

Bildungscampus

NÜRNBERG



1974–2024

**50**  
Jahre

barrierefrei  
**Lernen**

Oktober 2024 –  
Februar 2025

**BILDUNGSZENTRUM**

[bz.nuernberg.de](http://bz.nuernberg.de) WIR ÖFFNEN WELTEN

## INHALT

- Beratung & Information 3**
- Unterrichtstage 4**
- Teilnahmebedingungen 6**
- Aktuelle Themen und Gesprächskreise 7**
- Lernen für Alltag und Beruf 10**
- Ernährung und Haushaltsführung 14**
- Kreatives Gestalten 16**
- Theater, Musik, Tanz 21**
- Bewegung und Entspannung 27**
- Freizeit und Kultur 31**
- Fortbildung und Gebärdensprache 37**
- Sonstige Hinweise 38**

Gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für  
Unterricht und Kultus



### Impressum

Herausgeberin: Stadt Nürnberg, Bildungscampus Nürnberg,  
Gewerbemuseumsplatz 1, 90403 Nürnberg  
Redaktion: Michael Galle-Bammes  
Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt:  
Direktor des Bildungscampus der Stadt Nürnberg  
Layout/Satz: www.grafikbuero-weinberg.de  
Fotos Rückseite: Michael Galle-Bammes, Klaus Leonhard, Lea Wüllner  
Druck: SAFNER Druck und Verlags GmbH,  
Mittelgrundstraße 24/28, 96170 Priesendorf bei Bamberg



## BERATUNG & INFORMATION



**Michael Galle-Bammes**  
Telefon 09 11/2 31 34 63  
michael.galle-bammes@stadt.nuernberg.de



**Martina Moratz**  
Telefon 09 11/2 31 25 56  
martina.moratz@stadt.nuernberg.de



**Petra Schumm**  
Telefon 09 11/2 31 54 26  
petra.schumm@stadt.nuernberg.de



**Tamara Schön**  
Telefon 09 11/2 31 26 87  
tamara.schoen@stadt.nuernberg.de



**Renate Reichl**  
Telefon 09 11/2 31 37 17  
renate.reichl@stadt.nuernberg.de

### Büro / Postanschrift:

BCN/BZ barrierefrei Lernen  
Gewerbemuseumsplatz 1, 90403 Nürnberg  
Fax: 09 11/2 31 58 33  
www.bz.nuernberg.de

## UNTERSTÜTZUNG

durch unsere Mitarbeitenden  
im Freiwilligen Sozialen Jahr (FSJ)

Telefon 0911/ 231 5826 und  
Telefon 0911/ 231 15220

→ **Eine Bewerbung auf die FSJ-Stellen  
ist jederzeit möglich:  
Gerne können Sie uns anrufen!**

# UNTERRICHTSTAGE

für alle Kurse von Oktober 2024 bis Februar 2025  
mit den Nummern 25000 bis 25799

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		
frei	30.09.24	frei	01.10.24	frei	02.10.24	frei	03.10.24	frei	04.10.24	Abschluss FDZ/ Taxiplanung
<b>1</b>	<b>07.10.24</b>	<b>1</b>	<b>08.10.24</b>	<b>1</b>	<b>09.10.24</b>	<b>1</b>	<b>10.10.24</b>	<b>1</b>	<b>11.10.24</b>	<b>Kursstart</b>
2	14.10.24	2	15.10.24	2	16.10.24	2	17.10.24	2	18.10.24	
3	21.10.24	3	22.10.24	3	23.10.24	3	24.10.24	3	25.10.24	
frei	28.10.24	frei	29.10.24	frei	30.10.24	frei	31.10.24	frei	01.11.24	Herbstpause
4	04.11.24	4	05.11.24	4	06.11.24	4	07.11.24	4	08.11.24	
5	11.11.24	5	12.11.24	5	13.11.24	5	14.11.24	frei	15.11.24	Jubiläum am 15.11.
6	18.11.24	6	19.11.24	6	20.11.24	6	21.11.24	5	22.11.24	
7	25.11.24	7	26.11.24	7	27.11.24	7	28.11.24	6	29.11.24	
8	02.12.24	8	03.12.24	8	04.12.24	8	05.12.24	7	06.12.24	
9	09.12.24	9	10.12.24	9	11.12.24	9	12.12.24	8	13.12.24	
frei	16.12.24	frei	17.12.24	frei	18.12.24	frei	19.12.24	frei	20.12.24	3 Wochen
frei	23.12.24	frei	24.12.24	frei	25.12.24	frei	26.12.24	frei	27.12.24	Winterpause
frei	30.01.24	frei	31.01.2024	frei	01.01.25	frei	02.01.25	frei	03.01.25	
frei	06.01.25	10	07.01.25	10	08.01.25	10	09.01.25	9	10.01.25	Feiertag 06.01.
10	13.01.25	11	14.01.25	11	15.01.25	11	16.01.25	10	17.01.25	
11	20.01.25	<b>12</b>	<b>21.01.25</b>	<b>12</b>	<b>22.01.25</b>	<b>12</b>	<b>23.01.25</b>	11	24.01.25	<b>Kursende 12x</b>
<b>12</b>	<b>27.01.25</b>	NH1	28.01.25	NH1	29.01.25	NH1	30.01.25	<b>12</b>	<b>31.01.25</b>	<b>Kursende 12x</b>
NH1	03.02.25	NH2	04.02.25	NH2	05.02.25	NH2	06.02.25	NH1	07.02.25	Nachholung 1
NH2	10.02.25	NH3	11.02.25	NH3	12.02.25	NH3	13.02.25	NH2	14.02.25	Nachholung 2
NH3	17.02.25							NH3	21.02.25	Nachholung 3

Termine entfallen

Nachholtermine

## Datum durchgestrichen

= In den Schulferien, an Feiertagen und an Brückentagen (zwischen Feiertag und Wochenende) finden keine Kurse statt.

## NH = Nachholung

Manchmal muss ein Termin ausfallen. Dann wird dieser Termin meistens am Ende des Kurses nachgeholt!

## BARRIEREFREI LERNEN

Das Bildungszentrum bietet allen Menschen, auch Menschen mit Behinderung, ein breites und vielfältiges Erwachsenenbildungsprogramm an.

### Teilnahmebedingungen

Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) des Bildungszentrums im Bildungscampus Nürnberg und andere allgemein gültige Regelungen finden Sie unter **www.bz.nuernberg.de**.

Eine Aufsichtspflicht der BZ-Kursleitung für behinderte Menschen im Sinne des § 1631 BGB besteht nicht. Die Kursleitung, FSJ-Kräfte, sowie Kursassistentinnen und -assistenten unterstützen auf Anfrage gerne, allerdings ist eine diesbezügliche Haftung ausgeschlossen.

 **Rollstuhl- oder Rollator-Nutzung:** Bitte wenden Sie sich frühzeitig an uns, wenn Sie Kurse erstmals besuchen möchten, da die Kursräume in Schulen häufig nicht barrierefrei zugänglich sind. Wir bemühen uns, Ihnen die Teilnahme zu ermöglichen. Die Seminarräume im südpunkt (Pillenreuther Straße 147) und im Gewerbemuseumsplatz 2 (außer Raum 3.22 und 3.23) sind barrierefrei zugänglich. Behindertentoiletten sind in den Seminargebäuden des Bildungszentrums vorhanden.

 **Hinweis für blinde und sehbehinderte Menschen:** Über das Kursangebot beraten wir Sie gerne in einem persönlichen Gespräch oder telefonisch. Auch die Anmeldung ist telefonisch möglich!

 **Hinweis für gehörlose und hörbehinderte Menschen:** Auf Anfrage bemühen wir uns um eine Gebärdendolmetscherin bzw. eine Lautsprecher- oder Induktionsanlage, um Ihnen eine optimale Teilnahme an unseren Veranstaltungen zu ermöglichen. Über das Kursangebot beraten wir Sie gerne auch per Fax oder E-Mail.

→ Weitere Informationen ab Seite 38

## AKTUELLE THEMEN UND GESPRÄCHSKREISE



© pixabay.com

### Gedächtnistraining

Hier gibt es „Futter“ für unseren Kopf. Damit wir fit bleiben, auch wenn wir immer älter werden – Gedächtnis- und Konzentrationsübungen für Alle.

Zwischendurch bewegen wir den ganzen Körper, mal mit und mal ohne Musik.

**Dienstag, ab 8. Oktober 2024, 14.45 bis 16.15 Uhr** (9x), Gewerbemuseumsplatz 2, Zi. 3.07, Elfriede Kühne-Arbeiter, 52 Euro, Kurs Nr. 25024

### Informationen zu Gesundheit und Körper

**Erklärt in ukrainischer, russischer und deutscher Gebärdensprache**

Sie erfahren, wie Sie gesund leben können und was gut für Ihren Körper ist. Es werden Themen wie gesunde Ernährung, Schmerzursachen und der Umgang mit Erkrankungen behandelt. Sie haben die Möglichkeit, Fragen zu stellen. Sie lernen praktische Übungen zur Massage kennen. Zudem werden Körperübungen gezeigt, die Ihnen helfen, Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden auch zuhause zu verbessern.

**Freitag, ab 18. Oktober 2024, 15 bis 16.30 Uhr**, außer 15. November 2024 (7x), Gewerbemuseumsplatz 2, Zi. U.10/U.16, Oliver Heß, Svjatoslav Krischewski, 52 Euro, Kurs Nr. 25052

### Zukunftsperspektiven schaffen!

**Für Eltern mit einem erwachsenen Kind mit Behinderung**

Sie haben ein Kind mit Behinderung. Jetzt ist es volljährig, arbeitet – und wohnt noch zu Hause. →

Doch wie soll es langfristig weitergehen? In einer vertrauensvollen Atmosphäre können Sie für sich und für Ihr Kind Wünsche für die Zukunft formulieren. Mit beratender Begleitung entwickeln Sie Perspektiven und planen vielleicht sogar schon erste konkrete Schritte. Der Austausch untereinander ist ebenfalls sehr wichtig!

Zeitgleich mit dem Seminar wird ein Freizeit-Programm für die Menschen mit Handicap angeboten. Dieses kann dazu gebucht werden (siehe Kurs Nr. 25064).

**Samstag, 12. Oktober 2024, 14 bis 18 Uhr und Sonntag 13. Oktober 2024, 11 bis 14 Uhr**, Gewerbemuseumsplatz 2, Zi. E.05, Dagmar Mertens, 24 Euro, , Kurs Nr. 25062

## Gemeinsame Freizeit gestalten! Begleitangebot zum Elternseminar 25062

Während die Eltern im Seminar beschäftigt sind, werden wir – die Gruppe der erwachsenen Kinder – Spiele machen, eventuell einen Ausflug in die Stadt unternehmen oder, oder ... Gerne werden Ideen und Vorschläge aufgenommen.

Je eine Pause an den zwei Tagen werden beide – Elterngruppe und „Kindergruppe“ – gemeinsam verbringen.

**Samstag, 12. Oktober 2024, 14 bis 18 Uhr und Sonntag 13. Oktober 2024, 11 bis 14 Uhr**, Gewerbemuseumsplatz 2, N.N., 24 Euro, , Kurs Nr. 25064

## Wir machen Zirkus

Auch wir können eine Zirkusshow auf die Beine stellen! Wir lernen einfache Zaubertricks, üben das Jonglieren und überlegen uns Akrobatik- oder Bewegungs-Nummern. Jede und jeder kann hier etwas finden! Am letzten Termin führen wir für Freunde und Familie unsere Zirkusshow auf.

**Dienstag, ab 8. Oktober 2024, 17 bis 18.30 Uhr** (8x), Kilianstr. 183, Aula im EG, David Eradi, 48 Euro, Kurs Nr. 25070

## VIDEO-ARBEITSKREIS



© pixabay.com

Wollten Sie nicht schon immer einmal in einem Film mitspielen? Wir besprechen gemeinsam das Drehbuch, kümmern uns um die Ausstattung und drehen Spielfilme. Jede/r kann seine Wunschrolle spielen oder sich um die Technik (Kamera, Licht, Ton) kümmern. Die gedrehten Filme werden öffentlich vorgeführt.

**Mittwoch, ab 16. Oktober 2024, 16.30 bis 18.30 Uhr** (12x), Gewerbemuseumsplatz 2, Zi. 3.11, Stefan Mühlbauer, 24 Euro, , Kurs Nr. 25074

## Aktiv in den Feierabend! Gesprächskreis für Menschen mit Handicap

Nach der Arbeit wollen wir noch etwas erleben und uns dabei über unseren Alltag „mit Handicap“ austauschen. Wir unterhalten uns über die Dinge, die uns im täglichen Leben passieren. Es können schöne und lustige oder nicht so schöne und traurige Themen sein. Wir können uns durch den Austausch gegenseitig stärken und helfen. Vier Termine in der Gesamtgruppe und je zwei weitere Termine in Kleingruppen.

**Donnerstag, ab 10. Oktober 2024, 16.30 bis 18 Uhr** (8x), NWW, Briegerstr. 2, EG Entspannungsraum, Christian Conrad, 52 Euro, Kurs Nr. 25150

## Gemeinsam sind wir stark

Wir alle wollen zufrieden und glücklich sein. Dazu gehört ein gutes Miteinander in der Arbeit, zu Hause und mit Freunden. Wie kann ich gut mit anderen Menschen reden? Und was kann ich dabei für →

mich tun? Darüber werden wir in dem Kurs sprechen. Einzelne Aktionen und kleine Übungen zur Entspannung helfen uns dabei. Gemeinsam werden wir schöne und unvergessliche Momente erleben.

**Mittwoch, ab 9. Oktober 2024, 16.45 bis 18.15 Uhr** (12x), Wohnheim 3 noris inklusion, Braillestr. 25a, Dagmar Mertens, 52 Euro, Kurs Nr. 25160

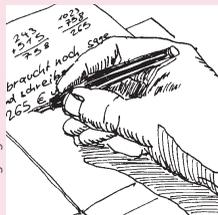
**Donnerstag, ab 10. Oktober 2024, 14.45 bis 16.15 Uhr** (12x), Gewerbemuseumsplatz 2, Zi. E.17, Dagmar Mertens, 52 Euro, Kurs Nr. 25162

**Donnerstag, ab 10. Oktober 2024, 16.30 bis 18 Uhr** (12x), Gewerbemuseumsplatz 2, Zi. E.17, Dagmar Mertens, 52 Euro, Kurs Nr. 25164

## LERNEN FÜR ALLTAG UND BERUF

### → LESEN, SCHREIBEN, RECHNEN

#### Lerntreff: Selber lesen – schreiben – rechnen



© Wolfgang Maier

Wir können frei wählen, mit welchem Material wir arbeiten möchten. Das selbstständige Lernen steht im Vordergrund. Das Lern-Material unterstützt zudem den Lernerfolg. Neben den Bereichen „Lesen“, „Schreiben“ und „Rechnen“ können wir auch unsere Kenntnisse in „Mathematik“ und „Sprachen“ erweitern.

**Dienstag, ab 8. Oktober 2024, 8.30 bis 10 Uhr** (12x), Gewerbemuseumsplatz 2, Zi. U.07/U.09, Helmut Hartebrodt, 52 Euro, Kurs Nr. 25194

## Lern- und Lesekurs

Wir lesen und hören zusammen Texte und Geschichten. Das kann ein Buch in leichter Sprache sein, ein aktueller Bericht oder ein eigener Text. Wir sprechen darüber und machen individuelle Übungen dazu. Unsere Wünsche und Interessen bestimmen die Themen. So üben wir lesen und schreiben.

**Dienstag, ab 8. Oktober 2024, 16.45 bis 18.15 Uhr** (12x), Gewerbemuseumsplatz 2, Zi. 3.04, Jana Fröhlich, 52 Euro, Kurs Nr. 25206

## Lern- und Erlebniswerkstatt

Um mit Zahlen und Buchstaben Sicherheit zu gewinnen, benutzen wir zum Lernen z. B. Fahrpläne, Speisekarten oder Kinoprogramme. Unser neues Wissen erproben wir beim U-Bahnfahren und im Supermarkt. In der Lern- und Erlebniswerkstatt kann jede/r seine Lernziele und Aufgaben selbst bestimmen und erhält dabei entsprechende Unterstützung.

**Montag, ab 7. Oktober 2024, 13 bis 14.30 Uhr** (8x), WerkStadt Lebenshilfe, Fahrradstr. 54, Thomas Heidl, 48 Euro, Kurs Nr. 25208

**Montag, ab 7. Oktober 2024, 14.30 bis 16 Uhr** (8x), WerkStadt Lebenshilfe, Fahrradstr. 54, Thomas Heidl, 48 Euro, Kurs Nr. 25210

## Lernkurs: Lesen, Schreiben, Rechnen

Wir lesen gemeinsam kurze Texte zu aktuellen Themen und unterhalten uns darüber. Durch Artikel in einfacher Sprache und mit Bildern erfahren wir Wissenswertes aus aller Welt. In der Gruppe lösen wir einfache Rechenaufgaben. – Grundkenntnisse in Lesen, Schreiben und Rechnen sind Voraussetzung.

**Donnerstag, ab 10. Oktober 2024, 8.15 bis 9.45 Uhr** (8x), Gewerbemuseumsplatz 2, Zi. 3.05, Gudrun Schiller, 48 Euro, Kurs Nr. 25222

### Computer und iPad: Einfach mal ausprobieren



© iPad\_PC

Es stehen sechs iPads und ausreichend Computer zum Ausprobieren zur Verfügung. Finden Sie selbst heraus, was Sie interessiert. Probieren Sie, was sich für welche Anwendung (am besten) eignet! Dabei helfen

Maus, Finger, Stift oder Stimme. Man kann Briefe und E-Mails diktieren, im Internet surfen, Spiele spielen, videotelefonieren oder Fotos und Videos aufnehmen, anschauen und bearbeiten. Gerne unterstützen wir Sie bei diesen Entdeckertouren!

**Donnerstag, ab 10. Oktober 2024, 14 bis 15 Uhr** (12x), Gewerbemuseumsplatz 2, Zi. 4.18, Wolfgang Zeilinger, 52 Euro, Kurs Nr. 25230

**Donnerstag, ab 10. Oktober 2024, 15.15 bis 16.15 Uhr** (12x), Gewerbemuseumsplatz 2, Zi. 4.18, Wolfgang Zeilinger, 52 Euro, Kurs Nr. 25232

**Donnerstag, ab 10. Oktober 2024, 16.30 bis 17.45 Uhr** (12x), Gewerbemuseumsplatz 2, Zi. 4.18, Wolfgang Zeilinger, 52 Euro, Kurs Nr. 25234

### pcTREFF: Lernen – mit und am PC

Unseren PC kennenlernen, unbekannte Software ausprobieren und Geheimnisse im Internet entdecken – all das und mehr erfahren wir mit fachlicher Unterstützung bei einer „Computer-Abenteuer-Tour“ ...

**Montag, ab 7. Oktober 2024, 16.30 bis 18 Uhr** (10x), Gewerbemuseumsplatz 2, Zi. 3.01, Stefan Mühlbauer, 48 Euro, Kurs Nr. 25238

### iPhone: Leichte Bedienung für Menschen mit Sehbehinderung

**Aufteilung in zwei Lerngruppen im  
wöchentlichen Wechsel möglich!**

In diesem Angebot werden Sie bei der Bedienung Ihres iPhones unterstützt. Es werden Ihnen Einstellungen und APPs gezeigt, die eine gute Handhabung für blinde oder stark sehbehinderte Menschen ermöglichen. In einer Kleingruppe (voraussichtlich im wöchentlichen Wechsel) erproben Sie, wie Sie das iPhone am besten für sich nutzen können.

**Freitag, ab 11. Oktober 2024, 10 bis 11.30 Uhr,  
außer 15. November 2024** (12x), NWW,  
Briegerstr. 2, Daniel Puff, 52 Euro, Kurs Nr. 25264

## → ENGLISCH

### Don't hurry be happy!



© Andreas Bammer

In this class we talk about English texts, songs and films. We work on vocabulary, grammar and basic speaking. There is enough time for questions and many repetitions. Can you understand this text? Do you want

to learn more? Then this group of interested learners is right for you.

Voraussetzung: Für Fortgeschrittene

**Mittwoch, ab 9. Oktober 2024, 16.15 bis 17.45 Uhr** (12x), Gewerbemuseumsplatz 2, Zi. 3.07, Gabriele Danneil, 52 Euro, Kurs Nr. 25274

## Willkommen bei den Montagsköchen!

Immer wieder montags bereiten wir zusammen – den Jahreszeiten entsprechende – Gerichte nach modernen Rezepten zu. Dabei gehen wir auf die Wünsche und Vorschläge der Teilnehmenden ein. Zzgl. Kochgeld von 54 Euro (bei Teilung 27 Euro, bitte in einem Umschlag zum ersten Termin mitbringen). Dieser Kurs kann bei großer Nachfrage in zwei Gruppen geteilt werden, die sich im wöchentlichen Wechsel treffen (bei Teilung 24 Euro, **KE**)!

**Montag, ab 7. Oktober 2024, 17 bis 20 Uhr** (12x), Nachbarschaftshaus Gostenhof, Adam-Klein-Str. 6, Küche 3. Stock, Monika Möbus, 58 Euro, Kurs Nr. 25300

---

## Internationaler Kochkurs

In diesem Kurs wollen wir gemeinsam fremde Länder riechen, schmecken und hören: Zu italienischer Musik Spaghetti genießen, mit Stäbchen chinesisch essen, uns Couscous wie in arabischen Ländern auf dem Boden einverleiben. Wir bereiten die Gerichte selbst zu und wollen diese dann gemütlich bei passender Musik verspeisen.

Zzgl. Kochgeld von 54 Euro (bei Teilung 27 Euro, bitte in einem Umschlag zum ersten Termin mitbringen). Dieser Kurs kann bei großer Nachfrage in zwei Gruppen geteilt werden, die sich im wöchentlichen Wechsel treffen (bei Teilung 24 Euro, **KE**)!

**Mittwoch, ab 9. Oktober 2024, 17 bis 19.45 Uhr** (12x), Nachbarschaftshaus Gostenhof, Adam-Klein-Str. 6, Küche 3. Stock, Bianca Boswell, 58 Euro, Kurs Nr. 25302

---

## Mit Freude kochen und backen!



© pixabay.com

Mit Lust und Laune kochen, backen und essen wir gemeinsam. Aus saisonalem Gemüse können wir viel zubereiten: Leckere Suppen oder Aufläufe, Salate oder salzige und süße Kuchen und vieles mehr.

Zzgl. Kochgeld von 54 Euro (bei Teilung 27 Euro, bitte in einem Umschlag zum ersten Termin mitbringen). Dieser Kurs kann bei großer Nachfrage in zwei Gruppen geteilt werden, die sich im wöchentlichen Wechsel treffen (bei Teilung 24 Euro, **KE**)!

**Donnerstag, ab 10. Oktober 2024, 17 bis 19.45 Uhr** (12x), Nachbarschaftshaus Gostenhof, Adam-Klein-Str. 6, Küche 3. Stock, Beate Ludwig, 58 Euro, Kurs Nr. 25304

---

## Schmeckt nicht – gibt's nicht!



© iPad

Wetten, wir kriegen gemeinsam etwas Leckeres bei uns im Kochkurs zustande? In lockerer Atmosphäre bereiten wir kleine Gerichte zu. Wir kochen und backen nach modernen Rezepten und gehen auf die Vorschläge

und Wünsche der Teilnehmenden ein. Zzgl. Kochgeld von 54 Euro (bei Teilung 27 Euro, bitte in einem Umschlag zum ersten Termin mitbringen). Dieser Kurs kann bei großer Nachfrage in zwei Gruppen geteilt werden, die sich im wöchentlichen Wechsel treffen (bei Teilung 24 Euro, **KE**)!

**Dienstag, ab 8. Oktober 2024, 17 bis 20 Uhr** (12x), Nachbarschaftshaus Gostenhof, Adam-Klein-Str. 6, Küche 3. Stock, Monika Möbus, 58 Euro, Kurs Nr. 25306

---

## Vegetarische Küche!

Gemeinsam kochen und backen wir mit einfachen Zutaten. Wir besprechen die Rezepte und überlegen eine vegane Variante. Und nach dem Kochen genießen wir unser selbst zubereitetes Essen.

Zzgl. Kochgeld von 36 Euro (bitte in einem Umschlag zum ersten Termin mitbringen).

**Freitag, ab 11. Oktober 2024, 11.30 bis 13.45 Uhr, außer 15. November 2024** (8x), Nachbarschaftshaus Gostenhof, Adam-Klein-Str. 6, Küche 3. Stock, Christine Blaufuß, 52 Euro, Kurs Nr. 25320

## KREATIVES GESTALTEN

### → MALEN

#### Experimentelles Malen mit Musik Entdeckungsreise in die Farbenwelt

Auf spielerische Weise wollen wir die Welt der Farben und Formen kennen lernen und eigene kreative Fähigkeiten entdecken. Dabei kommen verschiedene, auch unkonventionelle Materialien und Werkzeuge zum Einsatz.

Zzgl. Materialkosten von 10 Euro.

**Montag, ab 7. Oktober 2024, 16.30 bis 18.15 Uhr** (12x), Gewerbemuseumsplatz 2, Zi. 3.21, Lucie Schaller, 58 Euro, Kurs Nr. 25404

#### Erzählen mit Farben Geschichtenmalkurs

Wir erzählen mit Farben. Wir lesen oder hören eine Geschichte und malen dazu Bilder. Oder umgekehrt: Wir malen ein Bild und denken uns dazu eine Geschichte aus.

Zzgl. Materialkosten von 7 Euro.

**Donnerstag, ab 10. Oktober 2024, 9.30 bis 11 Uhr** (10x), Gewerbemuseumsplatz 2, Zi. U.07/ U.09, Helmut Hartebrodt, 48 Euro, Kurs Nr. 25406

#### Malen und begegnen



© iPad

Die Freude am Tun steht bei uns im Vordergrund. Wir arbeiten mit Farbe und verschiedenen anderen Materialien. So lernen wir, uns auf ganz neue Art auszudrücken.

Zzgl. Materialkosten von 7 Euro.

**Montag, ab 7. Oktober 2024, 9.45 bis 11.15 Uhr** (12x), BUNI – Kultur- und Freizeittreff, Bertolt-Brecht-Str. 6, Werkraum, Helmut Hartebrodt, 52 Euro, Kurs Nr. 25410

**Mittwoch, ab 9. Oktober 2024, 9.45 bis 11.15 Uhr** (12x), BUNI – Kultur- und Freizeittreff, Bertolt-Brecht-Str. 6, Werkraum, Helmut Hartebrodt, 52 Euro, Kurs Nr. 25412

#### Seidenmalerei für alle Menschen

Mit leuchtenden Farben und weicher Seide wollen wir eigene Ideen ausdrücken. Die Materialien bieten eine Vielfalt von Möglichkeiten und geben der Phantasie viel Raum. Unser Motto: Einfach ausprobieren. Die Kursleiterin steht für Hilfestellungen gerne zur Verfügung!

Zzgl. Materialkosten für Farben: 10 Euro, die Seide wird nach Bedarf berechnet (6 bis 10 Euro pro Schal/Tuch).

**Donnerstag, ab 10. Oktober 2024, 18 bis 20.15 Uhr** (8x), Bleiweiß, Hintere Bleiweißstr. 15, Werkraum, Marion Miller, 52 Euro, Kurs Nr. 25420

### Aufgefädelt – Schönes mit Perlen selbst gemacht

Wir verarbeiten Glas-, Metall- und Holzperlen zu wunderschönen Schmuck- und Dekorationsstücken. Auch Schlüsselanhänger, Fensterdekorationen und vieles mehr können wir so herstellen. Jede/r nach Lust und Laune – für sich selbst oder als Geschenk! Alle verwendeten Materialien sind nickelfrei.



Zzgl. Materialkosten von 16 bis 24 Euro (2 bis 8 Euro pro Werkstück).

Dieser Kurs kann bei großer Nachfrage in zwei Gruppen geteilt werden, die sich im wöchentlichen Wechsel treffen (bei Teilung 24 Euro, **KE**)!

**Mittwoch, ab 9. Oktober 2024, 16.15 bis 17.45 Uhr** (10x), Gewerbemuseumplatz 2, Zi. U.07/ U.09, Marion Miller, 52 Euro, Kurs Nr. 25426

### Farbenfrohes Gestalten

Die unterschiedlichsten Materialien – wie Farben, Papier, Steine, Holz – helfen uns, unsere gestalterischen Fähigkeiten zu entdecken. Es macht Freude, vorhandenes Können hervorzuholen und voneinander zu lernen.

Zzgl. Materialkosten von 7 Euro.

**Freitag, ab 11. Oktober 2024, 9.45 bis 11.15 Uhr**, außer 15. November 2024 (12x), BUNI – Kultur- und Freizeittreff, Bertolt-Brecht-Str. 6, Werkraum, Helmut Hartebrodt, 52 Euro, Kurs Nr. 25432

### Weihnachtskarten- und Deko selbstgemacht

#### Kreativkurs für alle Menschen

Wir treffen uns zum gemeinsamen kreativen Gestalten. Wir verwenden unterschiedliche Materialien aus der Natur, dem Haushalt und dem Bastelladen und fertigen individuelle „Lieblingsstücke“. Jeder/jede kann im eigenen Tempo seine/ihre Ideen umsetzen. Zzgl. Materialgeld von ca. 12 Euro.

**Freitag, 18. Oktober, 8. November, 6. Dezember 2024, 16 bis 18.15 Uhr** (3x), Boxdorfer Förderstätte, Klaus-Groth-Str. 55, Zi. Mehrzweckraum, Angelika Kausch, 24 Euro, **KE**, Kurs Nr. 25434

### Kreativ sein: Mach einfach mit!

#### Bastel- und Handarbeitskurs für alle Menschen

Gemeinsam basteln wir Fensterbilder, Grußkarten, Türschmuck, fertigen Handpuppen, Tiere usw. oder stricken, sticken und häkeln.

Zzgl. Materialkosten von 8 bis 14 Euro.

**Freitag, ab 18. Oktober 2024, 14.45 bis 17 Uhr, außer 15. November 2024** (10x), Gewerbemuseumplatz 2, Zi. U.07/U.09, Carmen Wöhner, 52 Euro, Kurs Nr. 25436

### Kreativwerkstatt für gebärdensprachkompetente Menschen (DGS)

Diese Angebote wollen Begegnung und Kommunikation zwischen gehörlosen und hörenden Menschen ermöglichen. Ungefähr eine Stunde vom Kurs werden wir nutzen, um uns in gemütlicher Runde in einem Café z. B. Zeitungscafé auszutauschen.

Die Teilnahme an diesen Angeboten setzt Kenntnisse nach Abschluss eines DGS 2 Kurses voraus. →

## → Spritzbilder

### Kreativwerkstatt für gebärdensprachkompetente Menschen (DGS)

Wir spritzen Bilder. Mit unterschiedlichen Materialien (Wasserfarben oder Acryl) werden wir Tropfen auf Papier bringen.

**Samstag, 2. November 2024, 10 bis 14 Uhr,**  
Gewerbemuseumsplatz 2, Zi. U.07/U.09, Annika Arning, Sarah Schenk, 36 Euro, , Kurs Nr. 25440

## → Teelichter

### Kreativwerkstatt für gebärdensprachkompetente Menschen (DGS)

Wir basteln aus alten Gläsern und verschiedenen Materialien schöne Teelichter.

**Samstag, 7. Dezember 2024, 10 bis 14 Uhr,**  
Gewerbemuseumsplatz 2, Zi. U.19, Annika Arning, Sarah Schenk, 36 Euro, , Kurs Nr. 25442

## → Basteln mit alten Buchseiten

### Kreativwerkstatt für gebärdensprachkompetente Menschen (DGS)

Aus alten Buchseiten basteln wir Dekorationen und Bilder.

**Samstag, 22. Februar 2025, 10 bis 14 Uhr,**  
Gewerbemuseumsplatz 2, Zi. U.07/U.09, Annika Arning, Sarah Schenk, 36 Euro, , Kurs Nr. 25444

## → TÖPFERN

### Entspannen beim Töpfern

Hier haben töpferbegeisterte Menschen die Gelegenheit, kleine und große Kunstwerke zu fertigen und diese individuell zu dekorieren.

Zzgl. Materialgeld / Brennkosten von 18 Euro.

**Donnerstag, ab 10. Oktober 2024, 13.15 bis 15 Uhr** (10x), BUNI – Kultur- und Freizeittreff, Bertolt-Brecht-Str. 6, Werkraum, Helmut Hartebrodt, 58 Euro, Kurs Nr. 25476

## Töpferkurs für alle Menschen



© pixabay.com

Der Spaß am Töpfern und der Kontakt untereinander stehen im Mittelpunkt. Gemeinsam wollen wir den „Ton“ entdecken: Ein vielseitiges Material, um eigene Ideen in Form zu bringen. Zzgl. Materialgel / Brennkosten

von 18 bis 24 Euro. Bitte Schürze mitbringen!

**Dienstag, ab 8. Oktober 2024, 15.45 bis 18 Uhr** (12x), Gewerbemuseumsplatz 2, Zi. U.19, Ulrike Pilzecker-Müller, 70 Euro, Kurs Nr. 25484

## THEATERSPIEL, MUSIK, TANZ

### → STIMMBILDUNG UND THEATERSPIEL

### Schauspielerin / Schauspieler sein: Das probiere ich aus!

Theaterworkshop für junge Menschen: Wer gerne einmal auf einer Bühne stehen und Theater spielen möchte, kann hier nach eigenen Ideen Rollen erfinden und die Schauspielerei mit anderen ausprobieren. Wir lernen Rollenarbeit, Sprechen und Körperausdruck mit viel Spaß und ohne Druck kennen.

**Samstag, 12. Oktober, 9. November, 7. Dezember 2024, 11. Januar 2025, 8. Februar, 13.30 bis 17.15 Uhr** (5x), Gewerbemuseumsplatz 2, Zi. 4.24, Jürgen Erdmann, 48 Euro, Kurs Nr. 25504

## Musik- und Theatergruppe

Alle, die Spaß an Musik und Theater haben, behinderte und nichtbehinderte Menschen, lädt dieses Angebot zum Mitspielen ein. Die gemeinsam entwickelten Theaterszenen werden musikalisch umrahmt. Das Ergebnis unserer Arbeit, die natürlich auch Spaß machen soll, wird bei Festen und Theaterauftritten dem Publikum präsentiert.

**Mittwoch, ab 9. Oktober 2024, 16.15 bis 17.45 Uhr** (10x), Gewerbemuseumsplatz 2, Zi. E.17, Jürgen Erdmann, 52 Euro, Kurs Nr. 25508

## Theater Dreamteam



DREAMTEAM © Gerald Orteguel

Hier werden die – das Publikum seit vielen Jahren begeisternden – abendfüllenden Komödien produziert. Die Stücke werden von Ensemble und Regie mittels Improvisation und Diskussion gemeinsam entwickelt und in

Zusammenarbeit mit der Kultur- und Theaterszene einer breiten Öffentlichkeit präsentiert.

**Donnerstag, ab 10. Oktober 2024, 13.15 bis 15.30 Uhr** (12x) und **Samstag/Sonntag am 25./26. Januar 2025, jeweils 14 bis 18 Uhr**, Gewerbemuseumsplatz 2, Zi. 3.11 (am 10. Oktober in Zi. 4.13), Jürgen Erdmann, Siegfried Wekerle, 24 Euro, , Kurs Nr. 25510

## → MUSIZIEREN

### Rhythmus und Musik

Wir spielen in der Gruppe auf verschiedenen Percussion-Instrumenten. Trommeln, Rasseln und Glocken begleiten uns in die Welt der Rhythmen und Klänge. Mit etwas Musik und Tanz stimmen wir uns auf das gemeinsame Trommeln ein.



© iPad

**Freitag, ab 11. Oktober 2024, 9 bis 10 Uhr, außer 15. November 2024** (12x), BUNI – Kultur- und Freizeittreff, Bertolt-Brecht-Str. 6, Mehrzweckhalle, Armin Tichai, 52 Euro, Kurs Nr. 25516

**Freitag, ab 11. Oktober 2024, 10 bis 11.15 Uhr, außer 15. November 2024** (12x), BUNI – Kultur- und Freizeittreff, Bertolt-Brecht-Str. 6, Mehrzweckhalle, Armin Tichai, 52 Euro, Kurs Nr. 25518

## Gemeinsam musizieren mit der Veeh-Harfe

### Für Einzel- und Paarspielende

Die Veeh-Harfe ist ein Instrument, das Begegnung ermöglicht. Das gemeinsame Musizieren verbindet spielend Menschen unterschiedlichster Temperamente, Altersklassen und Begabungen. Pro Halbjahr wird von den Teilnehmenden ein Auftritt gestaltet. Instrumente können in der Stadtbibliothek ausgeliehen werden.

Zzgl. Materialgeld für Notenblätter von 20 bis 25 Euro.

**Mittwoch, ab 9. Oktober 2024, 12.45 bis 14.15 Uhr** (12x), BUNI – Kultur- und Freizeittreff, Bertolt-Brecht-Str. 6, Mehrzweckhalle, Irmgard Ludwig, 52 Euro, Kurs Nr. 25520

**Mittwoch, ab 9. Oktober 2024, 14.45 bis 16.15 Uhr** (12x), BUNI – Kultur- und Freizeittreff, Bertolt-Brecht-Str. 6, Mehrzweckhalle, Irmgard Ludwig, 52 Euro, Kurs Nr. 25522

**Mittwoch, ab 9. Oktober 2024, 16.30 bis 18 Uhr** (12x), BUNI – Kultur- und Freizeittreff, Bertolt-Brecht-Str. 6, Mehrzweckhalle, Irmgard Ludwig, 52 Euro, Kurs Nr. 25524



**Donnerstag, ab 10. Oktober 2024, 13.30 bis 15 Uhr** (12x), BUNI – Kultur- und Freizeittreff, Bertolt-Brecht-Str. 6, Mehrzweckhalle, Irmgard Ludwig, 52 Euro, Kurs Nr. 25526

## Veeh-Harfe spielend leicht lernen



© Wolfgang Mahler

Ohne Notenkenntnisse ein leicht erlernbares Instrument spielen können? Kein Wunschtraum mit der Veeh-Harfe! Einfach Spaß am gemeinsamen Musizieren mitbringen.

Instrumente können in der Stadtbibliothek ausgeliehen werden.  
Zzgl. Materialgeld für Notenblätter: 15 Euro.

### → Grundkurs 1 – Für Einsteigende und Fortgeschrittene

**Samstag, 12. Oktober, 26. Oktober, 9. November, 23. November, 30. November, 14. Dezember 2024, 11. Januar, 25. Januar 2025, 10.30 bis 11.45 Uhr** (8x), Gewerbemuseumsplatz 2, Zi. 4.24, Dagmar Baur, 52 Euro, Kurs Nr. 25528

### → Grundkurs 2 – Einzel- und Gruppenspielende

**Samstag, 12. Oktober, 26. Oktober, 9. November, 23. November, 30. November, 14. Dezember 2024, 11. Januar, 25. Januar 2025, 11.45 bis 13 Uhr** (8x), Gewerbemuseumsplatz 2, Zi. 4.24, Dagmar Baur, 52 Euro, Kurs Nr. 25530

### → Aufbaukurs – Fortgeschrittene (mehrstimmiges Spiel)

**Samstag, 12. Oktober, 26. Oktober, 9. November, 23. November, 30. November, 14. Dezember 2024, 11. Januar, 25. Januar 2025, 9 bis 10.30 Uhr** (8x), Gewerbemuseumsplatz 2, Zi. 4.24, Dagmar Baur, 52 Euro, Kurs Nr. 25532

## Spaß und Entspannung durch gemeinsames Musizieren Musikgruppe für alle Menschen

Ob mit der Gitarre, unseren Rhythmusinstrumenten oder einfach der Stimme und dem Körper, hier kann jede/r sein/ihr musikalisches Gefühl nach Lust und Können ausleben. Also: Gitarre abstauben und Grundakkordkenntnisse ausgraben, die Stimme ölen, den Körper in Bewegung setzen und die Freude am gemeinsamen Musizieren erleben!

Musikalische Vorkenntnisse nicht erforderlich!

**Dienstag, ab 8. Oktober 2024, 17.15 bis 19 Uhr** (10x), Boxdorfer Förderstätte, Klaus-Groth-Str. 55, Zi., Dagmar Baur, 52 Euro, Kurs Nr. 25534

## Gitarre und Musik



© pexels.com

Wir spielen Lieder nach Wahl der Teilnehmenden. Außerdem probieren wir verschiedene andere Instrumente aus. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

**Donnerstag, ab 10. Oktober 2024, 15.45 bis 16.45 Uhr** (12x), Gewerbemuseumsplatz 2, Zi. 4.09, Jürgen Erdmann, 52 Euro, Kurs Nr. 25548

## → TANZEN

### Tanz und Bewegung

Wir wollen uns entspannen, frei bewegen und etwas für unsere Beweglichkeit und Kräftigung tun. Durch Ausprobieren und Spüren entdecken wir immer wieder neue Bewegungen, die uns zu kleinen Tänzen führen.



**Montag, ab 7. Oktober 2024, 13.45 bis 15.15 Uhr** (12x), BUNI – Kultur- und Freizeittreff, Bertolt-Brecht-Str. 6, Mehrzweckhalle, Sigrid König, 52 Euro, Kurs Nr. 25558

## **Aus der Reihe tanzen!!!**

### **Lebensfreude durch Bewegung und Musik**



© m123 / 123rf.com

Tanzen macht Spaß und Bewegung ist gesund – also verbinden wir beides. Kraftvolle und entspannende Momente wechseln sich genauso ab wie die musikalischen und tänzerischen Stilrichtungen.

**Montag, ab 7. Oktober 2024, 16 bis 17.30 Uhr** (12x), Nachbarschaftshaus Gostenhof, Adam-Klein-Str. 6, Großer Saal, Alina Kaiser, Sabine Trennert, 52 Euro, Kurs Nr. 25562

## **HipHop und Tanz**

Hier können wir auf unsere Lieblingsmusik so tanzen, wie wir es wollen: In der Gruppe oder alleine in einem kurzen Solo, in festgelegten Schrittfolgen oder einfach spontan. Auf HipHop, Pop- und Rockmusik machen wir, was uns gerade einfällt. Tanzen ist Träumen mit den Füßen. Es macht Spaß und hält fit! Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

**Freitag, ab 11. Oktober 2024, 16 bis 17.30 Uhr**, außer 15. November 2024 (12x), Gewerbemuseumsplatz 2, Zi. E.20, Saskia Schön, 52 Euro, Kurs Nr. 25580

## **BEWEGUNG UND ENTSPANNUNG**

### **→ FITNESS UND GYMNASTIK**

## **Rückengymnastik: Bewegungsangebot im Werk Nord**

Hier stärken wir unseren Rücken. Dehnübungen und Kräftigungsübungen beugen Verspannungen vor und verbessern die Beweglichkeit. Entspannungsübungen geben neue Kraft. Der Spaß in der Gruppe hilft uns dabei. So haben wir einen Ausgleich zu den oft einseitigen Belastungen des Arbeitsalltags.



© stylephotographs / 123rf.com

**Mittwoch, ab 9. Oktober 2024, 12.45 bis 14 Uhr**, außer 6. und 13. November 2024 (8x), noris Inklusion Werk Nord, Sieboldstr. 17, Bewegungsraum, Christa Regenfuß, 48 Euro, Kurs Nr. 25600

## **Rückengymnastik**

Wir werden unseren Rücken gezielt unterstützen und stärken. Atemübungen und Entspannung helfen dabei. Durch spielerische Übungen wird unser Körper beweglicher. So schaffen wir einen Ausgleich zur oft einseitigen Belastung.

**Freitag, ab 11. Oktober 2024, 9 bis 10.30 Uhr**, außer 15. November 2024 (10x), Gewerbemuseumsplatz 2, Zi. E.20, Sigrid König, 52 Euro, Kurs Nr. 25602

## **Bewegungstherapie**

Durch Bewegung, Spiel und Rhythmik wird die Wahrnehmungs- und Bewegungsfähigkeit gefördert und ein Ausgleich zur beruflichen Belastung hergestellt.



**Donnerstag, ab 10. Oktober 2024, 8 bis 9.25 Uhr** (12x), BUNI – Kultur- und Freizeittreff, Bertolt-Brecht-Str. 6, Mehrzweckhalle, Sylvia Paysen-Petersen, 52 Euro, Kurs Nr. 25606

**Donnerstag, ab 10. Oktober 2024, 9.35 bis 10.55 Uhr** (12x), BUNI – Kultur- und Freizeittreff, Bertolt-Brecht-Str. 6, Mehrzweckhalle, Sylvia Paysen-Petersen, 52 Euro, Kurs Nr. 25608

**Donnerstag, ab 10. Oktober 2024, 11.05 bis 12.35 Uhr** (12x), BUNI – Kultur- und Freizeittreff, Bertolt-Brecht-Str. 6, Mehrzweckhalle, Sylvia Paysen-Petersen, 52 Euro, Kurs Nr. 25610

---

## Fit durch Selbstverteidigung mit Aikido

Übungen aus dem Kampfsport stärken nicht nur den Körper, sondern machen auch den Geist fit. Sie lernen einfache Tricks und Griffe, mit denen Sie sich aus Notsituationen befreien können. Hierbei werden die Übungen individuell an die Fähigkeiten der einzelnen Teilnehmenden angepasst. Auch das Miteinander in der Gruppe ist wichtig.

**Dienstag, ab 8. Oktober 2024, 9.30 bis 10.30 Uhr**, außer 5. und 12. November 2024 (10x), BUNI – Kultur- und Freizeittreff, Bertolt-Brecht-Str. 6, Mehrzweckhalle, Peter Jentzen, 48 Euro, Kurs Nr. 25618

**Dienstag, ab 8. Oktober 2024, 11 bis 12 Uhr**, außer 5. und 12. November 2024 (10x), BUNI – Kultur- und Freizeittreff, Bertolt-Brecht-Str. 6, Mehrzweckhalle, Peter Jentzen, 48 Euro, Kurs Nr. 25620

**Dienstag, ab 8. Oktober 2024, 16.45 bis 18.15 Uhr**, außer 5. November und 12. November 2024 (10x), Gewerbemuseumsplatz 2, Zi. U.35, Peter Jentzen, 52 Euro, Kurs Nr. 25622

---

## → SPIEL UND SPORT



© antartis/123rf.com

## Kegeln

Wir wollen keine ruhige Kugel schieben. Der Spaß ist so wichtig wie das gemeinsame Gespräch. Das Miteinander zählt, nicht der Wettkampf.

Bitte Turnschuhe mitbringen.

Diese Kurse können bei großer Nachfrage in zwei Gruppen geteilt werden, die sich im wöchentlichen Wechsel treffen! (bei Teilung 24 Euro, **KE**).

**Montag, ab 7. Oktober 2024, 16.45 bis 18.30 Uhr** (12x), Blindenschule, Briegerstr. 21, Kegelhalle UG, Rainer Zimmermann, 52 Euro, Kurs Nr. 25630

**Dienstag, ab 8. Oktober 2024, 16.45 bis 18.15 Uhr** (12x), Bleiweiß, Hintere Bleiweißstr. 15, Kegelhalle UG, Saskia Schön, 52 Euro, Kurs Nr. 25632

**Dienstag, ab 8. Oktober 2024, 18.30 bis 20 Uhr** (12x), Bleiweiß, Hintere Bleiweißstr. 15, Kegelhalle UG, Saskia Schön, 52 Euro, Kurs Nr. 25634

**Mittwoch, ab 9. Oktober 2024, 18 bis 19.30 Uhr** (12x), Bleiweiß, Hintere Bleiweißstr. 15, Kegelhalle UG, Nicole Fischer, 52 Euro, Kurs Nr. 25636

**Donnerstag, ab 10. Oktober 2024, 17.15 bis 18.45 Uhr** (12x), Bleiweiß, Hintere Bleiweißstr. 15, Kegelhalle UG, Monika Hagen-Daut, 52 Euro, Kurs Nr. 25638

---

## → ENTSPANNUNG

### Spannende Entspannung Atemübungen, Meditation und mehr

Gemeinsam wollen wir unseren Körper mit gezielten Übungen wahrnehmen und Verspannungen abbauen. Dazu gehören Sinnes- und Atemübungen. Diese und die Meditationen basieren auf den Grundlagen des Zen-Buddhismus. So gestärkt können wir wieder in den Alltag zurückkehren.

**Freitag, ab 11. Oktober 2024, 14 bis 15.30 Uhr,**  
außer 8. und 15. November 2024 (10x),  
Gewerbemuseumsplatz 2, Zi. E.20, Peter Jentzen,  
48 Euro, Kurs Nr. 25660

### Entspannung und Wohlfühlen

Wir starten den Tag mit einfachen spielerischen Übungen. Diese stärken unser Wohlbefinden. Kleine Ruhephasen dazwischen unterstützen die Entspannung. Es macht Spaß, Neues auszuprobieren. Das Miteinander in der Gruppe hilft uns dabei.

**Freitag, ab 11. Oktober 2024, 9 bis 10.30 Uhr,**  
außer 8. und 15. November 2024 (10x),  
Gewerbemuseumsplatz 2, Zi. U.36, Christa Regenfuß,  
48 Euro, Kurs Nr. 25664

### Yoga und Entspannung in Gebärdensprache (DGS)

Alle Menschen, die Spaß an Bewegung haben, können Yoga lernen. Yoga eignet sich sehr gut für Menschen mit einer Hörschädigung. Es stärkt den Körper und hilft, besser mit Stress umzugehen. Das innere und äußere Gleichgewicht verbessert sich. In der Entspannungsphase werden wir außerdem versuchen mit Klangschalen den Ton zu spüren. Bitte bequeme Kleidung, Matte, Yogakissen und warme Socken mitbringen!

**Mittwoch, ab 9. Oktober 2024, 16.15 bis 17.45 Uhr** (10x), Zeller Werkstätten, Pommernstraße 9, Besprechungsraum, Doris Heller, Markus Theile, 72 Euro, Kurs Nr. 25674

**Mittwoch, ab 9. Oktober 2024, 17.50 bis 19.20 Uhr** (10x), Zeller Werkstätten, Pommernstraße 9, Besprechungsraum, Doris Heller, Markus Theile, 72 Euro, Kurs Nr. 25676

### Entspannt mit Yoga in den Feierabend



© pixabay.com

Verspannungen werden durch Körperübungen gelockert und gelöst. Körper und Geist kommen – auch mit Atemübungen – zur Ruhe. Der Austausch unterstützt das Gefühl für die Veränderungen im Körper. Mit

einem entspannten aber energiereichen Körpergefühl geht es in den Feierabend.

**Mittwoch, ab 9. Oktober 2024, 18 bis 19.30 Uhr,**  
außer 6. und 13. November 2024 (10x),  
Gewerbemuseumsplatz 2, Zi. U.16, Peter Jentzen,  
48 Euro, Kurs Nr. 25682

## FREIZEIT UND KULTUR

### → KULTUR

### Ran an die Kunst – Vormerkung (für 261er Angebote)

#### Ausflüge zur Kunst in und um Nürnberg

Bei Exkursionen in und um Nürnberg lernen wir das breite Spektrum an Kunst in unserer Region kennen.



Bevorzugt treffen wir uns in Museen und Galerien; es werden aber auch Führungen zu bedeutenden Kunstdenkmälern angeboten. Die Originale geben uns Anlass, uns über Kunstentwicklungen und Kunsttechniken auszutauschen.

Vorgemerkte Interessierte werden per Post über Thema und Ort informiert und können sich dann verbindlich anmelden!

Behindertenfahrdienst nur auf Fahrtenkarte möglich!

Claudia Luxbacher, Koordination: Michael Galle-Bammes, 10 Euro (ermäßigt 8 Euro) pro Termin;

**Jährliche Vormerkung unter Kurs Nr. 26709**

## Theaterkreis – Vormerkung (für 262er Angebote)

**Für behinderte Menschen und deren  
Freunde sowie Angehörige**

Wir werden wieder interessante Aufführungen im Staatstheater Nürnberg besuchen. Verbringen Sie mit uns ein paar schöne, anregende Stunden in der Oper, im Musical oder im Ballett. Vorgemerkte Interessierte werden 4 bis 6 Wochen vor dem jeweiligen Termin per Post informiert und können sich dann mit Lastschrift verbindlich anmelden. Bitte vergessen Sie nicht, jede weitere Person anzumelden, die Sie begleitet. Sie erhalten per Post eine Teilnahmebestätigung und am Aufführungstermin im Staatstheater zu jeder Teilnahmebestätigung eine Theaterkarte.

Eine kostenfreie Stornierung wird nur bis 10 Tage vor dem Aufführungstermin gewährt!

Behindertenfahrdienst ist nur auf Fahrtenkarte möglich!

**Sonntagvorstellungen**, Staatstheater Nürnberg, Richard-Wagner-Platz 2-10, (KE), Kurs Nr. 26721

Heidrun Müller, Theaterkarten für 24 Euro pro Aufführung; **Jährliche Vormerkung unter**

**Kurs Nr. 26721**

## → FREIZEIT- UND AKTIONSGRUPPEN

### Freizeittreff: Ausgleich zum Berufsalltag

Wir wollen gemeinsam aktiv werden. Es soll ein Ausgleich zu der oft bewegungsarmen Arbeit sein. Wir machen Spaziergänge, erkunden die Natur und fotografieren auch. Unsere Treffen lassen wir im Franken Center bei einem Café-Besuch und Einkäufen ausklingen. Alle werden nach Bedarf unterstützt. Anregungen der Teilnehmenden werden gerne aufgegriffen.

Bei jedem Termin bitte Geld für Einkehr nicht vergessen! Behindertenfahrdienst nur auf Fahrtenkarte möglich.

**Mittwoch, ab 9. Oktober 2024, 13.45 bis 15.15 Uhr** (8x), Treffpunkt: noris inklusion gGmbH Werk Süd, Pforte, Thomas Heini, 48 Euro, Kurs Nr. 25738

**Mittwoch, ab 9. Oktober 2024, 15.30 bis 17.45 Uhr** (8x), BUNI – Kultur- und Freizeittreff, Bertolt-Brecht-Str. 6, Cafeteria, Thomas Heini, 48 Euro, Kurs Nr. 25740

### Am Samstagabend ist was los!



Nie mehr allein am Wochenende? Genau! Wir wollen in Kleingruppen gemeinsam Freizeit und Kultur an drei bis sechs Samstagabenden in Nürnberg genießen. Zusammen überlegen wir uns, wo es uns am besten gefällt. Vom Cafébesuch über die Musikveranstaltung bis zum Theater, alles ist möglich ... →

Bei großer Nachfrage wird der Kurs in zwei Gruppen geteilt die im Wechsel stattfinden (bei Teilung 24 Euro, **KE**).

Behindertenfahrdienst nur auf Fahrtenkarte möglich!

**Samstag, 12. Oktober 2024, 18 bis 21 Uhr,**

Walter Gersching, 48 Euro, Kurs Nr. 25772

Treffpunkt am 1. Termin: Literaturhaus Nürnberg, Luitpoldstr. 6, die weiteren Termine und Treffpunkte werden mit den Teilnehmenden abgesprochen.

## Samstagnachmittag-Club

Behinderte und nichtbehinderte Menschen gestalten an drei bis sechs Nachmittagen ihre Freizeit nach eigenen Ideen. In Kleingruppen schauen wir, was Nürnberg an Möglichkeiten zu bieten hat, oder wir reden, spielen und feiern zusammen.

Bei großer Nachfrage wird der Kurs in zwei Gruppen geteilt, die im Wechsel stattfinden (bei Teilung 24 Euro, **KE**).

Behindertenfahrdienst nur auf Fahrtenkarte möglich.

**Samstag, 12. Oktober, 26. Oktober, 9. November, 23. November, 7. Dezember 2024, 18. Januar 2025, 14.30 bis 17.30 Uhr (6x),**

Treffpunkt am 1. Termin: Komm, Königstr. 93, Siegfried Faroß, Elisabeth Oeder, 48 Euro, Kurs Nr. 25776

## Samstagabend-Club

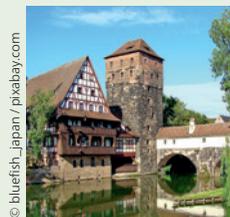
„Heute bleibt der Fernseher aus – denn wir bleiben nicht zu Haus!“ Unter diesem Motto werden wir an drei bis sechs Samstagabenden in Kleingruppen ausschwärmen, um zu sehen, was in Nürnberg los ist, und zu tun, was uns Spaß macht.

Bei großer Nachfrage wird der Kurs in zwei Gruppen geteilt, die im Wechsel stattfinden (bei Teilung 24 Euro, **KE**).

Behindertenfahrdienst nur auf Fahrtenkarte möglich.

**Samstag, 12. Oktober, 26. Oktober, 9. November, 23. November, 7. Dezember 2024, 18. Januar 2025, 19.15 bis 22.15 Uhr (6x),**  
Treffpunkt am 1. Termin: Komm, Königstr. 93, Siegfried Faroß, Elisabeth Oeder, 48 Euro, Kurs Nr. 25778

## Sonntagsspaziergänge



© bluefish\_japan / pixabay.com

Gemeinsam unterwegs statt allein daheim! Unter diesem Motto wollen wir sonntags gemeinsam spazieren gehen. Wir erkunden beliebte und weniger bekannte Stadtteile und lernen verschiedene Erholungsmöglich-

keiten kennen. Auf Wunsch mit Einkehr. Bei großer Nachfrage wird der Kurs in zwei Gruppen geteilt, die im Wechsel stattfinden.

Behindertenfahrdienst nur auf Fahrtenkarte möglich!

**Sonntag, 13. Oktober 2024, 14 bis 17 Uhr,**  
Treffpunkt: am 1. Termin: Mögeldorfer Plärren, vor Café Beck, die weiteren Kurstermine werden mit den Teilnehmern abgesprochen, Angelika Kausch, 24 Euro, **KE**, Kurs Nr. 25784

## STUDIENFAHRTEN UND EXKURSIONEN

Bei diesen Studienfahrten und Exkursionen werden zusätzlich zur Reiseleitung weitere Betreuungspersonen vom Bildungszentrum gestellt, die alle vorher mitgeteilten Hilfestellungen übernehmen (z. B. Begleitung, Schieben des Rollstuhls, Essenshilfe und Pflege). Außerdem wird die Eignung der besuchten Orte für eine Teilnahme im Rollstuhl vorab geklärt. Die Einzelheiten entnehmen Sie den jeweiligen Informationsbriefen. Sie können sich nur auf der Grundlage dieser Informationsbriefe verbindlich anmelden. →

## Wir entdecken Nürnberg – Vormerkung (für 266er Angebote)

### Ausflüge in Nürnberg und in der näheren Umgebung

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute liegt so nah...? Gemeinsam machen wir kleinere Ausflüge zu interessanten Orten in und um Nürnberg.

Wir werden Neues entdecken und Bekanntes näher erkunden. Hierbei wollen wir die eigene Stadt und Region näher kennenlernen.

Vorgemerkte Interessierte werden per Post über Thema und Ort informiert und können sich dann verbindlich anmelden.

Behindertenfahrdienst nur auf Fahrtenkarte möglich!

Koordination: Petra Schumm, 10 Euro (ermäßigt 8 Euro) pro Termin, **Jährliche Vormerkung (für 266er Angebote) unter Kurs Nr. 26799**

## Tagesfahrten für Alle – Vormerkung (für 268er Angebote)

Es werden eintägige Studienfahrten zu verschiedenen Zielen und Themen angeboten. – Vorgemerkte Interessierte werden spätestens vier Wochen vor Fahrtbeginn per Post über Themen und Zielorte informiert. Mit dem in der Reiseausschreibung enthaltenen Anmeldeschein können Sie sich dann verbindlich anmelden.

Koordination: Michael Galle-Bammes, 50 Euro pro Tagesfahrt (ohne Essen und Getränke),  **Jährliche Vormerkung (für 268er Angebote) unter Kurs Nr. 26801**

## FORTBILDUNG UND GEBÄRDENSPRACHE

### Fläche – Farbe – Form

#### Malerei als Ausdrucksmittel

Die Malerei ist eine grundlegende Ausdrucksmöglichkeit und stärkt die Empfindungswelt. Die Kenntnis der bildnerischen Mittel verhilft dazu, innere Bilder und Erlebtes malerisch umzusetzen. Die Kunst vermittelt dem Menschen Inhalte, Tiefe und Begegnung auf einer Ebene ohne Worte. Ziel des Kurses ist es, sowohl selbständig künstlerisch als auch therapeutisch arbeiten zu können.

**Donnerstag, ab 7. November 2024, 10.15 bis 12.30 Uhr** (6x), Gewerbemuseumsplatz 2, Zi. 3.21, Ilse Kersten, 95 Euro, Kurs Nr. 27940  
Zzgl. Materialkosten von 30 Euro (sowie Papierkosten nach individuellem Verbrauch)

### Deutsche Gebärdensprache



© Stefan Dürkop

In diesen Kursangeboten können Sie Grundlagen der Deutschen Gebärdensprache (DGS) erlernen, mit der sich gehörlose Menschen untereinander verständigen. Diese rein nonverbale Kommunikation ohne Lautsprache ermöglicht eine sehr schnelle und direkte Verständigung. Die DGS-Kurse wenden sich an alle, die mit (von Geburt oder seit der Kindheit) gehörlosen Menschen Kontakt haben oder haben wollen.

**Alle Angebote unter: [bz.nuernberg.de](https://bz.nuernberg.de)**

## WEITERE INFORMATIONEN

### Anmeldung

Wir bieten die Möglichkeit einer persönlichen Anmeldung: Bitte teilen Sie uns Ihren Unterstützungsbedarf mit und wenn Sie den Behindertenfahrdienst (Taxi oder FDZ) für den Kursbesuch benötigen!

Falls Ihnen eine persönliche Anmeldung nicht möglich ist, können Sie sich gerne auch telefonisch anmelden oder einen Beratungstermin vereinbaren.

Der Teilnahmeausweis für kostenpflichtige Kurse wird Ihnen nach einer Bearbeitungszeit zugeschickt.

Eine Freigabe der 25er-Kursnummern für die online-Anmeldung im Internet ist bei vielen Kursen erst nach diesen persönlichen Anmeldeterminen möglich:

**Montag, 9. September 2024, 10 bis 15 Uhr**  
noris inklusion, Werk Süd, Bertolt-Brecht-Str. 6

**Mittwoch, 11. September 2024, 10 bis 11 Uhr**  
Nürnberger Wohn- und Werkstätten für Blinde und Sehbehinderte, Briegerstr. 2

**Mittwoch, 11. September 2024, 14 bis 15 Uhr**  
Goldbachwerkstatt, Urbanstr. 4a

**Donnerstag, 12. September 2024, 10 bis 14 Uhr**  
noris inklusion, Werk Nord, Sieboldstr. 17

**Dienstag, 17. September 2024, 10 bis 14 Uhr**  
Werkstadt Lebenshilfe Nürnberg, Fahrradstr. 54

**Mittwoch, 18. September 2024, 10 bis 11 Uhr**  
noris inklusion, Gartenbau und Töpferei, Braillestr. 27

**Donnerstag, 19. September 2024, 10 bis 13 Uhr**  
Boxdorfer Werkstatt für Menschen mit Behinderung, Am Spund 4

.....

### Preise (Entgelte) und Ermäßigungsregelungen

#### WfB-Ermäßigung:

Auf der Grundlage einer Kooperations-Absprache erhalten die Beschäftigten in den Nürnberger Behindertenwerkstätten eine Ermäßigung und zahlen **24 Euro pro Kurs**. (Es gelten die gleichen Ausnahmen wie beim Nürnberg-Pass.)

#### Nürnberg-Pass:

Inhaberinnen und Inhaber erhalten eine **Ermäßigung von 50 Prozent** für alle Veranstaltungen mit Ausnahme von Filmveranstaltungen, Lehrgängen, Reisen, Tagesfahrten und sonstigen Veranstaltungen außerhalb Nürnbergs und Veranstaltungen mit vereinbarten Entgelten: Der Nürnberg-Pass muss bei der Anmeldung unbedingt vorgelegt werden.

Bei diesen Kursen ist das Entgelt fest vereinbart, d. h. eine Ermäßigung für Inhaberinnen und Inhaber des Nürnberg-Passes und für Beschäftigte in Behindertenwerkstätten ist nicht möglich.

Weiterhin behalten wir uns vor, bei sehr vielen Anmeldungen die Kurse zu teilen (in den vergangenen Semestern waren das vor allem Bewegungs- und Kochkurse). Dann beträgt das Kursentgelt für alle Teilnehmer 24 Euro, .

**Hinweis:** Die Kosten für eine Stornierung bis zum Veranstaltungsbeginn betragen 10 Euro.

.....

### Begleitperson und Kursassistenz

Falls Sie bei der Teilnahme an einem Kursangebot Unterstützung bzw. Assistenz benötigen, bitten wir Sie uns dies möglichst frühzeitig mitzuteilen.

Falls Ihr Schwerbehindertenausweis das **Merkmal B** enthält, können Sie hierfür auch eine Begleitperson anmelden. →

Die Begleitperson erhält einen Freiplatz, wenn diese Sie bei der Teilnahme unterstützt. In diesem Fall bitten wir, uns eine Kopie des Schwerbehindertenausweises zuzusenden oder der Kursleitung bei Kursbeginn zu zeigen. Ein eigener Arbeitsplatz für die Begleitperson steht nicht zur Verfügung. Verursacht die Begleitperson Kosten (z. B. Koch- und Materialgeld) muss sie diese zahlen!

---

## **Ergänzender Hinweis zum Datenschutz**

**Mit einer Anmeldung zu einem Kurs im Bereich barrierefrei Lernen (nur Kursnummern 25000 bis 26999) erklären Sie sich mit einem begrenzten Austausch von Daten einverstanden.** Grund hierfür ist es, die Sicherheit aller Teilnehmenden mit Behinderung zu gewährleisten. Dafür ist es notwendig, die personenbezogenen Daten an die Kursleitungen und Einrichtungen der Behindertenarbeit digital zu übermitteln. Wenn für den Kursbesuch ein Behindertenfahrdienst bzw. ein Taxi benötigt wird, ist weiterhin ein Datenaustausch mit den zuständigen Kostenträgern (Bezirken) und den Fahrdienst anbietenden zwingend notwendig. Es werden in Zusammenhang mit den Kursdaten, Name, Vorname, Straße der Wohnung, Straße der Arbeitsstätte sowie organisationsbezogene Personennummern bei Fahrberechtigung ausgetauscht. Für die sichere Durchführung des Kurses erhalten die Kursleitungen zusätzlich die uns mitgeteilten Telefonnummern und E-Mail-Adressen. Die Kursleitungen dürfen diese ausschließlich in Zusammenhang mit der Durchführung des Kurses nutzen, z. B. um spontan auftretende Probleme zu klären.

---

## **Wie erhalte ich einen (Behinderten-) Fahrdienst?**

Dies betrifft nur behinderte Menschen, die nicht mit den öffentlichen Verkehrsmitteln zu den Kursen kommen können: Sie können beim Bezirk Mittelfranken einen Antrag stellen. Dann kann der Bezirk Ihnen die Fahrten mit dem Behindertenfahrdienst bezahlen. Das Bildungszentrum schickt Ihnen gerne einen Fahrdienst-Antrag zu. Sie können den Behindertenfahrdienst selbst beantragen oder das Bildungszentrum hilft Ihnen beim Ausfüllen der Anträge.

Der Antrag muss gestellt werden bei:

Bezirk Mittelfranken, Danziger Str. 5, 91522 Ansbach, [www.bezirk-mittelfranken.de](http://www.bezirk-mittelfranken.de);

Tel.: 0981 46 64-0, -23 02, Fax: 0981 46 64 23-99

---

## **Fahrdienst / Zusätzliche Bildungsfahrten zu drei Kursen**

**Betrifft nur behinderte Menschen, die eine Fahrdienstberechtigung haben:** Der Bezirk Mittelfranken zahlt Ihnen die Fahrten mit dem Behindertenfahrdienst zu mindestens drei Kursen des Bildungszentrums und zurück. Diese Fahrten werden nicht auf die Fahrtenkarte angerechnet. Das gilt für die Zeit von September 2024 bis August 2025. Nur wenn das Bildungszentrum Kenntnis hat, dass Sie einen Fahrdienst für den Kursbesuch benötigen: Das Bildungszentrum bittet den Bezirk Mittelfranken um die Genehmigung der zusätzlichen Fahrten. Der Bezirk schickt den Kursteilnehmenden eine neue Genehmigung der zusätzlichen Bildungsfahrten für die Kurse.

**Bitte beachten:** Für jeden Kurs braucht man zwei Fahrten. Man braucht pro Termin eine Hinfahrt und eine Rückfahrt. Wenn ein Kurs 13 Termine hat, braucht man 26 Fahrten bzw. die entsprechenden Kilometer pro Fahrt. Bei weniger als 60 Bildungsfahrten bekommt man weitere zusätzliche Fahrten genehmigt.

**Ausnahme:** Bei diesen Kursen steht: „Behindertenfahrdienst nur auf Fahrtenkarte“. Hier muss man die Fahrten auf die Fahrtenkarte anrechnen lassen und es werden die Kilometer pro Fahrt dort abgezogen.

Die Anmeldung für den Fahrdienst muss für jeden Kurs und jedes halbe Jahr neu erfolgen. Bei der Anmeldung müssen Sie immer die Nummer des Kurses dazusagen. Auf Ihrem Teilnahmeausweis oder im Programm steht die Kursnummer. Das Bildungszentrum beantragt dann für Sie die zusätzlichen Bildungsfahrten bei dem Bezirk.

**Wenn der Bezirk einen einzelnen Kurs nicht genehmigt:** Der Bezirk genehmigt manchmal einen einzelnen Kurs nicht. Das kommt selten vor. Dann können Sie Ihre Fahrtenkarte benutzen. So kommen Sie zu Ihrem Kurs im Bildungszentrum.

---

## **Fahrdienst über Taxizentrale:**

**Taxizentrale:** Taxiruf in Nürnberg Tel.: 0911 19410 (ohne Dauerauftrag). Der Anruf bei der Taxizentrale ist kurzfristig möglich, außer Sie benötigen ein rollstuhlgeeignetes Taxi für die Beförderung.

**Zusätzlichen Bildungsfahrten** (ohne Dauerauftrag): Für genehmigte zusätzliche Kostenübernahme kann bei der Taxizentrale vom Bildungszentrum eine **TaxiKundenNummer** angefragt werden. Das Taxi wird dann kurzfristig mit der mitgeteilten TaxiKundenNummer telefonisch bestellt und die Fahrtenkarte wird bei der Fahrt nicht entwertet. Wichtig bleibt bei Fahrtantritt, dem Taxifahrer die Zieladresse zu nennen. Die Gültigkeit der TaxiKundenNummer erlischt mit Ende des Kurses. Bitte haben Sie eine Kopie des Genehmigungsschreibens und die Fahrtenkarte immer dabei!

---

## **Fahrdienst FDZ (mit Dauerauftrag)**

**Fahrdienst für Behinderte gGmbH FDZ:**

Tel. 0911 / 33 38 04, Fax: 0911 399 303

Gerne können Sie sich an die FDZ wenden. Wenn Sie einen Rollstuhl nutzen, empfehlen wir Ihnen, einen Dauerauftrag bei der FDZ zu stellen. Ein solcher Dauerauftrag hat den Vorteil, dass die FDZ vom Bildungszentrum alle Kursänderungen mitgeteilt bekommt und dies berücksichtigt: Bitte stellen Sie Ihre Fahraufträge zu den Kursen rechtzeitig.

Die Aufträge müssen bis Donnerstag, den 22. September 2024, bei der FDZ sein!

---

## **Andere Fahrdienste bzw. Taxiunternehmen (mit Dauerauftrag)**

**Wenn Sie ein Fahrdienst- oder Taxi-Unternehmen Ihres Vertrauens haben,** können Sie mit diesem einen Dauerauftrag vereinbaren. Wichtig ist, dass sie Termine, die sich ändern, immer an das Fahrdienst- oder Taxi-Unternehmen melden.

---

## **Bitte immer bei einem Dauerauftrag bei FDZ oder Taxi- Unternehmen beachten:**

Manchmal ist man krank oder hat einen anderen Termin. Dann kann man den Kurs nicht besuchen. Bitte sagen Sie möglichst frühzeitig Ihrem Fahrdienst Bescheid!

---



# 50 Jahre

auf dem Weg zum  
barrierefrei(en) Lernen

# 1974 bis 2024

**Als erste Volkshochschule in Deutschland** startete das Bildungszentrum im Herbst 1974 mit einem Erwachsenenbildungsangebot für Menschen mit Behinderung. Ein Grund zu feiern mit Einblicken in diese wichtige Bildungsmöglichkeit, mit Streiflichtern durch 50 Jahre Teilhabe und Inklusion sowie mit Beiträgen aus den Kursen.

**Fr., 15. November 2024, 17 Uhr**

**Bildungszentrum, Gewerbemuseumsplatz 2  
Fabersaal, Eintritt frei, Anmeldung erforderlich.**

Bitte teilen Sie uns Ihren Unterstützungsbedarf bei der online-Anmeldung in der Anmerkung mit (z. B. Hilfestellung bei ..., Gebärdensprachdolmetscherin, induktive Höranlage usw.).

**Eine Anmeldung ist nur bis zum 25. Oktober unter der Kursnummer 26000 möglich!**

