr bis 11:30 Uhr



### Ort:

Werkstatt Heide-Straße  
ABM-Raum



# Kreativität und Sinnes-Schulung

## Musizieren mit Boomwhacker



### Was lernen wir?

- Auf einander zu achten.
- Wir erzeugen Klänge mit den Rohren.
- Deine Konzentration wird gefördert.
- Wir spielen Lieder mit den Boomwhacker.
- Wir machen zusammen Musik.



### Voraussetzungen:

Du kannst ein Plastikrohr festhalten und gezielt bewegen.



### Leitung:

Benjamin Krüger



### Teilnehmer:

6 Personen



### Termine:

Montag, wöchentlich  
05. Oktober 2026 bis 14. Dezember 2026



### Uhrzeit:

11:00 Uhr bis 12:00 Uhr



### Ort:

Werkstatt Haupt-Straße  
Bewegungsraum

# 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  
07. Oktober 2026 bis 02. Dezember 2026



### Uhrzeit:

13:00 Uhr bis 14:00 Uhr



### Ort:

Werkstatt Heide-Straße  
Sportraum



# Kreativität und Sinnes-Schulung

## Rhythmus gemeinsam erleben



### Was lernen wir?

- Unserem Rhythmus auf die Spur kommen und Instrumente kennenlernen.
- Entdecken, wie wir uns mittels Rhythmus ausdrücken und kommunizieren können
- Fühlen, was verschiedene Rhythmen mit uns machen und in uns bewirken
- Kleine rhythmische Stücke einüben.



### Voraussetzungen:

Du kannst gut hören und hast ein Gefühl für Rhythmus.



### Leitung:

Thomas Finis



### Teilnehmer:

6 Personen



### Termine:

Mittwoch, wöchentlich  
08. Juli 2026 bis 16. Dezember 2026



### Uhrzeit:

10:30 Uhr bis 11:30 Uhr



### Ort:

Werkstatt Haupt-Straße  
Bewegungsraum



# Kreativität und Sinnes-Schulung

## 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  
07. Juli 2026 bis 24. November 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  
08. Juli 2026 bis 30. September 2026



### **Uhrzeit:**

12:45 Uhr bis 14:15 Uhr



### **Ort:**

Sport-Platz der Lebenshilfe Wuppertal



## 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  
06. Juli 2026 bis 07. Dezember 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  
02. Juli bis 26. Nov. 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

04. September 2026 bis 18. Dezember 2026



### Uhrzeit:

8:00 Uhr bis 9:30 Uhr



### Ort:

Werkstatt Heide-Straße

Sportraum

# Fortlaufende Aktivitäten

## Special Sports

Beide Standorte



### Was lernen wir?

- Wir lernen verschiedene Sportarten kennen.
- Wir lernen flexibel zu sein.
- Wir lernen, etwas zu wagen und Verantwortung zu tragen.

Das Aktivsein und der Spaß stehen im Vordergrund.



### Voraussetzungen:

Du hast sportliches Interesse und Lust dich zu bewegen.



### Leitung:

Katharina Müller



### Teilnehmer:

8 Personen



### Termine:

Dienstag, wöchentlich  
07. Juli 2026 bis 25. August 2026



### Uhrzeit:

10:30 Uhr bis 11:30 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:

Benjamin Krüger



### Teilnehmer:

/



### Termine:

Dienstag, wöchentlich  
07. Juli 2026 bis 22. Dezember 2026



### Uhrzeit:

10:30 Uhr bis 11:30 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  
22. September 2026 bis 01. Dezember 2026



### Uhrzeit:

09:00 Uhr bis 10:30 Uhr



### Ort:

Werkstatt Haupt-Straße  
Sportraum



# Fortlaufende Aktivitäten

## 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  
07. Juli 2026 bis 15. September 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](mailto:info@lebenshilfe-wuppertal.de)

Internet: [www.lebenshilfe-wuppertal.de](http://www.lebenshilfe-wuppertal.de)

Inhaltlich verantwortlich: Stefan Pauls

Redaktion: Benjamin Krüger, Katharina Müller