



Begleitende Maßnahmen



Informationen	3
Lernen	
Lesen & Schreiben	4
Kreatives Angebot	
Kreativ	6
Musik	7
Sport & Bewegung	8
Ball-sport	9
Bewegung in der Sport-halle	10
Bogen-sport	11
Bowling	12
Entspannung	13
Fitness	14
Hocker-gymnastik	15
Rücken-fit	16
Tanzen	17
Sport-beauftragte	18
SG RBO e. V.	19
Bad-minton	20
Boccia	21
Bowling	22
Darts	23
Fitness	24
Floor-ball	25
Fuß-ball	26
Kanu	27
Rad-sport	28
Tisch-tennis	29
Volley-ball	30
Zusätzliche Angebote	31

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.

In den Kursen wird etwas gelernt.

Das nennt man Persönlichkeits-entwicklung.

Die Sport-angebote helfen, fit zu bleiben.

Das ist wichtig für die Gesundheit.

Nach einem Jahr gibt es ein Teilnahme-zertifikat.

In diesem Heft sind alle Kurse beschrieben.

Die meisten Kurse finden einmal in der Woche statt.

Die Anzahl der Teilnehmer*innen ist begrenzt.

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

Einige Kurse werden öfter angeboten, andere nur einmal.

Für die Kurse kann man sich

beim Begleitenden Dienst anmelden.

Die Fachkräfte unterstützen bei der Anmeldung.

Lesen und Schreiben



In diesem Kurs wird Lesen und Schreiben geübt.

Zuerst kommen die Buch·staben.

Dann folgen einfache Wörter und kleine Texte.

Auch Groß·schreibung und Klein·schreibung sind ein Thema.

Ein weiterer Teil ist das Schreiben von einfachen Sätzen.

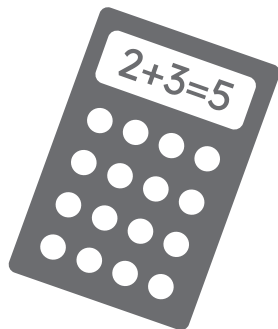
Wann:
zwischen:

Montag bis Freitag
8:00 bis 14:00 Uhr

Wo:

alle Stand·orte in der LWB

Mathe



Dieser Kurs zeigt das Rechnen.
Zuerst geht es um kleine Zahlen.
Dann folgen große Zahlen.
Die Teilnehmenden lösen einfache Rechen·aufgaben.
Zum Beispiel beim Zusammen·zählen und Ab·ziehen.
Fort·geschrittene lernen das Lösen von schwierigen Aufgaben.

Rechnen hilft zum Beispiel:

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

Wann:

Montag bis Donnerstag

zwischen:

8:00 bis 14:00 Uhr

Wo:

alle Stand·orte in der LWB

Kreativ



Dieser Kurs zeigt Malen und Zeichnen.
Im Mittelpunkt stehen Spaß am Zeichnen und Malen.

Die Teilnehmer arbeiten an einem Thema.
Oder sie malen frei.
Dabei probieren sie verschiedene Techniken aus.
Auch die Fingerfertigkeiten werden trainiert.
So entstehen viele unterschiedliche Bilder.
Die Bilder werden in den Stand-orten aus-gestellt.

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

Wo: Bornitzstraße
Vulkanstraße
Wotanstraße

Musik

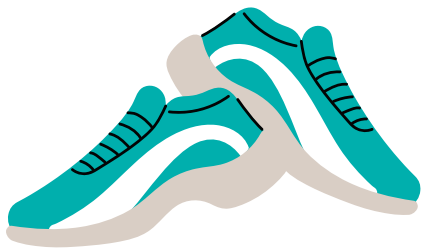


In diesem Kurs wird Musik in der Gruppe gemacht.
Die Teilnehmenden lernen Lieder.
Sie singen gemeinsam mit anderen.
Auch einfache Instrumente werden gespielt.

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

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

Wo: Bornitzstraße
Wotanstraße



Warum ist Sport wichtig?

Sport ist gut für die Gesundheit.

Sport macht fit.

Sport ist gut für das Herz und für den Kreislauf.

Sport macht entspannter.

Sport gibt ein gutes Gefühl.

Sport gibt ein gutes Gefühl für den Körper.

Sport gibt Selbstvertrauen.

Sport findet in einer Gruppe statt.

Was braucht man für einen Sportkurs?

Man braucht Sportschuhe und Sportkleidung.

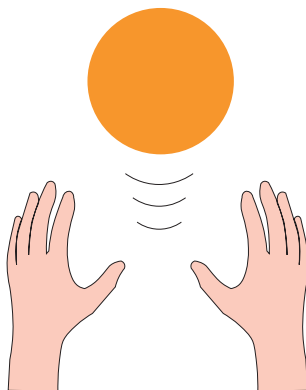
Man sollte etwas zu Trinken mitbringen.

Kosten die Sportkurse Geld?

Nein.

Die Kurse von Seite 4 bis 18 kosten kein Geld.

Ball·sport



Ball·sport·arten sind:

- Fuß·ball,
- Basket·ball,
- Floor·ball,
- Fang·spiele,
- Zwei·felder·ball
- und andere.

Der Ball kann alleine gespielt werden.

Oder mit einer anderen Person.

Auch in einer Gruppe ist es möglich.

Es wird zusammen oder gegen·einander gespielt.

Die Trainer*innen holen die Teilnehmenden mit dem Bus ab.

Die Fahrt zur Sport·halle erfolgt gemeinsam mit anderen.

Wann:

Donnerstag

zwischen:

9:15 bis 11:00 Uhr

Wo:

Sport·halle Welsestraße

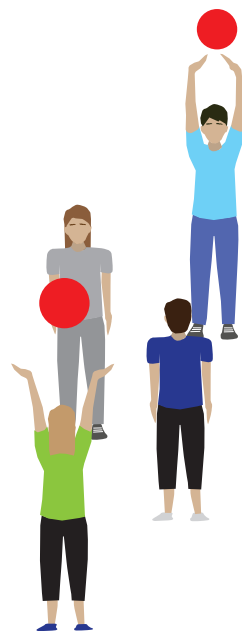
Bewegung in der Sport-halle

Die Trainer*innen richten sich nach dem Können der Teilnehmenden. Und passen das Angebot an.

Geübt werden:

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

Die Trainer*innen holen die Teilnehmenden mit dem Bus ab. Die Fahrt zur Sport-halle erfolgt gemeinsam mit anderen.

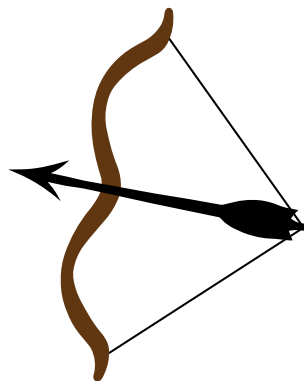


Wann: Dienstag
zwischen: 10:15 bis 11:45 Uhr

Wo: Sport-halle Anton-Saefkow Platz
Bernhard-Bästlein-Straße

Für Standort: Wotanstraße Kleingruppen
Bernhard-Bästlein-Straße

Bogen·Sport



Bogen·sport ist ein Sport mit Bogen und Pfeilen.
Es werden Pfeile auf eine Zielscheibe geschossen.
Dabei wird gelernt, den Bogen richtig zu halten.

Geübt wird, ruhig zu bleiben .
Und sich gut zu konzentrieren.
Geschossen wird an einem sicheren Ort.
Der Kurs findet in einer Gruppe statt.

Die Trainer*innen holen die Teilnehmenden mit dem Bus ab.

Wann: Dienstag
zwischen: 13:15 bis 14:45 Uhr

Stand·ort: Bornitzstraße
Wotanstraße

Wo: Remise, Allee der Kosmonauten

Bowling



Der Kurs bietet Bowling-spielen an.
Geübt wird, gut im Bowling zu sein.
Und mit der Bowling-kugel die Kegel zu treffen.
Ziel ist es, alle Kegel zu treffen.
Gespielt werden 10 Runden.
Es gibt 2 Versuche pro Durchgang.

Das Spiel kann alleine gespielt werden.
Oder mit einem Partner*in.
Auch in einer Gruppe ist es möglich.

Der Weg zur Bowling-halle erfolgt gemeinsam.

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

Für: alle Stand-orte

Wo: Big Bowl

Entspannung



Geübt werden Entspannungs-verfahren.
Damit können An-spannungen gelöst werden.

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·zu·nehmen.

Wichtig: Es gibt eine Gymnastik·matte.

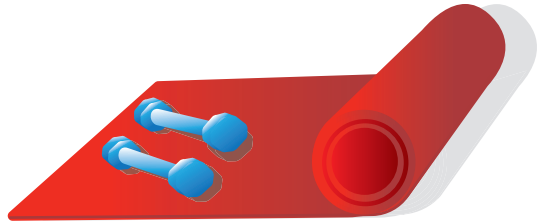
Wann:

Dienstag und Freitag
von 8:30 bis 14:30 Uhr

Für Stand·ort:

Bornitzstraße

Fitness



Mit Fitness verbessert werden:

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

Geübt wird an Sport-geräten.

Zum Beispiel dem Lauf-band,

dem Cross-Trainer oder dem Fahr-rad.

Auch auf der Matte mit kleinen Geräten wird geübt.

Zum Beispiel mit einer Hantel oder einem Ball.

Wann:

zwischen:

Montag bis Freitag

9:00 bis 14:15 Uhr

Wo:

Für:

Geräte-raum in der Remise

alle Stand-orte

Hocker·gymnastik



Es werden verschiedene Bewegungen gemacht.

Bewegt wird der ganze Körper.

Auch Sport·geräte können benutzt werden.

Zum Beispiel:

- Hanteln
- Bänder
- Bälle

Ziel ist es:

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

Wichtig: Die Übungen werden im Sitzen gemacht.

Der Kurs ist für die Menschen im BFB.

Wann:

Mittwoch

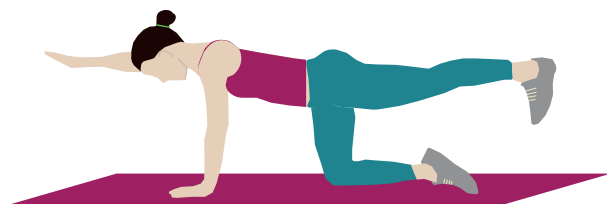
zwischen:

9:15 bis 10:00 Uhr

Für Standort:

Bernhard-Bästlein-Straße

Rücken·fit



Es werden verschiedene Kraft·übungen gemacht.
Und Beweglichkeits·übungen.

Die Übungen sind für den Bauch und für den Rücken.
Die Muskeln sollen gekräftigt werden.
Geübt wird mit dem eigenen Körper·gewicht.

Geübt wird auf einer Matte.
Auch kleine Geräte können benutzt werden.
Zum Beispiel Bänder oder Hanteln.

Wann: Dienstag
zwischen: 8:30 bis 10:00 Uhr
Wo: Bornitzstraße

zwischen: 10:15 bis 11:00
Wo: Wotanstraße

Tanzen



Beim Tanzen wird sich zur Musik bewegt.
Der ganze Körper ist dabei in Bewegung.
Mit Tanzen können Gefühle ausgedrückt werden.

Ziel ist es:

- Das Tanzen fördert den Muskelaufbau.
- Es verbessert die Bewegung.
- Es verbessert die Bewegungsabläufe.
- Es verbessert den Gleichgewichtssinn.
- Es gibt Selbstvertrauen.
- Es gibt ein gutes Gefühl zum eigenen Körper.

Manchmal gibt es auch Auftritte.
Getanzt wird in der Gruppe.
Auf Wunsch gibt es auch Auftritte auf einer Bühne.

Wann: Mittwoch
zwischen: 12:30 bis 13:30 Uhr

Wo: Bornitzstraße
Wotanstraße

Angebote Sport-beauftragte



Es gibt Beauftragte für Gesundheit und Bewegung.
Das sind geschulte Beschäftigte.
Sie werden von Fachkräften unterstützt.

Die Sport-beauftragten haben verschiedene Angebote.
Sie bieten 1- mal in der Woche Bewegungsstunden 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.

Wann:	wöchentlich
zwischen:	vormittags und nachmittags

Wo:	alle Stand-orte
Für:	alle Stand-orte

SG RBO e.V.



Wer ist die SG RBO?

Die SG RBO ist ein Sportverein.

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

Den Verein gibt es seit 2016.

Der Verein hat schon über 170 Mitglieder.

Du kannst Mitglied im Verein werden.

Du trainierst in Gruppen.

Was kann ich machen?

Es werden viele Sportarten 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 Sportbewegung für Menschen mit Beeinträchtigungen.

Hier können Menschen mit Behinderung Sport machen.

Aber auch Menschen ohne Behinderung.

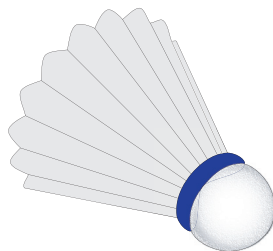
Die SG RBO arbeitet mit Special Olympics zusammen.

Unsere Sportler nehmen an Wettkämpfen teil.

Mehr Informationen hier



Badminton



Was ist Badminton?

Gespielt wird mit einem Federball und einem Schläger.

Gespielt wird auf einem Spielfeld in der Halle.

Gespielt wird über ein Netz.

Der Ball muss über das Netz geschlagen werden.

Der andere Spielende muss den Ball zurückspielen.

Was wird trainiert?

Geübt wird, den Federball gut mit dem Schläger zu treffen.

Die Technik soll verbessert werden.

Manchmal gibt es auch Spiele.

Gespielt werden kann alleine oder zu zweit.

Oder im Doppel:

Dann spielen zwei Personen gegen zwei andere Personen.

Federbälle und Schläger sind in der Sporthalle.

Wann:

Montag

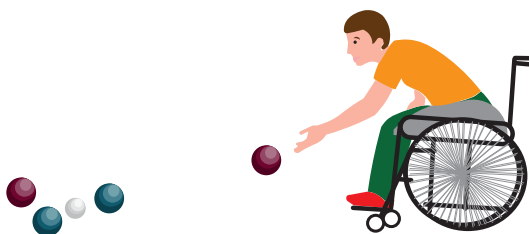
zwischen:

14:30 bis 16:00 Uhr

Wo:

Sporthalle Anton-Saefkow-Platz 5

Boccia



Was ist Boccia?

Boccia ist ein Kugel-spiel.

Gespielt wird auf Rasen oder auf Sand.

Wett-bewerbe finden auf Boccia-bahnen statt.

Beim Boccia muss eine kleine Kugel getroffen werden.

Dafür wird eine größere Kugel geworfen.

Was wird trainiert?

Geübt wird, die kleine Kugel zu treffen.

Dafür wird die Technik verbessert.

Gespielt werden kann alleine.

Oder mit einem Partner*in.

Oder in einer Gruppe.

Die Kugeln gibt es in der Remise

Wann:

Donnerstag

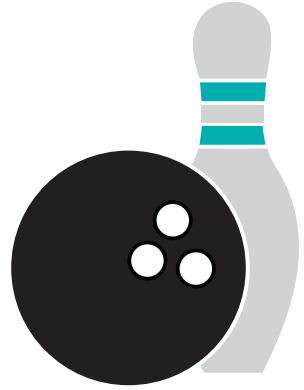
zwischen:

13:30 bis 15:00 Uhr

Wo:

Boccia-feld an der Remise

Bowling



Was ist Bowling?

Mit der Bowling-kugel werden die Kegel umgeworfen.

Ziel ist es, alle Kegel zu treffen.

Gespielt werden 10 Runden.

Es gibt 2 Versuche pro Durchgang.

Gespielt wird gemeinsam.

Gespielt wird auf einer Kegelbahn.

Was wird trainiert?

Geübt wird, gut im Bowling zu sein.

Trainiert wird ein besserer Wurf.

Gespielt werden kann mit einem Partner*in.

Oder auch als Gruppe.

Wann:

Freitag

zwischen:

14:30 bis 16:00 Uhr

Wo:

Big Bowl

Darts



Was ist Darts?

Beim Darts muss sehr genau geworfen werden.
Geworfen wird 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 wird trainiert?

Geübt wird genaues Werfen.
Gespielt werden kann alleine.
Oder in einer Gruppe.

Das Spielmaterial gibt es vor Ort.
Rollstuhl-fahrende können auch spielen.

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

Wo: Big Bowl

Fitness



Was ist Fitness?

Mit Fitness verbessert sich:

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

Was wird trainiert?

Geübt wird an Sport-geräten.

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

Auch auf der Matte mit kleinen Geräten wird geübt.

Zum Beispiel mit einer Hantel oder einem Ball.

Wann:

Montag

zwischen:

16:00 bis 18:00 Uhr

Wo:

Geräte-raum in der Remise

Floor·ball



Was ist Floor·ball?

Floor·ball ist ein Team·sport.

Gespielt wird auf einem Spiel·feld.

Es spielen 2 Teams gegen·einander.

Gespielt wird mit einem Schläger und mit einem Ball.

Der Ball muss in das Tor vom anderen Team.

Was wird trainiert?

Geübt wird, den Ball mit dem Schläger zu treffen.

Geübt wird, den Ball in das Tor zu schießen.

Geübt wird, den Ball ab·zuspielen.

Manchmal gibt es auch Spiele.

Zusammen·spielen können alle Menschen.

Wann:

Freitag

zwischen:

12:30 bis 14:00 Uhr

Wo:

Sport·halle Anton-Saefkow-Platz

Fuß·ball



Was ist Fuß·ball?

Fuß·ball ist ein Team·sport.

Es spielen 2 Teams gegen·einander.

In jedem Team sind 11 Spielende.

Der Ball muss in das Tor vom gegnerischen Team.

Eine torhütende Person steht im Tor.

Die torhütende Person darf die Hände benutzen.

Und soll so Tore verhindern.

Was wird trainiert?

Geübt wird, den Ball mit dem Fuß zu schießen.

Und den Ball ab·zuspielen.

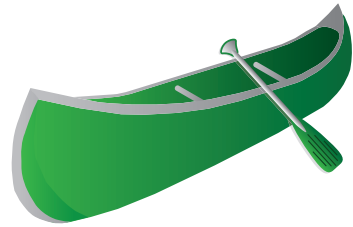
Geübt wird, den Ball in das gegnerischen Tor zu schießen.

Manchmal gibt es Spiele gegen andere Teams.

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

Wo: BVG Stadion
Siegfriedstraße 71

Kanu



Was ist Kanu fahren?

Beim Kanu fahren geht es um Schnelligkeit auf dem Wasser.
Es gibt verschiedene Boote: Kajak und Kanadier.

Es gibt ein 1er-Kajak.

Dort sitzt eine Person alleine im Boot.

Und es gibt ein 2er-Kajak.

Dort sitzen zwei Personen gemeinsam im Boot.

Im Kajak wird ein Doppel-paddel benutzt.

Im Kanadier sitzen 4 Sportler*innen in einem Boot.

Dort werden Stech-paddel benutzt.

Wichtig:

Schwimmen können ist Voraussetzung.

Eine Schwimm-weste muss getragen werden.

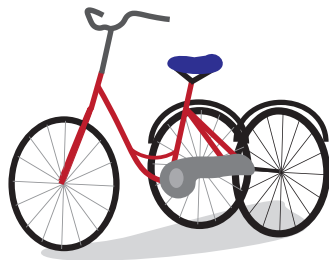
Sonnenschutz muss getragen werden.

Wann: Mittwoch

zwischen: 15:30 bis 17:30 Uhr

Wo: im Sommer: Köpenicker Kanu-sport-club
im Winter: Geräte-raum in der Remise

Rad·sport



Was ist Rad·sport?

Gefahren wird mit dem Fahr·rad.

Beim Fahren auf Zeit wird alleine gefahren.

Gefahren wird eine bestimmte Strecke.

Die Zeit wird an der Ziel·linie gestoppt.

Der schnellste Fahrende gewinnt.

Beim Straßen·rennen starten alle zur gleichen Zeit.

Die Reihen·folge der Ankunft im Ziel entscheidet.

Der erste Fahrende im Ziel gewinnt.

Was wird trainiert?

Geübt wird besseres Fahr·rad fahren.

Die Geschwindigkeit soll verbessert werden.

Nötig sind ein Fahr·rad und ein Helm.

Wann: Dienstag

zwischen: 15:30 bis 17:00 Uhr

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

Tisch·tennis



Was ist Tisch·tennis?

Gespielt wird 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.
Der Ball muss zurück·gespielt werden.

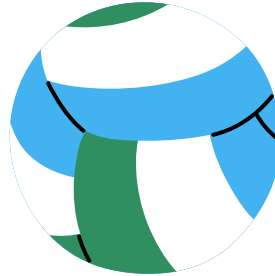
Was wird trainiert?

Geübt wird, den Ball mit dem Schläger zu schlagen.
Und den Ball über das Netz zu schlagen.
Manchmal gibt es auch Spiele

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

Wo: Sport·halle
Allee der Kosmonauten 22

Volley·ball



Was ist Volley·ball?

Volley·ball ist ein Team·sport.

Es spielen 2 Teams gegen·einander.

In jedem Team sind 5 Spielende.

Die Spielenden spielen mit einem Ball.

Was wird trainiert?

Geübt wird, den Ball über das Netz zu schlagen.

Geübt wird, den Ball ab·zuspielen.

Die Technik soll verbessert werden.

Manchmal gibt es Spiele gegen andere Teams.

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

Wo: Sport·halle Harnackstraße 17

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.

