



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

# **Begleitende Maßnahmen**

# Inhalt

|          |                              |
|----------|------------------------------|
| Seite 3  | Allgemein                    |
| Seite 4  | <b>Lernen</b>                |
| Seite 5  | Lesen und Schreiben          |
| Seite 6  | Mathe                        |
| Seite 7  | <b>Kreatives Angebot</b>     |
| Seite 8  | Kreativ                      |
| Seite 9  | Musik                        |
| Seite 10 | <b>Sport und Bewegung</b>    |
| Seite 11 | Ball•sport                   |
| Seite 13 | Bewegung                     |
| Seite 14 | Boccia                       |
| Seite 15 | Bowling                      |
| Seite 16 | Entspannung                  |
| Seite 17 | Fitness                      |
| Seite 18 | Hocker•gymnastik             |
| Seite 19 | Rücken•fit                   |
| Seite 20 | Tanzen                       |
| Seite 21 | Angebot Sport•beauftragte    |
| Seite 22 | <b>Sport SG RBO</b>          |
| Seite 23 | Badminton                    |
| Seite 24 | Boccia                       |
| Seite 25 | Bowling                      |
| Seite 26 | Darts                        |
| Seite 27 | Fitness                      |
| Seite 28 | Floor•ball                   |
| Seite 29 | Fußball                      |
| Seite 30 | Kanu                         |
| Seite 31 | Rad•sport                    |
| Seite 32 | Tisch•tennis                 |
| Seite 36 | <b>Zusätzliche Angebote</b>  |
| Seite 37 | <b>Partner</b>               |
| Seite 39 | <b>Anmeldung und Kontakt</b> |

# Allgemein

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

Viele 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 bis zu 1 Stunde.  
Diese werden ein Jahr angeboten.

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

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

Nach 1 Jahr bekomme ich ein Teilnahme – Zertifikat.

In diesem Heft sind alle Kurse beschrieben.

Hier gibt es die Broschüre zum  
Herunterladen.





**Lernen**

# 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.

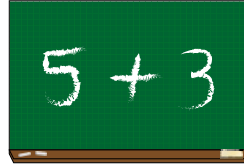
Ich lese einfache Wörter und kleine Texte.  
Ich lerne, diese zu verstehen.

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:

- 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.

Ich kann auch frei malen.

Ich kann verschiedene Techniken aus•probieren.

Ich kann meine Finger•fertigkeit•en trainieren.

Es entstehen unterschiedliche Bilder.

Die Bilder werden in den Stand•orten aus•gestellt.



# 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.

Ich habe Auftritte.

Zum Beispiel in den Stand•orten.

Oder beim Sommer•fest.



# **Sport und Bewegung**

## Was brauche ich für einen Sport•kurs?

---

Ich brauche Sport•schuhe und Sport•kleidung.  
Ich sollte etwas zu Trinken mit•bringen.

## Mache ich alleine Sport?

---

Ich übe in einer Gruppe.  
In der Gruppe sind maximal 8 Personen.

## Warum soll ich Sport machen?

---

Sport ist gut für die Gesundheit.  
Ich bin dann fit.  
Sport ist gut für das Herz und für den Kreis•lauf.

Ich kann auch entspannter sein.  
Ich fühle mich gut.  
Ich bekomme ein gutes Gefühl für den Körper.

Ich bekomme Selbst•vertrauen.  
Ich bin in einer Gruppe.

## Kosten die Sport•kurse Geld?

---

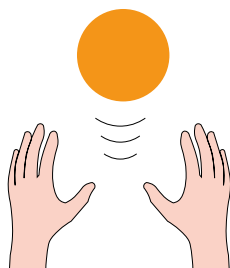
**Nein.**

Die Kurse mit der Farbe in der Ecke kosten **kein** Geld.

# Ball•sport

Wann: Donnerstag  
zwischen: von 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.

Ich kann mit einem Partner spielen.

Ich kann auch in einer Gruppe spielen.

Ich spiele zusammen oder gegen•einander.

Der Ball wird mit der Hand, mit dem Fuß oder mit einem Schläger bewegt.

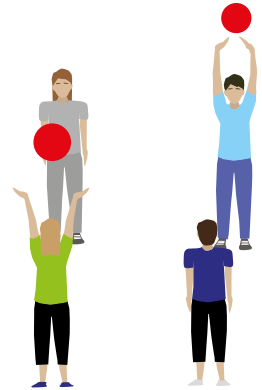
Die Trainer holen die Teil•nehmer mit dem Bus ab.

Ich fahre zusammen mit anderen zur Sport•halle.

# Bewegung

Wann: Dienstag und Mittwoch  
zwischen: von 9:15 bis 12:00 Uhr

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



Die Trainer richten sich nach dem Können  
der Teil•nehmer.

Die Trainer 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: 10:00 bis 11:00

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

Stand•ort: BFB Welle  
Bornitz•straße

Wo:  
**Big Bowl**



Ich spiele 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.  
Ich kann mit einem Partner spielen.  
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.

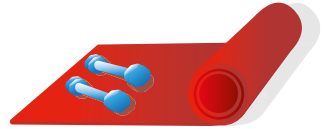
**Wichtig:** Ich bekomme eine Gymnastik•matte.



# Fitness

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

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: 10:15 bis 11:00 Uhr

Wo: Bernhard-Bästlein



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.

# Rücken•fit

Wann: Montag, Dienstag und Mittwoch  
zwischen: 11:45 bis 14:45

Wo: Bornitz•straße  
Wotan•straße  
IPRZ/ Haus der Generationen



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

Wo: Bornitz•straße



Beim Tanzen bewege ich mich zur Musik.  
Ich bewege mich mit seinem 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  
nachmittags

Wo: alle Stand•orte



Es gibt Beauftragte für Gesundheit und Bewegung.  
Das sind Beschäftigte.  
Die Beschäftigten wurden geschult.  
FABs unterstützen sie.  
Sie helfen bei der Vor•bereitung.

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

## Sport für alle

Die SG RBO ist ein Verein.  
Der richtige Name ist: SG RBO Berlin e. V.  
Den Verein gibt es seit 2016.

Das ist das Logo.



Im Verein sollen sich alle wohl•fühlen.  
Der Verein hat schon über 100 Mitglieder.

Es werden viele Sport•arten angeboten.  
Die Angebote siehst du auf den nächsten Seiten.

Die Angebote kosten Geld.  
Man tritt dem Verein bei.  
Dann zahlt man **60 Euro im Jahr.**  
Diese Angebote haben diese **Farbe.**

Der Verein arbeitet mit Special Olympics zusammen.  
Hier können Menschen mit Behinderung Sport machen.  
Aber auch Menschen ohne Behinderung.

Die Sportler nehmen an Veranstaltungen teil.

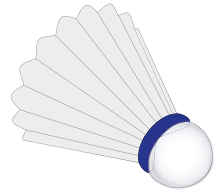
Mehr Infomationen hier



# Badminton

Wann: einmal in der Woche

Wo:  
**Sport•halle**



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.

Ich kann alleine gegen einen Gegner spielen.

Ich kann auch mit einem Partner gegen 2 Gegner spielen.

Ich brauche 21 Punkte.

Dann gewinne ich die 1. Runde.

Das nennt man Satz.

Ich muss 2 Sätze gewinnen.

Dann habe ich das Spiel gewonnen.

# Boccia

Wann: einmal in der Woche

Wo:

**Boccia•feld an der Remise**



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.

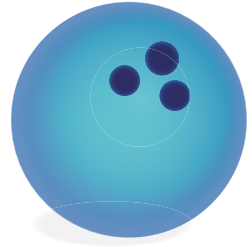


# Bowling

Wann: einmal in der Woche

Wo:

**Big Bowl**



Ich spiele 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.  
Ich kann mit einem Partner spielen.  
Ich kann auch als Gruppe spielen.

# Darts

Wann: einmal in der Woche

Wo:  
Big Bowl



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.

Ich kann alleine spielen.  
Ich kann in einer Gruppe spielen.

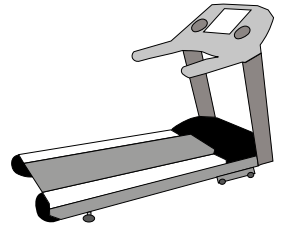
Roll•stuhl•fahrer und kleine Menschen können auch spielen.

**Wichtig:** Ich bekomme das Spiel•material vor Ort.

Wann: einmal in der Woche

Wo:

Geräte•raum in der Remise



Mit Fitness verbessert man:

- 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.

# Floor•ball

Wann: einmal in der Woche

Wo:

Turn•halle



Floor•ball ist ein Gruppen•sport.

Ich spiele auf einem Spiel•feld.

Es spielen 2 Gruppen gegen•einander.

Ich spiele mit einem Schläger und mit einem Ball.

Der Ball muss in das Tor vom Gegner.

Floor•ball ist ein schnelles Spiel.

Die Regeln sind leicht.

Es können Frauen und Männer zusammen•spielen.

Ich brauche **keine** teure Aus•rüstung.

# Fußball

Wann: mehr•mals in der Woche

Wo:  
**BVG Stadion**



Fußball ist ein Gruppen•sport.  
Es spielen 2 Gruppen gegen•einander.  
In jeder Gruppe sind 11 Spieler.

Ich spiele mit einem Ball.  
Ich darf den Ball nur mit dem Fuß bewegen.  
Ich schieße den Ball in das Tor vom Gegner.

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

## **Wichtig:**

Ich brauche Fußball•schuhe für den Kunst•rasen•platz  
im Sommer.

Ich brauche Fußball•hallen•schuhe im Winter.

Ich brauche Schien•bein•schoner.

Ein Tor•wart benötigt Hand•schuhe.

# Kanu

Wann: einmal in der Woche

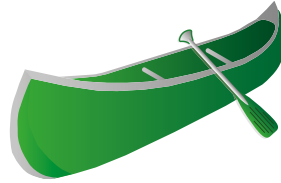
Wo:

**im Sommer:**

Köpenicker Kanu•sport•club,

**im Winter:**

Geräte•raum in der Remise



Beim Kanu geht es um Schnellig•keit im Wasser.

Es gibt verschiedene Boote: Kajak und Kanadier.

Es gibt 1er-Kajak.

Da sitze ich alleine im Boot.

Es gibt 2er-Kajak.

Da sitze ich 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.

Es gibt vor Wett•bewerben immer einen Schwimm•test.

Im Boot muss ich eine Schwimm•weste tragen.

Ich muss geschlossene Schuhe tragen.

Eine Sonnen•brille und ein Hut sind auch wichtig.

# Rad•sport

Wann: einmal in der Woche

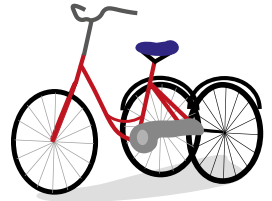
Wo:

**im Sommer:**

Landschafts•park Herzberge

**im Winter:**

Geräte•raum in der Remise



Ich fahre mit dem Fahr•rad.

Ich fahre verschiedene Strecken.

Es gibt 2 Arten von Wett•bewerben:

- Fahren auf Zeit
- Straßen•rennen

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.

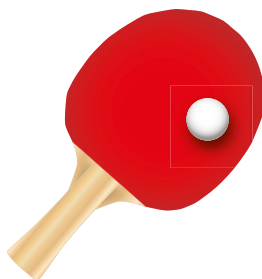
**Wichtig:**

Ich braucht ein Fahr•rad und einen Helm.

# Tisch•tennis

Wann: einmal in der Woche

Wo:  
Sport•halle



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.

Tisch•tennis kann ich alleine gegen einen Gegner spielen.  
Das nennt man Einzel.  
Ich kann auch mit 4 Personen spielen.  
Das nennt man Doppel.





**Zusätzliche Angebote**

# Allgemein

Die LWB hat zusätzliche Angebote.

Das sind Kurse.

Diese Kurse finden nur selten statt.

Für die Kurse muss ich mich anmelden.

Zu den Kursen gibt es Aushänge und Informationen.

Da steht drin:

- 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.

Einige Kurse gibt es nur einmal.

Auf den nächsten Seiten steht, was zusätzliche Angebote sind.

# 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.

## **Fachliche Ausflüge**

---

Das sind Ausflüge in der Gruppe.

Das Ziel von dem Ausflug bestimmt die Gruppe.

Die Ausflüge haben einen Bildungs•inhalt.

## **Politische und kulturelle Bildung**

---

Bei den Angeboten geht es um Politik oder Kultur.

Zum Beispiel: Bundes•tags•wahlen.

## **Projekt•arbeiten**

---

Das sind Angebote zu bestimmten Themen.

Die Angebote dauern 1 bis 2 Tage.

Die Angebote gibt es nur 1 mal.

Die LWB hat Partner.

Die Partner bieten in der LWB zusätzliche Angebote an.

Die Partner sind folgende:

## Ausbildungs•träger

---

Es gibt verschiedene Ausbildungs•träger.

Ausbildungs•träger sind Unternehmen.

Man kann dort eine Ausbildung machen.

Dann ist man Aus•zu•bildender.

Diese machen verschiedene Projekte.

Die Projekte bieten die Aus•zu•bildenden in der LWB an.

## Katholische Hochschule

---

An der Hochschule werden Heil•pädagogen und

Sozial•arbeiter aus•gebildet.

Das sind Studenten.

Die Hochschule ist in Karlshorst.

## LAG WfbM Berlin e.V.

---

Das ist eine Abkürzung.

Das steht für:

Landes•arbeits•gemeinschaft der Werkstätten für behinderte Menschen Berlin.

Das ist ein Verein.

Dort sind alle Werkstätten in Berlin Mitglied.

## Stiftungs•verbund RBO

---

Die LWB ist Teil der Stiftung RBO.

Die RBO steht für Reha•bi•li•tations•zentrum Berlin -Ost.

Die RBO hat viele Angebote.

**Zum Beispiel:**

- Wohnen
- Freizeit
- Arbeit

## Special Olympics

---

Das spricht man: spe•sch•el O•lüm•piks

Das ist ein Verein für Sport.

Der Verein ist für Menschen mit Behinderungen.

# Anmeldung und Kontakt

## 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.

Ich kann mich beim Sozial•dienst für alle Kurse anmelden.  
Der Sozial•dienst kann offene Fragen beantworten.

## Impressum

### **Heraus•Geberin:**

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

Geschäfts•stelle Bornitzstraße 61-65, 10365 Berlin

Tel.: 030 55779320; Fax: 030 557793210

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 557793268

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

Redaktion: Beatrix Babenschneider

Bild:

Jenny Günther

Daniel Rabe

Wolfgang Keller

Übersetzung Leichte Sprache:

Beatrix Babenschneider

Prüfung Leichte Sprache:

Danilo Paucksch

Florian Leue

