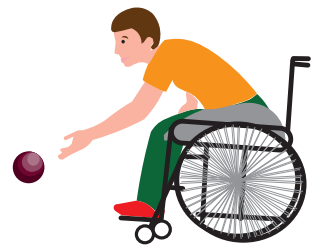




LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH  
Ein Unternehmen der Stiftung Rehabilitationszentrum Berlin - Ost

# Begleitende Maßnahmen 2024/2025



**Heraus•Geberin:**

LWB – Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH

Geschäftsstelle Bornitzstraße 63/65, 10365 Berlin

Tel.: 030 55 77 93 20; Fax: 030 55 77 93 210

Email: [lwb@lwb.berlin](mailto:lwb@lwb.berlin)

Internet: [www.lwb.berlin](http://www.lwb.berlin)

**Layout und Druck:**

Abteilung Medien und Kommunikation

Bornitzstraße 61, 10365 Berlin

Tel.: 030 55 77 93 268

E-Mail: [medien@lwb.berlin](mailto:medien@lwb.berlin)

Bilder: Jenny Günther, Daniel Rabe, Wolfgang Keller

Redaktion und Übersetzung Leichte Sprache: Beatrix Babenschneider

Prüfung Leichte Sprache: Danilo Paucksch und Florian Leue

© European Easy-to-Read Logo: Inclusion Europe.

More information at <https://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read/>

## Lernen

Lesen und Schreiben	4
Mathe	5

## Kreatives Angebot

Kreativ	6
Musik	7

## Sport und Bewegung

Ball•sport	9
Bewegung	10
Boccia	11
Bowling	12
Entspannung	13
Fitness	14
Hocker•gymnastik	15
Rücken•fit	16
Tanzen	17
Angebot Sport•beauftragte	18

## Sport SG RBO

Badminton	20
Boccia	21
Bowling	22
Darts	23
Fitness	24
Floor•ball	25
Fußball	26
Kanu	27
Rad•sport	28
Tisch•tennis	29
<b>NEU!</b> Volley•ball	30

## Zusätzliche Angebote und Partner

Anmeldung und Kontakt	33
-----------------------	----



Hier gibt es die Broschüre zum Herunter•laden.

# Allgemein

Die LWB bietet viele Begleitende Maßnahmen an.  
Das sind Kurse.

Die meisten Kurse finden in der Arbeits•zeit statt.  
Manche Kurse finden nach der Arbeits•zeit statt.

Jeder Beschäftigte kann **2 Kurse**  
**in seiner Arbeits•zeit** machen.

Die Kurse dauern zwischen 45 Minuten und 1 Stunde.  
Die Kurse dauern 1 Jahr.

Die Kurse sind wichtig.  
Dort lerne ich etwas.  
In den Kursen entwickle ich mich weiter.  
Das nennt man **Persönlichkeits•entwicklung**.

Durch die Sport•angebote kann ich mich fit halten.  
Das ist wichtig für meine Gesundheit.

Nach einem Jahr bekomme ich ein Teilnahme•zertifikat.

In diesem Heft sind alle Kurse beschrieben.

## Lesen und Schreiben

Wann: Montag bis Freitag  
zwischen: 8:00 bis 14:00 Uhr

Wo: alle Stand•orte in der LWB



In diesem Kurs lerne ich Lesen und Schreiben.  
Ich lerne die Buch•staben.

Ich lese einfache Wörter und kleine Texte.  
Ich lerne, diese zu verstehen.

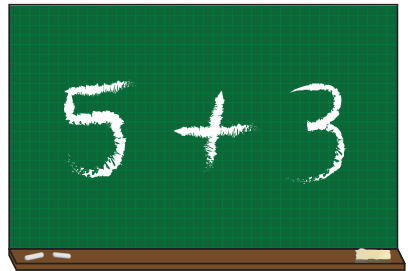
Ich lerne Groß•schreibung und Klein•schreibung.  
Ich schreibe einfache Sätze.

Ich lerne die Ein•zahl und die Mehr•zahl von Wörtern.

## Mathe

**Wann:** Montag bis Donnerstag  
**zwischen:** 8:00 bis 14:00 Uhr

**Wo:** alle Stand•orte in der LWB



In diesem Kurs übe ich das Rechnen.

Erst übe ich mit kleinen Zahlen.  
Dann geht es mit großen Zahlen weiter.

Ich werde sicherer bei einfachen Rechen•aufgaben.  
Zum Beispiel beim Zusammen•zählen und Ab•ziehen.  
Fort•geschrittene können das Lösen von  
schwierigen Aufgaben lernen.

Rechnen hilft zum Beispiel:

- beim Einkaufen,
- beim Umgang mit Geld und
- bei der Arbeit.

# Kreatives Angebot

## Kreativ

**Wann:** Montag bis Dienstag  
**zwischen:** 8:45 bis 14:45 Uhr

**Wo:** Bornitz•straße  
Vulkan•straße  
Wotan•straße



In diesem Kurs kann ich malen und zeichnen.

Ich kann Spaß am Zeichnen und Malen haben.  
Ich kann an einem Thema arbeiten.  
Oder auch frei malen.

Ich kann verschiedene Techniken ausprobieren.  
Ich kann meine Fertigkeiten trainieren.

Es entstehen viele unterschiedliche Bilder.  
Die Bilder werden in den Standorten ausgestellt.



## Musik

**Wann:** Montag bis Donnerstag  
**zwischen:** 9:30 bis 14:45 Uhr

**Wo:** Bornitz•straße  
Wotan•straße



In diesem Kurs mache ich in einer Gruppe Musik.

Ich lerne Lieder.  
Ich singe gemeinsam mit anderen.  
Ich spiele einfache Instrumente.

Die Musik•gruppe hat Auftritte.  
Zum Beispiel in den Stand•orten.  
Oder beim Sommer•fest.

# Bewegung und Sport

## Warum soll ich Sport machen?

Sport ist gut für die Gesundheit.

Ich bin dann fit.

Sport ist gut für das Herz und für den Kreislauf.

Ich kann auch entspannter sein.

Ich fühle mich gut.

Ich bekomme ein gutes Gefühl für den Körper.

Ich bekomme Selbstvertrauen.

Ich bin in einer Gruppe.

## Was brauche ich für einen Sportkurs?

Ich brauche Sportschuhe und Sportkleidung.

Ich sollte etwas zu Trinken mitbringen.

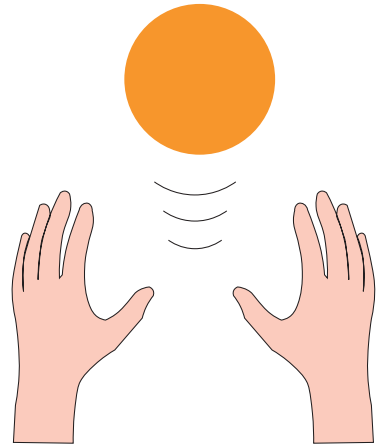
## Kosten die Sportkurse Geld?

**Nein.**

Die Kurse mit der **Farbe Gelb** kosten **kein** Geld.

## Ball•sport

**Wann:** Donnerstag  
**zwischen:** 9:00 bis 11:00 Uhr  
**Wo:** Sport•halle Welse•straße



Ball•sport•arten sind:

- Fußball,
- Ball über die Schnur,
- Boccia und andere.

Ich kann mit dem Ball alleine spielen.  
Oder mit einem Partner spielen.  
Ich kann auch in einer Gruppe spielen.

Der Ball wird mit der Hand, mit dem Fuß oder  
mit einem Schläger bewegt.  
Ich spiele zusammen oder gegen•einander.

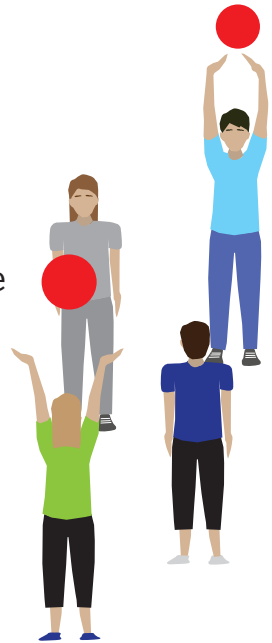
Die Trainer holen die Teil•nehmer mit dem Bus ab.  
Ich fahre zusammen mit anderen zur Sport•halle.

# Bewegung und Sport

## Bewegung

**Wann:** Dienstag und Mittwoch  
**zwischen:** 9:15 bis 11:30 Uhr

**Wo:** Sport•halle Anton-Saefkow Platz  
und in der Bernhard-Bästlein-Straße



Die Trainer richten sich nach dem Können  
der Teil•nehmer.  
Und passen das Angebot an.

Ich übe:

- Kraft,
- Ausdauer,
- Bewegungs•abläufe und
- Beweglichkeit.

Die Trainer holen die Teil•nehmer mit dem Bus ab.  
Ich fahre zusammen mit anderen zur Sport•halle.

## Boccia

**Wann:** Montag  
**zwischen:** 13:00 bis 14:00 Uhr



**Stand•ort:** BFB Welle

**Wo:** Welle

Boccia ist ein Kugel•spiel.  
Ich spiele auf Rasen oder auf Sand.  
Wett•bewerbe spiele ich auf Boccia•bahnen.

Beim Boccia muss ich eine kleine Kugel treffen.  
Dafür werfe ich eine größere Kugel.  
Ich kann auch die Kugel vom Gegner treffen.

Alle Kugeln wurden geworfen.  
Dann ist das Spiel vorbei.

Ich kann alleine spielen.  
Ich kann mit einem Partner spielen.  
Ich kann in einer Gruppe spielen.

## Bowling

**Wann:** Montag  
**zwischen:** 11:00 bis 14:00 Uhr

**Stand•ort:** BFB Welle  
Bornitz•straße  
Vulkan•straße  
Wotan•straße

**Wo:** Big Bowl



Wir spielen gemeinsam Bowling.  
Ich übe, gut im Bowling zu sein.

Ich übe, mit der Bowling•kugel die Kegel zu treffen.  
Ziel ist es, alle Kegel zu treffen.  
Ich spiele 10 Runden.  
Ich habe 2 Versuche pro Durchgang.

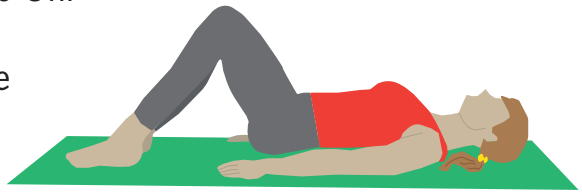
Das kann ich alleine spielen.  
Oder mit einem Partner.  
Ich kann auch in einer Gruppe spielen.

Ich laufe gemeinsam zur Bowling•halle.

## Entspannung

**Wann:** Dienstag und Freitag  
**zwischen:** 8:30 bis 14:00 Uhr

**Wo:** Bornitz•straße



Ich übe Entspannungs•verfahren.  
Damit kann ich An•spannungen lösen.  
Es gibt verschiedene Entspannungs•verfahren.  
Zum Beispiel:

- Auto•genes Training
- Muskel•entspannung
- Körper•reisen oder Phantasie•reisen

Ziel ist es:

- ruhiger zu sein,
- entspannter zu sein,
- sich besser zu konzentrieren und
- den Körper besser wahr•zunehmen.

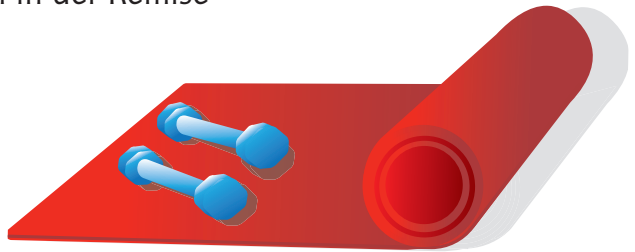
**Wichtig:** Ich bekomme eine Gymnastik•matte.

# Bewegung und Sport

## Fitness

**Wann:** Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag  
**zwischen:** 8:30 bis 14:15 Uhr

**Wo:** Geräte•raum in der Remise



Mit Fitness verbessere ich:

- die Ausdauer,
- die Kraft,
- die Beweglichkeit und
- die Bewegungs•abläufe.

Ich übe an Sport•geräten.

Zum Beispiel dem Lauf•band oder dem Fahr•rad.

Ich übe auf der Matte mit kleinen Geräten.

Zum Beispiel mit einer Hantel oder einem Ball.



## Hocker•gymnastik

**Wann:** Mittwoch  
**zwischen:** 09:15 bis 10:00 Uhr  
**Wo:** Bernhard-Bästlein-Straße



Ich mache verschiedene Bewegungen.  
Ich bewege den ganzen Körper.  
Ich kann auch Sport•geräte benutzen.  
Zum Beispiel:

- Hanteln
- Bänder
- Bälle

Ziel ist es:

- Bewegungs•abläufe zu verbessern,
- Beweglichkeit zu fördern und
- Kraft auf•bauen.

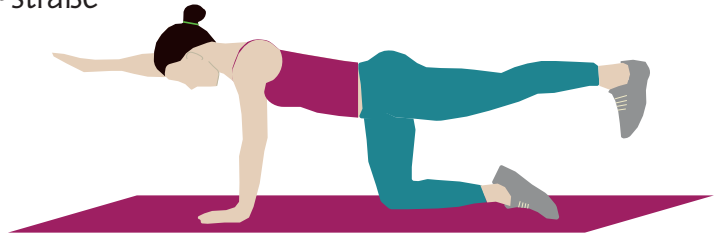
**Wichtig:** Ich mache die Übungen im Sitzen.  
Der Kurs ist für die Menschen im BFB.

# Bewegung und Sport

## Rücken•fit

**Wann:** Dienstag, Mittwoch und Donnerstag  
**zwischen:** 11:45 bis 13:45 Uhr

**Wo:** Bornitz•straße  
Wotan•straße



Ich mache verschiedene Kraft•übungen.  
Und Beweglichkeits•übungen.  
Die Übungen sind für den Bauch und für den Rücken.  
Die Muskeln sollen ge•kräftigt werden.

Ich mache Übungen mit dem eigenen Körper•gewicht.  
Ich übe auf einer Matte.  
Ich kann auch kleine Geräte benutzen.  
Zum Beispiel Bänder oder Hanteln.

## Tanzen

**Wann:** Mittwoch  
**zwischen:** 12:30 bis 13:30 Uhr  
**Wo:** Bornitz•straße



Beim Tanzen bewege ich mich zur Musik.  
Ich bewege mich mit meinem Körper.  
Mit Tanzen kann ich Gefühle ausdrücken.

Ziel ist es:

- Das Tanzen fördert den Muskel•aufbau.
- Es verbessert die Bewegung.
- Es verbessert die Bewegungs•abläufe.
- Es verbessert den Gleich•gewichts•sinn.
- Ich bekomme Selbst•vertrauen.
- Ich bekomme ein gutes Gefühl zu seinem Körper.

Manchmal habe ich auch Auftritte.  
Ich tanze in der Gruppe.  
Dann tanze ich auf einer Bühne.

## Angebote Sport•beauftragte

- Wann:** wöchentlich  
**zwischen:** vormittags und nachmittags
- Wo:** alle Stand•orte



Es gibt Beauftragte für Gesundheit und Bewegung.  
Das sind geschulte Beschäftigte.  
Sie werden von Fach•kräften bei der Vorbereitung unterstützt.

Die Sport•beauftragten haben verschiedene Angebote.  
Sie bieten 1- mal in der Woche Bewegungs•stunden an.  
Sie bieten Beratung zur Gesundheit an.

Ziele sind:

- eine bewusste Pausen•gestaltung,
- eine bewusste Freizeit•gestaltung,
- sich über gesunde Ernährung zu informieren,
- sich über Sport und Bewegung zu informieren und
- sich über Bewegung am Arbeits•platz zu informieren.

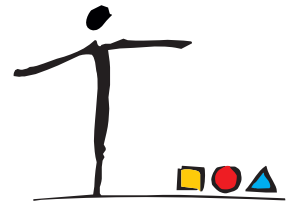
## SG RBO e.V.

### Wer ist die SG RBO ?

Die SG RBO ist ein Sport•verein.

Der richtige Name ist: SG RBO Berlin e. V.

Den Verein gibt es seit 2016.



SG RBO Berlin e.V.

Der Verein hat schon über 150 Mitglieder.

Du kannst Mitglied im Verein werden.

Du trainierst in Gruppen.

### Was kann ich machen?

Es werden viele Sport•arten angeboten.

Die Angebote siehst du auf den nächsten Seiten.

Die Angebote kosten Geld.

Diese Angebote haben diese **Farbe**.

### Was ist Special Olympics?

Special Olympics ist eine Sport•bewegung für Menschen mit Beeinträchtigungen.

Hier können Menschen mit Behinderung Sport machen.

Aber auch Menschen ohne Behinderung.

Die SG RBO arbeitet mit Special Olympics zusammen.

Unsere Sportler nehmen an Wettkämpfen teil.

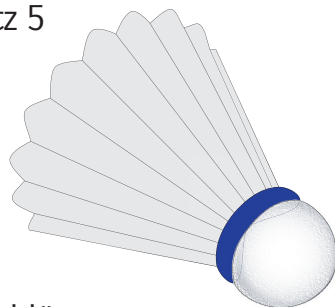


Mehr Infomationen hier

## Badminton

Wann: Montag  
zwischen: 14:30 bis 16:00 Uhr

Wo: Sport•halle Anton-Saefkow-Platz 5



### Was ist Badminton?

Ich spiele mit einem Feder•ball und einem Schläger.

Ich spiele in einer Sport•halle.

Ich spiele über ein Netz.

Ich spiele in einem Spiel•feld.

Ich muss mit dem Ball über das Netz schlagen.

Der andere Spieler muss den Ball zurück•spielen.

### Was trainiere ich?

Ich übe den Feder•ball gut mit dem Schläger zu treffen.

Ich versuche meine Technik zu verbessern.

Manchmal machen wir Spiele.

Ich kann alleine gegen einen Gegner spiele.

Ich kann mit einem Partner gegen 2 Gegner spielen.

Federbälle und Schläger sind in der Sport•halle.

## Boccia

**Wann:** Donnerstag  
**zwischen:** 13:30 bis 15:00 Uhr

**Wo:** Boccia•feld an der Remise



### Was ist Boccia?

Boccia ist ein Kugel•spiel.  
Ich spiele auf Rasen oder auf Sand.  
Wett•bewerbe spiele ich auf Boccia•bahnen.  
Beim Boccia muss ich eine kleine Kugel treffen.  
Dafür werfe ich eine größere Kugel.

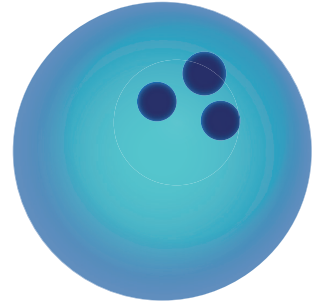
### Was trainiere ich?

Ich übe die große Kugel zu treffen.  
Dafür verbessere ich meine Technik.  
Ich kann alleine spielen.  
Ich kann mit einem Partner spielen.  
Ich kann in einer Gruppe spielen.  
Die Kugeln gibt es in der Remise.

## Bowling

**Wann:** Freitag  
**zwischen:** 14:30 bis 16:00 Uhr

**Wo:** Big Bowl



### Was ist Bowling?

Ich werfe mit der Bowling•kugel die Kegel um.

Ziel ist es, alle Kegel zu treffen.

Ich spiele 10 Runden.

Ich habe 2 Versuche pro Durchgang.

Ich spiele gemeinsam Bowling.

Ich spiele auf einer Kegel•bahn.

### Was trainiere ich?

Ich übe, gut im Bowling zu sein.

Ich lerne besser zu werfen.

Ich kann mit einem Partner spielen.

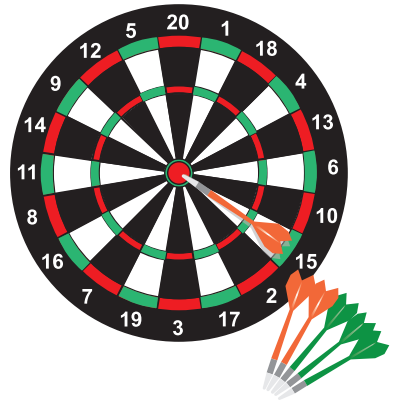
Ich kann auch als Gruppe spielen.



## Darts

Wann: Dienstag  
zwischen: 16:00 bis 18:00 Uhr

Wo: Big Bowl



### Was ist Darts?

Beim Darts muss ich sehr genau werfen.  
Ich werfe mit Pfeilen auf eine runde Scheibe.  
Auf der Scheibe gibt es Felder mit Punkten.  
Von 1 bis 20 Punkte.  
In der Mitte gibt es 25 und 50 Punkte.

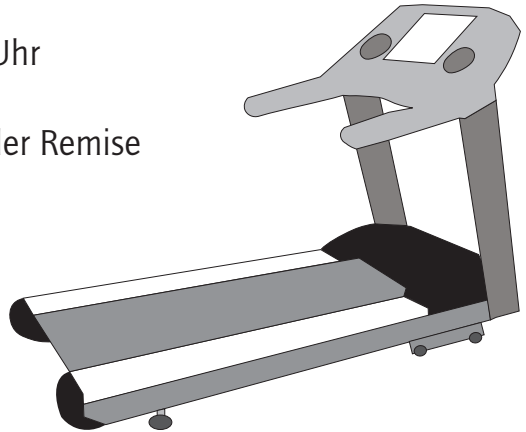
### Was trainiere ich?

Ich übe genau zu werfen.  
Ich kann alleine spielen.  
Ich kann in einer Gruppe spielen.  
Ich bekomme das Spielmaterial vor Ort.  
Rollstuhlfahrer und kleine Menschen  
können auch spielen.

## Fitness

Wann: Montag  
zwischen: 16:00 bis 18:00 Uhr

Wo: Geräte•raum in der Remise



### Was ist Fitness?

Mit Fitness verbessert man:

- die Ausdauer,
- die Kraft,
- die Beweglichkeit und
- die Bewegungs•abläufe.

### Was trainiere ich?

Ich übe an Sport•geräten.

Zum Beispiel dem Lauf•band oder dem Fahr•rad.

Ich übe auf der Matte mit kleinen Geräten.

Zum Beispiel mit einer Hantel oder einem Ball.

## Floor•ball

Wann: Freitag  
zwischen: 12:30 bis 14:00 Uhr

Wo: Turn•halle Anton-Saefkow-Platz



### Was ist Floor•ball?

Floor•ball ist ein Mannschafts•sport.  
Ich spiele auf einem Spiel•feld.  
Es spielen 2 Teams gegen•einander.  
Ich spiele mit einem Schläger und mit einem Ball.  
Der Ball muss in das Tor vom Gegner.

### Was trainiere ich?

Ich übe den Ball mit dem Schläger zu treffen.  
Ich übe den Ball in das Tor zu schießen.  
Ich übe den Ball ab•zu•spielen.  
Manchmal machen wir Spiele.  
Es können Frauen und Männer zusammen•spielen.

## Fußball

**Wann:** Montag und Mittwoch  
**zwischen:** 16:00 bis 18:00 Uhr

**Wo:** BVG Stadion  
Siegfriedstr. 71



### Was ist Fußball?

Fußball ist ein Mannschafts•sport.  
Es spielen 2 Teams gegen•einander.  
In jedem Team sind 11 Spieler.  
Ich schieße den Ball in das Tor vom Gegner.

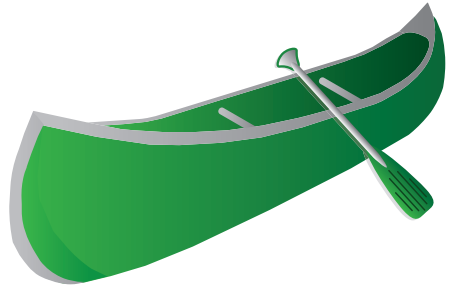
Ein Tor•wart steht im Tor.  
Der Tor•wart darf die Hände benutzen.  
Und soll so Tore verhindern.

### Was trainiere ich?

Ich übe den Ball mit dem Fuß zu schießen.  
Ich übe den Ball ab•zu•spielen.  
Ich übe den Ball in das Tor zu schießen.  
Manchmal spielen wir gegen andere Mannschaften.

## Kanu

**Wann:** Mittwoch  
**zwischen:** 15:30 bis 17:30 Uhr



**Wo:** **im Sommer:** Köpenicker Kanu•sport•club,  
**im Winter:** Geräte•raum in der Remise

### Was ist Kanu fahren?

Beim Kanu geht es um Schnellig•keit auf dem Wasser.

Es gibt verschiedene Boote: Kajak und Kanadier.

Es gibt ein 1er-Kajak.

Da sitze ich alleine im Boot.

Und es gibt 2er-Kajak.

Da sitzt man mit einem Partner im Boot.

Im Kajak benutze ich ein Doppel•paddel.

Im Kanadier sitzen 4 Sportler in einem Boot.

Da werden Stech•paddel benutzt.

**Wichtig:** Ich muss schwimmen können.  
Ich muss eine Schwimm•weste tragen.  
Ich muss geschlossene Schuhe tragen.

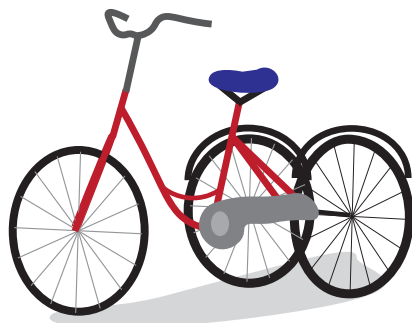
## Rad•sport

Wann: Dienstag  
zwischen: 15:30 bis 17:00 Uhr

Wo: **im Sommer:** Landschafts•park Herzberge  
**im Winter:** Geräte•raum in der Remise

### Was ist Rad•sport?

Ich fahre mit dem Fahrrad.  
Beim Fahren auf Zeit fahre ich alleine.  
Ich fahre eine bestimmte Strecke.  
Die Zeit wird an der Ziel•linie gestoppt.  
Der schnellste Fahrer gewinnt.



Beim Straßen•rennen starten alle zur gleichen Zeit.  
Die Reihen•folge der Ankunft im Ziel entscheidet.  
Der erste Fahrer im Ziel gewinnt.

### Was trainiere ich?

Ich übe besser Fahrrad zu fahren.  
Ich versuche meine Geschwindigkeit zu verbessern.  
Ich braucht ein Fahrrad und einen Helm.

## Tisch•tennis

**Wann:** Donnerstag  
**zwischen:** 16:00 bis 18:00 Uhr

**Wo:** Sport•halle  
Allee der Kosmonauten 22

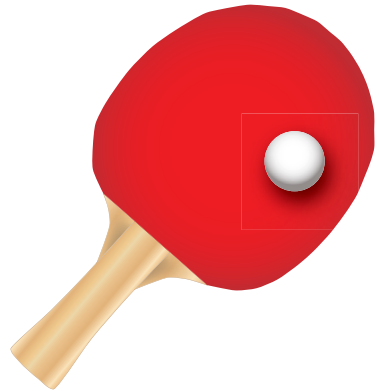
### Was ist Tisch•tennis?

Tisch•tennis spiele ich auf einem Tisch.  
In der Mitte ist ein Netz.  
Jede Person spielt mit einem Schläger.

Es gibt einen Ball.  
Der Ball muss über das Netz.  
Ich muss den Ball zurück•spielen.

### Was trainiere ich?

Ich übe den Ball mit dem Schläger zu schlagen.  
Ich übe den Ball über das Netz zu schlagen.  
Ich übe den Ball zu treffen.  
Manchmal machen wir Spiele.



## Volley•ball **NEU!**

Wann: Dienstag  
zwischen: 16:00 bis 18:00 Uhr

Wo: Volley•ball•platz Möllendorffstr.68



### Was ist Volley•ball?

Volley•ball ist ein Mannschafts•sport.  
Es spielen 2 Teams gegen•einander.  
In jedem Team sind 5 Spieler.  
Die Spieler spielen mit einem Ball.

### Was trainiere ich?

Ich übe den Ball über das Netz schlagen.  
Ich übe den Ball ab•zu•spielen.  
Ich verbessere meine Technik.  
Manchmal spielen wir gegen andere Mannschaften.



# Zusätzliche Angebote

## Cyber•mobbing

---

Der Kurs wird 1 bis 2 mal im Jahr angeboten.

3 Termine sind 1 Kurs.

Der Kurs dauert 3 Stunden.

## Gewalt•schutz•schulung

---

Das ist eine Reihe von Kursen.

## Selbst•behauptungs•kurs

---

Das ist eine Reihe von Kursen.

Das heißt, es kann 6 oder mehr Termine geben.

Ein Kurs dauert 2 Stunden.

## Politische und kulturelle Bildung

---

Bei den Angeboten geht es um Politik oder Kultur.

Zum Beispiel: Bundes•tags•wahlen.

# Zusätzliche Angebote

---

## Projekt•arbeiten

---

Das sind Angebote zu bestimmten Themen.  
Die Angebote dauern 1 bis 2 Tage.  
Die Angebote gibt es nur 1 mal.

## Lernen, Kreativ, Sport

---

Die Kurse finden jede Woche statt.  
Die Kurse gehen ein Jahr.  
Im September starten einige Kurse neu.  
Dann kann ich mir neue Kurse aussuchen.

## Zusätzliche Angebote

---

Die Kurse finden 1 bis 2 mal im Jahr statt.  
Die Anzahl der Teil•nehmer ist begrenzt.  
Für die Kurse muss ich mich anmelden.  
Dazu gibt es Aushänge.  
Die Aushänge sind an den Info•tafeln.

# Anmeldung und Kontakt

Die meisten Kurse finden einmal in der Woche statt.  
Für alle Kurse und Sport•angebote muss man sich anmelden.

Zu den Kursen gibt es Aushänge und Informationen.

Zum Beispiel:

- Was es für einen Kurs gibt.
- Der Inhalt von dem Kurs.
- Wann und wo der Kurs stattfindet.
- Wie lange der Kurs geht.
- Anmelde•schluss

Die Anzahl der Teil•nehmer ist begrenzt.

Das heißt, **nicht** alle können bei einem Kurs mit•machen.

Einige Kurse werden öfter angeboten.

Andere Kurse gibt es nur einmal.

Für die Kurse kann man sich beim **Sozialdienst** anmelden.

Die Fachkräfte unterstützen bei der Anmeldung.

