

# Arbeits-Begleitende Maß-Nahmen

## AbM

### Werk-Statt Fürth



**2025/2026**

November 2025 bis Dezember 2026



Arbeits-Begleitende Maß-Nahmen  
**AbM**  
Werk-Statt Fürth

## Neue Kurse!

November 2025 bis Dezember 2026

Hallo lieber Mitarbeiter, hallo liebe Mitarbeiterin  
der Werk-Statt in Fürth!

Wir freuen uns das neue Programm der AbM  
vorstellen zu können.

Bei der großen Auswahl der Angebote findet sich  
bestimmt auch ein Kurs für dich.

Du darfst zwei Kurse aussuchen.

Davon wählen wir dann einen für dich aus.

Die Kurse dauern eine Stunde und finden einmal in der  
Woche statt.

Manche Kurse dauern zwei Stunden und finden daher  
nur alle zwei Wochen statt.

Andere haben auch mal eine Dauer von 30 Minuten.  
Dann darfst du aber zweimal in der Woche kommen.

AbM ist freiwillig.





Übersicht  
**AbM**  
**Kurs-Wahl**  
Kursjahr 2025 / 2026

<b>Kurs-Nummer</b>	<b>Kurs-Name</b>
1	Redaktion „Mittendrin“ -bhb Zeitung-
2	Schreiben, Lesen, Rechnen
3	Kopf-Arbeit
4	Die Vor-Leser in der Grund-Schule
5	Lernen für den Führer-Schein
6	Ich kann das selbst
7	Kaffee-Klatsch
8	Zeit für Ent-Spannung
9	Kunst-Bar
10	Welt der Farben
11	Kreativ-Werk-Statt
12	Werken mit Holz
13	Basteln mit Natur-Materialien „Raus in die Natur“
14	Tanz-Gruppe
15	Spiel & Spaß
16	Die Spazier-Gänger
17	Sitz-Sport
18	Laufen mit Stöcken
19	Tisch-Tennis
20	Sport, Spiel & Ball
21	Reha-Sport mit dem TV Fürth



KURS NR.

1



## „Redaktion“



In diesem Kurs gestalten und schreiben wir die bhb-Zeitung „Mittendrin“ mit.

Wir berichten über Themen, die uns bewegen und über Neuigkeiten aus der Fürther Werk-Statt.

Gemeinsam schreiben wir Texte.

Du musst nicht Lesen und Schreiben können. Hierbei kann dir geholfen werden.

Aber du solltest Ideen haben und aktiv mitarbeiten.

### Warum dieser Kurs?

- Dein Sozial-Verhalten und dein Gemeinschafts-Gefühl werden gefördert.
- Du lernst Gesprächs-Regeln zu beachten, anderen zuzuhören und sie ausreden zu lassen.
- Du entwickelst Ideen und lernst diese mit Hilfe umzusetzen.
- Du hilfst mit die bhb vorzustellen und die Leser zu informieren.





KURS NR.

2



## „Schreiben, Lesen, Rechnen“

# A B C

In diesem Kurs bist du richtig, wenn du Schreiben, Lesen und Rechnen kannst und dieses üben möchtest.

- Wir üben das Lesen und das Zuhören.
- Wir schulen das Lese-Verständnis.
- Wir lösen verschiedene Rechen-Aufgaben.
- Wir machen Denk-Aufgaben.
- Wir machen Spiele mit Buch-Staben und Wörtern.
- Wir beantworten Fragen, um dein Allgemein-Wissen zu erweitern.
- Wir üben das Rechnen mit Geld.

### Warum dieser Kurs?

- Du kannst hier dein Wissen und Können erweitern.
- Du kannst weiterhin üben, was du schon kannst.



KURS NR.

3



## „Kopf-Arbeit“



### Buch-Staben, Zahlen, Farben und Formen

Ohne Lesen und Schreiben!

- Wir spielen Spiele und üben so das Zählen.
- Wir machen Schwung-Übungen und Denk-Aufgaben.
- Wir lernen Buch-Staben, Zahlen und Formen kennen.
- Wir üben das Zuhören.
- Wir lösen leichte Rechen-Aufgaben.
- Wir beantworten einfache Quiz-Fragen.

Warum dieser Kurs?

- Du kannst hier Dein Wissen und Können erweitern.
- Du kannst weiterhin üben, was du schon kannst.



KURS NR.

4



## „Die Vor-Leser“



Dieser Kurs ist für dich geeignet, wenn du lesen kannst und gerne mit Kindern zusammen bist.

In diesem Kurs möchten wir regelmäßig die „Schule am Katzenberg“ in Mitlechtern besuchen.

Dort lesen wir gemeinsam mit den Grund-Schülern.

Wir lesen ihnen vor und sie lesen uns vor.

### Warum dieser Kurs?

- Du übst selbst das Lesen und Vor-Lesen.
- Du stärkst dein Selbst-Vertrauen.
- Du lernst konzentriert zuzuhören.
- Du hilfst Kindern beim Lesen lernen.
- Du lernst neue Leute kennen.



KURS NR. **5**



## „Lernen für den Führer-Schein“



**Du hast vor deinen Führer-Schein zu machen?  
Du brauchst etwas Unter-Stützung beim Lernen?**

Dann hast du in diesem Kurs die Möglich-keit in einer Klein-Gruppe für die theoretische Prüfung zu lernen.

Wir schauen uns am großen Bild-Schirm die Fragen an und besprechen diese gemeinsam.

Es besteht die Möglich-keit Fragen zu besprechen und gemeinsam die richtige Antwort zu finden.

Hier hast du ...

- die Zeit und Ruhe zum Lernen.
- Unter-Stützung bei Fragen.
- ein Lernen in einer kleinen Gruppe.

***Um einen Führer-Schein machen zu können,  
musst du dich bei einer Fahr-Schule anmelden.***



KURS NR.

6



## „Ich kann das selbst“

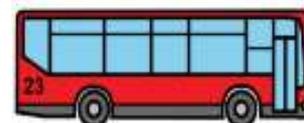
Lebens-Praxis

Du möchtest selbständiger werden?  
Du möchtest Dinge allein machen können?

***Dann bist du hier genau richtig!***

Wir üben alltägliche Dinge, wie:

- telefonieren mit Ämtern und Behörden
- Termine vereinbaren
- Einkaufs-Zettel erstellen und Einkaufen
- Rezepte lesen
- Fahr-Pläne verstehen (Bus/Bahn)
- rechnen mit Geld
- Kaffee kochen
- Bedienungs-Anleitungen lesen lernen
- Geschenke verpacken
- Wäsche falten
- ... und vieles mehr



Was man im Alltag so braucht, können wir in dieser Stunde besprechen und üben.

Ganz nach den Wünschen der Teil-Nehmer.

Warum dieser Kurs?

- Du traust Dich neue Dinge auszuprobieren und stärkst damit Dein Selbst-Bewusstsein.
- Du entwickelst Vertrauen in Deine Fähigkeiten.
- Du lernst neue Dinge dazu, um selbständiger zu werden.



KURS NR.

7



## „Kaffee-Klatsch“



***Gemeinsam gestalten wir diese Stunde***

Wir ...

- ... sprechen über Themen, die uns bewegen.
- ... führen Diskussionen.
- ... sprechen über unsere Sorgen und Ängste.
- ... beobachten das Welt-Geschehen.
- ... reden über unser Leben.
- ... reden über Politik.
- ... lesen die Tages-Zeitung.



Was lerne ich in diesem Kurs?

- Wir lernen uns gegenseitig zuzuhören und andere ausreden zu lassen.
- Wir üben das Sprechen vor anderen in einer Gruppe.
- Wir lernen unsere Meinung zu sagen und die Meinungen der anderen zu akzeptieren.

*Was hier besprochen wird, bleibt unter uns  
und wird nicht weitererzählt.*



KURS NR.

8



## „Zeit für Entspannung“



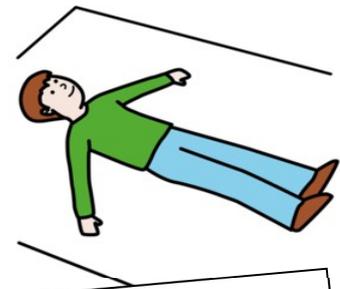
Mal abschalten von all dem Lärm und Trubel?  
Stress und Sorgen mal vergessen?

### ***Dann mach mal eine Pause!***



In diesem Kurs geht es um dein Wohl-Befinden.

- Fantasie-Reisen,
- Elemente aus dem Autogenen Training,
- Entspannungs-Übungen,
- Meditative Musik,
- Atem-Übungen,
- kleine Massagen,
- Mandalas ausmalen



„Wenn ich will, ist alles um mich herum still!“

### Warum dieser Kurs?

- Du übst das Entspannen und Abschalten.
- Du lernst Entspannungs-Übungen kennen, die Du vielleicht auch zu Hause anwenden kannst.
- Du tust etwas gegen deinen Stress.



KURS NR.

9



## „Kunst-Bar“



In diesem Kurs kannst Du mit Farbe kreativ werden.  
Du kannst Deine Fantasie auf Papier bringen.

Wir malen und gestalten mit

- Acryl-Farben,
- Wasser-Farben,
- Bunt-Stiften,
- Acryl-stiften
- Filz-Stiften,
- Kreide,
- Öl-Pastell-Kreide
- Pinsel, Schwämmen, Tupfern, ...
- und vielem mehr.



In jedem von uns steckt ein Künstler!

Wir nutzen viele verschiedene Techniken zur Gestaltung unserer Bilder.

Male ganz nach Deinem eigenen Geschmack und Stil.  
Finde Deine Art zu Malen.

Mit den gemalten Bildern möchten wir auch die Räume der Werk-Statt verschönern.



KURS NR.

10



## „Welt der Farben“



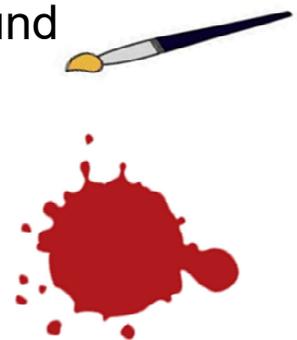
In diesem Kurs kannst Du mit Farben kreativ werden.

### **MALEN, ANMALEN, AUSPROBIEREN!**

Mit verschiedenen Farben und Gegen-Ständen, wie Pinseln und Schwämme, probieren wir vieles aus.

Wir mischen Farben und schauen was passiert.

Wir malen Ausmal-Bilder und Mandalas an und entspannen dabei.



Welche Art von Bild wird wohl entstehen?

Hier bist du richtig, wenn du gerne kreativ bist und dich etwas entspannen möchtest.



KURS NR.

11



## „Kreativ-Werk-Stat“



Du bist gerne kreativ?  
Dann komme in diesen Kurs!

### Was machen wir?

- Wir filzen mit der Nadel.
- Wir nähen mit der Näh-Maschine.
- Wir erstellen kleine Dinge zur Deko-Ration.
- Wir arbeiten mit Wolle, Perlen, Steinen, Farben, Papier, Kleister, Alltags-Gegenständen, ...



Lass uns gemeinsam kreativ werden und eine schöne gemeinsame Zeit erleben.

Schritt für Schritt zum eigenen Werk - ich helfe Dir dabei!





KURS NR.

12



## „Werken mit Holz“



Wir arbeiten in diesem Kurs mit Holz.

Aus einer Holz-Platte sägen wir verschiedene Formen aus.

Hier kannst Du Deine Wünsche und Ideen einbringen.

Wir sägen, schleifen und bemalen die ausgesägten Formen.



### Was lernst du in diesem Kurs?

- In diesem Kurs lernst Du das Natur-Produkt Holz kennen.
- Du erlernst das Bearbeiten von Holz.
- Du lernst den Umgang mit verschiedenen Sägen und Schleif-Papier.



KURS NR. **13**



## „Basteln mit Natur-Materialien“ -Raus in die Natur-



Wir fahren gemeinsam in den Wald und suchen uns Äste, Rinde, Tannen-Zapfen und vieles mehr.

Was man so im Wald findet, nutzen wir. Wir werden kreativ und stellen daraus etwas her

Ihr werdet überrascht sein, was man im Wald alles sieht und findet.



In diesem Kurs lernst Du ...

- den Wald und seine Pflanzen und Tiere kennen.
- den Umgang mit Zange, Draht und Laub-Säge.
- ausdauernd an einer Arbeit dranzubleiben.

Die erschaffenen Werke kannst Du mit nach Hause nehmen.





KURS NR.

**14**



## „Tanz-Gruppe“



In diesem Kurs wollen wir gemeinsam Tänze erstellen und einstudieren.

Hierfür suchen wir die passende Musik aus und überlegen uns Schritte und Bewegungen für Tänze.

**Diese Tänze können wir dann an unseren Festen aufführen.**

Was kannst Du hier lernen?

- Das Gefühl für Takt und Rhythmus der Musik.
- Das Erfinden und Erlernen von einfachen Tanz-Bewegungen.
- Das Merken der Schritt-Folge eines Tanzes.
- Das Erleben in einer Gruppe.
- Rücksicht-Nahme
- Durchsetzungs-Vermögen

**Komm und tanze mit uns!**



KURS NR. **15**



## „Spiel & Spaß“



In unserer spielerischen und sportlichen Stunde machen wir verschiedene Spiele und Übungen.

Das erwartet dich in diesem Kurs:

- Feder-Ball
- Klett-Ball-Spiel
- Wurf-Spiele und Fang-Spiele
- Übungen mit dem Schwung-Tuch
- Werfen und Zielen mit dem Ball
- und vieles mehr!

Warum dieser Kurs?

- Du bist an der frischen Luft.
- Du lernst neue Aktivitäten kennen.
- Du lernst zum Beispiel besser Fangen und Werfen.
- Du spielst in der Gemeinschaft.
- Du hast Bewegung.



KURS NR.

**16**



## „Die Spazier-Gänger“



Im näheren Um-Kreis der Werk-Statt gehen wir zweimal in der Woche für 30 Minuten spazieren.

Wir erleben in dieser Zeit Wiesen, Pflanzen und Tiere in den verschiedenen Jahres-Zeiten.

In diesem Kurs kann sich jeder in seinem eigenen Tempo bewegen.

Somit ist dieser Kurs auch für nicht so sportliche Personen gut geeignet.

Spielt das Wetter mal nicht so mit, dann machen wir in der Werk-Statt kleine sportliche Übungen.

### Warum dieser Kurs?

- Du tust etwas für Deine Gesund-Heit.
- Du bist an der frischen Luft.
- Du bist Teil einer Gruppe.
- Du lernst die Umgebung kennen.
- Du lernst die Natur in den Jahres-Zeiten kennen.



Komm und spaziere mit, ich freue mich auf dich!



KURS NR. **17**



## „Sitz-Sport“



In diesem Kurs machen wir leichte Bewegungs-Übungen im Sitzen.

Daher ist dieser Kurs auch für Personen geeignet, die in ihren Bewegungen eingeschränkt sind.

Personen, die Schwierigkeiten beim Gehen oder Stehen haben.

### Das erwartet dich in diesem Kurs:

Wir sitzen auf Stühlen und bewegen uns etwas.

Wir führen Bewegungen aus, um unsere Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern.

### Warum dieser Kurs?

- Du hast Bewegung und tust etwas für deine Gesundheit.
- Du trainierst deine Muskeln, deine Gelenke, deine Reaktions-Fähigkeit und deine Koordination.
- Du bist Teil einer Gruppe.



KURS NR.

**18**



## „Laufen mit Stöcken“



Bei fast jedem Wetter wollen wir uns an der frischen Luft bewegen und die Natur in allen Jahres-Zeiten genießen.

Wir laufen rund um die Werk-Statt oder wir fahren mit dem Bus an schöne Orte, wie zum Beispiel in den Wald.

Für diesen Kurs solltest du schon etwas Aus-Dauer haben, da wir uns etwas schneller bewegen möchten.

Beim Laufen nutzen wir die Walking-Stöcke, die wir in der Werk-Statt haben.

Du brauchst nur Kleidung, die zum Wetter passt und bequeme Schuhe.

### Warum dieser Kurs?

- Du trainierst deine Kraft und Aus-Dauer.
- Du tust etwas für deine Gesund-Heit.
- Du bist an der frischen Luft.
- Du bist Teil einer Gruppe.
- Du lernst die Natur in den Jahres-Zeiten kennen.



KURS NR. **19**



## „Tisch-Tennis“



Du kannst schon Tisch-Tennis spielen?

Du hattest noch nie einen Schläger in der Hand und würdest es gerne mal ausprobieren?

*Wir finden einen passenden Spiel-Partner für Dich!*

Alle zwei Wochen fahren wir für zwei Stunden nach Krumbach in die Sport-Halle.

Dort spielen wir gemeinsam Tisch-Tennis.

Beim Tisch-Tennis lernst Du zum Beispiel:

- den Umgang mit dem Schläger und dem Ball,
- den Aufschlag,
- Vor-Hand und Rück-Hand,
- Gewinnen aber auch das Verlieren,
- schnell zu reagieren,
- dich zu bewegen
- mit Ausdauer an etwas dranzubleiben,
- Freude an Bewegung
- stolz auf dich zu sein und dich etwas zu trauen.

Du brauchst für diesen Kurs saubere Sport-Schuhe für die Halle!



KURS NR. **20**



## **„Sport, Spiel und Ball“**

In unserer sportlichen Stunde machen wir verschiedene Spiele und Übungen machen.

Im Hof und auf der Wiese der Werk-Stattd können wir viel ausprobieren.

### Das erwartet Dich in diesem Kurs

- Basket-Ball
- Tisch-Tennis
- Tisch-Fußball
- und vieles mehr!

### Warum dieser Kurs?

- Du bist an der frischen Luft.
- Du lernst neue Aktivitäten kennen.
- Du lernst zum Beispiel besser Fangen und Werfen.
- Du spielst in der Gemeinschaft.
- Du hast Bewegung.



KURS NR.

**20**



## **„Reha-Sport“ mit dem TV Fürth**

Jeden Donners-Tag findet in der GdT der Reha-Bilitations-Sport statt.

Man nennt diesen Kurs auch: Reha-Sport.

In der Gruppe macht eine Trainerin des TV Fürth Übungen für den Rücken und die Wirbel-Säule mit den Teil-Nehmern.

Lockern, dehnen und kräftigen der Mus-Kulatur stehen hier im Vorder-Grund.

Das hilf Ver-Spannungen und Muskel-Verhärtungen zu vermeiden oder sie besser zu machen.

Der ganze Körper soll in diesem sanften Training trainiert werden.

Das ist gut, damit man sich besser fühlt und sich auch besser bewegen kann.

### Du brauchst für diesen Kurs

- eine Be-Scheinigung von deinem Haus-Arzt
- bequeme Kleidung