



So meldest du dich an:


- Du kannst dich für **2 Bildungswochen** und **2 Einzelkurse** anmelden.
- Fülle den Anmeldezettel aus und gebe ihn bis zum **10.07.2026** 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**.


BILDUNGSWOCHEN


BEWEGUNG UND GESUNDHEIT

BEWEGUNGSWOCHE	
<p>Wir machen Übungen, um beweglicher zu werden.</p> <p>Wir tun unserem Körper etwas Gutes.</p> <p>Wir lernen Übungen, die man alleine nachmachen kann.</p>	
<p>Dieser Kurs ist nur für Läufer!</p>	
<p>Bewegungswoche</p>	<p>31.08.26 – 03.09.26</p>

BEWEGUNGSWOCHE IM SITZEN (MIT MUSIK)	
<p>Wir machen Übungen im Sitzen, um beweglicher zu werden.</p> <p>Wir tun unserem Körper etwas Gutes.</p> <p>Wir lernen Übungen, die man alleine nachmachen kann.</p>	
<p>Bewegungswoche im Sitzen</p>	<p>28.09.26 – 01.10.26</p>

GESUND LEBEN	
<p>Wie kann man gesund leben? Was ist ungesund? Wir lernen etwas über gesundes Essen, Bewegung und Entspannung. Wir lernen wie wir gesund bleiben können.</p>	
Gesund leben	26.10.26 – 29.10.26

ENTSPANNUNGSWOCHE	
<p>Entspannung ist für jeden wichtig. Wir lernen wie man sich entspannen kann.</p>	
Entspannungswoche	02.11.26 – 05.11.26

ZEIT FÜR MICH	
<p>Was kann ich tun damit es mir gut geht. Wie lerne ich nein zu sagen. Wir tauschen uns aus.</p>	
Zeit für mich	21.09.26 – 24.09.26

NEU

KREATIV SEIN

EINFACH MALEN

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

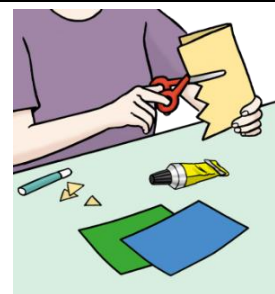


Einfach Malen

23.11.26 – 26.11.26

KUNSTWOCHE

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



Kunstwoche

16.11.26 – 19.11.26

FOTOGRAFIEREN MIT DEM SMARTPHONE

Viele Menschen haben ein Smartphone.

Man kann damit Fotos machen.

Wir zeigen dir, wie das gut geht.
Du lernst, schöne Bilder zu machen



Kunstwoche

24.08.26 – 27.08.26

NEU

NEU

KUNST ZUM ANFASSEN

Wir arbeiten mit verschiedenen Materialien.
Wir formen, bauen und gestalten etwas.
Du machst eigene Werke.



Kunstwoche

12.10.26 – 15.10.26

MITEINANDER

STARK SEIN! ICH KANN DAS!

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



Woche

05.10.26 – 08.10.26

WISSEN FÜR ALLTAG UND BERUF

NEU

WALDWOCH

Wir gehen gemeinsam in den Wald.
Wir sammeln Müll und helfen der Natur.
Wir lernen auch etwas über den Wald.
Zum Beispiel über Tiere und Pflanzen.



Waldwoche 17.08.26 – 20.08.26

NEU

REISE UM DIE WELT

Wir lernen andere Länder kennen.
Zum Beispiel Essen, Musik und Bräuche.
Wir probieren Neues aus
und entdecken gemeinsam die Welt.



Reise um die Welt 14.09.26 – 17.09.26

COMPUTERWOCHE

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

Grundkenntnisse mit dem Computer sollten vorhanden sein.



Woche 07.09.26 – 10.09.26

KURZ-SEMINARE

NEU

DISKRIMINIERUNG – ERKENNEN, VERSTEHEN, HANDELN

Was ist Diskriminierung?

Wo passiert Diskriminierung im Alltag und bei der Arbeit?

Was können wir dagegen tun? Im Workshop sprechen wir miteinander, machen einfache Übungen und tauschen Erfahrungen aus.



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.



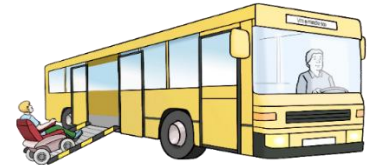
Termin wird bekannt gegeben!

NEU

MOBILITÄSTRAINING

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.



Termin wird 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.



Termin wird bekannt gegeben!

SING MEIN LIED

Wir singen verschiedene Lieder.
Jeder kann singen.



Donnerstags 13:00 – 14:00 Uhr

OHNE STRESS / ANTI-MOBING

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

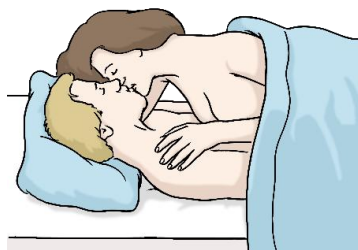


Freitags, 10:00 – 11:00 Uhr

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.



Termine werden bekannt gegeben!

SOULPAINTER - KUNSTKURS

Wir sind kreativ und gestalten unsere eigenen Kunstwerke ohne Vorgaben.



Termine nach Vereinbarung

HYGIENETRaining

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



Termine nach Vereinbarung

REDAKTIONSGRUPPE

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

dasjournal

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