



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

Begleitende Maßnahmen

Inhalt

Seite 3	Allgemein
Seite 4	Lernen
Seite 5	Englisch
Seite 6	Lesen und Schreiben
Seite 7	Mathe
Seite 8	Kreatives Angebot
Seite 9	Kreativ
Seite 10	Musik
Seite 11	Sport und Bewegung
Seite 13	Ball•sport
Seite 14	Bewegung
Seite 15	Bowling
Seite 16	Entspannung
Seite 17	Fitness
Seite 18	Rücken•fit
Seite 19	Tanzen
Seite 20	Angebot Sport•beauftragte
Seite 21	Sport SG RBO
Seite 22	Badminton
Seite 23	Boccia
Seite 24	Bowling
Seite 25	Darts
Seite 26	Fitness
Seite 27	Floor•ball
Seite 28	Fußball
Seite 29	Kanu
Seite 30	Rad•sport
Seite 31	Tisch•tennis
Seite 32	Zusätzliche Angebote
Seite 36	Partner
Seite 38	Anmeldung und Kontakt

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 man etwas.
In den Kursen entwickelt man sich weiter.
Das nennt man **Persönlichkeits•entwicklung**.

Durch die Sport•angebote kann man sich fit halten.
Das ist wichtig für die Gesundheit.

Nach 1 Jahr bekommt man ein Teilnahme – Zertifikat.

In diesem Heft sind alle Kurse beschrieben.



Lernen

Englisch

Wann: Freitag
zwischen: 8:15 bis 13:30 Uhr

Wo: Bornitz•straße
Wotan•straße



Es gibt einen Englisch•kurs für Beginner.
Und es gibt einen Englisch•kurs für Fort•geschrittene.

Man lernt in den Kursen Englisch schreiben, lesen und sprechen.

Man lernt in den Kursen auch, was einen interessiert.

- Wie erklärt man den Weg?
- Wie sagt man die Uhr•zeit an?
- Und viele andere Dinge.

Der Englisch•kurs soll Spaß machen.

Jeder soll in seinem Tempo lernen.

Jeder soll ein gutes Gefühl beim Lernen haben.

Lesen und Schreiben

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



Wo: alle Stand•orte in der LWB

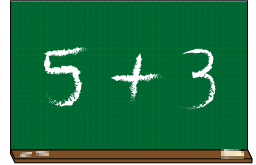
In diesem Kurs lernt man Lesen und Schreiben.
Man lernt die Buch•staben.

Man liest einfache Wörter und kleine Texte.
Man lernt, diese zu verstehen.

Man lernt Groß•schreibung und Klein•schreibung.
Man schreibt einfache Sätze.

Man lernt die Ein•zahl und die Mehr•zahl von Wörtern.

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



Wo: alle Stand•orte in der LWB

In diesem Kurs übt man das Rechnen.

Erst übt man mit kleinen Zahlen.
Dann geht es mit großen Zahlen weiter.

Man wird 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 Mittwoch
zwischen: 9:15 bis 13:30 Uhr

Wo: Bornitz•straße
Vulkan•straße
Wotan•straße



In diesem Kurs kann man malen und zeichnen.

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

Man kann verschiedene Techniken ausprobieren.
Man kann seine Fertigkeiten trainieren.

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

Musik

Wann: Mittwoch
zwischen: 9:15 bis 13:30 Uhr

Wo: Bornitz•straße
Vulkan•straße
Wotan•straße



In diesem Kurs macht man in einer Gruppe Musik.

Man lernt deutsche Lieder.

Man singt gemeinsam.

Man spielt einfache Instrumente.

Man hat Auftritte.

Zum Beispiel in den Stand•orten.

Oder beim Sommer•fest.



Sport und Bewegung

Was brauche ich für einen Sport•kurs?

Man braucht Sport•schuhe und Sport•kleidung.

Mache ich alleine Sport?

Man übt in einer Gruppe.
In der Gruppe sind maximal 8 Personen.

Warum soll ich Sport machen?

Sport ist gut für die Gesundheit.
Man ist fit.
Sport ist gut für das Herz und für den Kreis•lauf.

Man kann auch entspannter sein.
Man fühlt sich gut.
Man bekommt ein gutes Gefühl für den Körper.

Man bekommt Selbst•vertrauen.
Man ist in einer Gruppe.

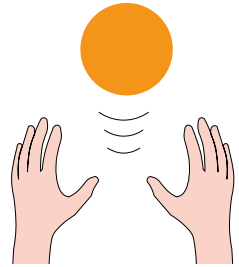
Kosten die Sport•kurse Geld?

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

Ball•sport

Wann: Donnerstag
zwischen: 9:00 bis 11:00 Uhr

Wo:
Sport•halle Welse•straße 50
Abholung Bornitz•straße
Abholung Wotan•straße



Ball•sport•arten sind:

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

Man kann mit dem Ball alleine spielen.

Man kann mit einem Partner spielen.

Man kann auch als Gruppe spielen.

Man spielt 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.

Man fährt zusammen zur Sport•halle.

Bewegung

Wann: Dienstag
zwischen: 10:00 bis 12:00 Uhr

Wo:
Sport•halle Anton-Saefkow-Platz 5



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

Die Trainer passen das Angebot an.

Man übt:

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

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

Man fährt zusammen zur Sport•halle.

Bowling

Wann: Montag, Mittwoch
zwischen: 10:15 bis 12:30 Uhr
Stand•ort: BFB Welle
Bornitz•straße

Wo:
Big Bowl



Man spielt gemeinsam Bowling.
Man übt, gut im Bowling zu sein.

Man übt, mit der Bowling•kugel die Kegel zu treffen.
Ziel ist es, alle Kegel zu treffen.
Man spielt 10 Runden.
Man hat 2 Versuche pro Durchgang.

Das kann man alleine spielen.
Man kann mit einem Partner spielen.
Man kann auch als Gruppe spielen.

Man läuft gemeinsam zur Bowling•halle.

Entspannung

Wann: Dienstag, Mittwoch
zwischen: 8:30 bis 15:00 Uhr



Wo: Bornitz•straße

Man übt Entspannungs•verfahren.
Damit kann man An•spannungen lösen.
Es gibt verschiedene Entspannungs•verfahren.

Zum Beispiel:

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

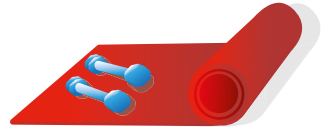
Ziel ist es:

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

Wichtig: Man bekommt eine Gymnastik•matte.

Fitness

Wann: Montag, Mittwoch
Donnerstag, Freitag
zwischen: 9:00 bis 14:30 Uhr



Wo:
Geräte•raum in der Remise

Mit Fitness verbessert man:

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

Man übt an Sport•geräten.

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

Man übt auf der Matte mit kleinen Geräten.

Zum Beispiel mit einer Hantel oder einem Ball.

Rücken•fit

Wann: Montag, Dienstag
zwischen: 9:00 bis 15:00 Uhr

Wo: Bornitz•straße
Wotan•straße



Man macht verschiedene Kraft•übungen.
Und Beweglichkeits•übungen.
Die Übungen sind für den Bauch und für den Rücken.
Die Muskeln sollen gedehnt werden.

Man macht Übungen mit dem eigenen Körper•gewicht.
Man übt auf einer Matte.
Man 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 bewegt man sich zur Musik.
Man bewegt sich mit seinem Körper.

Mit Tanzen kann man 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.
- Man bekommt Selbst•vertrauen.
- Man bekommt ein gutes Gefühl zu seinem Körper.

Manchmal hat man auch Auftritte.

Man tanzt in der Gruppe.

Dann tanzt man 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.

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.



SG RBO Berlin e. V.
Sportverein der Stiftung
Rehabilitationszentrum Berlin-Ost

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.**

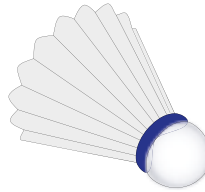
Der Verein arbeitet mit Special Olympics zusammen.
Hier können Menschen mit Behinderung Sport machen.
Aber auch Menschen ohne Behinderung.

Die Sportler nehmen an Veranstaltungen teil.

Badminton

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

Wo:
Sport•halle Anton-Saefkow-Platz 5



Man spielt mit einem Feder•ball und einem Schläger.

Man spielt in einer Sport•halle.

Man spielt über ein Netz.

Man spielt in einem Spiel•feld.

Man muss mit dem Ball über das Netz schlagen.

Der andere Spieler muss den Ball zurück•spielen.

Man kan alleine gegen einen Gegner spielen.

Man kann auch mit einem Partner gegen 2 Gegner spielen.

Man braucht 21 Punkte.

Dann gewinnt man die 1. Runde.

Das nennt man Satz.

Man muss 2 Sätze gewinnen.

Dann hat man das Spiel gewonnen.

Boccia

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



Wo:
Boccia•feld an der Remise

Boccia ist ein Kugel•spiel.
Man spielt auf Rasen oder auf Sand.
Wett•bewerbe spielt man auf Boccia•bahnen.

Beim Boccia muss man eine kleine Kugel treffen.
Dafür wirft man eine größere Kugel.
Man kann auch die Kugel vom Gegner treffen.

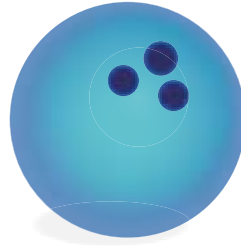
Alle Kugeln wurden geworfen.
Dann ist das Spiel vorbei.

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

Bowling

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

Wo:
Big Bowl



Man spielt gemeinsam Bowling.
Man übt, gut im Bowling zu sein.

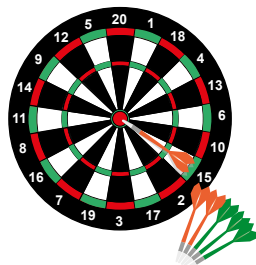
Man übt, mit der Bowling•kugel die Kegel zu treffen.
Ziel ist es, alle Kegel zu treffen.
Man spielt 10 Runden.
Man hat 2 Versuche pro Durchgang.

Das kann man alleine spielen.
Man kann mit einem Partner spielen.
Man kann auch als Gruppe spielen.

Darts

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

Wo:
Big Bowl



Beim Darts muss man sehr genau werfen.
Man wirft 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.

Man kann alleine spielen.
Man kann in einer Gruppe spielen.

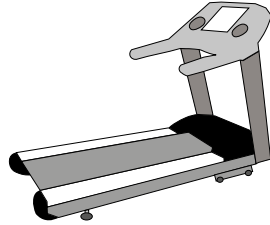
Roll•stuhl•fahrer und kleine Menschen können auch spielen.

Wichtig: Man bekommt das Spiel•material vor Ort.

Fitness

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

Wo:
Geräte•raum in der Remise



Mit Fitness verbessert man:

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

Man übt an Sport•geräten.

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

Man übt 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 am Anton-Saefkow-Platz



Floor•ball ist ein Gruppen•sport.
Man spielt auf einem Spiel•feld.
Es spielen 2 Gruppen gegen•einander.

Man spielt 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.

Man benötigt **keine** teure Aus•rüstung.

Fußball

Wann: Montag, Mittwoch
zwischen: 14:00 bis 16:00 Uhr

Wo:
BVG Stadion



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

Man spielt mit einem Ball.
Man darf den Ball nur mit dem Fuß bewegen.
Man schießt den Ball in das Tor vom Gegner.

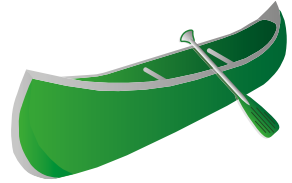
Ein Tor•wart steht im Tor.
Der Tor•wart darf die Hände benutzen.
Der Tor•wart soll Tore verhindern.

Wichtig:

Man braucht Fußball•schuhe für den Kunst•rasen•platz
im Sommer.
Man braucht Fußball•hallen•schuhe im Winter.
Man benötigt Schien•bein•schoner.
Ein Tor•wart benötigt Hand•schuhe.

Kanu

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



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

Beim Kanu geht es um Schnellig•keit im Wasser.

Es gibt verschiedene Boote: Kajak und Kanadier.

Es gibt 1er-Kajak.

Da sitzt man alleine im Boot.

Es gibt 2er-Kajak.

Da sitzt man mit einem Partner im Boot.

Im Kajak benutzt man ein Doppel•paddel.

Im Kanadier sitzen 4 Sportler in einem Boot.

Da werden Stech•paddel benutzt.

Wichtig:

Man muss schwimmen können.

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

Im Boot muss man eine Schwimm•weste tragen.

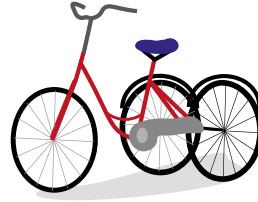
Man muss geschlossene Schuhe tragen.

Eine Sonnen•brille und ein Hut sind auch wichtig.

Rad•sport

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

Wo:
Landschafts•park Herzberge,
im Winter Remise



Man fährt mit dem Fahr•rad.
Man fährt verschiedene Strecken.
Es gibt 2 Arten von Wett•bewerben:
– Fahren auf Zeit
– Straßen•rennen

Beim Fahren auf Zeit fährt man alleine.
Man fährt 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:

Man braucht ein Fahr•rad und einen Helm.

Tisch•tennis

Wann: Montag
zwischen: 16:00 bis 17:30 Uhr

Wo:
Sport•halle in der Rhin•straße



Tisch•tennis spielt man 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.
Man muss den Ball zurück•spielen.

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



Zusätzliche Angebote

Die LWB hat zusätzliche Angebote.
Das sind Kurse.
Diese Kurse finden nur selten statt.
Für die Kurse muss man sich 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.

Anti•agressions•training

Der Kurs wird 1 bis 2 mal im Jahr angeboten.

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.

Partner

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 die Kurse neu.
Dann kann man sich 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 man sich anmelden.
Dazu gibt es Aushänge.
Die Aushänge sind an den Info•tafeln.

Man kann sich bei 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; Internet: www.lwb.berlin

Layout und Druck:

Abteilung Medien und Kommunikation

Bornitzstraße 61, 10365 Berlin

Tel.: 030 557793268

Email: 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



