

FORTBILDUNGSKALENDER



2026

Caritaswerkstätten Hochrhein gemeinnützige GmbH





Sehr geehrte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

wir freuen uns Ihnen den Fortbildungskalender 2026 präsentieren zu können.

Ein Fortbildungskalender ist eine Sammlung von Angeboten. Bei diesen Angeboten können Sie Kenntnisse erwerben, die Sie im Alltag oder bei der Arbeit gut gebrauchen können. Die Angebote werden entweder vom Betreuungspersonal der Caritaswerkstätten gemeinnützige GmbH oder von externen Referenten durchgeführt. Manchmal kann es aus personellen Gründen zu Terminverschiebungen kommen.

Wir haben für Sie viele schöne Angebote zusammengestellt, die Sie während der Arbeitszeit nutzen können. Hierfür brauchen Sie einfach nur den Anmeldebogen ausfüllen und bei Birgitta Hilpert, Arbeitsbegleitende Maßnahmen Werkstatt Kaitle, abgeben. Der Anmeldebogen kann nur bearbeitet werden, wenn er vollständig ausgefüllt ist.

Sicherlich ist Ihnen das eine oder andere Angebot schon bekannt. Falls Sie bereits an arbeitsbegleitenden Angeboten teilnehmen, sollten Sie sich trotzdem erneut dafür anmelden. Für den Rehasport und Chor gilt dies nicht. Hier bleiben die Gruppen bestehen.

Sie bekommen nur einen Brief bei einer Zusage.

Wir freuen uns schon jetzt auf ihre Anmeldung. Bei Fragen können Sie sich gerne an Birgitta Hilpert, Arbeitsbegleitende Maßnahmen, Telefonnummer 07741/605-121, 0152/06124209, E-Mail birgitta.hilpert@caritas-hochrhein.de wenden.

Waldshut-Tiengen, im Februar 2026

Daniel Philipp
(Bereichsleitung)

Birgitta Hilpert
(Arbeitsbegleitende Maßnahmen)

Anmeldebogen

Bitte ankreuzen!

Abgabe bei Birgitta Hilpert ABM Werkstatt Kaitle

März 2026

1	Tennisprojekt	<input type="checkbox"/>
2	Mein eigenes Ich stärken	<input type="checkbox"/>
3	Brandmalerei	<input type="checkbox"/>
4	Ostergebäck	<input type="checkbox"/>
5	Alpakawanderung	<input type="checkbox"/>

April 2026

6	Osterlamm backen	<input type="checkbox"/>
7	Line Dance	<input type="checkbox"/>
8	Trompeterlauf in Bad Säckingen	<input type="checkbox"/>
9	Besichtigung Lindt Museum	<input type="checkbox"/>
10	Geldbeutel aus Tetrapack	<input type="checkbox"/>
11	Erlernen einer Entspannungstechnik	<input type="checkbox"/>
12	Gesunder Snack herstellen	<input type="checkbox"/>
13	Besichtigung des THW`s im Kaitle	<input type="checkbox"/>
14	Alpakafarm besichtigen	<input type="checkbox"/>

Anmeldebogen

Bitte ankreuzen!

Abgabe bei Birgitta Hilpert ABM Werkstatt Kaitle

Mai 2026

15	Graffiti Projekt	<input type="checkbox"/>
16	Fischen	<input type="checkbox"/>
17	Besichtigung Burgruine Küssaberg	<input type="checkbox"/>

Juni 2026

18	Fußball spielen	<input type="checkbox"/>
19	Nordic Walking	<input type="checkbox"/>
20	Besichtigung der Feuerwehr im Kaitle	<input type="checkbox"/>
21	Besichtigung alte Metzsig Waldshut	<input type="checkbox"/>
22	Bewegung, Gymnastik	<input type="checkbox"/>
23	Padel Tennis	<input type="checkbox"/>
24	Besichtigung Flughafen Zürich	<input type="checkbox"/>
25	Libellen basteln	<input type="checkbox"/>
26	Stadtrallaye Waldshut	<input type="checkbox"/>
27	Tischtennistunier	<input type="checkbox"/>

Name:	Vorname:	Werk und Werkraum:

Anmeldebogen

Bitte ankreuzen!

Abgabe bei Birgitta Hilpert ABM Werkstatt Kaitle

Juli 2026

28	Besichtigung der Teststrecke von Mercedes Benz	<input type="checkbox"/>
29	Spaziergang mit dem Hund	<input type="checkbox"/>
30	Boccia spielen	<input type="checkbox"/>
31	Computerkurs	<input type="checkbox"/>
32	Karten basteln für Adventsmarkt	<input type="checkbox"/>
33	Die Natur erkunden	<input type="checkbox"/>
34	Fahrrad fahren	<input type="checkbox"/>
35	Minigolf	<input type="checkbox"/>

September 2026

36	Vegane Blätterteigschnecken	<input type="checkbox"/>
37	Tasche selbst nähen	<input type="checkbox"/>
38	Linoldruck	<input type="checkbox"/>
39	Klangreise	<input type="checkbox"/>
40	Umgang mit Pferden	<input type="checkbox"/>
41	Stressbewältigung	<input type="checkbox"/>
42	Malen nach Claude Monet	

Anmeldebogen

Bitte ankreuzen!

Abgabe bei Birgitta Hilpert ABM Werkstatt Kaitle

Oktober 2026

43	Bibelarbeit	<input type="checkbox"/>
44	Umgang mit dem Smartphone	<input type="checkbox"/>
45	Hygiene in der Küche	<input type="checkbox"/>
46	Musikinstrumente herstellen	<input type="checkbox"/>
47	Yoga	<input type="checkbox"/>

November 2026

48	Sterne aus Butterbrotpapier basteln	<input type="checkbox"/>
49	Seife selber herstellen	<input type="checkbox"/>
50	Sexualität, Gefühle und Liebe	<input type="checkbox"/>
51	Weihnachtsbrötchen backen	<input type="checkbox"/>
52	Dekoration im Advent	<input type="checkbox"/>

Dezember 2026

53	Wichtel basteln	<input type="checkbox"/>
54	Achtsam im Advent	<input type="checkbox"/>

Name:	Vorname:	Werk und Werkraum:

Nr. 1 Tennisprojekt



	<p>Gemeinsam Tennis spielen. Kondition trainieren, Koordination schulen. Der Tennislehrer wird das mit Ihnen üben. Im Vordergrund stehen Spielfreude und Spaß.</p>	
Referenten:	Tennislehrer von Dogern und Tiengen	
	<p>Freitags, Dogern Tiengen</p>	<p>9:30- 11:30 Uhr 8:45- 10:15 Uhr</p>
	Tennisclub Dogern und Tiengen	
	4 Personen	

Nr. 2 Mein eigenes Ich stärken



	<p>Wie kann ich meine Wünsche richtig äußern? Wie und wann kann ich Stopp sagen? Korrekte Aussprache üben. Kleine Texte lesen und verstehen.</p>	
Referentin:	Renate Buchmüller	
	<p>Freitags, außer in den Betriebsferien</p>	8:30- 9:30 Uhr
	Assistenzraum, Werkstatt Gurtweil	
	5 Personen	

Nr. 3 Brandmalerei



Mit einem Brennkolben Motive in Holz einbrennen.
Den Umgang mit einem Brennkolben erlernen?
Jeder kann seiner Kreativität freien Lauf lassen?
Jeder kann sein eigenes Motiv aufbrennen.

Referent:

Siegfried Kähler



Mittwoch,
11.3. und 18.3.2026

9:30- 11:30 Uhr



Berufsbildungsbereich, Werkstatt Kaitle



4 Personen

Nr. 4 Ostergebäck



Wir werden gemeinsam Ostergebäck herstellen.
Was für Zutaten brauche ich?
Wie stelle ich den Teig her?
Was für Osterbräuche gibt es?
Dies werden wir gemeinsamen beim Backen besprechen.

Referentin:

Heike Granacher



Donnerstag,
19.3.2026

8:30- 11:30 Uhr







Küche, Werkstatt Kaitle



5 Personen





Nr. 5 Alpaka Wanderung



	<p>Wie leben Alpakas? Was fressen sie? Wie ist der Umgang mit einem Alpaka? Wir werden mit den Alpakas ca. 1 h wandern gehen. Jeder der möchte darf mal ein Tier führen.</p>	
Referentinnen:	Lisa Kownatzki, Yvonne Weißenberger	
	je nach Wetter März 2026	8:30- 13:00 Uhr
	Treffpunkt, Eingang Werkstatt Wallbach	
	8 Personen	

Nr. 6 Osterlamm backen



	<p>Wir werden gemeinsam Osterlämmer backen. Wie stelle ich einen Rührteig her. Wie wird die Form richtig eingefettet. Wie bekomme ich das Osterlamm gut aus der Form?</p>	
Referentin:	Marion Bächle	
	Mittwoch, 1.4.2026	13:30- 15:30 Uhr
	Küche, Werkstatt Gurtweil	
	7 Personen	

Nr. 7 Line Dance



Freude steht an erster Stelle.
Line Dance ist Training für Körper und Geist.
Die Tänze haben schnell erlernbare Schrittfolgen.
Für Interessierte ohne Tanzerfahrung bestens geeignet.

Referentin:

Conny Pulito



Mittwoch,
1.4./ 8.4./ 15.4./ 22.4.
29.4./ 6.5.2026

14:00- 15:00 Uhr



Speisesaal, Werkstatt Kaitle



10 Personen

Nr. 8 Trompeterlauf in Bad Säckingen am 23.7.2026



Freude und Spaß stehen an erster Stelle.
Wer hat Lust als Team der Caritas beim Trompeterlauf in
Bad Säckingen am 23.7.2026 mitzulaufen?
Wir werden Ausdauer und Kondition trainieren.

Referentin:

Lisa Kownatzki



Montags, ab 13.4. – 20.7.2026
und zusätzlich
Donnerstags, 25.6. – 23.7.2026

14:00- 15:00 Uhr



Treffpunkt, Eingang Werkstatt Wallbach



7 Personen

Nr. 9 Besichtigung Lindt Museum



Besichtigung des Lindt Museums in Zürich.
Gehen Sie auf Entdeckungsreise bei der Schokoladentour.
Sehen Sie, wie der Kakao zur Schokolade wird.
Sie können verschiedene Sorten Schokolade probieren.
Den größten Schokoladenbrunnen der Welt sehen.

Referenten:

Markus Wolkowski, Klaus Niemann



April 2026

9:00- 15:00 Uhr



Treffpunkt, Eingang Werkstatt Gurtweil



7 Personen

Nr. 10 Geldbeutel aus Tetrapack herstellen



Geldbeutel aus Tetrapack basteln.
Hier lernen Sie wie einfach Nachhaltigkeit geht.
Wie wichtig sie ist und was Tolles daraus entstehen kann.

Referentin:

Katja Backschat



Montag, 20.4.2026
Mittwoch, 11.5.2026

10:00- 12:00 Uhr
9:30- 12:00 Uhr



Werkstatt Tiengen/ Werkstatt Wallbach



8 Personen

Nr. 11 Erlernen einer Entspannungstechnik



Der Alltag ist oft von Stress und Hektik geprägt. Umso wichtiger ist es, den Tag nicht in Eile zu beginnen. Eine Entspannungstechnik lernen und im Alltag umsetzen. Damit Sie stressfreier durch den Tag gehen.

Referentin:

Martina Henninger



Dienstag,
21.4./ 28.4./ 12.5. und
19.5.2026

8:30- 9:30 Uhr



Kreativraum, Werkstatt Gurtweil



5 Personen

Nr. 12 Gesunder Snack herstellen



Gesunder Snack für Alle!
Was sind gesunde Snacks?
Wir werden gemeinsam einen gesunden Snack herstellen.
Einfache Rezepte zum Mitmachen.
Gemeinsam werden wir die Snacks genießen.

Referentin:

Rosemarie Faist



Mittwoch,
22.4.2026

13:30- 15:00 Uhr



Transferraum, Werkstatt Wallbach



6 Personen

Nr. 13 Besichtigung THW im Kaitle



Was macht das THW im Kaitle alles?
Was für Geräte und Fahrzeuge hat das THW?
Was sind die Aufgaben?
Wie viele Mitarbeiter hat das THW?

Referentinnen:

Natascha Mollenhauer, Sandra Burkard-Wehrle



Freitag,
24.4.2026

9:00- 12:00 Uhr



Treffpunkt, Eingang Werkstatt Gurtweil



12 Personen

Nr. 14 Alpakafarm besichtigen



Was sind Alpakas?
Wie leben sie, was fressen sie?
Wie ist der Umgang mit einem Alpaka?
Wie werden die Tiere gehalten?
All diese Fragen werden beantwortet.

Referentin:

Harriet Schmidle



Je nach Wetter,
April 2026

8:30- 13:00 Uhr







Treffpunkt, Eingang Werkstatt Gurtweil



8 Personen





Nr. 15 Graffiti Projekt



	<p>Wir werden gemeinsam Graffitis malen. Graffitis sind Buchstaben, Symbole oder Zahlen. Die Graffitis werden wir zusammen mit einem Künstler erschaffen.</p>	
Referentin:	Martina Henninger	
	Freitag und Samstag 15. und 16.5.2026	8:30- 15:30 Uhr
	Kreativraum, Werkstatt Gurtweil	
	5 Personen	

Nr. 16 Fischen



	<p>Was für Fischarten gibt es bei uns? Wie ist die Beschaffenheit der Gewässer? Welche Fische darf ich wann fangen? Welche Angelrute brauche ich?</p>	
Referent:	Andreas Boll	
	Dienstag, 28.5.2026	8:30- 14:00 Uhr
	Treffpunkt, Eingang Werkstatt Kaitle	
	8 Personen	





Nr. 17 Besichtigung der Burgruine Küssaberg



	<p>Zeitreise ins Mittelalter. Besichtigung der Burgruine in Küssaberg. Erleben Sie einmalige Blicke in die Geschichte der Ruine. Erleben Sie die Geschichte der Region hautnah.</p>	
Referenten:	Stefan Hauser, Markus Link	
	Freitag, 22.5.2026	9:00- 15:30 Uhr
	Treffpunkt, Eingang Werkstatt Gurtweil	
	12 Personen	

Nr. 18 Fußball spielen



	<p>Wer spielt gerne Fußball? Wir möchten gemeinsam Spaß am Fußballspielen haben. Wir werden unsere Ausdauer trainieren. Unser Ziel ist es, viele Tore zu schießen.</p>	
Referent:	Siegfried Kähler	
	Freitag, 12.6./ 19.6. und 26.6.2026	9:00- 11:00 Uhr
	Sportplatz, Werkstatt Gurtweil	
	10 Personen	

Nr. 19 Nordic Walking



Mit Freude laufen gehen.
Wie wendet man Nordic Walking an?
Welche Technik gibt es?
Wir werden dies gemeinsam üben.

Referentin:

Birgitta Hilpert



Montag,
15.6./ 22.6./ 29.6./
6.7. und 13.7.2026

8:30- 9:30 Uhr



Treffpunkt, Eingang Werkstatt Kaitle



6 Personen

Nr. 20 Besichtigung der Feuerwehr im Kaitle



Wie lösche ich einen Brand?
Was für Geräte kommen bei einem Brand zum Einsatz?
Welche Schutzausrüstung braucht ein Feuerwehrmann?
Welche Aufgaben hat die Feuerwehr.

Referenten:

Feuerwehr Kaitle, Peter Held



Juni 2026

9:00- 11:00 Uhr







Treffpunkt, Eingang Werkstatt Gurtweil



7 Personen

Nr. 21 Besichtigung alte Metzsig Waldshut



	<p>Zu den schönsten Baudenkmalern gehört die „Alte Metzsig“ Ein Steinbau mit großem Tordurchgang. Im Gebäude befindet sich ein Heimatmuseum. Das werden wir besichtigen.</p>	
Referentin:	Simone Hofman	
	Dienstag, 16.6.2026	9:00- 12:00 Uhr
	Treffpunkt, Eingang Werkstatt Tiengen	
	6 Personen	

Nr. 22 Bewegung, Gymnastik



	<p>Bewegung, Gymnastik und dabei Spaß haben. Wir möchten gemeinsam unseren Körper trainieren. Ihr lernt verschiedene Übungen, wie man sich kräftigt.</p>	
Referentin:	Rosemarie Faißt	
	Mittwoch, 17.6.2026	13:30- 14:30 Uhr
	Transferraum, Werkstatt Wallbach	
	6 Personen	

Nr. 23 Padel Tennis



Padel Tennis eine Mischung aus Tennis und Squash. Es wird mit einem weicheren Ball gespielt. Der Schläger hat Löcher. Beim Padel Tennis werden die Wände miteinbezogen. Spaß haben und ausprobieren.

Referentin:

Melanie Strittmatter



Juni 2026

8:30- 11:30 Uhr



Treffpunkt, Eingang Werkstatt Tiengen



6 Personen

Nr. 24 Besichtigung Flughafen Zürich



Wir werden gemeinsam den Flughafen Zürich besichtigen. Werden durch eine Führung alles Wichtige erfahren. Können hautnah Flugzeuge sehen und beobachten.

Referenten:

Michael Neumann, Christoph Tröndle



Freitag,
19.6.2026

8:30- 15:30 Uhr



Treffpunkt, Eingang Werkstatt Gurtweil



10 Personen

Nr. 25 Libellen basteln



Wir werden gemeinsam Libellen basteln.
Mit wenig Aufwand und einfach herzustellen.
Dafür mit viel Spaß.

Referentin:

Martina Henninger



Dienstag,
23.6./ 30.6. und 7.7.2026

8:30- 11:30 Uhr

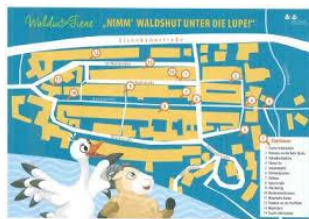


Kreativraum, Werkstatt Gurtweil



5 Personen

Nr. 26 Stadtrallye durch Waldshut



Eine Erkundungstour durch Waldshut.
Viele schöne Plätze und Gebäude entdecken.
Mit Quizfragen laufen wir durch die Gassen von Waldshut.
Zum Abschluss gibt es eine kleine Belohnung.

Referentinnen:

Birgitta Hilpert, Gabriele Wolf



Freitag,
26.6.2026

8:30- 11:30 Uhr







Treffpunkt, Eingang Werkstatt Kaitle



7 Personen





Nr. 27 Tischtennis Turnier



	<p>Gemeinsam Tischtennis spielen. Dabei lernen Sie den Umgang mit dem Schläger. Welche Regeln gibt es? Mit viel Spaß Geschicklichkeit und Genauigkeit üben. Zum Schluss gibt es ein Turnier.</p>	
Referent:	Heinrich Link	
	Je nach Wetter, Juli 2026	13:00- 15:30 Uhr
	Garten Werkstatt Kaitle	
	16 Personen	




Nr. 28 Besichtigung der Teststrecke von Mercedes Benz



	<p>Wir besichtigen das Prüf- und Technologiezentrum von Mercedes Benz in Immendingen. Eines der modernsten Zentren der Welt. Wir machen eine Rundfahrt auf der Teststrecke. Hier testen Fachleute die Technik von neuen Autos</p>	
Referentinnen:	Vanessa Gentner, Julia Müller	
	Donnerstag, 2.7.2026	8:00- 16:00 Uhr
	Treffpunkt, Eingang Werkstatt Gurtweil	
	5 Personen	





Nr. 29 Spaziergang mit dem Hund



	„Der Hund mein bester Freund,“ so sagt man. Ich bringe Ihnen den Umgang mit dem Hund näher. Ich möchte Ihnen die Angst vor dem Tier nehmen. Gemeinsam machen wir einen Spaziergang.	
Referentin:	Hede Preuss	
	Donnerstag, 2.7. oder 9.7.2026	10:00- 11:00 Uhr
	Treffpunkt, Werkstatt Gurtweil	
	5 Personen	





Nr. 30 Boccia spielen



	Gemeinsam lernen wir das Bocciaspiel kennen. Testen unsere Fähigkeiten beim Spielen. Alle Spieler sind herzlich willkommen. Wir werden dabei viel Spaß haben.	
Referentin:	Elisabeth Vögtle	
	Donnerstag, 9.7.2026	13:00- 15:00 Uhr
	Werkgemeinschaft, Bad Säckingen	
	8 Personen	





Nr. 31 Computerkurs



	<p>Kennenlernen von Softwareprogrammen wie Microsoft Word & Excel. Wie wende ich die Programme an? Wie erstelle ich eine Liste? Wie komme ich ins Internet?</p>	
<p>Referentin:</p>	<p>Laura Eifler</p>	
	<p>Freitag, 24.7.2026</p>	<p>8:30- 10:30 Uhr</p>
	<p>Berufsbildungsbereich, Werkstatt Kaitle</p>	
	<p>4 Personen</p>	

Nr. 32 Karten basteln für den Adventsmarkt



	<p>Gemeinsam wollen wir Weihnachtskarten gestalten. Diese sollen am Adventsbazar verkauft werden. So können wir unsere Freizeiten unterstützen.</p>	
<p>Referentin:</p>	<p>Martina Henninger</p>	
	<p>Dienstag, 28.7. oder 24.11.2026</p>	<p>8:30- 11:30 Uhr</p>
	<p>Kreativraum, Werkstatt Gurtweil</p>	
	<p>5 Personen</p>	

Nr. 33 Die Natur erkunden



Wir werden bewusst spazieren gehen.
Wir schauen, was für Tiere bei uns in freier Natur leben.
Welche Blumen und Kräuter bei uns wachsen.
Was in der Region auf den Feldern angebaut wird.

Referenten:

Stefan Böhler, Axel Kolaczewitz



Je nach Wetter,
Juli 2026

8:30- 13:00 Uhr



Treffpunkt, Eingang Werkstatt Kaitle



9 Personen

Nr. 34 Fahrrad fahren



Gemeinsam Fahrrad fahren.
Dabei Freude haben.
Die Ausdauer und Kondition trainieren.

Die Teilnehmer müssen ein **eigenes verkehrssicheres Fahrrad** und einen **Fahradhelm** mitbringen.

Referenten:

Stefan Böhler, Axel Kolaczewitz



Je nach Wetter,
Juli 2026

9:00- 13:00 Uhr



Treffpunkt, Eingang Werkstatt Kaitle



6 Personen

Nr. 35 Minigolf



Gemeinsam Minigolf spielen.
Dabei lernen Sie den Umgang mit dem Schläger.
Welche Regeln gibt es?
Mit viel Spaß Geschicklichkeit und Genauigkeit üben.

Referenten:

Sergej Laktjuschin, Paul Störkle



Je nach Wetter,
Juli 2026

13:00- 15:30 Uhr



Treffpunkt, Eingang Werkstatt Kaitle



7 Personen

Nr. 36 Vegane Blätterteigschnecken backen



Back Spaß für Alle!
Gemeinsam Backen.
Wir werden vegane Blätterteigschnecken herstellen.
Ob süß oder salzig, darf jeder selbst entscheiden.
Wir werden die Teigtaschen zusammen genießen.

Referenten:

Gloria Querndt, Sarah Fassbinder, Jonas Joggerst



Donnerstag,
3.9. und 10.9.2026

13:30- 15:00 Uhr



FuB 2, Werkstatt Gurtweil



5 Personen

Nr. 37 Tasche selbst nähen



Eine Tasche selbst nähen
Sie lernen den Umgang mit der Nähmaschine.
Anschließend werden wir den Stoff zuschneiden.
Los geht das Nähen.

Referentin:

Birgitta Hilpert



Montag,
7.9.2026

8:30- 11:30 Uhr



Berufsbildungsbereich, Werkstatt Kaitle



4 Personen

Nr. 38 Linoldruck



Wir lernen Linoldruck kennen.
Wir schneiden einfache Formen in Linol.
Wir drucken mit Farbe auf Papier.
Jeder macht ein eigenes Bild.
Kreatives Arbeiten macht Spaß.

Referent:

Heinrich Link



Dienstag, Mittwoch,
8.9. und 9.9.2026

8:30- 11:30 Uhr



Berufsbildungsbereich, Werkstatt Kaitle



4 Personen

Nr. 39 Klangreise



Klangreisen sind eine Methode, um tief zu entspannen. Erlebe die Wirkung der Klangschalen. Um Dein inneres Gleichgewicht zu finden.

Referentinnen:

Birgitta Hilpert, Martina Henninger



Donnerstag,
10.9. und 17.9.2026

8:30- 9:30 Uhr oder
10:20- 11:20 Uhr



Kreativraum, Werkstatt Gurtweil und Werkstatt Wallbach



10 Personen

Nr. 40 Umgang mit Pferden



Hier lernen Sie alles Wichtige rund um das Pferd. Sie üben Annäherung an das Pferd. Wo leben Pferde? Was fressen sie? Wie gehe ich mit Pferden um?

Referentin:

Hede Preuss



Donnerstag,
10.9. oder 17.9.2026

8:30- 12:00 Uhr



Treffpunkt, Eingang Werkstatt Gurtweil



4 Personen

Nr. 41 Stressbewältigung



Was ist Stress?
Wo habe ich Stress?
Wer macht mir Stress?
Lernen Achtsam im Leben zu stehen.

Referentinnen:

Birgitta Hilpert, Martina Henninger



Donnerstag,
24.9.2026

8:30- 11:30 Uhr

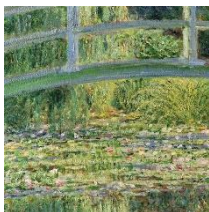


Speisesaal, Werkstatt Kaitle



8 Personen

Nr. 42 Malen nach Claude Monet



Wer war der Künstler?
Wir schauen uns seine Kunstwerke an.
Wir lassen uns von seinen Bildern anregen.
Wir malen nach seiner Technik selbst ein Bild.

Referentin:

Martina Henninger



Dienstag,
29.9./ 13.10. und 20.10.2026

8:30- 11:30 Uhr







Kreativraum, Werkstatt Gurtweil



5 Personen

Nr. 43 Bibelarbeit



	Wir werden anhand der Bibel verschiedene Texte miteinander bearbeiten und darüber sprechen. Jeder kann seine Meinung und Ideen mitbringen.	
Referentin:	Hanna Günther	
	Donnerstag, 8.10.2026	14:30- 15:30 Uhr
	Speisesaal, Werkstatt Kaitle	
	8 Personen	

Nr. 44 Umgang mit dem Smartphone



	Lerne den richtigen Umgang mit dem Smartphone. Worauf muss ich bei den sozialen Medien achten? Wie schütze ich mich im Internet? Was für Funktionen hat mein Smartphone? Bitte bringe Dein eigenes Smartphone mit.	
Referentin:	Laura Eifler	
	Dienstag, 13.10.2026	9:00- 11:00 Uhr
	Berufsbildungsbereich, Werkstatt Kaitle	
	4 Personen	

Nr. 45 Hygiene in der Küche



Wie desinfiziere ich meine Hände richtig?
Wie arbeite ich hygienisch in der Küche?
Dies werden wir bei der Zubereitung eines Desserts üben.

Referentin:

Ninetta Santangelo



Dienstag,
13.10.2026

8:30- 10:00 Uhr



Küche, Werkstatt Kaitle



5 Personen

Nr. 46 Musikinstrumente herstellen



Einfache Musikinstrumente selbst bauen.
Wie geht das?
Es entstehen z.B. Rasseln oder Regenmacher.
Wir werden sie gemeinsam ausprobieren.

Referentin:

Rosemarie Faist



Mittwoch,
14.10.2026

13:30- 15:00 Uhr



Transferraum, Werkstatt Wallbach



6 Personen





Nr. 47 Yoga



	<p>Was ist Yoga? Hier verbindet man den Geist mit körperlichen Übungen. Ziel ist es Kraft und Beweglichkeit zu verbessern.</p>	
Referent:	Axel Kolaczewitz	
	Freitags, 16.10.- 13.11.2026	8:15- 9:30 Uhr
	Turnhalle, Werkstatt Gurtweil	
	10 Personen	

Nr. 48 Sterne aus Butterbrotpapier basteln



	<p>Eine Adventszeit ohne Sterne ist undenkbar. Deshalb basteln wir Sterne aus Butterbrottüten. Ihr werdet sehen, wie einfach es geht. Wie schön die Sterne aussehen.</p>	
Referentin:	Katharina Janisch	
	Montag, 9.11.2026	8:30- 10:00 Uhr
	Speisesaal, Werkstatt Gurtweil	
	5 Personen	

Nr. 49 Seife selber herstellen



Seife lässt sich ganz einfach selber machen.
Selbst hergestellte Seife ist frei von industriellen Zutaten.
Jeder darf die Zutaten selbst auswählen.

Referentin:

Martina Henninger



Dienstag,
10.11. und 17.11.2026

8:30- 11:30 Uhr



Kreativraum, Werkstatt Gurtweil



5 Personen

Nr. 50 Sexualität, Gefühle und Liebe



Sexualität gehört zum Leben.
Wir sprechen über Liebe, Verliebtsein und Sexualität.
Jeder Mensch hat Gefühle und Bedürfnisse.
Was ist ein respektvoller Umgang mit Sexualität?
Fragen dürfen gestellt werden.

Referentin:

Sandra Heer-Lüer



Freitag,
13.11.2026

9:00- 11:00 Uhr







Berufsbildungsbereich, Werkstatt Kaitle



10 Personen





Nr. 51 Weihnachtsbrötchen backen



	<p>Woher bekomme ich das Rezept? Welche Zutaten muss ich einkaufen? Wie stelle ich einen Teig für Weihnachtsbrötchen her? Wie lagere ich Weihnachtsbrötchen?</p>	
Referentin:	Heike Granacher	
	Donnerstag, 19.11.2026	8:30- 11:30 Uhr
	Küche, Werkstatt Kaitle	
	5 Personen	

Nr. 52 Dekoration im Advent



	<p>Wir basteln für den Advent. Die Bastelideen sind einfach umzusetzen. Außerdem lernen Sie, wie man festlich dekorieren kann.</p>	
Referentin:	Laura Eifler	
	Montag, 23.11.2026	8:30- 11:30 Uhr
	Berufsbildungsbereich, Werkstatt Kaitle	
	5 Personen	

Nr. 53 Wichtel basteln



Kleine Wichtel mit Socken basteln.
Es ist eine tolle Deko in der Advents- und Weihnachtszeit.
Sie können ganz einfach hergestellt werden.
Wer Lust hat, bringt seine eigenen Socken mit.

Referentin:

Silvia Mäder



Donnerstag,
3.12.2026

13:30- 15:30 Uhr



Berufsbildungsbereich, Werkstatt Kaitle



5 Personen

Nr. 54 Achtsam im Advent



Einen Moment Inne halten.
Die hektische Zeit vergessen.
Die Vorfreude auf Weihnachten genießen.
Mit Klängen und Entspannung zur Ruhe kommen.

Referentin:

Birgitta Hilpert, Martina Henninger



Donnerstag,
10.12.2026

8:30- 9:30 Uhr



Speisesaal, Werkstatt Kaitle



8 Personen



Wir leben in einer Zeit mit Leistungsdruck, Hektik und Stress. Bei diesen Faktoren vergessen wir etwas sehr Wichtiges – **UNS SELBST**.

Doch der Körper sendet Signale und zeigt uns, dass es Zeit ist zum Herunterfahren und an sich selbst zu denken.

Erste Hilfe für psychische Gesundheit wird definiert als „die Hilfe, die einer Person angeboten wird, die ein psychisches Gesundheitsproblem entwickelt, eine Verschlimmerung eines bestehenden psychischen Gesundheitsproblems oder eine psychische Krise erlebt.“

Ersthelfende unterstützen die Person, bis angemessene professionelle Hilfe hinzugezogen werden kann oder die Krise überwunden wurde.



Bei Bedarf können Sie sich
mittwochs von 8:00 – 12:00 Uhr an

**Martina Henninger,
Birgitta Hilpert,**



**0173 610 36 34
0152 061 24 209**

wenden.

Chor		
	<p>Haben Sie Freude am Singen? Singen Sie gerne unter der Dusche? Trällern Sie gerne ein Lied aus dem Radio mit? Dann sind Sie bei uns genau richtig. Herzlich willkommen bei der Chorgruppe!</p> <p>Nähere Informationen erhalten Sie bei Ihrem Gruppenleiter.</p>	
Referenten:	Gabriele Wolf, Hubert Kösel, Hedwig Preuss, Juliane Lange	
	Mittwochs, 2 x im Monat	10:15- 11:30 Uhr
	Speisesaal, Werkstatt Kaitle	

Reha Sport für Frauen oder Männer		
	<p>Reha Sport Gruppen Frauen Reha Sport Gruppen Männer Reha Sport Gruppen Fußball</p> <p>Die Teilnahme am Rehabilitationssport bedarf einer ärztlichen Verordnung</p>	
	<p>Nähere Informationen erhalten Sie bei Monika Friedrich 1. Vorsitzende des Vereins für Reha-Sport-Gesundheit</p> <p> 0173 8670568</p> <p> VRSG.wt@web.de</p>	