



Oktober 2024 – September 2025

Bildungsprogramm der JURA-Werkstätten Neumarkt

Sehr geehrte Klient*innen,



Das ABM Kursheft 2024/25 ist da.

Das Kursheft und das Anmeldeformular können Sie auch auf der
Homepage der Lebenshilfe: www.lebenshilfe-neumarkt.de einsehen,
und das Anmeldeformular an:

Christa Petritzky,

Begegnung und Teilhabe,

Badstr. 5, 92318 Neumarkt oder an:

christa.petritzky@lebenshilfe-neumarkt.de senden.

Die Kurse finden statt von:



Oktober 2024 – einschließlich



September 2025

Es werden Kurse



für die Gesundheit,



für Musik (Singen und Instrumental) und Kreativität,



für Lesen/Schreiben und Mathematik angeboten.

Der Werkstatttrat, Frau Christa Petritzky (Sportkoordination & ABM), sowie Frau Theresa Sattler (Leitung Rehabilitation, Bildung und Inklusion), haben aus Ihren Vorschlägen wieder ein interessantes Bildungsprogramm zusammengestellt, das Sie hoffentlich ansprechen wird.

Wir bitten um Ihr Verständnis, wenn das eine oder andere Angebot bedingt durch Urlaub oder Krankheit nicht durchgeführt werden kann.

Wie melde ich mich an?

Jeder Mitarbeiter hat die Möglichkeit, über das ganze Jahr **einen fortlaufenden**, **einen zeitbegrenzten** Kurs, **oder IV Workshop** zu wählen.



Auf dem Anmeldeformular können Sie **2 fortlaufende ABM-Kurse** eintragen.

Ist der 1. Kurs bereits voll, können Sie den 2. Wunschkurs belegen.



Bei Kursen mit Stern*, sollte mit einem Arzt Rücksprache gehalten werden, ob eine Teilnahme bedenkenlos möglich ist.

christa.petritzky@lebenshilfe-neumarkt.de	Begegnung und Teilhabe Lebenshilfe Neumarkt Badstr. 5 92318 Neumarkt
--	---

Was passiert nach der Anmeldung?

Ihr Gruppenleiter bekommt einen Jahresüberblick über die Kursteilnehmer und Kurstermine.

Wenn sich zu wenige Teilnehmer für eine Veranstaltung anmelden, wird die Veranstaltung abgesagt. Wir geben rechtzeitig Bescheid.

Kann ich mich wieder abmelden?

Wer sich angemeldet hat und nicht teilnehmen kann, gibt Christa Petritzky Bescheid.

Kann sich jeder zu den Angeboten anmelden?

Nicht alle Angebote sind für Rollstuhlfahrer geeignet. Auch wer erhöhten Unterstützungsbedarf hat, soll dies bitte im Anmeldeformular eintragen. Wir klären dann gemeinsam, ob eine Teilnahme möglich ist.

Was kostet die Teilnahme?

Die Angebote sind kostenlos. Ausgenommen sind mehrtätige Veranstaltungen wie, regionale und nationale Landesspiele der Special-Olympics und Workshops am Wochenende mit Unterbringung. (z. B. Musikwochenende KGB)

Was passiert mit meinen Daten?

Wer an den Angeboten teilnehmen möchte, muss uns bestimmte persönliche Informationen geben. Z.B. Kontaktdaten oder Angaben zur Behinderung. Wir gehen sorgsam damit um. Was das genau bedeutet, steht auf unserer Homepage.

Noch Fragen?

Wer sich unsicher ist, welches Angebot das richtige ist oder Unterstützung bei der Anmeldung benötigt, kann sich gerne an uns bzw. seinen Gruppenleiter wenden.

Viel Freude beim Lesen des aktuellen Bildungsprogramms und viel Spaß bei den Angeboten!

Sebastian Schauer

Theresa Sattler

Werkstattleitung

Leitung Rehabilitation, Bildung &
Inklusion

Werkstattrat

Christa Petritzky

der JURA-Werkstätten gGmbH Nkt.

Sportkoordination & ABM

Frauenbeauftragte

Der JURA-Werkstätten gGmbH Nkt.

Kontakt:

Christa Petritzky, Sportkoordination „Wir bewegen uns“

Begegnung und Teilhabe Lebenshilfe Neumarkt,

Badstr. 5, 92318 Neumarkt

Tel.: Zentrale: 09181-27 33- 400 **Durchwahl:** 09181-2733-403

Mobil: 0175 940 627 7

E-Mail: christa.petritzky@lebenshilfe-neumarkt.de

INHALTSVERZEICHNIS



I ABM fortlaufende Angebote

I.1. Kulturtechniken

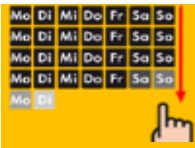
Kursnr.		Seite
I.1.K1	Mathematik für Könner	9
I.1.L2	Lesen & Schreiben am Mittwoch (10:00 – 11:00)	10
I.1.L3	Lesen & Schreiben am Mittwoch (14:00 – 15:00)	11

I.2. Musik

I.2.M1	Musik aktiv	13
I.2.V2	Veeh-Harfe	14
I.2.G3	Gitarre spielen für Anfänger	15
I.2.G4	Gitarre spielen für Fortgeschrittene	16

I.3. Gesundheit und Fitness

I.3.S1	Schwimmen*	18
I.3.B2	Bewegung im Wasser*	19
I.3.T3	Tischtennis*	20
I.3.Y4	Yoga	21



II Zeitlich begrenzte Kurse

II.ST1	Stricken	23
II.BK2	Boulder/Klettern beim DAV *	24
II.SB3	Selbstbehauptung und -verteidigung	25
II.En4	Englisch für Wiedereinsteiger	26
II.TA5	Lets Dance	27



III Workshops

III. EH1	Erste-Hilfe-Kurs	29
----------	------------------	----

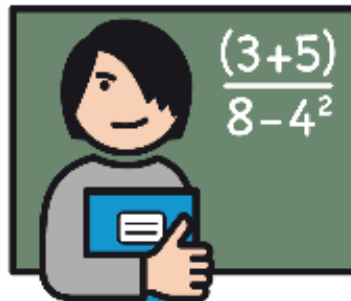


I ABM fortlaufende Angebote

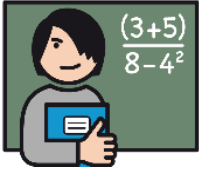
Abc!
+123

I.1. Kulturtechniken

123



Kursnummer: I.1.K1



Mathematik für Könner

Inhalt der Einheit

Fortgeschrittene Mathematik

Was lerne ich

- ▲ MAL (X) UND GETEILT (:)
- ▲ PLUS UND MINUS RECHNEN
- ▲ UMGANG MIT TEXTAUFGABEN
- ▲ UMGANG MIT DER WAAGE
- ▲ UMGANG MIT GELD
- ▲ MASSEINHEITEN

Voraussetzung

- ✓ Gutes Zahlenverständnis
- ✓ Spaß an mathematischen Herausforderungen



WANN IST DER KURS

Oktober 24 – September 25



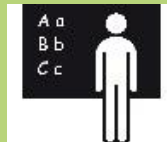
DONNERSTAG

von 14:00 – 15:00 Uhr



WO

Neubau Lährer Weg 109
Schulungsraum BBB-G



KURSLEITER

Fr. Harres



TEILNEHMER

6 Personen

WAS MUSS ICH MITBRINGEN



Mappe, Stifte, DIN A4 Block

Kursnummer: I.1.L2



Lesen und Schreiben

Inhalt der Einheit

Lesen und Schreiben von Sätzen
und Texten

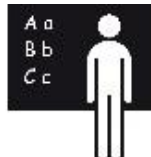
Rechtschreibung, Satzbau,
Groß- und Kleinschreibung

Was lerne ich

- ▲ DAS LESEN VON WÖRTERN,
SÄTZEN UND GANZEN TEXTEN
- ▲ WÖRTER UND SÄTZE
SELBSTSTÄNDIG SCHREIBEN
- ▲ SINNVOLL ZUSAMMEN- BZW.
UMSETZEN

Voraussetzung

- ✓ Lese- und Schreibkenntnisse
- ✓ Freude am Lesen



WANN IST DER KURS

Januar 25 – September 25

Tag und Uhrzeit wird
Noch bekannt gegeben

WO

Neubau

Schulungsraum BBB-G

KURSLEITERIN

N.N.

TEILNEHMER

6 Personen

WAS MUSS ICH MITBRINGEN



Mappe, Stifte, DIN A4 Block

Kursnummer: I.1.L3



Lesen und Schreiben

Inhalt der Einheit

Lesen und Schreiben von Sätzen
und Texten

Rechtschreibung, Satzbau, Groß-
und Kleinschreibung

Was lerne ich

- ▲ DAS LESEN VON WÖRTERN,
SÄTZEN UND GANZEN TEXTEN
- ▲ DEN SINN DES GELESENEN
VERSTEHEN
- ▲ WÖRTER UND SÄTZE
SELBSTSTÄNDIG SCHREIBEN
- ▲ HAUPT- UND NEBENSÄTZE

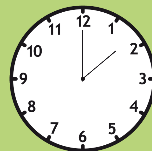
Voraussetzung

- ✓ Lese- und Schreibkenntnisse
- ✓ Freude am Lesen



WANN IST DER KURS

Oktober 24 – September 25



MITTWOCH

von 14:00 – 15:00 Uhr



WO

Neubau

Schulungsraum BBB-G



KURSLEITER

Fr. Graeve,

Fr. Bieberich



TEILNEHMER

6 Personen

WAS MUSS ICH MITBRINGEN



Schnellhefter, Stifte, Block



I.2. Musik



Kursnummer: I.2.M1



Musik aktiv



WANN IST DER KURS

Oktober 24 – September 25

Inhalt der Einheit

wir kommen mit Musik in Kontakt,
spüren Rhythmus und testen
Instrumente.



MONTAG

von 8:00 – 9:00 Uhr



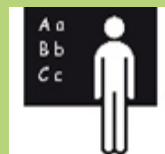
WO

Neubau

Mehrzweckraum E 13

Was lerne ich

- ▲ FÜR MENSCHEN DIE SICH MUSIKALISCH ODER RHYTHMISCH AUSPROBIEREN WOLLEN
- ▲ UND IN FOLGE EIN INSTRUMENT ERLERNEN WOLLEN



KURSLEITERIN

Fr. Ebert

TEILNEHMER

10 Personen



WAS MUSS ICH MITBRINGEN

Voraussetzung

- ✓ Freude an Musik
- ✓ mit Percussion-Instrumenten aktiv mitspielen



Kursnummer: I.2.V2



Veeh-Harfe

Inhalt der Einheit

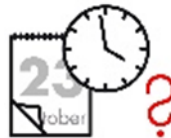
Musizieren mit der Veeh-Harfe

Was lerne ich

- ▲ TAKTGEFÜHL
- ▲ NOTEN LESEN NACH DER VEEH-HARFEN METHODE
- ▲ VERSCHIEDENE MELODIEN SPIELEN

Voraussetzung

- ✓ Interesse am Erlernen des Instrumentes
- ✓ Takt- und Rhythmusgefühl
- ✓ Motorische Fähigkeit



WANN IST DER KURS

Oktober 24 – September 25



MITTWOCH 14TÄG.
von 11:00 – 12:00 Uhr



WO
HWS Neubau
Raum: Lähr



KURSLEITERIN
Fr. Köhle



TEILNEHMER
3 - 4 Personen

WAS MUSS ICH MITBRINGEN



Falls vorhanden, die eigene
Veeh-Harfe mitbringen

Kursnummer: I.2.G3



Gitarrenkurs Anfänger

Inhalt der Einheit

Erlernen von Noten und
Griffen auf der Gitarre
Melodien spielen und begleiten

Was lerne ich

- ▲ TAKTGEFÜHL
- ▲ NOTEN LESEN
- ▲ MUSIKSTÜCKE MIT DER
GITARRE BEGLEITEN

Voraussetzung

- ✓ Interesse am Erlernen des
Instrumentes
- ✓ Takt- und Rhythmusgefühl
- ✓ Spaß am musizieren
- ✓ Motorische Fähigkeit



WANN IST DER KURS
Oktober 24 – September 25



DONNERSTAG 14TÄG.
von 14:00 – 15:00 Uhr



WO
HWS Neubau
Raum: Lähr



KURSLEITER
Hr. Olbrich



TEILNEHMER
3 Personen

WAS MUSS ICH MITBRINGEN



Eigene Gitarre mitbringen,
falls vorhanden.

Kursnummer: I.2.G4



Gitarrenkurs für Fortgeschrittene

Inhalt der Einheit

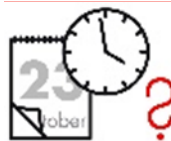
Erlernen von Noten und
Griffen auf der Gitarre
Melodien spielen und begleiten

Was lerne ich

- ▲ TAKTGEFÜHL
- ▲ NOTEN LESEN
- ▲ MUSIKSTÜCKE MIT DER
GITARRE BEGLEITEN

Voraussetzung

- ✓ Interesse am Erlernen des
Instrumentes
- ✓ Takt- und Rhythmusgefühl
- ✓ Spaß am musizieren
- ✓ Motorische Fähigkeit



WANN IST DER KURS
Oktober 24 – September 25



DONNERSTAG 14TÄG.
von 14:00 – 15:00 Uhr



WO
HWS Neubau
Raum: Lähr



KURSLEITER
Hr. Olbrich



TEILNEHMER
3 Personen

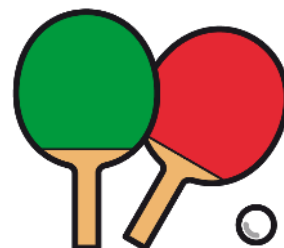
WAS MUSS ICH MITBRINGEN



Eigene Gitarre mitbringen,
falls vorhanden



I.3. Gesundheit und Fitness



Kursnummer: I.3.S1



Schwimmen *

Inhalt der Einheit

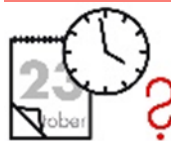
Schwimmen im tiefen Becken ohne Schwimmhilfe

Was lerne ich

- ▲ SCHWIMMBEWEGUNGEN
SAUBER AUSFÜHREN
- ▲ KONDITION UND AUSDAUER
ERHÖHEN
- ▲ REGELN DER SPECIAL-OLYMPICS
FÜR EVTL. WETTKÄMPFE
KENNENLERNEN UND ÜBEN

Voraussetzung

- ✓ Schwimmsicher
- ✓ Schwimmen ohne Schwimmhilfen
- ✓ **KEINE** epileptischen Anfälle
- ✓ Ärztliche Rücksprache wird empfohlen.



WANN IST DER KURS

Oktober 24 – September 25



DIENSTAG 14TÄG.

von 9:45 – 12:00 Uhr



WO

**Schlossbad
Neumarkt**



KURSLEITERIN

Fr. Petritzky



TEILNEHMER

8 Personen

WAS MUSS ICH MITBRINGEN



**Badesachen, Seife, Badetuch,
Handtuch, frische Unterwäsche**

Kursnummer: I.3.B2



Bewegung im Wasser

Inhalt der Einheit

Bewegung und Spiele im Wasser

Was lerne ich

- ▲ SCHWIMMBEWEGUNGEN MIT SCHWIMMHILFE
- ▲ KLEINE WASSERSPIELE
- ▲ BRINGT HERZ UND KREISLAUF IN SCHWUNG

Voraussetzung

- ✓ Spaß mit dem Element Wasser
- ✓ Sich wohlfühlen im Wasser
- ✓ Ärztliche Rücksprache wird empfohlen.



WANN IST DER KURS

Oktober 24 – September 25



MITTWOCH

von 9:45 – 12:00 Uhr
alle 3 Wochen



Wo

Schlossbad Nkt.



KURSLEITERIN
Fr. Schmeißer



TEILNEHMER
5 Personen

WAS MUSS ICH MITBRINGEN



**Badesachen, Seife, Badetuch,
Handtuch, frische Unterwäsche**

Kursnummer: I.3.T3



Tischtennis

Inhalt der Einheit

Tischtennis für Anfänger und Fortgeschrittene

Was lerne ich

- ▲ WIR LERNEN DIE RICHTIGE HALTUNG DES SCHLÄGERS UND DIE GRUNDREGELN DES TISCHTENNISSPIELENS
- ▲ RÜCK- UND VORHANDSPIELEN
- ▲ FORTGESCHRITTENE SPIELER LERNEN VERSCHIEDENE TECHNIKEN DES SPIELENS WIE OBER- UND UNTERSCHNITT

Voraussetzung

- ✓ Verstehen wie Tischtennis funktioniert
- ✓ Motorische Fähigkeiten
- ✓ Fähigkeit den Schläger zu halten und den Ball zu spielen.



WANN IST DER KURS

Oktober 24 – September 25



WOCHENTAG

UHRZEIT

MUSS NOCH MIT DEM ASV
ABGESTIMMT WERDEN



Wo

ASV Sporthalle



KURSLEITER

Fr. Petritzky



TEILNEHMER

10 Personen

WAS MUSS ICH MITBRINGEN



T-Shirt, Hallenschuhe,

Tischtennisschläger falls vorhanden

Kursnummer: I.3.Y4



YOGA

Inhalt der Einheit

Was ist YOGA

Übungseinheiten aus dem YOGA

Was lerne ich

- ▲ WAS BEINHALTET YOGA
- ▲ ÜBUNGEN FÜR SEELE UND KÖRPER
- ▲ KONZENTRATION
- ▲ KOORDINATION UND BALANCE

Voraussetzung

- ✓ Interesse an Yoga
- ✓ Sich einlassen können auf die Übungen.
- ✓ Sich längere Zeit konzentrieren können.



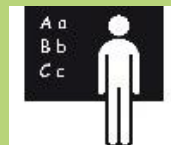
WANN IST DER KURS
November 24 – Sept. 25



MITTWOCH
von 8:00 – 9:00 Uhr



WO
HWS Neubau
Mehrzweckraum E13



KURSLEITERIN
Fr. Hollweck



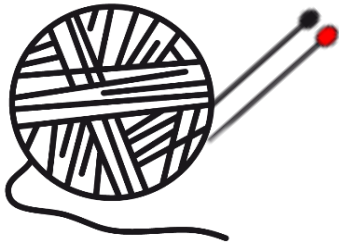
TEILNEHMER
10 Personen

WAS MUSS ICH MITBRINGEN



Bequeme Kleidung, warme Socken

II Zeitlich begrenzte Kurse



Kursnummer: II.ST1



Stricken

Inhalt der Einheit

Wir lernen Socken stricken,
einen Schal oder ein Tuch.

Was lerne ich

- ▲ RICHTIGE HANDHABUNG DER NADELN
- ▲ WIE STRICKE ICH DIE MASCHEN
- ▲ RECHTE MASCHEN, LINKE MASCHEN
- ▲ WIR STRICKEN SOCKEN / TÜCHER / SCHALS

Voraussetzung

- ✓ Freude am Stricken
- ✓ Vorkenntnisse im Stricken



WANN IST DER KURS

Oktober 24 - Februar 25



DIENSTAG 14TÄGIG

von 9:30 – 11:30 Uhr



WO

Besprechungsraum
Lähr



KURSLEITERIN

Fr. Schmalhaus



TEILNEHMER

4 Personen

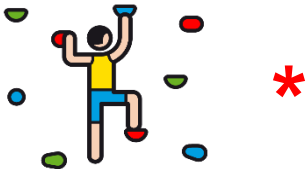
WAS MUSS ICH MITBRINGEN

Wolle Stärke: 3,5

Stricknadeln Größe: 3



Kursnummer: II.BK2



Bouldern/Klettern beim DAV *

Inhalt der Einheit

Bouldern und Klettern in
der Kletterhalle des DAV

Was lerne ich

- ▲ RICHTIGES ANLEGEN DES SICHERHEITSGURTES
- ▲ BENÖTIGTE AUSSTATTUNG KENNENLERNEN
- ▲ KLETTERÜBUNGEN IM BOULDER- UND KLETTERBEREICH

Voraussetzung

- ✓ Keine Höhenangst
- ✓ Keine Epileptischen Anfälle
- ✓ Gute Auge-Hand-Koordination
- ✓ Ärztliche Rücksprache wird empfohlen



WANN IST DER KURS

14. Febr. – 28. März 25



FREITAG

von 9:50 – 11:45 Uhr



WO

Kletterhalle des DAV



KURSLEITERIN

Fr. Freimann



TEILNEHMER

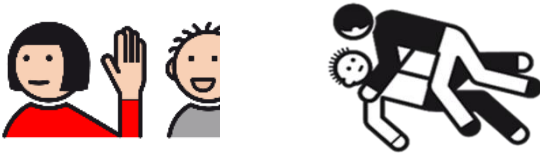
6 Personen

WAS MUSS ICH MITBRINGEN



Sporthose,
Sportschuhe

Kursnummer: II.SB3



Selbstbehauptung Selbstverteidigung

Inhalt der Einheit

Selbstbestimmung
Kleine Lern- und Übungsspiele
Rollenspiele

Was lerne ich

- ▲ AUF MICH SELBST AUFPASSEN
- ▲ NEIN SAGEN
- ▲ SELBSTVERTRAUEN
- ▲ SOZIALE KOMPETENZ
- ▲ UMGANG MIT KONFLIKTEN

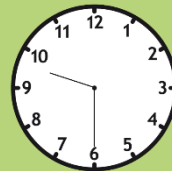
Voraussetzung

- ✓ Interesse an dem Kurs



WANN IST DER KURS

Dezember 2024 5x



MONTAG & FREITAG

von 10:30 – 12:00 Uhr

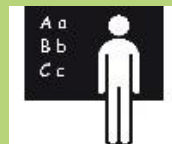
Mo/ Fr/ Mo/ Fr/ Mo

02./06./09./13./16. Dez. 24



WO

Mehrzweckraum E13



KURSLEITER

Herr Gatzhammer



TEILNEHMER

10 Personen

WAS MUSS ICH MITBRINGEN



Bequeme Kleidung

Kursnummer: II.En4



Englisch für Wiedereinsteiger

Inhalt der Einheit

Englische Wörter lernen

Farben, Tiere, Gegenstände etc.

Sätze bilden und sprechen

Was lerne ich

- ▲ ENGLISCHKENNTNISSE WERDEN
AUFGEFRISCHT
- ▲ EINFACHE SÄTZE BILDEN
UND ÜBERSETZEN

Voraussetzung

- ✓ Interesse an dem Kurs
- ✓ Vorkenntnisse in englischer
Sprache



WANN IST DER KURS

Januar - Juli 2025



MONTAG

von 8:00 – 9:00 Uhr



WO

Besprechungsraum
Lähr



KURSLEITER

Frau

Shagha Mohamadi



TEILNEHMER

3 Personen

WAS MUSS ICH MITBRINGEN

Kursnummer: II.TA5



Let`s Dance

Inhalt der Einheit

Verschiedene Tänze und
Tanzschritte
Kein Partnertanz!

Was lerne ich

- ▲ KREISTÄNZE
- ▲ TÄNZE AUS ANDEREN LÄNDERN

Voraussetzung

- ✓ Spaß am Tanzen



WANN IST DER KURS

Januar - Juli 2025



MONTAG

von 9:30 – 10:30 Uhr



WO

Mehrzweckraum E13



KURSLEITER

Frau

Shagha Mohamadi



TEILNEHMER

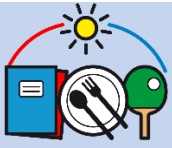
10 Personen

WAS MUSS ICH MITBRINGEN

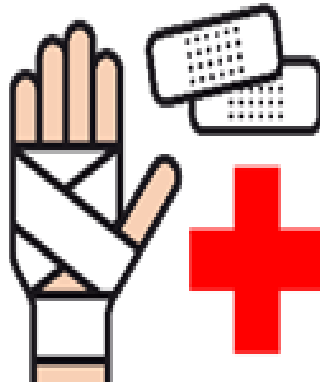
saubere

Sportschuhe oder Tanzschuhe





III Workshops (einmalige Angebote)



Kursnummer: III. EH1



Erste-Hilfe-Kurs

Inhalt der Einheit

Erste Hilfe leisten bis
professionelle Hilfe kommt.

Was lerne ich

- ▲ RICHTIGES VORGEHEN
- ▲ HILFE HOLEN
- ▲ WUNDVERSORGUNG BEI
KL. VERLETZUNGEN

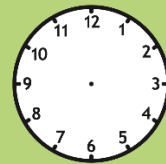
Voraussetzung

- ✓ Interesse an einem Erste-Hilfe-Kurs
- ✓ Das Gelernte umsetzen können.



WANN IST DER KURS

Mai 2025

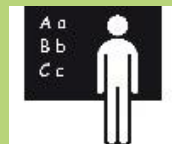


**Termin wird noch
bekannt gegeben**



WO

Mehrzweckraum E13



**KURSLEITER
BRK**



**TEILNEHMER
10 Personen**

WAS MUSS ICH MITBRINGEN

