



Gruppe
Norddeutsche
Gesellschaft
für Diakonie

Arbeitsbegleitende Maßnahmen

Angebot 2012



holländerhof

Vorwort

Wir möchten Ihnen hiermit das neue Heft „Arbeitsbegleitende Maßnahmen 2012“ vorstellen

Der Holländerhof bietet viele verschiedene arbeitsbegleitende Maßnahmen an, die der Bildung und der Persönlichkeitsentwicklung dienen und einen Ausgleich zur Arbeit schaffen.

Im vorliegenden Heft¹ finden Sie Informationen über das umfangreiche Angebot an Kursen aus unterschiedlichen Bereichen, welches innerhalb der Arbeitszeit im Werkstattbereich durchgeführt wird. Das Programm umfasst Angebote aus dem kreativen und lebenspraktischen Bereich, der Erwachsenenbildung sowie dem Sportbereich.

Das Heft beinhaltet zusätzlich Informationen über den Umfang der berufsbezogenen Fortbildungen in den einzelnen Arbeitsgruppen, die besonderen Veranstaltungen des Jahres 2012 und Angebote, die außerhalb der Arbeitszeit stattfinden.

Bei einigen Kursen stehen Termin, Ort oder Zeit noch nicht fest. Sie werden rechtzeitig informiert, wann und wo diese Kurse stattfinden.

Wir hoffen, dass unser Angebotsheft für jeden etwas beinhaltet. Für neue Ideen zu weiteren Kursen, wenden Sie sich bitte an einen der zuständigen Kursleiter!

Im Jahr 2012 werden wieder Integrative Fortbildungsreisen stattfinden. Anfang des Jahres wird ein Katalog mit den verschiedenen Reiseangeboten veröffentlicht.

Viel Spaß beim Lesen!

¹ In diesem Heft verwenden wir aus Gründen der besseren Lesbarkeit überwiegend die männliche Form der Anrede.

Arbeitsbegleitende Maßnahmen

I. Veranstaltungskalender

1. Wichtige Termine
2. Sportveranstaltungen
3. Elternbeirat / Förderverein

II. Berufsbezogene Fortbildungen

III. Bildungsangebote

1. Lesen – Schreiben – Rechnen

1.1. Lesekreis

1.2. Lesen und Schreiben

- 1.2.1. ABC – Kurs
- 1.2.2. Lesen und Schreiben für Anfänger
- 1.2.3. Rechtschreibübungen
- 1.2.4. Grammatikübungen

1.3. Rechnen

- 1.3.1. Einführung der Zahlen
- 1.3.2. Rechnen im Zahlenraum bis 10
- 1.3.3. Rechnen im Zahlenraum bis 30
- 1.3.4. Rechnen im Zahlenraum bis 100
- 1.3.5. Einmaleins mit kleinen Zahlen
- 1.3.6. Rechnen mit Maßeinheiten

2. Lebenspraktisches Lernen

2.1. Geld

2.1.1. Geld unterscheiden lernen

2.1.2. Rechnen mit Geld

2.2. Computer

2.2.1. Computerkurs für Anfänger

2.2.2. Computerkurs für Fortgeschrittene

2.2.3. Internetkurs

2.2.4. Medienkompetenz

2.3. Die Uhr lesen lernen

2.4. Kochen

2.5. Backen

3. Training sozialer Kompetenzen

4. Frauentreff

5. Kreativwerkstatt

6. Verkehrslehrgänge

6.1. Radfahrerlehrgang

6.2. Fußgängerlehrgang

6.3. Selbstfahrertraining

7. Fahrerausbildung Flurförderzeuge

7.1. Gabelstaplerschein

7.2. Ameisenschein

8. Arbeitsbegleitende Maßnahmen im Trollseeweg

IV. Sportangebote

1. Ganzjährige Angebote

1.1. Teamsport

1.1.1. [Leistungsschwimmen](#)

1.1.2. [Fußball](#)

1.1.3. [Basketball](#)

1.1.4. [Hockey](#)

1.2. Offene Angebote

1.2.1. [Tischtennis AG](#)

1.2.2. [Leichtathletik](#)

1.2.3. [Sport](#)

1.3. [Rückenschule](#)

1.4. [Mobil Training](#)

1.5. [Fitnessstraining](#)

1.6. [Drums Alive](#)

2. Saisonale Angebote

2.1. [Nordic Walking](#)

2.2. [Entspannungstechniken](#)

V. Freizeitangebote

1. Sportangebote in der Freizeit

2. Freizeitangebote in Zusammenarbeit mit unseren Wohnstätten

Veranstungskalender

Wichtige Termine

Biker – Weekend & Motorrad – Gottesdienst

05.05.2012 und 06.05.2012

Deutsch – Dänischer Flugtag für Menschen mit Behinderung

08.09.2012

Sportveranstaltungen

Spiel und Spaßfest

30.01.2012 in Husum

20. LM Hockey

25.02.2012 in Appen

LM Schwimmen

24.03.2012 in Flensburg

Beginn der Fußball Rückrunde S-H

29.03.2012

Landessportfest Lübeck

09.06.2012 in Lübeck

D.S. Leichtathletikwettkampf

21.06.2012 in Flensburg

Bosseln

August 2012 in Aukrug

Fußballturnier

August 2012 im Holländerhof

LM Basketball

12./13.10.2012 in Nortorf

Tischtennis Turnier

November 2012 in Hamburg

Elternbeirat / Förderverein

Basarkreis

Dienstags von 14:00 bis 17:00 Uhr / Besprechungsraum Verwaltung im Holländerhof

Förderverein

Jahreshauptversammlung am 26.03.2012

Eltern- und Betreuerbeirat

Jahreshauptversammlung und Grünkohlessen am 29.11. 2012

**Fehlende Termine und mögliche Änderungen
werden rechtzeitig bekannt gegeben!**

Berufsbezogene Fortbildungen

In den Arbeitsgruppen der Werkstatt werden verschiedene Qualifizierungsmaßnahmen durchgeführt. Diese Maßnahmen werden regelmäßig den aktuellen Arbeitsbedingungen angepasst. Das Angebot umfasst derzeit folgende Bereiche:

Abteilungsübergreifende Angebote:

- Arbeitssicherheit
 - Gefahrstoffschulung
 - Ausbildung zum Ersthelfer
 - Unterweisung im
 - Fahren von Dienstfahrzeugen
 - Fahren von Schubmaststaplern
 - Umgang mit der Ameise

- Maschinenkunde
- Materialkunde
- Werkzeugkunde
- Lesen von Arbeitsaufträgen
- Schulung: Messen, Zählen und Wiegen
- Transportarbeiten

Abteilungsspezifische Angebote:

Industriemontage:

- Unterweisung
 - an der Blister-Maschine
 - an der Etikettierstraße
 - im Lesen von Packanweisungen

- Unterweisung in abteilungsspezifische Arbeitsabläufe:
 - Bekleben von Artikeln
 - Verpacken von Ware
 - Ausbrechen von gestanzten Kartonagen
 - Einfache Transportarbeiten mit dem Plattenhandwagen

Elektromontage:

- Kabelkunde
- EDV-Schulung
- Unterweisung am PC-Arbeitsplatz
- Unterweisung an der Kabelablängmaschine
- Unterweisung in abteilungsspezifische Arbeitsabläufe:
 - bedienen der Zählwaage
 - Lesen von Fertigungsplänen

Digitale Archivierung:

- Unterweisung im Dokumentenmanagement
- Unterweisung im Bedienen
 - o eines Scanners
 - o einer Filmkamera
 - o eines Rückvergrößerers

Aktenvernichtung:

- Unterweisung im Bedienung von
 - o verschieden Schreddertypen
 - o einer Pappresse
- Unterweisung in abteilungsspezifische Arbeitsabläufe:
 - o Ausfüllen von Wiegezetteln
 - o Be- und Entladen von Transporten
 - o Sortierarbeiten
 - o Zerlegearbeiten

Lager:

- Unterweisung in abteilungsspezifische Arbeitsabläufe:
 - o Kartонieren und Einstretchen von Ware
 - o Durchführung von Endkontrollen (Qualitätskontrolle)
 - o Mülltrennung
 - o Transportarbeiten mit der Ameise und dem Gabelstapler

Küche:

- Gewürz- und Kräuterkunde
- Lebensmittelkunde
- Unterweisung im Umgang mit Küchenmaschinen
- Fortbildung und Unterweisung im Infektionsschutzgesetz

Wäscherei:

- Faserkunde
- Legearbeiten
- Unterweisung im Lesen von Fertigungsplänen
- Unterweisung im Bedienen
 - o einer Waschmaschine
 - o einer Mangel
 - o eines Bügeleisens

Gartenbau:

- Pflanzkunde
- Erwerb des Motorsägenscheins
- Erwerb des Treckerführerscheins
- Unterweisung im Umgang mit:
 - o einem Freischneider
 - o einer Rüttelplatte
 - o einem Aufsitzrasenmäher
 - o einer Brennholzsäge
 - o einem Holzspalter

Metall:

- Unterweisung in:
 - o Wertstoffrückgewinnung – Recycling
 - o Schweißen - MIG-MAG und WIG
 - o Grundlagen der Zerspanung
 - o Lohnsystem
 - o Hygiene am Arbeitsplatz
 - o Fachkunde – Werkstoffkunde
 - o Schilder Aufbau
 - o Arbeitssicherheit
 - Grundlagen
 - Innerbetrieblicher Transport
 - Brandschutz
 - Hautschutz
 - Umgang mit Kühlschmierstoffen
 - Leitern und Tritte
 - Einweisung – Kran
 - Umgang mit Gefahrenstoffen
 - Persönliche Schutzausrüstung

- Unterweisung in abteilungsspezifische Arbeitsabläufe:
 - o Laufkarten - Betriebliche Abläufe - Auftragsabwicklung
 - o Blechbearbeitung - Treiben, Schweißen und Bördeln
 - o Schrauben, Nieten, Kleben und Lötten
 - o Lesen von Zeichnungen

Bildungsangebote

Lesen – Schreiben – Rechnen



Lesekreis

Inhalt: Gemeinsam Texte lesen, Vorlesen üben, Aufgaben zu den gelesenen Texten lösen

Ort: Besprechungsraum Bungalow

Zeit: Freitag 10:00 – 11:30 Uhr

Umfang: 1 x die Woche / 5 Termine / wiederkehrendes Angebot

Teilnahme: Nach Anmeldung / Voraussetzung: Die Teilnehmer müssen verstehen können, was gelesen wird

Leitung: Rebecca Degen



Lesen und Schreiben

- ABC – Kurs
- Lesen und Schreiben für Anfänger
- Rechtschreibübungen
- Grammatikübungen

Ziel: In den Kursen werden Grundkenntnisse im Lesen und Schreiben erworben und / oder erweitert

Ort: Besprechungsraum Bungalow

Zeit: Gruppe I: Montag von 10:00 – 10:45 Uhr
Gruppe II: Montag von 11:00 – 11:45 Uhr

Umfang: 1 x die Woche / 5 Termine / ganzjähriges Angebot

Teilnahme: Nach Anmeldung (Warteliste)

Leitung: Rebecca Degen



Rechnen

- Einführung der Zahlen
- Rechnen im Zahlenraum bis 10
- Rechnen im Zahlenraum bis 30
- Rechnen im Zahlenraum bis 100
- Einmaleins mit kleinen Zahlen
- Rechnen mit Maßeinheiten

Ziel: In den Kursen werden Grundkenntnisse im Rechnen erworben und / oder erweitert

Ort: Besprechungsraum Bungalow

Zeit: Gruppe I: Donnerstag von 10:00 – 10:45 Uhr
Gruppe II: Donnerstag von 11:00 – 11:45 Uhr

Umfang: 1 x die Woche / 5 Termine / ganzjähriges Angebot

Teilnahme: Nach Anmeldung (Warteliste)

Leitung: Rebecca Degen



Lebenspraktisches Lernen



Geld

Geld unterscheiden lernen

- Ziel: Die verschiedenen Münzen und Scheine auseinander halten und benennen können
- Ort: Besprechungsraum Bungalow
- Zeit: Montag von 8:00 – 8:45 Uhr
- Umfang: 1 x die Woche / 5 Termine / wiederkehrendes Angebot
- Teilnahme: Nach Anmeldung / Voraussetzung: Die Teilnehmer müssen Zahlen lesen können
- Leitung: Rebecca Degen



Rechnen mit Geld

- Ziel: Preise addieren und Wechselgeld richtig rausgeben können
- Ort: Besprechungsraum Bungalow
- Zeit: Montag von 8:00 – 8:45 Uhr
- Umfang: 1 x die Woche / 5 Termine / wiederkehrendes Angebot
- Teilnahme: Nach Anmeldung / Voraussetzung: Die Teilnehmer müssen Grundkenntnisse im Rechnen besitzen
- Leitung: Rebecca Degen



Computer

- Computerkurs für Anfänger
- Computerkurs für Fortgeschrittene
- Internetkurs
- Medienkompetenz

Ziel: Den Umgang mit dem Computer und Internet erlernen oder vorhandene Kenntnisse erweitern

Ort: Besprechungsraum Bungalow

Zeit: Freitag von 8:00 – 09:30 Uhr

Umfang: 1 x die Woche / 5 Termine / wiederkehrendes Angebot

Teilnahme: Nach Anmeldung (Warteliste) / Voraussetzung: Die Teilnehmer müssen Lesen und Schreiben können

Leitung: Rebecca Degen



Uhr

Ziel: Das Lesen der analogen Uhr erlernen

Ort: Besprechungsraum Bungalow

Zeit: Montag von 8:00 – 8:45 Uhr

Umfang: 1 x die Woche / 5 Termine / wiederkehrendes Angebot

Teilnahme: Nach Anmeldung / Voraussetzung: Die Teilnehmer müssen Zahlen lesen können

Leitung: Rebecca Degen



Kochen

- Ziel:** In diesem Kurs werden die Grundkenntnisse im Umgang mit den Grundnahrungsmitteln (Nudeln, Kartoffeln und Reis) erlernt
- Ort:** BBB - Küche
- Zeit:** Mittwoch von 10:00 – 12:30 Uhr
- Umfang:** 1 x die Woche / 5 Termine / ganzjährig
- Teilnahme:** Nach Anmeldung (Warteliste)
- Leitung:** Rebecca Degen



Backen

- Ziel:** Spaß am gemeinsamen Backen
- Ort:** BBB - Küche
- Zeit:** Mittwoch von 13:30 – 16:00 Uhr
- Umfang:** 1 Termin / regelmäßiges Angebot
- Teilnahme:** Nach Anmeldung (Warteliste)
- Leitung:** Rebecca Degen





Training sozialer Kompetenzen

- Ziel:** In diesem Kurs werden die sozialen Kompetenzen anhand von Rollenspielen und Förderung der Eigenwahrnehmung trainiert
- Ort:** Besprechungsraum Bungalow
- Zeit:** Donnerstag von 8:00 – 9:30 Uhr
- Teilnahme:** Nach Absprache
- Umfang:** 1 x die Woche / 5 Termine / wiederkehrendes Angebot
- Leitung:** Rebecca Degen



Frauentreff

- Ziel:** Austausch, Spaß und gemeinsame Aktivitäten stehen in diesem Kurs im Vordergrund
- Ort:** Besprechungsraum Bungalow
- Zeit:** Donnerstag von 13:30 – 16:00 Uhr
- Umfang:** 1 x im Monat / 5 Termine / regelmäßiges Angebot
- Teilnahme:** Nach Anmeldung (Warteliste)
- Leitung:** Rebecca Degen



Kreativwerkstatt

Ziel: Förderung der Feinmotorik und des Umgangs mit verschiedensten Materialien

Ort: Besprechungsraum Bungalow / BBB – Küche

Zeit: Donnerstag von 13:30 – 16:00 Uhr

Umfang: 1 Termin / regelmäßiges Angebot

Teilnahme: Nach Anmeldung (Warteliste)

Leitung: Rebecca Degen



Verkehrslehrgänge



Radfahrerlehrgang

Ziel: Sich sicher mit dem Fahrrad im Verkehr bewegen können

Ort: Besprechungsraum Verwaltung / Verkehrsübungsgelände

Zeit: Wird bekanntgegeben

Teilnahme: Nach Absprache / Voraussetzung: Die Teilnehmer müssen Radfahren können und ein Fahrrad + einen Helm mitbringen

Fußgängerlehrgang

Ziel: Sich sicher im Verkehr bewegen können

Ort / Zeit: Wird bekanntgegeben

Teilnahme: Nach Absprache

Leitung: Rebecca Degen in Zusammenarbeit mit der Verkehrspolizei



Selbstfahrertraining

Ziel: Selbständig mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zur Arbeit fahren

Ort / Zeit: Nach Absprache

Teilnahme: Nach Absprache / Voraussetzung: Muss sicher im Straßenverkehr sein

Leitung: Rebecca Degen

Fahrer Ausbildung Flurförderzeuge



Gabelstaplerschein

Ziel: Erwerb des Gabelstaplerscheins

Ort: Besprechungsraum Verwaltung

Zeit: Wird bekanntgegeben

Teilnahme: Nach Absprache / Voraussetzung: Ärztliche Untersuchung

Leitung: Rebecca Degen / Dirk Nagel / Ingo Nitschke (Fahrlehrer Flurförderzeuge)

Ameisenschein

Ziel: Befähigung zum Führen von Mitgänger-Flurförderzeuge (Ameisen)

Ort: Besprechungsraum Trollseeweg

Zeit: Wird bekanntgegeben

Teilnahme: Nach Absprache / Voraussetzung: Ärztliche Untersuchung

Leitung: Rebecca Degen / Andreas Mühlenbruch / Ingo Nitschke



Arbeitsbegleitende Maßnahmen

im Trollseeweg

Rechnen

- Einführung der Zahlen
- Rechnen im Zahlenraum bis 10
- Rechnen im Zahlenraum bis 30
- Rechnen im Zahlenraum bis 100

Ziel: In den Kursen werden Grundkenntnisse im Rechnen erworben und / oder erweitert

Ort: Besprechungsraum Trollseeweg

Zeit: Dienstags von 10:00 – 10:45 Uhr

Umfang: 1 x die Woche / 5 Termine / ganzjähriges Angebot

Teilnahme: Nach Anmeldung (Warteliste)

Leitung: Rebecca Degen



Lesen und Schreiben

- ABC – Kurs
- Lesen und Schreiben für Anfänger
- Rechtschreibübungen
- Grammatikübungen

Ziel: In den Kursen werden Grundkenntnisse im Lesen und Schreiben erworben und / oder erweitert

Ort: Besprechungsraum Trollseeweg

Zeit: Dienstags von 11:00 – 11:45 Uhr

Umfang: 1 x die Woche / 5 Termine / ganzjähriges Angebot

Teilnahme: Nach Anmeldung (Warteliste)

Leitung: Rebecca Degen



Geld

Geld unterscheiden lernen

- Ziel:** Die verschiedenen Münzen und Scheine auseinander halten und benennen können
- Ort:** Besprechungsraum Trollseeweg
- Zeit:** Dienstag von 12:45 – 13:30 Uhr
- Umfang:** 1 x die Woche / 5 Termine / wiederkehrendes Angebot
- Teilnahme:** Nach Anmeldung / Voraussetzung: Die Teilnehmer müssen Zahlen lesen können
- Leitung:** Rebecca Degen



Rechnen mit Geld

- Ziel:** Preise addieren und Wechselgeld richtig rausgeben können
- Ort:** Besprechungsraum Trollseeweg
- Zeit:** Dienstag von 8:00 – 9:30 Uhr
- Umfang:** 1 x die Woche / 5 Termine / wiederkehrendes Angebot
- Teilnahme:** Nach Absprache / Voraussetzung: Die Teilnehmer müssen Grundkenntnisse im Rechnen besitzen
- Leitung:** Rebecca Degen



Uhr

Ziel: Die Uhr lesen können

Ort: Besprechungsraum Trollseeweg

Zeit: Dienstag von 12:45 – 13:30 Uhr

Umfang: 1 x die Woche / 5 Termine / wiederkehrendes Angebot

Teilnahme: Nach Anmeldung / Voraussetzung: Die Teilnehmer müssen Zahlen lesen können

Leitung: Rebecca Degen



Sportangebote

Ganzjährige Angebote

Teamsport



Leistungsschwimmen

- Ziel: Teilnahme an Leistungswettbewerben
- Ort: Campusbad Flensburg
- Zeit: Donnerstag von 14:00 – 15:00 Uhr
- Umfang: 1 x die Woche / ganzjähriges Angebot
- Teilnahme: Nach Sichtung / Voraussetzung: Die Teilnehmer müssen eine Schwimmtechnik (Brust oder Kraulen) beherrschen
- Leitung: Uwe Sterniske / Thorsten Winks



Fußball

- Ziel: Freude am Spiel. Ausdauer und Ballfertigkeit verbessern. Teilnahme an der SH-Fußballrunde und weiteren Freundschafts- und Saisonspielen
- Ort: Stadion Flensburg / Turnhalle Holländerhof / Sporthalle Willy-Weber-Schule
- Zeit: Montag von 13:15 – 15:30 Uhr
- Umfang: 1 x die Woche / ganzjähriges Angebot
- Teilnahme: Nach Absprache
- Leitung: Nils Zollmeyer



Basketball

- Ziel:** Die sozialen Kompetenzen verbessern und die Ballgeschicklichkeit steigern, mit Hinblick auf Wettkampfbegegnung
- Ort:** Sporthalle Paulus-Paulsen-Schule / Turnhalle Holländerhof
- Zeit:** Freitag von 8:00 – 10:00 Uhr
- Umfang:** 1x die Woche / 14tägig im Wechsel / ganzjähriges Angebot
Herrengruppe, Damengruppe und Mixgruppe
- Teilnahme:** Nach Absprache (Teilnahme für ein Jahr bindend)
- Leitung:** Holger Krabbe / Erik Petersen / Angelika Carstesen / FSJ /
Heinz Fischer (Ehrenamt)



Hockey

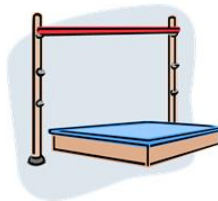
- Ziel:** Durch Spaß am Spiel die Teamfähigkeit fördern und die körperliche Fitness steigern
- Ort:** Turnhalle Holländerhof
- Zeit:** Mittwoch von 10:00 – 12:00 Uhr
- Umfang:** 14tägig / ganzjähriges Angebot
- Teilnahme:** Nach Absprache
- Leitung:** Bernd Post / Matthias Flöge

Offene Angebote



Tischtennis AG

- Ziel: Tischtennis erlernen und bis zur Turnierteilnahme trainieren
- Ort: Turnhalle Holländerhof
- Zeit: Mittwoch 14:30 – 15:45 Uhr
- Umfang: 1x die Woche / 14täglich / Als AG über das ganze Jahr
- Teilnahme: Für Jedermann jederzeit offen
- Leitung: FSJ (Nadine Friedrich)



Leichtathletik

- Ziel: Leistungssteigerung für talentierte Sportler
- Ort: Turnhalle Holländerhof
- Zeit: Individuell
- Umfang: Individuell / nach Bedarf (vor Wettkämpfen vermehrt Termine)
- Teilnahme: Nach Sichtung
- Leitung: Angelika Carstesen / Britta Jänicke (Ehrenamt)



Sport

Ziel: Die körperliche Fitness wird mit Hilfe von abwechselnden Sportangeboten erhalten, bzw. gesteigert. Angeboten wird u. a. Step-Aerobic, Gymnastik, Pilates, Fitnesstraining, Bewegungsspiele, Entspannungstechniken etc.

Ort: Turnhalle Holländerhof

Zeit:

Gruppe I und II:	Montag von 8:00 – 10:00 Uhr
Gruppe III und IV:	Montag von 10:00 – 12:00 Uhr
Gruppe V und VI:	Dienstag von 8:00 – 10:00 Uhr
Gruppe VII und VIII:	Dienstag von 10:00 – 12:00 Uhr
Gruppe IX und X:	Mittwoch von 8:00 – 10:00 Uhr
Gruppe XI und XII:	Mittwoch von 10:00 – 12:00 Uhr
Gruppe XIII und XIV:	Donnerstag von 8:00– 10:00 Uhr
Gruppe XV und XVI:	Freitag von 8:00– 10:00 Uhr

Umfang: 1x die Woche / 14tägig im Wechsel / ganzjähriges Angebot

Ort: Trollseeweg

Zeit: Donnerstag

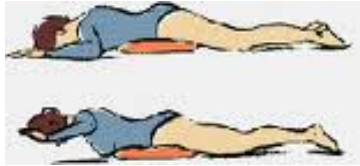
Gruppe I und II:	von 8:00 – 8:45 Uhr
Gruppe III und IV:	von 8:45 – 9:30 Uhr
Gruppe V und VI:	von 10:00 – 10:45 Uhr
Gruppe VII und VIII:	von 11:00 – 11:45 Uhr

Umfang: 1x die Woche / 14tägig im Wechsel / ganzjähriges Angebot

Teilnahme: Offenes Angebot / Gruppeneinteilung nach Absprache

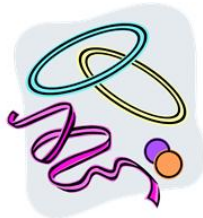
Leitung: Angelika Carstesen / FSJ





Rückenschule

- Ziel:** Lernen den Rücken zu stärken
- Inhalte:** A: Theorie (Muskel, Ernährung etc.)
B: Praxis (Muskelstärkung und -stabilisierung, Entspannung etc.)
- Ort:** Turnhalle Holländerhof
- Zeit:** Montag von 8:00 – 9:00 Uhr
- Umfang:** 1x die Woche / 14tägig
1 Jahr (bei Bedarf Verlängerung)
10 Teilnehmer aus verschiedenen Arbeitsgruppen
- Teilnahme:** Der laufende Kurs ist ein geschlossener Kurs. Teilnahme wieder möglich zu Beginn des neuen Kurses (Januar 2012)
- Leitung:** Angelika Carstesen



Mobil Training

- Inhalt:** Ein spezielles Angebot für Beschäftigte mit einem erhöhten Bewegungsdrang
- Ort:** Turnhalle Holländerhof
- Zeit:** Gruppe I: Dienstag von 13:15 – 14:00 Uhr
Gruppe II: Dienstag von 14:30 – 15:30 Uhr
- Umfang:** 1 x die Woche / ganzjähriges Angebot
- Teilnahme:** Nach Absprache
- Leitung:** Angelika Carstesen



Fitnessstraining

- Ziel:** Nach fachkundiger Unterweisung im Gerätetraining, wird die körperliche Fitness durch intensives Training an den Geräten gesteigert. Eigenständige Fortführung gewünscht
- Ort:** Cybex Studio der Universität Flensburg
- Zeit:** Montag von 14:00 – 15:30 Uhr
- Umfang:** 1 x die Woche / max. 4 Teilnehmer pro Kurs
8 – 9 Termine pro Kurs / regelmäßiges Angebot
- Teilnahme:** Nach Anmeldung (Warteliste)
- Leitung:** Angelika Carstesen / FSJ



Drums Alive®

- Ziel:** Während der gemeinschaftlichen Erarbeitung von Klangthemen werden Rhythmus und Tiefenmuskulatur trainiert.
- Ort:** Turnhalle Holländerhof
- Zeit:** Freitag von 10:00 – 11:00 Uhr
- Umfang:** 1 x die Woche / 10 Termine ab 20. Januar 2012
- Teilnahme:** Auf Anfrage
- Leitung:** Angelika Carstesen / FSJ

Saisonale Angebote



Nordic Walking

Ziel: In diesem Kurs werden anfänglich die Techniken des Nordic Walking vermittelt. Im Laufe des Kurses werden dann Strecken von 30, 60 und 120 Minuten trainiert, um die Teilnehmer auf das Erlangen des Nordic Walking Abzeichen vorzubereiten

Ort: Turnhalle Holländerhof und äußere Umgebung

Zeit: Gruppe I: Dienstag 10:00 – 11:00 Uhr
Gruppe II: Freitag 10:00 – 11:00 Uhr

Umfang: 1 x die Woche / Mai bis Oktober (Sommerprogramm)

Teilnahme: Auf Anfrage / offenes Angebot

Leitung: Angelika Carstesen / FSJ



Entspannungstechniken

Ziel: Lernen, Entspannungsmomente zu spüren und selbstständig herbeizuführen.
Themen: Körperreise, Traumreise, progressive Muskelentspannung, Igelballmassagen

Ort: Turnhalle Holländerhof/ Fitnessraum TSW

Zeit: Freitag 8:00 – 9:15 Uhr

Umfang: 1x die Woche / 14tägig / Oktober bis Mai (Winterprogramm)

Teilnahme: Auf Anfrage / offenes Angebot

Leitung: Angelika Carstesen / FSJ

Freizeitangebote

Sportangebote in der Freizeit

Leichtathletik

Montag von 16:15 – 17:15 Uhr / Turnhalle Holländerhof / Frau Kurtzweg Otte (Ehrenamt)

Nordic Walking

Donnerstag von 16:15 – 17:15 Uhr / Haus Adelby / Herr Otte (Ehrenamt)

Montag von 17:00 – 18:00 Uhr / PSV – Platz (Westerallee) / Herr Metzger (PSV Flensburg)

Ansprechpartner: Angelika Carstesen

Freizeitangebote in Zusammenarbeit mit unseren Wohnstätten

Work- Shop „Theaterwelten“

Freitag von 13:00 – 15:00 Uhr (bis Mitte des Jahres) / Speisesaal Holländerhof /
Gunnhild Walter

Projektwoche „Theaterwelten“ auf dem Scheersberg

Vom 02.01.2012 bis zum 06.01.2012 / Gunnhild Walter

Aufführung eines Theaterstückes Projekt „Theaterwelten“

Termin noch unbekannt

Ansprechpartner: Klaus Petersen

Tanzkreis „Die Hollies“

Dienstag von 16:00 – 17:15 Uhr / Speisesaal Holländerhof / Susanne und Birger Munk

Ansprechpartner: Klaus Böning

Nordic Walking

Montag von 18:30 – 19:30 Uhr / Wohnstätte Merkurstraße / mit Verordnung /
Herr Metzger (PSV Flensburg)

Drums Alive

Mittwoch von 16:45 – 17:45 Uhr / PSV Flensburg/ Frau Moeck

Ansprechpartner: Angelika Carstesen



Kontaktdaten

Holländerhof

Werk- und Wohnstätten für behinderte Menschen

Preesterberg 20
24943 Flensburg

T 04 61 | 6 76-0
F 04 61 | 6 76-155

www.hollaenderhof.de

Bei Fragen zum vorliegenden Kursheft wenden Sie sich bitte an:

Bildungsangebote:

Rebecca Degen

T 04 61 | 6 76 - 231
F 04 61 | 6 76 - 155

Rebecca.Degen@hollaenderhof.de

Sport- und Freizeitangebote:

Angelika Carstesen

T 04 61 | 6 76 - 132
F 04 61 | 6 76 - 155

Angelika.Carstesen@hollaenderhof.de

