



# Freizeit und Sport

Programm Oktober bis Dezember 2024

*Wir zeigen,  
was möglich ist!*



**Lebenshilfe**  
Neumarkt e.V.

# Begegnung und Teilhabe

## Klettern und Bouldern für Alle



Wir klettern in der Boulderhalle und am Seil.  
Wir klettern gemeinsam unter Anleitung und mit Hilfestellung.  
Der Kurs ist ein Angebot des betrieblichen Gesundheitsmanagement.

Fotos: Lebenshilfe Neumarkt, METACOM-Symbole © Annette Kitzinger



### Termin:

mittwochs von 16:00 bis 18:00 Uhr

2. Oktober | 9. Oktober | 16. Oktober | 23. Oktober  
weitere Termine nach Absprache



### Treffpunkt:

Kletterhalle des DAV  
Dreichlingerstr. 14 in Neumarkt



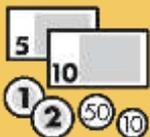
### Anmeldung:

Bitte bis 18. September anmelden.



### Bitte beachten:

- Dies ist kein Kletter-Lern-Kurs!
- Kletterausrüstung kann ausgeliehen werden.
- Hin- und Rückfahrt muss selbst organisiert werden.
- Wer Begleitung benötigt, spricht uns bitte an.



### Kosten:

Eintritt und Leihgebühr wird vor Ort bezahlt (5 bis 10 €).  
Bei Bedarf kommen noch Kosten für die Betreuung dazu.

# Begegnung und Teilhabe

## Musik-Konzert im Lammsbräu



„De scho Wieda“ ist eine bayerische Band aus Erding. Die Gruppe spielt mit Blasinstrumenten und singt bekannte Lieder im bayerischen Dialekt. Das wird ein toller Abend mit viel Musik.

Fotoquelle: deschoWieda.de



### Termin:

Freitag, 11. Oktober von 18:30 bis 23:00 Uhr



### Treffpunkt:

Wir treffen uns in der Badstraße 5.



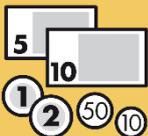
### Informationen:

Im Preis sind die Betreuungskosten und die Eintrittskarte enthalten. Bitte bis 26. September verbindlich anmelden.



### Barrierefreiheit:

Barrierefrei



### Kosten:

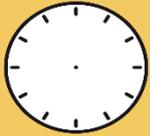
49 Euro

# Begegnung und Teilhabe

## Freitagstreff



Fotoquelle: privat; google.de



### Termine:

- 11. Oktober Mein Cafe im G6
- 22. November Discoabend bei der Lebenshilfe in Amberg
- 30. November Dorfweihnacht in Hagenhausen



### Treffpunkt:

Den Treffpunkt und die Uhrzeit geben wir rechtzeitig bekannt.



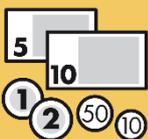
### Informationen:

Am 30. November fahren wir auf den kleinen Weihnachtsmarkt in Hagenhausen. Die „Hagenhausener Dorfweihnacht“ hat uns in den letzten Jahren mit Spenden für unsere Ausflüge unterstützt.



### Barrierefreiheit:

Barrierefrei



### Kosten:

6 Euro pro Betreuungsstunde.  
Es können noch Kosten für Eintritt und Essen dazu kommen.

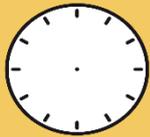


# Begegnung und Teilhabe **Line-Dance** mit der Tanzschule **ARTICO**



Line-Dance bedeutet: Nebeneinander tanzen!  
Wir treffen uns sechsmal am Freitag, um gemeinsam zu tanzen.  
Wir freuen uns auf gemeinsame Tanzstunden und lernen einfache Schritte.

Fotoquelle: ARTICO, Lebenshilfe.de



## **Termine:**

freitags von 16:15 bis 17:30 Uhr

11. Okt. | 25. Okt. | 08. Nov. | 15. Nov. | 22. Nov. | 29. Nov.



## **Treffpunkt:**

Lährer Weg 109 (Eingang Neubau)



## **Anmeldung:**

Bitte bis 30. September anmelden.



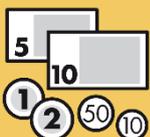
## **Informationen:**

- Bitte Getränke von zuhause mitnehmen.
- Saubere Turnschuhe mitbringen.
- Falls Sie eine Begleitung benötigen, sprechen Sie uns an.



## **Barrierefreiheit:**

Barrierefrei



## **Kosten:**

70 Euro für den ganzen Kurs.

Bei Bedarf kommen noch Kosten für die Betreuung dazu.

# Begegnung und Teilhabe

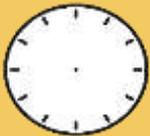
## Wildpflanzen Teil 1

### Wandern und Sammeln



Wir wandern und sammeln essbare und heilsame Wildpflanzen. Wir lernen die Kräuter im Alltag zu nutzen und haltbar zu machen. Dies ist ein Angebot des DAV Neumarkt.

Fotos: wildnis-schwarzwald.de, kostbarenatur.net, alpenverein-neumarkt.de



#### Termin:

Samstag 12. Oktober von 10:30 bis 13:30 Uhr



#### Treffpunkt:

Geschäftsstelle der Lebenshilfe,  
Lährer Weg 109 in Neumarkt



#### Anmeldung:

Bitte bis 25. September anmelden.



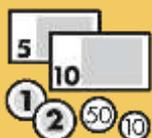
#### Bitte beachten:

- Sammelbehälter mitbringen
- geeignetes Schuhwerk und Kleidung für die Wanderung
- Teil 2 am Nachmittag kann extra gebucht werden



#### Barrierefreiheit:

nicht barrierefrei



#### Kosten:

Kursgebühr: 15 Euro

Betreuungskosten: 18 Euro

# Begegnung und Teilhabe

## Wildpflanzen Teil 2

### Kochen und Hausmittel herstellen



Wir kochen ein 5 Gänge Menü aus frischen, knackigen Wildkräutern und Bio Lebensmitteln. Wir trinken leckere und vitaminreiche Drinks. Dies ist ein Angebot des DAV Neumarkt.

Fotos: wildnis-schwarzwald.de, kostbarenatur.net, alpenverein-neumarkt.de



#### Termin:

Samstag 12. Oktober von 15:00 bis 18:00 Uhr



#### Treffpunkt:

Geschäftsstelle der Lebenshilfe,  
Lährer Weg 109, 92318 Neumarkt



#### Anmeldung:

Bitte bis 25. September anmelden.



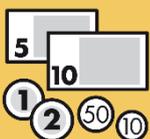
#### Bitte mitbringen:

- Mehrere fest verschließbare Gläser (ca. 150- 400 ml),
- Schneidbrett, Messer, kl. u. mittlere Rührschüssel,
- Teigschaber, Rührgerät, Topf klein, Geschirrtuch, Schürze.



#### Barrierefreiheit:

barrierefrei



#### Kosten:

Kursgebühr: 58 Euro

Betreuungskosten: 18 Euro

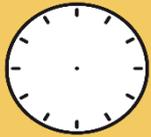
# Begegnung und Teilhabe

## Trommelkurs mit Philipp



Wir trommeln gemeinsam auf unterschiedlichen Trommeln.  
Wir probieren verschiedene Rhythmen aus und haben Spaß dabei.  
Willkommen sind alle die gerne Musik machen.

Fotos: [tukeke.de](https://tukeke.de), [lokaside.fbsbx.com](https://lokaside.fbsbx.com), [clipground.com](https://clipground.com)



### Termin:

Dienstags von 16:00 bis 17:30 Uhr

15. Oktober | 29. Oktober | 05. November | 12. November



### Treffpunkt:

Lebenshilfe Neumarkt, Lähler Weg 109  
Mehrzweckraum E13



### Anmeldung:

Bitte bis 25. September anmelden.



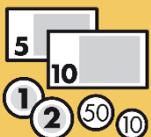
### Bitte beachten:

- Falls Sie eine Begleitung benötigen, sprechen Sie uns an.
- Getränk mitbringen.



### Barrierefreiheit:

Barrierefrei



### Kosten:

49 Euro für den ganzen Kurs.

# Begegnung und Teilhabe

## Stockschießen beim SV Stauf



Wir fahren zum Stockschießen nach Stauf. Wir lernen die Regeln des Spiels kennen und trainieren gemeinsam mit dem SV Stauf. Anschließend kehren wir im Sportheim oder im Schützenhaus ein.

Fotoquelle: Dasing.de, SV Stauf



### Termin:

Samstag, 19. Oktober  
von 14:00 bis 17:00 Uhr



### Treffpunkt:

Kopernikusring 18 in Stauf



### Anmeldung:

Bitte bis 30. September anmelden.



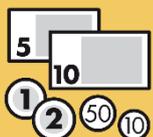
### Informationen:

Das Sportangebot findet draußen statt.  
Der Witterung entsprechende Kleidung anziehen.  
Geld für Essen und Getränke mitbringen.



### Barrierefreiheit:

eingeschränkt barrierefrei



### Kosten:

18 Euro

Gefördert durch die  
**Aktion**  
MENSCH



**Lebenshilfe**  
Neumarkt e.V.

# Begegnung und Teilhabe

## Bowling-Abend



Endlich geht's nach der Sommerpause wieder auf die Bowlingbahn.  
Wir treffen uns einmal im Monat an einem Freitag.

Fotoquelle: Lebenshilfe Neumarkt e.V.



### Termine:

25. Oktober 2024  
15. November 2024  
06. Dezember 2024



### Treffpunkt:

Wir treffen uns in der Badstraße 5.  
Uhrzeit: 16:45 Uhr bis 20:30 Uhr



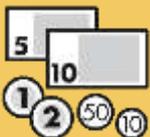
### Informationen:

Im Preis enthalten sind:  
Betreuungskosten, Bowlingschuhe und Bahngebühr  
Bitte bis zum 07. Oktober anmelden.



### Barrierefreiheit:

Eingeschränkt Barrierefrei



### Kosten:

Ungefähr 25 Euro

# Begegnung und Teilhabe

## Tagesausflug nach Rothenburg ob der Tauber



Rothenburg gehört zu den schönsten Kleinstädten in Deutschland. In der Altstadt gibt es schöne Fachwerkhäuser. Sie sind auf der ganzen Welt bekannt. Wir machen einen Stadtrundgang und essen in einem fränkischen Wirtshaus zu Mittag. Nachmittags besuchen wir das Kriminalmuseum oder das Weihnachtsmuseum von Käthe Wohlfahrt.

Fotoquelle: wikipedia.de; heimkommen.bayern; kaethewohlfahrt.de



### Termin:

Samstag, 09. November  
von ca. 09:00 bis 18:00 Uhr



### Treffpunkt:

Wir treffen uns in der Badstraße 5.



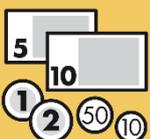
### Informationen:

Bitte Geld für die Einkehr mitnehmen und Eintritt mitnehmen.  
Bitte bis 21. Oktober anmelden.



### Barrierefreiheit:

Barrierefrei



### Kosten:

67 Euro

# Begegnung und Teilhabe

## Musik-Konzert im G6



„Austria 7“ ist eine Band aus der Oberpfalz. Die Gruppe spielt Lieder von Reinhard Fendrich, STS und Wolfgang Ambros. Das wird ein toller Abend mit viel Musik.

Fotoquelle: austria7.de



### Termin:

Samstag, 23. November  
18:30 bis 23:00 Uhr



### Treffpunkt:

Wir treffen uns in der Badstraße 5.



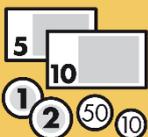
### Informationen:

Im Preis sind die Betreuungskosten und die Eintrittskarte enthalten. Bitte bis 15. Oktober verbindlich anmelden.



### Barrierefreiheit:

Barrierefrei



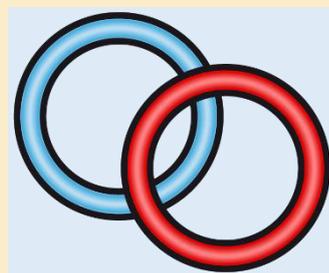
### Kosten:

40 Euro

# Begegnung und Teilhabe

## Hula Hoop

### Spaß und Fitness für Alle



Wir bringen den Reifen richtig in Schwung.  
Das macht Spaß und wir halten uns fit.  
Willkommen sind Jugendliche und Erwachsene, die Musik und  
Tanzen mögen.

Fotos: sheknows.com, METACOM-Symbole © Annette Kitzinger



#### Termin:

dienstags von 16:00 bis 17:00 Uhr  
26. November | 03. Dezember | 10. Dezember | 17. Dezember



#### Treffpunkt:

JURA-Werkstätten, Lährer Weg 109  
Mehrzweckraum E13



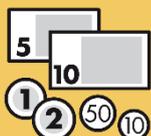
#### Anmeldung:

Bitte bis 25. Oktober anmelden.



#### Bitte mitbringen:

- saubere Turnschuhe und Sportkleidung
- Hula Hoop Reifen, wenn vorhanden
- Getränk



#### Kosten:

25 Euro

# Begegnung und Teilhabe

## Dart spielen beim ASV Neumarkt



Wir spielen Dart beim ASV Neumarkt.

Dort lernen wir die Regeln und trainieren gemeinsam mit dem Verein.

Wer danach weitermachen möchte wird Mitglied beim ASV.

Fotoquelle: ASV Neumarkt, Abteilung DART



### Termin:

Freitag, 13. Dezember  
von 17:00 bis 19:00 Uhr



### Treffpunkt:

Parkplatz ASV Sportzentrum  
Deininger Weg 78 in Neumarkt



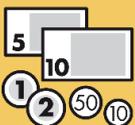
### Informationen:

Bitte saubere Schuhe mitnehmen.  
Beim ASV gibt es Getränke zu kaufen.  
Sie können auch Trinken und Essen von zuhause mitnehmen.



### Anmeldung:

Bitte bis 30. September anmelden



### Kosten:

12 Euro



### Barrierefreiheit:

Nicht barrierefrei



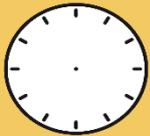
# Begegnung und Teilhabe

## Weihnachts-Zirkus in Regensburg



Wir fahren wieder in den Weihnachts-Zirkus nach Regensburg. Das Zirkuszelt ist weihnachtlich geschmückt. Wir werden magische Momente erleben, Hochseilartisten bestaunen und viel Spaß mit Clown Misha haben.

Fotoquelle: weihnatscircus.de



### Termin:

Samstag, 14. Dezember von 13:30 bis 19:00 Uhr



### Treffpunkt:

Wir treffen uns in der Badstraße 5.



### Informationen:

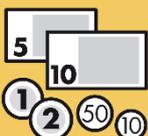
Im Preis sind die Betreuungskosten und die Eintrittskarte enthalten. Bitte bis 21. Oktober verbindlich anmelden.

Die Eintrittskarten kosten zwischen 39 Euro und 49 Euro



### Barrierefreiheit:

Barrierefrei



### Kosten:

Ungefähr 85 Euro

Wir freuen uns  
auf Ihre Anmeldung.

Bei Fragen  
sprechen Sie uns gerne an!

**Lebenshilfe Neumark e.V.  
Begegnung und Teilhabe**

Badstraße 5  
92318 Neumarkt

Telefon 09181 27 33 400

[teilhabe@lebenshilfe-neumarkt.de](mailto:teilhabe@lebenshilfe-neumarkt.de)

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



**Lebenshilfe**  
Neumarkt e.V.