



2024

Januar - Juli



# Arbeitsbegleitende Maßnahmen



**W**ernberger  
erkstätten

## Vorwort

Liebe Beschäftigte der Wernberger Werkstätten,

wir freuen uns sehr, Euch hiermit unser neu gestaltetes Programmheft für die Kurse im Rahmen der Arbeitsbegleitenden Maßnahmen in unserer Werkstatt vorstellen zu können.

Neues lernen, Weiterbildung aber auch der Erhalt von Fähigkeiten sind wichtige Bausteine in unserem Leben. So sind auch die Bildungskurse, die Kreativkurse und die Bewegungskurse ein fester Bestandteil unseres Angebots in der Werkstatt.

Alle Kurse sind kostenlos und finden während der Arbeitszeit statt.

Auf den folgenden Seiten findet Ihr die aktuellen Kursangebote für den Zeitraum **Januar - Juli 2024**.

Wir wünschen Euch viel Spaß beim Durchblättern und hoffen, dass das eine oder andere Kursangebot Euer Interesse weckt.

Wir freuen uns auf viele Anmeldungen!



## Computerkurs 1

**Für alle, die schon mal in einem Anfängerkurs waren.**

Üben werden wir:

Ein Dokument gestalten, Rahmen und Tabellen,  
Bilder: kopieren, einfügen und bearbeiten usw.

**10**  
Einheiten



Datum/Uhrzeit:

**09.01.**  
Dienstag  
08:30-10:00  
Uhr



Kursleitung:

**Gisela  
Fütterer**



Ort:

**Bildungshaus**



Treffpunkt:

**Am  
Haupteingang  
der  
Wernberger  
Werkstätte**



## Deutsch 1 - Lesen und Schreiben üben

Es macht Spaß zu lesen und zu schreiben und oft ist es richtig nützlich. Du kannst schon etwas lesen und schreiben und möchtest es verbessern?

In diesem Kurs üben wir zusammen neue Wörter und lesen einfache Texte.

**10**  
Einheiten



Datum/Uhrzeit:

**09.01.**  
Dienstag  
10:00-11:30  
Uhr



Kursleitung:

**Brigitte  
Kneißl**



Ort:

Bildungshaus



Treffpunkt:

Am  
Haupteingang  
der  
Wernberger  
Werkstätte



## Rechnen im Alltag

Im Alltag geht es oft um Zahlen.

Beim Einkaufen, beim Preise vergleichen, beim Kochen oder wenn man etwas ausmessen muss.

In diesem Kurs üben wir das Rechnen.

Wir üben Plus- und Minus rechnen, Geteilt und Mal.

**10**  
Einheiten



Datum/Uhrzeit:

**09.01.**  
Dienstag  
13:30-15:00  
Uhr



Kursleitung:

**Gisela  
Fütterer**



Ort:

Bildungshaus



Treffpunkt:

Am  
Haupteingang  
der  
Wernberger  
Werkstätte





## Gedächtnis-Training

Wo ist mein Schlüssel oder wann ist mein Arzttermin?  
Ein gutes Gedächtnis hat nicht jeder.  
Aber jeder kann es trainieren.  
Mit einfachen Übungen und Spielen kannst du dies.  
Deine Merkfähigkeit und Konzentration werden dadurch verbessert.

**5**  
Einheiten



## Progressive Muskelentspannung

Manchmal ist der Tag sehr anstrengend.  
An solchen Tagen sind die Muskeln oft auch sehr angespannt.  
Progressive Muskelentspannung sind Übungen, womit sich angespannte Muskeln wieder entspannen können.

**5**  
Einheiten



Datum/Uhrzeit:

**10.01.**  
Mittwoch  
10:00-11:30  
Uhr



Kursleitung:

**Gisela  
Fütterer**



Ort:

Bildungshaus



Treffpunkt:

Am  
Haupteingang  
der  
Wernberger  
Werkstätte



Datum/Uhrzeit:

**11.01.**  
Donnerstag  
13:30-15:00  
Uhr



Kursleitung:

**Gisela  
Fütterer**



Ort:

Bildungshaus



Treffpunkt:

Am  
Haupteingang  
der  
Wernberger  
Werkstätte





## „Locker vom Hocker“

Du möchtest gerne etwas Gymnastik machen, hast aber Schwierigkeiten, die Übungen im Stehen oder am Boden auszuführen.

Viele Übungen sind im Sitzen möglich und dann ist die Sitzgymnastik genau das Richtige für dich!

5  
Einheiten



Datum/Uhrzeit:

**15.01.**  
Montag  
13:30-15:00  
Uhr



Kursleitung:

**Brigitte  
Kneißl**



Ort:

Bildungshaus



Treffpunkt:

Am  
Haupteingang  
der  
Wernberger  
Werkstätte



Datum/Uhrzeit:

**07.02.**  
Mittwoch  
08:30-10:00  
Uhr



Kursleitung:

**Gisela  
Fütterer**



Ort:

Bildungshaus



Treffpunkt:

Am  
Haupteingang  
der  
Wernberger  
Werkstätte



## Werkstatt Zeitung

In diesem Kurs erstellen wir die Werkstatt Zeitung.

Wir schreiben Artikel über alles, was in der Werkstatt passiert. Ebenso führen wir Interviews z.B. mit neuem Werkstatt Personal.

Wenn Du Spaß am Gestalten und Schreiben hast und gerne am Computer arbeitest, melde dich an!

**Voraussetzung:** Du musst dich gut mit dem Computer z. B. Schriftart, Schriftgröße, Farbe usw. auskennen. Auch solltest Du aus dem Internet Bilder kopieren können.

Februar  
-  
Juni



## Kreativgruppe Werkstattkalender

Wir wollen für das Jahr 2025 einen Kalender gestalten, den es nur in den Wernberger Werkstätten gibt. Mit verschiedenen Mal- und Bastel-Techniken wird für jeden Monat ein anderes Bild gestaltet. Der Kalender kann dann an Angehörige oder unsere Firmen verschenkt werden.

**jeweils  
Montag**  
es wird mehrere  
Gruppen geben



Datum/Uhrzeit:

**19.02.**  
Montag  
13:30-15:30  
Uhr



Kursleitung:

**Brigitte  
Kneißl**



Ort:

**Bildungshaus**



Treffpunkt:

**Am  
Haupteingang  
der  
Wernberger  
Werkstätte**



Datum/Uhrzeit:

**21.02.**  
Mittwoch  
13:30-15:00  
Uhr



Kursleitung:

**Gisela  
Fütterer**



Ort:

**Bildungshaus**



Treffpunkt:

**Am  
Haupteingang  
der  
Wernberger  
Werkstätte**



## Kreativgruppe „Tag der offenen Tür“

2024 wird es in unserer Werkstatt einen „Tag der offenen Tür“ geben. Hier wollen wir uns als Werkstatt gut präsentieren und auch zeigen, wie kreativ wir sind. Ich suche fleißige Helfer, die mit mir eine Kreativgruppe bilden. In dieser Gruppe wollen wir dann schöne Dinge für einen Verkaufsstand basteln.

**jeweils  
Mittwoch**  
es wird mehrere  
Gruppen geben



## Backen zu Ostern

Backen macht Spaß und ist nicht schwierig.  
In diesem Backkurs wollen wir Osterhasen und einen Osterzopf backen.

Natürlich werden wir alles auch probieren!



## Beziehung und Freiheit

Eigentlich ist es schön mit deinem Freund oder deiner Freundin.  
Aber manchmal hast du das Gefühl, er oder sie möchte dir zu viel vorschreiben oder er oder sie geht dir einfach auf die Nerven. Du möchtest keinen Streit, aber ein bisschen was ändern möchtest du schon gerne. Wir sprechen darüber, wie du dich um deine eigenen Bedürfnisse kümmern kannst ohne den anderen zu verletzen.

Aber vielleicht ist die Beziehung für dich schon lange zu Ende und der andere akzeptiert das nicht?  
Wir suchen nach Wegen, dem anderen klar zu machen, dass es wirklich aus ist und sein/ihr Verhalten nicht mehr passt.



Datum/Uhrzeit:

**04.03.**  
Montag  
13:30-15:30  
Uhr



Kursleitung:

**Gisela  
Fütterer**



Ort:

Bildungshaus



Treffpunkt:

Am  
Haupteingang  
der  
Wernberger  
Werkstätte



Datum/Uhrzeit:

**19.03.**  
Dienstag  
10:00-11:30  
Uhr



Kursleitung:

**Brigitte  
Kneißl**



Ort:

Bildungshaus



Treffpunkt:

Am  
Haupteingang  
der  
Wernberger  
Werkstätte





## Computerkurs 2

Dieser Kurs ist für alle, die sicher mit den Grundfunktionen von Microsoft Word umgehen können.

Üben werden wir:

Gestalten von Einladungen (z. B. Geburtstag) oder ein Plakat für ein Sommerfest. Ebenso kannst du dir deine eigene Visitenkarte machen.

**10**  
Einheiten



Datum/Uhrzeit:

**19.03.**  
Dienstag  
10:00-11:30  
Uhr



Kursleitung:

**Gisela  
Fütterer**



Ort:

Bildungshaus



Treffpunkt:

Am  
Haupteingang  
der  
Wernberger  
Werkstätte

## Deutsch 2 - Rechtschreibung

Wo setze ich ein Komma oder einen Punkt?

Wann benutzt man „s“ und wann „ss“?

In diesem Kurs üben wir die Satzzeichen und die richtige Schreibweise von Wörtern.

**10**  
Einheiten



Datum/Uhrzeit:

**09.04.**  
Dienstag  
10:00-11:30  
Uhr



Kursleitung:

**Brigitte  
Kneißl**



Ort:

Bildungshaus



Treffpunkt:

Am  
Haupteingang  
der  
Wernberger  
Werkstätte



## Nordic Walking

Willst du dich sportlich betätigen und etwas für deine Gesundheit tun?

Nordic Walking ist ein Ganzkörpersport und durch das Training an der frischen Luft wird das Immunsystem gestärkt.

**5**  
Einheiten

## Sommerfest 2024

Auch dieses Jahr suche ich Beschäftigte, die mir beim Organisieren des Sommerfestes helfen.

**5**  
Einheiten



Datum/Uhrzeit:

**09.04.**  
Dienstag  
13:30-15:00  
Uhr



Kursleitung:

**Gisela  
Fütterer**



Ort:

Bildungshaus



Treffpunkt:

Am  
Haupteingang  
der  
Wernberger  
Werkstätte



Datum/Uhrzeit:

**03.06.**  
Montag  
10:00-11:30  
Uhr



Kursleitung:

**Gisela  
Fütterer**



Ort:

Bildungshaus



Treffpunkt:

Am  
Haupteingang  
der  
Wernberger  
Werkstätte



## Sicher im Internet unterwegs

Jeden Tag gehen Menschen ins Internet. Zum Beispiel mit dem Handy oder Laptop. Hier geben wir oft viele unserer persönlichen Daten weiter (beim Chatten oder Bilder).

Was nicht immer gut ist!

In diesem Kurs bekommst du Tipps und Tricks, wie du deine Daten gut schützen kannst.

**1**  
Einheit

## Umgang mit Diabetes

Wenn man Diabetes hat, sagt man auch, dass man Zuckerkrank ist.

In diesem Kurs lernst du, wie Diabetes entsteht und was man tun muss, damit man weiter „gut leben“ kann.

Neben Medikamente spielen Ernährung und Bewegung eine große Rolle.

**3**  
Einheiten



Datum/Uhrzeit:

**05.06.**  
Mittwoch  
10:00-11:30  
Uhr



Kursleitung:

**Gisela  
Fütterer**



Ort:

Bildungshaus



Treffpunkt:

Am  
Haupteingang  
der  
Wernberger  
Werkstätte



Datum/Uhrzeit:

**19.06.**  
Mittwoch  
13:30-15:00  
Uhr



Kursleitung:

**Gisela  
Fütterer**



Ort:

Bildungshaus



Treffpunkt:

Am  
Haupteingang  
der  
Wernberger  
Werkstätte





## Tischtennis-Training

Zum Tischtennis spielen braucht man eine Tischtennisplatte und einen Schläger.

Wenn du Lust auf Spielen und Bewegung hast, bist du bei uns richtig!

Neben dem Training nehmen wir auch regelmäßig an Turnieren teil.

**Wenn du Interesse hast, frage einfach direkt beim Trainer, Lukas Klinger, nach!**

## Fußball-Training

Wenn du ein Fußballfan bist und gerne auch mal selbst spielen möchtest, hast du hier die Möglichkeit.

**Wenn du Interesse hast, frage einfach direkt beim Trainer, Tobias Graf, nach!**



Datum/Uhrzeit:

**immer  
Freitags  
14:00-16:15  
Uhr**



Kursleitung:

**Lukas  
Klinger**



Ort:

**TSV-  
Turnhalle**



Treffpunkt:

**Am  
Haupteingang  
der  
Wernberger  
Werkstätte**



Datum/Uhrzeit:

**immer  
Dienstags  
14:45-16:00  
Uhr**



Kursleitung:

**Tobias  
Graf**



Ort:

**Turnhalle  
Grundschule**



Treffpunkt:

**Am  
Haupteingang  
der  
Wernberger  
Werkstätte**

## Noch Fragen zur Organisation?

- Die Kurse finden wie gewohnt im Bildungshaus statt
- Kursleitungen sind Gisela Fütterer und Brigitte Kneißl
- Je nach Themenbereich haben die Kursangebote unterschiedlich viele Kurseinheiten
- Gisela Fütterer und Brigitte Kneißl stellen das Kursprogramm nochmals persönlich in jeder Arbeitsgruppe vor – Fragen können dann noch geklärt werden

## Noch Fragen zur Anmeldung?

- Anmeldungen bitte anhand des beigefügten Anmeldeformulars
- Anmeldeformular bitte bis **01.12.2023** beim zuständigen Gruppenpersonal abgeben
- Grundsätzlich hat jede/r Werkstattbeschäftigte zunächst Anspruch auf einen Kurs
- Gerne können aber auch mehrere (1-3) Kurswünsche angegeben werden. Bitte nummeriert hier dann mit 1. welcher der wichtigste Kurswunsch ist, mit 2. oder 3. alternative Kurswünsche. So kann die Teilnahme an mindestens einem Kursangebot gewährleistet werden.
- Werkstattbeschäftigte, die in Teilzeit arbeiten werden geben, ihre Arbeitstage bzw. ihre Arbeitszeiten, an denen sie in der Werkstatt anwesend sind, auf dem Anmeldeformular zu vermerken.

Ich, ..... Gruppe: .....  
möchte mich **anmelden** für:

Bitte  
ankreuzen



Computerkurs 1



Deutsch 1 - Lesen und Schreiben üben



Rechnen im Alltag



Gedächtnis-Training



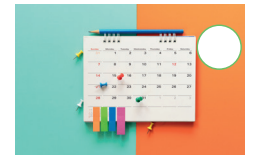
Progressive Muskelentspannung



„Locker vom Hocker“



Werkstatt Zeitung



Kreativgruppe Werkstattkalender



Kreativgruppe „Tag der offenen Tür“



Backen zu Ostern



Beziehung und Freiheit



Computerkurs 2



Deutsch 2 - Rechtschreibung



Nordic Walking



Sommerfest 2024



Sicher im Internet unterwegs



Umgang mit Diabetes



Tischtennis-Training



Fußball-Training



**W**ernberger  
erkstätten

[www.wernberger-werkstaetten.de](http://www.wernberger-werkstaetten.de)