



---

**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](http://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](mailto: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.

<p><a href="mailto:christa.petritzky@lebenshilfe-neumarkt.de">christa.petritzky@lebenshilfe-neumarkt.de</a></p>	<p>Begegnung und Teilhabe Lebenshilfe Neumarkt Badstr. 5 92318 Neumarkt</p>
---	---

## 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 mehrtägige 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](mailto:christa.petritzky@lebenshilfe-neumarkt.de)

## INHALTSVERZEICHNIS



### I ABM fortlaufende Angebote

#### I.1. Kulturtechniken

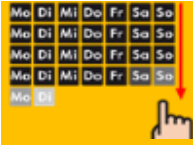
Kursnr.		Seite
I.1.K1	Mathematik für Könner	9
I.1.L2	Lesen & Schreiben am Mittwoch (10:00 – 11:00)	10
I.1.L3	Lesen & Schreiben am Mittwoch (14:00 – 15:00)	11

#### 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
----------	------------------	----

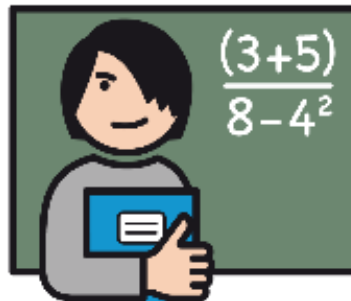


## I ABM fortlaufende Angebote

Abc!  
+123

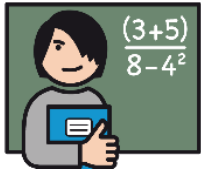
### I.1. Kulturtechniken

# 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



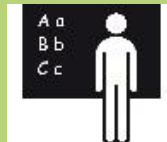
#### DONNERSTAG

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

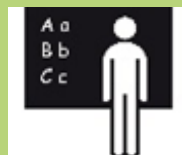
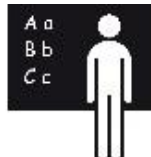
Rechtschreibung, Satzbau,  
Groß- und Kleinschreibung

#### 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

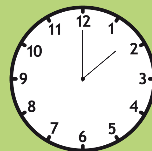
#### Voraussetzung

- ✓ 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,

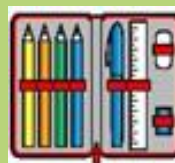
Fr. Bieberich



#### 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



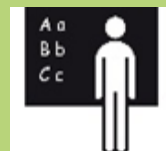
### WO

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

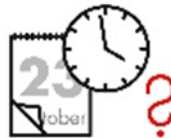
Musizieren mit der Veeh-Harfe

#### 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

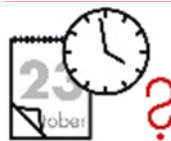
Erlernen von Noten und  
Griffen auf der Gitarre  
Melodien spielen und begleiten

#### 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

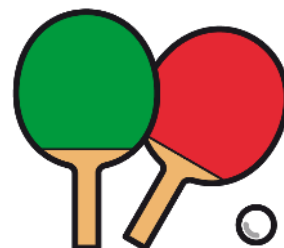


**Eigene Gitarre mitbringen,**  
falls vorhanden





## 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.



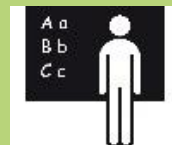
**WANN IST DER KURS**  
**November 24 – Sept. 25**



**MITTWOCH**  
**von 8:00 – 9:00 Uhr**



**WO**  
**HWS Neubau**  
**Mehrzweckraum E13**



**KURSLEITERIN**  
**Fr. Hollweck**



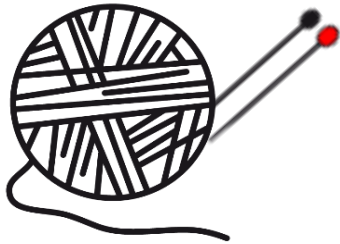
**TEILNEHMER**  
**10 Personen**

#### 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

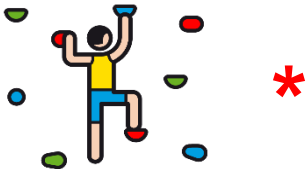
#### WAS MUSS ICH MITBRINGEN

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**

Jan.- Febr. 25

April – Mai 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

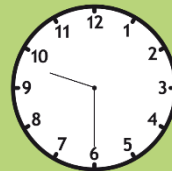
#### Voraussetzung

- ✓ Interesse an dem Kurs



### WANN IST DER KURS

Dezember 2024 5x



#### MONTAG & FREITAG

von 10:30 – 12:00 Uhr

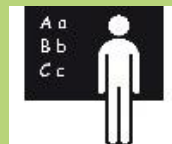
Mo/ Fr/ Mo/ Fr/ Mo

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

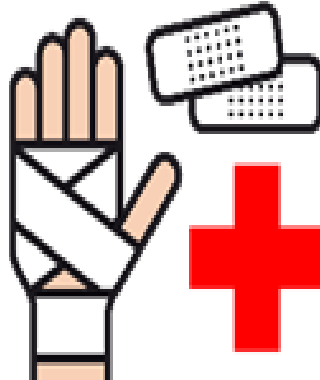
saubere

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

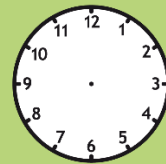
#### Voraussetzung

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



#### WANN IST DER KURS

Mai 2025

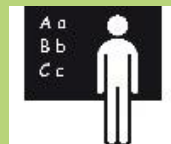


Termin wird noch  
bekannt gegeben



WO

Mehrzweckraum E13



KURSLEITER  
BRK



TEILNEHMER  
10 Personen

#### WAS MUSS ICH MITBRINGEN

