



Programm 2025

Betriebliches Gesundheitsmanagement

„Manchmal zeigt sich der Weg erst,
wenn man ihn anfängt zu gehen.“

PAULO COELHO



**Lebenshilfe
Neumarkt**

Kooperationen

AOK Kooperation



„Das wird eine gewinnbringende Zusammenarbeit im Sinne der Beschäftigten der Lebenshilfe Neumarkt“, sind sich alle Verantwortlichen der Lebenshilfe und der AOK bei der Unterzeichnung der Kooperationsvereinbarung sicher. Andreas Dauer, Vorstand Personal und Andreas Moser, Erster Vorsitzender des Vorstands, besiegelten mit Gerhard Lindner, Direktor der AOK in Neumarkt, und Reiner Thumann, Berater für Geschäftskunden, eine enge Zusammenarbeit und gaben gleich den Startschuss für Angebote im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung.



Dienstoffahrrad: Kooperation BusinessBike

Wir sind dabei



Fahrrad-
Leasing für
Arbeitnehmer



Informieren oder persönlichen Vorteil ausrechnen unter
mein.businessbike.de/159D-og1z-n31q-UpEM



Vorwort

Liebe Kollegin, lieber Kollege,

auch dieses Jahr soll Ihnen unser Programm dazu dienen, einen Einblick zu bekommen, welche Angebote Sie aktuell bei der Lebenshilfe Neumarkt (Lebenshilfe Neumarkt e.V. / JURA-Werkstätten Neumarkt gGmbH) im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements erhalten.

Die Angebote wurden unter anderem mit dem Ziel ausgewählt, Ihre Gesundheit präventiv zu unterstützen, Erkrankungen zu reduzieren bzw. erst gar nicht entstehen zu lassen, das Gemeinschaftsgefühl im Team und das Miteinander zu stärken, Behinderungen und/oder chronische Erkrankungen zu vermeiden sowie eine nachhaltige Sicherung des Arbeitsplatzes zu gewährleisten.

Die Koordination und Organisation übernimmt weiterhin der Arbeitskreis Gesundheitsmanagement. Dieser nimmt Ihre Wünsche auf, wertet sie aus und entwickelt dann mit verschiedenen Anbieter*innen ein möglichst passendes Angebot.

In das aktuelle Programm sind außerdem die Erfahrungen aus dem letzten Jahr mit eingeflossen. Einige Anregungen zur Programmgestaltung aus den überwiegend positiven Rückmeldungen der Kursteilnehmer haben wir gerne aufgegriffen.

Es werden Ihnen wieder Angebote begegnen, die entweder nur einmalig durchgeführt werden oder mehrmals bzw. fortlaufend. Wir haben auch dieses Mal darauf geachtet, dass die Angebote für Sie, mit Ausnahme von Material, Eintrittsgebühren und ggf. Kostenbeteiligungen bei Einzelangeboten, kostenlos bleiben.

Einige Kurse sind auch für Menschen mit Behinderung geeignet (siehe Hinweis in der jeweiligen Kursbeschreibung). Bei Teilnahme von Menschen mit Behinderung wird von unserer Seite bei Bedarf eine passende Unterstützung sichergestellt.

Es steckt viel Aufwand und kollegiales Engagement in den Angeboten.

Wir bitten Sie daher dringend, sich rechtzeitig und verbindlich anzumelden und sich bei Verhinderung rechtzeitig beim Kursleiter bzw. der Kursleiterin abzumelden.

E-Mail: Gesundheitsmanagement@lebenshilfe-neumarkt.de

Wir freuen uns sehr darüber, dass wir unseren bisherigen Kooperationspartner, die **AOK** wieder für unser Programm gewinnen konnten. Auch diese Angebote finden Sie im Programm ausgewiesen.

Selbstverständlich können Sie auch weiterhin das Angebot unseres Partners **BusinessBike** nutzen. Leasen Sie sich Ihr Fahrrad nach Maß und bringen Sie damit zusätzlich etwas Bewegung in Ihren Alltag.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Teilnahme und bleiben Sie gesund!

Ihr
AK-Betriebliches Gesundheitsmanagement

 **Vortrag**  **Kurs**  **Workshop**  **Online-Angebot**

Kategorie: Kurs

Thema: Entspannung

Veranstaltung: **Klangschalenmassage**

Kursleiter*in: Brigitte Schorr

Veranstaltungsinhalt: Die Klangschalenmassage besitzt eine beruhigende und meditative Wirkung. Die harmonischen Klänge einer Klangschale lassen jede Zelle des Körpers schwingen und bringen so den Körper wieder in Ein-Klang. Der Rhythmus der verschiedenen tibetischen Klangschalen überträgt sich auf den Körper und stimuliert den Energiefluss. Entspannen sie sich und lassen sich auf sanften Wellen treiben. Besonders gut geeignet bei Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Erschöpfungs- und Unruhezuständen, aber auch bei Kopfschmerzen und Verspannungen im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich. Diese Entspannung wird **einzel**n für ca. 30 Minuten angeboten.

Ziele:

- Tiefe Entspannung • Lösen von Verspannungen und Blockaden
- Abbau von Stress • Stärkung der Selbstheilungskräfte des Körpers

Termin/e: Uhrzeit: 16:00 und 16:30 Uhr für jeweils 30 Minuten
Zeitraum: 02.04.2025 – 04.06.2025

Veranstaltungsort: dienstags im Schulgebäude am Höhenberg
(EG, Therapieraum „Physio 1“)
mittwochs in der Geschäftsstelle, Lährer Weg 109
(1. Stock, Raum 1.19)

Anmeldung bis: jederzeit (Terminvereinbarung per Email mit Frau Brigitte Schorr)

Teilnehmer*innen: einzeln

Teilnahmegebühr: kostenlos

Mitzubringen: bequeme Kleidung, evtl. Decke

Kategorie: Kurs

Thema: Bewegung

Veranstaltung: **Morgengymnastik - Gesunder Rücken**

Kursleiter*in: Cathleen Kirchner

Veranstaltungsinhalt: Mit viel Elan und Schwung in die neue Woche starten!
In diesem Kurs wird das Herz-Kreislauf-System angekurbelt, Muskeln aufgebaut und gedehnt, Gelenke bewegt und unsere Faszien trainiert. Auch gibt es interessante Informationen zur Rückengesundheit!

Ziele: • Kraft und Beweglichkeit – Steigerung und Erhalt der Lebensqualität

Termin/e: Uhrzeit: 7:00 – 7:45 Uhr (Turnhalle geöffnet ab 6:45 Uhr)
Datum: ab 28.04.2025, 10 x montags (außer in den Ferien)

Veranstaltungsort: Turnhalle im Schulgebäude am Höhenberg

Anmeldung bis: 22.04.2025

Teilnehmer*innen: mind. 5 - max. 12

Teilnahmegebühr: kostenlos

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Laken oder großes Handtuch

Kategorie: Kurs

Thema: Bewegung

Veranstaltung: **Aquafitness**

Kursleiter*in: Erna Gimpl

Veranstaltungsinhalt: Wir trainieren im warmen Wasser. Durch den sechszigmal größeren Wasserwiderstand trainieren wir gelenkschonend die Muskelkraft sämtlicher Körperpartien. Das Herz-Kreislaufsystem kommt in Schwung. Die Figur wird getoppt und das Lymphsystem kommt in Schwung, das Bindegewebe wird gefestigt.

Ziele:

- Steigerung der Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit
- Spaß an Bewegung im Wasser

Termin/e: Uhrzeit: 16:15 – 17:00 Uhr (Schwimmbad geöffnet ab 16:00 Uhr)
Datum: ab 06.05.2025. 5 x dienstags

Veranstaltungsort: Schwimmbad im Schulgebäude am Höhenberg

Anmeldung bis: 29.04.2025

Teilnehmer*innen: mind. 6 - max. 10

Teilnahmegebühr: kostenlos

Mitzubringen: Badekleidung, Badeschuhe, Handtücher

Kategorie: Kurs

Thema: Bewegung

Veranstaltung: **Mannschaftssport Fußball**

Kursleiter*in: Tanja Wollinger

Veranstaltungsinhalt: Trainiere mit Spaß und Begeisterung mit Kollegen und Kolleginnen!
Lerne technisches und taktisches mannschaftsbezogenes Handeln, allgemeine und fußballspezifische Spielfähigkeit und verstehe was „Abseits“ bedeutet!

Ziele:

- Förderung der Beweglichkeit und Ausdauer
- Verbesserung der eigenen Fitness
- Stärkung des Miteinanders und Wir-Gefühls

Termin/e:
Uhrzeit: 16:00 – 17:00 Uhr
Datum: ab 06.05.2025 bis 29.07.2025 - dienstags
(außer in den Ferien)

Veranstaltungsort: Sportplatz an der Schule am Höhenberg

Anmeldung bis: 29.04.2025

Teilnehmer*innen: mind. 8 - max. 10

Teilnahmegebühr: kostenlos

Mitzubringen: Sportbekleidung, Turnschuhe, evtl. Fußballschuhe

Kategorie: Kurs

Thema: Bewegung

Veranstaltung: **Bauch-Beine-Po**

Kursleiter*in: Wilfried Bayerl

Veranstaltungsinhalt: Bauch-Beine-Po ist eine Fitnessmethode, die gezielt Problemzonen anstrebt und dazu beiträgt, den Körper zu formen und die Muskelkraft zu stärken. Die Gelenke, Nerven und Muskeln werden mobilisiert, gedehnt und gekräftigt. Diese Methode kommt ganz ohne Geräte aus und bietet Übungen, die jederzeit auch zuhause weitergeführt werden können.

Ziele: • Förderung der Beweglichkeit und Bewegungsfähigkeit

Termin/e: Uhrzeit: 16:00 – 17:00 Uhr
Datum: 08.05.2025, 5 x donnerstags

Veranstaltungsort: Turnhalle im Schulgebäude am Höhenberg

Anmeldung bis: 30.04.2025

Teilnehmer*innen: mind. 5 - max. 10

Teilnahmegebühr: kostenlos

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe bzw. Stoppersocken oder Barfuß

Kategorie: Kurs

Thema: Bewegung

Veranstaltung: **Nordic Walking**

Kursleiter*in: Wilfried Bayerl

Veranstaltungsinhalt: Nordic Walking ist ein Ganzkörpertraining mit zwei Stöcken, welches das fitnessorientierte Gehen als Grundlage hat. Der Unterkörper und der Oberkörper werden gleichzeitig trainiert; die Bewegungsfähigkeit wird ausgebaut und die Muskulatur gekräftigt. Die Bewegung findet an der frischen Luft statt.
Der Kurs findet bei jedem Wetter statt!

Ziele: • Verbesserung der Ausdauer und Mobilisation des Körpers auch zur evtl. Teilnahme und Vorbereitung zum Firmenlauf 2025

Termin/e: Uhrzeit: 16:00 – 17:00 Uhr
Datum: ab 26.06.2025 bis 24.07.2025, 5 x donnerstags

Veranstaltungsort: Schulhof der Schule am Höhenberg

Anmeldung bis: 18.06.2025

Teilnehmer*innen: mind. 5 - max. 10

Teilnahmegebühr: kostenlos

Mitzubringen: evtl. Walkingstöcke, wetterangepasste Kleidung

Kategorie: Kurs – inklusiv möglich

Thema: Bewegung

Veranstaltung: **Yoga für Alle**

Kursleiter*in: Silke Fischer

Veranstaltungsinhalt: Jeder Körper ist willkommen! Anhand von Atemübungen und Dehnungen wird für ein entspanntes, reguliertes und geerdetes Körpergefühl gesorgt. Der Stress unserer Leistungsgesellschaft führt oftmals dazu, dass wir den Kontakt zu uns verlieren. Yoga ist eine Technik, die Verbindung zum eigenen Selbst fördert.

Ziele:

- stärkt Körperwahrnehmung und –bewusstsein
- dehnt und stärkt Sehnen, Bänder, Muskulatur
- erlernen von Atemübungen, die dich entspannen

Termin/e: Uhrzeit: 9:00 – 10:30 Uhr
Datum: 17.09.2025 – 10 x (außer in den Herbstferien)

Veranstaltungsort: Wohnen Flutgrabenweg 28 in Neumarkt (Besprechungsraum)

Anmeldung bis: 08.09.2025

Teilnehmer*innen: mind. 6 - max. 15

Teilnahmegebühr: kostenlos

Mitzubringen: bequeme/sportliche Kleidung

Kategorie: Kurs

Thema: Bewegung

Veranstaltung: **Schwertkampf Anfängerkurs und Selbstverteidigung**

Kursleiter*in: Michael Hambuch und Philipp Simon (von Schwert und Bogen Historische Kampfkunst Nürnberg)

Veranstaltungsinhalt: Historisches Fechten / Schwertkampf als Kampfkunst nach europäischen und historischen Vorbildern. Nicht nur der Osten hat mit den Samurai und ihrer Schwertkunst eine herausragende Art zu fechten entwickelt, auch in Europa gab es Schwertkampfschulen. Kein Rollenspiel und kein choreographierter Schaukampf, sondern Sport und Kampfkunst.

Ziele:

- Wichtig ist für uns dabei der Bezug der sportlichen Übungen zu unseren inneren Erleben. Jeder Kampf wird im Herzen gewonnen oder verloren und Kampfkunst war immer auch Persönlichkeitsbildend. Diese Aspekte werden nicht nur berücksichtigt, sondern stehen bei uns im Fokus des Weges mit dem Schwert.

Termin/e: Uhrzeit: 20:00 – 22:00 Uhr
Datum: vom 06.10.2025 bis einschließlich 27.10.2025, montags

Veranstaltungsort: Turnhalle im Schulgebäude am Höhenberg

Anmeldung bis: 19.09.2025

Teilnehmer*innen: keine Mindestteilnehmerzahl

Teilnahmegebühr: 47,50 Euro

Mitzubringen: hallentaugliche Turnschuhe,
T-Shirt und lange Sporthose



Schwertkämpfer der Kampfkunstschule Schwert & Bogen – Historische Kampfkunst Nürnberg

Kategorie: Workshop

Thema: Bewegung

Veranstaltung: **Physiotherapeutische Übungen zur Selbsthilfe**

Kursleiter*in: Cathleen Kirchner, Wilfried Bayerl

Veranstaltungsinhalt: In einzeltherapeutischen Behandlungen soll auf die Probleme und Einschränkungen des Einzelnen eingegangen werden. Dabei werden Übungen aufgezeigt, die zuhause oder in der Pause durchgeführt werden können. Wichtig zu beachten: Diese Behandlung kann keine Physiotherapie in der Praxis ersetzen! Es findet keine Massage statt! Eine Einheit umfasst 30 Minuten.

Ziele:

- Erarbeiten von Übungen zur Verbesserung und Stabilisierung bei Einschränkungen im Skelettsystem
- Lösen von Blockaden und Verspannungen
- Verbesserung der Beweglichkeit mit individuellen Übungen

Termin/e:

Uhrzeit: 9:30 Uhr dienstags und donnerstags bei Wilfried
9:30 Uhr montags und mittwochs bei Cathleen

Datum: ab 01.04.2025 bis 25.07.2025 (außer in den Ferien)

Veranstaltungsort: bei Wilfried im Gebäude der Tagesstätte am Höhenberg Raum Physio 2 im UG
bei Cathleen im Gebäude der Tagesstätte am Höhenberg Raum Physio 1 im EG

Anmeldung bis: jederzeit (Terminvereinbarung per Email)

Teilnehmer*innen: einzeln

Teilnahmegebühr: kostenlos (Achtung keine Arbeitszeit – kann in den Pausenzeiten in Anspruch genommen werden.)

Mitzubringen: bequeme Kleidung, evtl. Handtuch

Kategorie: Workshop

Thema: Kochen

Veranstaltung: **Ramen, Bowls & Curries – Frisch, gesund, lecker!**

Kursleiter*in: Anja Eckert

Veranstaltungsinhalt: Lernt, wie ihr mit frischen Zutaten und aromatischen Gewürzen moderne Gerichte wie Ramen, Bowls und Curries zaubert, die einfach zuzubereiten sind und Körper sowie Seele guttun. Dieser Workshop verbindet Genuss und Gesundheit und bringt neue Inspiration in Eure Küche!

Ziele:

- Spaß am frischen Zubereiten
- frisches Kochen wirkt sich mehrdimensional auf die Gesundheit aus
- schnelle, frische Gerichte

Termin/e: Uhrzeit: 16:00 – 19:00 Uhr
Datum: 07.04.2025

Veranstaltungsort: Schulküche im Schulgebäude am Höhenberg, gerne auch mit Kindern

Anmeldung bis: 01.04.2025

Teilnehmer*innen: max. 12

Teilnahmegebühr: Unkostenbeitrag für Lebensmittel werden auf alle umgelegt, ca. 10 bis 15 Euro

Mitzubringen: Schürze, Behälter für Reste

Kategorie: Workshop

Thema: Gesundheit

Veranstaltung: **Basenfasten**

Kursleiter*in: Maria Nerlich

Veranstaltungsinhalt: Was ist Basenfasten? Wobei kann es hilfreich sein? Was bedeutet basische Ernährung und warum sind wir eigentlich zu sauer? Diese und weitere Fragen werden an einem Informationsabend anhand eines Skriptes geklärt. Im Anschluss haben die Teilnehmer die Möglichkeit, eigenverantwortlich das Basenfasten auszuprobieren. Auch besteht die Möglichkeit, dass sich eine Gruppe gründet, die sich regelmäßig trifft und austauscht.

Ziele: • Eigenverantwortliches Basenfasten in der Gruppe

Termin/e: Uhrzeit: 19:00 – ca. 20:30 Uhr
Datum: 10.04.25 Informationsveranstaltung
evtl. Austauschgruppe im Anschluss daran

Veranstaltungsort: Mehrzweckraum im Erdgeschoss E.14, in der Geschäftsstelle,
Lährer Weg 109

Anmeldung bis: 03.04.2025

Teilnehmer*innen: mind. 5 - max. 15

Teilnahmegebühr: kostenlos

Mitzubringen: Stifte

Kategorie: Workshop

Thema: Kreativität

Veranstaltung: **Töpfern**

Kursleiter*in: Christoph Lachner

Veranstaltungsinhalt: Es werden verschiedene Techniken beim Töpfern vorgestellt. Wir arbeiten mit der Technik, die uns individuell zusagt. Das Glasieren findet in unterschiedlichen Farben und Tönen statt. Am Ende halten wir ein individuelles Werkstück in den Händen.

Ziele: • Kennenlernen von verschiedenen Techniken zur Bearbeitung von Ton und den entsprechenden Glasuren.

Termin/e: Uhrzeit: 16:00 – ca. 18:00 Uhr
Datum: 06.05.2025 zum Töpfern und 20.05.2025 zum Glasieren

Veranstaltungsort: Werkraum (EG) im Schulgebäude am Höhenberg

Anmeldung bis: 29.04.2025

Teilnehmer*innen: mind. 3 - max. 8

Teilnahmegebühr: je nach Teilnehmerzahl 6 bis 10 Euro Materialkosten

Mitzubringen: -

Kategorie: Workshop

Thema: Kreatives Malen

Veranstaltung: **Neurographik mit Entspannung**

Kursleiter*in: Sylvia Hinz



Veranstaltungsinhalt: Mandala war gestern! Mit dieser Zeichentechnik steigern wir Lebensfreude, Ruhe und Harmonie. Wir entdecken unsere angeborene Kreativität. Jedes Bild ist einzigartig und gelungen! Wir erleben entspannende Stunden und zeichnen uns die Welt, wie sie uns gefällt

Ziele:

- Steigerung der eigenen Kreativität in einer entspannten Atmosphäre
- Stärkung des eigenen Selbstbewusstseins
- Selbstreflexion

Termin/e: Uhrzeit: 19:00 Uhr
Datum: 08.05.2025

Veranstaltungsort: Mehrzweckraum im Erdgeschoss E.14 in der Geschäftsstelle,
Lähler Weg 109

Anmeldung bis: 30.04.2025

Teilnehmer*innen: mind. 3 - max. 8

Teilnahmegebühr: kostenlos

Mitzubringen:

- Weißes DIN A3 und DIN A4 Papier
- Malunterlage
- Schwarze Fine-Liner in verschiedenen Stärken (0,5 – 1,0 mm)
- Einen dickeren, schwarzen Permanent-Marker (z. B. Edding)
- Buntstifte und Spitzer
- Textmarker in verschiedenen Farben

Kategorie: Workshop

Thema: Kochen

Veranstaltung: **Küchenzauber: „Frisch, Regional und Kreativ – Mit Witz zum Genuss!“**

Kursleiter*in: Michael Hoffmann

Veranstaltungsinhalt: Gesundes Essen kann gut schmecken und ausschauen. Vegetarische Alternativen können angeboten werden. Bitte bei der Anmeldung vermerken ob Veggi gewünscht wird. Unter Anderem wird es ein Duett von der Paprika geben.

Ziele: • Gesunde Ernährung auf 5 Sterne Niveau mit dem Sie Ihre Gäste beeindrucken.

Termin/e: Uhrzeit: 16:00 Uhr
Datum: 08.05.2025

Veranstaltungsort: Zweigwerkstatt Küche, Winnberger Weg 14, 92318 Neumarkt

Anmeldung bis: 30.04.2025

Teilnehmer*innen: mind. 3 – max. 6

Teilnahmegebühr: ca. 20 Euro

Mitzubringen: Schürze, Tupperbox

Kategorie: Workshop

Thema: Achtsamkeit

Veranstaltung: **Gib mal Acht: Mit Achtsamkeit das eigene Wohlbefinden steigern**

Kursleiter*in: Sabine Cimander

Veranstaltungsinhalt: Dieser Workshop festigt das Verständnis für das Thema Achtsamkeit anhand zahlreicher Beispiele und stellt einen Bezug zur Arbeitswelt sowie dem Privatleben her.

Ziele:

- den Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und psychischer Gesundheit erkennen
- Potentiale der Achtsamkeit und die Unterschiede zum Thema Konzentration kennenlernen
- kleine Übungen, was Achtsamkeit im Lebens- und Berufsalltag bedeutet

Termin/e: Uhrzeit: 16:00 – 19:00 Uhr
Datum: 12.05.2025

Veranstaltungsort: Besprechungsraum 1.13 im 1. Stock, der Geschäftsstelle, Lährer Weg 109

Anmeldung bis: 11.04.2025

Teilnehmer*innen: mind. 7 - max. 15

Teilnahmegebühr: kostenlos

Mitzubringen: -

Kategorie: Workshop

Thema: Natur und Umwelt - Alles voller Saft und Kraft im Wonnemonat Mai

Veranstaltung: **Kräuterspaziergang mit Verkostung**

Kursleiter*in: Christine Garibasch

Veranstaltungsinhalt: Jetzt ist alles voller gesunder Inhaltsstoffe und in Hülle und Fülle vorhanden, vom Baum, auf der Wiese und im Wald. Nutzen wir die Gunst der Stunde, um Wildpflanzen mit all ihren Stärken kennenzulernen und für uns zu nutzen. Schon Kleinstmengen reichen aus, um die Gesundheit zu fördern. Darüberhinaus geht es um den Einsatz für gesunde Speisen und Getränke – die schmackhafte Ergebnisse hervorbringen.

Ziele: • Natur erfahren, Natur schützen

Termin/e: Uhrzeit: 16:00 – 18:30 Uhr
Datum: 21.05.2025

Veranstaltungsort: vor der Geschäftsstelle, Lährer Weg 109

Anmeldung bis: 15.05.2025

Teilnehmer*innen: max. 25

Teilnahmegebühr: kostenlos

Mitzubringen: Becher, kl. Teller, Getränk, dem Wetter angepasste Kleidung, festes Schuhwerk, Insektenspray

Kategorie: Workshop

Thema: Bewegung

Veranstaltung: Schnupperstunde AOK - Faszientraining

Kursleiter*in: Marion Schmidt AOK-Bewegungsfachkraft, Dipl-Sportwiss Präv/Reha

Veranstaltungsinhalt: Ein gut trainiertes Faszien Gewebe trägt sowohl zur Prävention von Muskel- Skeletterkrankungen bei, als auch zur Leistungsfähigkeit von Sportlern. Es beeinflusst die Kraftentwicklung, das Wohlbefinden und die Fitness.

Ziele:

- In dieser Schnupperstunde lernen Sie die optimale Handhabung der Faszienrolle kennen
- Verspannungen können gelockert, verklebte Faszien gelöst und die Durchblutung gesteigert werden
- Die Übungen können nach dem Kurs auch gut zuhause weitergeführt werden

Termin/e: Uhrzeit: 16:00 – 17:00 Uhr
Datum: 28.05.2025

Veranstaltungsort: Mehrzweckraum im Erdgeschoss E.13 in der Geschäftsstelle,
Lährer Weg 109

Anmeldung bis: 09.05.2025

Teilnehmer*innen: mind. 8 - max. 15

Teilnahmegebühr: kostenlos

Mitzubringen: Bitte bequeme Kleidung,
Socken und ein Getränk mitbringen,
Turnschuhe nicht nötig.



Kategorie: Workshop

Thema: Kochen

Veranstaltung: **Käse selber machen**

Kursleiter*in: Anja Eckert

Veranstaltungsinhalt: Entdecke die Kunst der Rohmilchkäseherstellung! Tauche ein in die Welt frischer Zutaten, lerne Rohmilch zu verarbeiten und koste köstlichen Käse während der Wartezeit. Werde zur Meisterin bzw. zum Meister der handgemachten Käsekreationen!

Ziele:

- Spaß am selber Herstellen von Lebensmittel
- Kenntnisse erweitern über das Lebensmittel Milch
- Unterschied Rohmilchkäse und erhitzter Milch

Termin/e:
Uhrzeit: 9:00 – 13:00 Uhr
Datum: Samstag, 31.05.2025

Veranstaltungsort: Schulküche im Schulgebäude am Höhenberg, gerne auch mit Kindern

Anmeldung bis: 17.05.2025

Teilnehmer*innen: mind. 12

Teilnahmegebühr: Unkostenbeitrag für Lebensmittel werden auf alle umgelegt, ca. 15 Euro

Mitzubringen: Schürze, Behälter

Kategorie: Workshop

Thema: In der Weihnachtsbäckerei

Veranstaltung: **Weihnachtsbäckerei – Gemeinsam Plätzchen backen und genießen!**

Kursleiter*in: Anja Eckert

Veranstaltungsinhalt: Starte mit uns in die festliche Backzeit und zaubere in geselliger Runde eine Vielfalt an köstlichen Weihnachtsplätzchen! Gemeinsam backen wir viele verschiedene Sorten, so das Teilnehmende eine bunte Auswahl mit nach Hause nehmen können – ohne selbst alles allein machen zu müssen. Freu dich auf ein gemütliches und fröhliches Back-Event, das nicht nur Zeit, sondern auch Spaß und Weihnachtsstimmung schenkt. Die Lebensmittelkosten werden am Ende fair auf alle umgelegt.

Ziele:

- Spaß am Backen
- Mehrwert von Selfmade
- Zeitmanagement

Termin/e:
Uhrzeit: 9:00 – 12:00 Uhr
Datum: Samstag, 22.11.2025

Veranstaltungsort: Schulküche im Schulgebäude am Höhenberg, gerne auch mit Kindern

Anmeldung bis: 15.11.2025

Teilnehmer*innen: max. 12

Teilnahmegebühr: Unkostenbeitrag für Lebensmittel werden auf alle umgelegt, ca. 15 bis 20 Euro

Mitzubringen: Schürze, Behälter für Plätzchen

Lebenshilfe Neumarkt e.V.
Lahrer Weg 109
92318 Neumarkt

Tel. 09181 / 27 33 0
Fax 09181 / 27 33 111

info@lebenshilfe-neumarkt.de
www.lebenshilfe-neumarkt.de

