



Ein neues Jahr beginnt und wir starten mit neuer Energie, vielen Angebote und Ideen, um euch weiterzubilden!  
Nutzt die Chance, euch weiterzuentwickeln.  
Danke für eure Anmeldungen – wir freuen uns, bald mit euch zu starten!

### So meldest du dich an:

- Du kannst dich für **2 Bildungswochen** und **2 Einzelkurse** anmelden.
- Fülle den Anmeldezettel aus und gebe ihn bis zum **12.12.2025** im Postfach „Bildung und Qualifizierung“ in der Zentrale im Werk I ab.

### Wichtig zu wissen:

- Unter jeder Bildungswoche steht, an welchem **DATUM** die Bildungswoche ist. Es ist auch möglich, dass sich die Termine mal verschieben, dann wirst du darüber informiert.
- Eine Bildungswoche geht von **Montag bis Donnerstag**. Wir treffen uns immer von **08:30 – 12:30 Uhr**.

### Wenn du Fragen hast, melde dich gerne bei uns!

# BILDUNGSWOCHEN

---

## BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

---

### BEWEGUNGSWOCHE

Wir machen Übungen, um beweglicher zu werden.

Wir tun unserem Körper etwas Gutes.

Wir lernen Übungen,  
die man alleine nachmachen kann.



**Dieser Kurs ist nur für Läufer!**

**Bewegungswoche 1 → 02.03.26 – 05.03.26**

**Bewegungswoche 2 → 01.06.26 – 04.06.26**

---

### BEWEGUNGSWOCHE IM SITZEN

Wir machen Übungen im Sitzen, um beweglicher zu werden.

Wir tun unserem Körper etwas Gutes.

Wir lernen Übungen, die man alleine nachmachen kann.



**09.03.26 – 12.03.26**

## GESUND LEBEN

Wie kann man gesund leben? Was ist ungesund?

Wir lernen etwas über gesundes Essen,

Bewegung und Entspannung.

Wir lernen wie wir gesund bleiben können



**Gesund leben 1 → 12.01.26 – 15.01.26**

**Gesund leben 2 → 22.06.26 – 25.06.26**

---

## MUSIK UND BEWEGUNG

Musik macht viele Menschen glücklich.

Wir bewegen uns zur Musik. Wir singen.

Wir machen etwas mit Rhythmus.



**Musik und Bewegung 1 → 02.02.26 – 05.02.26**

**Musik und Bewegung 2 → 23.03.26 – 26.03.26**

## **ENTSPANNUNGSWOCHE**

Entspannung ist für jeden wichtig.

Wir lernen wie man sich entspannen kann.



**Entspannungswoche 1 → 19.01.26 – 22.01.26**

**Entspannungswoche 2 → 09.02.26 – 12.02.26**

---

## **SELBSTFÜRSORGE**

Was kann ich tun damit es mir gut geht.

Wie lerne ich nein zu sagen.

Wir tauschen uns aus.



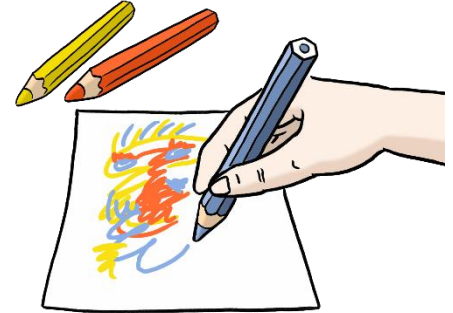
**19.05.26 – 21.05.26**

# KREATIV SEIN

---

## EINFACH MALEN

Wir malen schöne Dinge und trainieren damit unsere Hände und unsere Konzentration.



**Einfach Malen 1 ➔ 30.03.26 – 02.04.26**

**Einfach Malen 2 ➔ 11.05.26 – 13.05.26**

---

## KUNSTWOCHE

Wir machen verschiedene kreative Sachen. und lassen schöne Dinge entstehen.

**Kunstwoche 1 ➔ 16.03.26 – 19.03.26**

**Kunstwoche 2 ➔ 27.04.26 – 30.04.26**



# MITEINANDER

---

## ICH UND DU – SO KLAPPT DAS MITEINANDER

Wie wirke ich auf andere Menschen?  
Wie kann man gut im Team arbeiten?  
Dies ist auch ein wichtiger Kurs zur  
Vorbereitung auf den ersten Arbeitsmarkt.

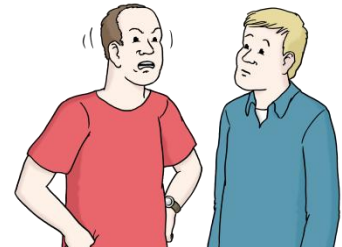


**13.04.26 – 16.04.26**

---

## UMGANG MIT KONFLIKTEN

Manchmal gibt es auf der Arbeit Streit.  
Menschen fühlen sich gemobbt.  
Das macht uns wütend.  
Wir lernen damit umzugehen.



**15.06.26 – 18.06.26**

## STARK SEIN! ICH KANN DAS!

Du lernst wie du deine Meinung sagen kannst.  
Du lernst wie du für dich selbst eintreten kannst.  
Wir üben „Nein“ zu sagen und uns in  
schwierigen Situationen zu behaupten.



**08.06.26 – 11.06.26**

---

# WISSEN FÜR ALLTAG UND BERUF

---

## MEINE ZWEITE LEBENSHÄLFTE

Wie verändert sich mein Leben, wenn ich älter werde?  
Wie gestalte ich meinen Tag, wenn ich nicht mehr arbeite?  
Wir lernen Angebote in Bremerhaven  
für ältere Menschen kennen.

**20.04.26 – 23.04.26**

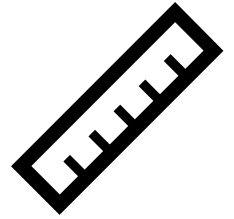




## MAßE UND MESSEN

Wir lernen für unseren Arbeitsalltag Werkstücke auszumessen, die Maße in die Zeichnungen einzutragen und zu lesen.

**Besonders geeignet für die Gruppen Holz und Metall.**

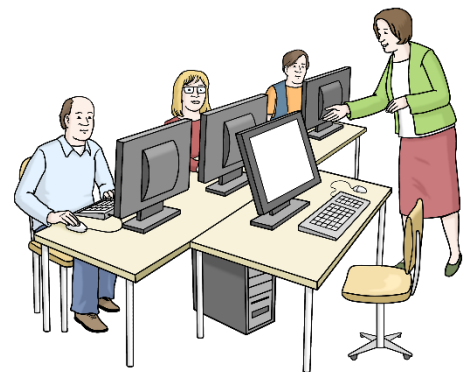


**26.05.26 – 28.05.26**

---

## COMPUTERWOCHE

Wir klären wie man an Informationen aus dem Internet kommt und wie man diese nutzt.



**Grundkenntnisse mit dem Computer sollten vorhanden sein.**

**23.02.26 – 26.02.26**



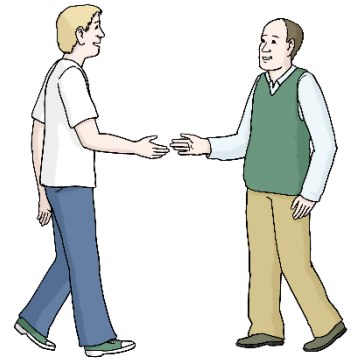
## KUNDENKONTAKT – TRAINING

Wir lernen wie man mit Kunden umgeht.

Wie kann ich gut auf Kunden reagieren?

Wie telefoniert man?

Wie verkaufe ich einem Kunden etwas?



**07.04.26 – 09.04.26**

---

## PATEN FÜR PRAKTIKANTEN

Eine Pate hilft Praktikanten, wenn sie in der Werkstatt ein Praktikum machen. Das ist wichtig. Die Praktikanten fühlen sich dann sicher und wohl.

**16.02.26 – 19.02.26**



# KURZ-SEMINARE

---

## ERSTER ARBEITSMARKT

Was muss ich über den Weg in den ersten Arbeitsmarkt wissen? Wie geht das mit Praktika? Wer sind meine Ansprechpartner? Was brauche ich für Voraussetzungen?



**Termin wird bekannt gegeben!**

---

## ARBEITSSICHERHEIT

Wir lernen, was alles zur Arbeitssicherheit gehört.



**Termin wird bekannt gegeben**

---

## ERSTE HILFE

In diesem Seminar lernen wir, wie wir anderen in Not helfen können.



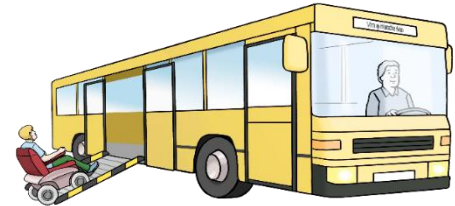
**Termin wird bekannt gegeben!**

## VERKEHRSTRAINING

Wir lernen wie man eine Fahrt, mit dem Bus und Bahn plant.

Wir lernen dann auch, mit dem Bus und mit der Bahn zu fahren.

**Termin wird bekannt gegeben!**



## EINZELKURSE

---

## BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

---

### DENK DICH FIT

Wir halten unser Gehirn fit.

**Termine werden bekannt gegeben!**



### BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG

Bewegung und Entspannung ist für jeden wichtig.

Wir bewegen uns und lernen und zu entspannen.

**Dienstags, 11:00 – 12:00 Uhr**



## ENTSPANNUNGSTRAINING

Entspannung ist für jeden wichtig.  
Wir lernen uns zu entspannen.

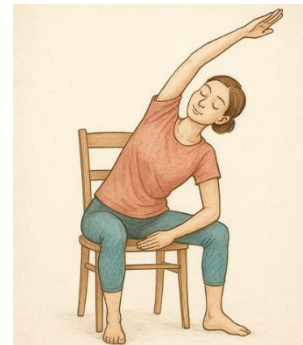


**Freitags, 10:00 – 11:00 Uhr**

---

## YOGA IM SITZEN

Jeder kann Yoga. Yoga hilft gegen Stress.  
Wir bleiben beweglich.



**Mittwochs, 13:00 – 14:00 Uhr**

---

**NEU**

## STARK UND AKTIV

Wir gehen in die **Turnhalle**.  
Wir machen Sport und halten uns fit.

**Donnerstags, 14:00 – 15:30 Uhr**  
**SFL Sporthalle, Mecklenburger Weg 178**



**Nur für Läufer geeignet aufgrund von Barrieren** 

## **FINGERTRAINING**

In diesem Kurs trainieren wir unsere Finger, damit sie stärker und beweglicher werden.



**Termine werden bekannt gegeben!**

---

## **SING MEIN LIED**

Wir singen verschiedene Lieder.  
Jeder kann singen.



**Montags 13:00 – 14:00 Uhr**

---

## **OHNE STRESS/ANTI-MOBGING**

In diesem Kurs lernst du, wie du ruhig bleiben kannst und was du tun kannst, wenn dich jemand ärgert oder unfair behandelt.



**Freitags, 10:00 – 11:00 Uhr**

## **SOULPAINTER - KUNSTKURS**

Wir sind kreativ und gestalten  
unsere eigenen Kunstwerke ohne Vorgaben.

**Termine werden bekannt gegeben!**



# **WISSEN FÜR ALLTAG UND BERUF**

---

## **LIEBE, SEX, VERHÜTUNG UND PARTNERSCHAFT**

Wir reden offen über Liebe, Gefühle, deinen  
Körper, Verhütung und wie man gut  
miteinander in einer Beziehung umgeht.



**Donnerstags, 10:30 – 11:30 Uhr**

## **HYGIENETRAINING**

Wir lernen warum Sauberkeit wichtig ist und wie  
du dich und deine Sachen richtig pflegst.



**Termine nach Vereinbarung**



## **POLITISCHE BILDUNG**

Was ist Politik? Was hat Politik mit unserem Leben zu tun? Wir reden über Themen in der Politik und bilden uns weiter.



**Dienstags 09:00 – 10:30 Uhr**

---

## **DEUTSCH FÜR MENSCHEN MIT MIGRATIONSHINTERGRUND**

Wir lernen deutsch für den Alltag.  
Schreiben und Sprechen für Anfänger und Fortgeschrittene.



**Mittwochs 08:30 – 10:00/ 10:30 – 12:00 Uhr**

---

## **REDAKTIONSGRUPPE**

**dasjournal**

Wir schreiben gemeinsam Artikel für das Journal und Social Media (Instagram, Facebook und weitere).

**Donnerstags 09:00 – 10:30 Uhr (alle 14 Tage)**