

Vielfältig Lernen

Arbeitsbegleitende Angebote
der in.betrieb



in.betrieb
Gesellschaft
für Teilhabe
und Integration



© 12/2017 in.betrieb Mainz gGmbH · Gesellschaft für Teilhabe und Integration · Carl-Zeiss-Straße 2 · 55129 Mainz
 Gestaltung: www.schelenz-design.de
 Fotografie: www.jasmin-metten.de
 (S. 5, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 17, 18, 21, 23, 25, 26, 27, 33, 34, 35, 37, 38, 40, 41, 42, 45, 46, 49, 51, 53, 54, 55.)
 istockphoto (JLVarga, S. 8; Kerrick, S. 7, 17, 18, 19, 23, 27; lucapd, S. 19; DegasMM, S. 18; Luso, S. 6), Fotolia (S. 1, 14, 26, 42, 54, 56); in.betrieb (15, 18, 43, 46.)

Vielfältig lernen - Arbeitsbegleitende Angebote der in.betrieb

Die in.betrieb gGmbH Gesellschaft für Teilhabe und Integration sieht sich als Beschäftigungs- und Qualifizierungseinrichtung. Neben der beruflichen Tätigkeit bieten die im SGB IX verankerten arbeitsbegleitenden Angebote der in.betrieb eine Vielzahl zusätzlicher Lernfelder und Ausgleichsangebote in den Bereichen:

- **Gesundheit und Bewegung** S. 4 – 15
- **Allgemeinbildung und Wissen** S. 16 – 19
- **Musik und Kreativität** S. 20 – 23
- **Therapeutische Angebote** S. 24 – 27

Die arbeitsbegleitenden Angebote (kurz ABA) können sowohl von allen Beschäftigten der in.betrieb während der Arbeitszeit als auch von Besucher*innen der Tagesförderstätte oder von externen Teilnehmer*innen gegen eine Teilnahmegebühr genutzt werden.

Die Symbole  verweisen auf die Eignung der Angebote für Fußgänger*innen, gehbeeinträchtigte Teilnehmer*innen und Rollstuhlfahrer*innen.

Neben den im Katalog ausgewiesenen fortlaufenden Angeboten, deren Laufzeit in der Regel ein Jahr beträgt, werden künftig zusätzliche Workshops oder temporäre Kurse als Ausschreibung im Haus bzw. in Form eines Einlegers veröffentlicht.

Berufsbildende Qualifizierungsangebote sowie die spezifischen Angebote der Entlastungsgruppe für ältere Beschäftigte werden in einem separaten Katalog ausgewiesen.

Interne Anmeldungen richten sich direkt an die/den Kursleiter*innen oder an Herrn Markus Müller als Koordinator der ABA (markus.mueller@inbetrieb-mainz.de).

Den jeweils aktuellen Katalog finden Sie auch auf unserer Homepage unter dem Link „Bildung“ auf www.Inbetrieb-mainz.de. Für zusätzliche Angebote und Wünsche sowie weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

Frau Cynthia Gottschald-Kipping
Carl-Zeiss-Straße 2, 55129 Mainz
Telefon: 0 61 31 58 02-243
E-Mail: cynthia.gottschald-kipping@inbetrieb-mainz.de

Gesundheit und Bewegung

Arbeitsbegleitende Angebote der in.betrieb

Seite	Angebote
4	Gesundheit und Bewegung
5	Schwimmen
5	Fußball
6	Tischtennis
6	Jazz-Tanz
7	Walking
7	Klettern
8	Allgemeine Gymnastik
8	Gymnastik in der Mittagspause
9	Stuhlgymnastik
9	Entstauungsgymnastik
10	Gerätetraining
10	Thera-Vital-Bewegungstraining
11	Rollstuhlgymnastik
11	Rollstuhlfußball
12	Rollstuhltanz
12	Rollator-fit
13	Stacking
13	Yoga
14	Qigong
14	Entspannung
15	Entspannung mit Klangschalen
16	Allgemeinbildung und Wissen
20	Musik und Kreativität
24	Therapeutische Angebote

Schwimmen

Gruppenangebot im Hallenbad



- **Leitung:**
Bettina Dittmar,
Doris Steinborn-Blüm
- **Wo:**
Budenheim Hallenbad
- **Wie oft:**
wöchentlich im
Wechsel Schwimmer/
Nichtschwimmer

Gerade das Medium Wasser hat häufig durch seinen Auftrieb und seiner Schwerelosigkeit einen „bewegungsauslösenden Charakter“. Neben dem Erleben von Spaß an der Bewegung bietet das Wasser ein gelenkschonendes Kraft-, Ausdauer- und Gleichgewichtstraining. Ob selbstständiges Schwimmen und Bewegen, Ballspiele im Wasser oder Wettkampfvorbereitung für das alljährlich stattfindende Schwimmfest – jede*r Teilnehmer*in kann individuell seinen/ihren Erlebensraum im nassen Element erschließen.

Fußball

Gruppenangebot



- **Leitung:**
Bettina Dittmar,
Patrick Jung
- **Wo:**
Mainz
- **Wie oft:**
wöchentlich

Im Mannschaftssport Fußball werden in besonderem Maße soziale Kompetenzen spielerisch eingeübt. Kondition, Geschicklichkeit und Koordination werden intensiv trainiert. Taktisches Verständnis, Regelkenntnis und Orientierungsvermögen werden während der Testspiele regelmäßig geübt. Das Fußball-Team nimmt jährlich an einer Meisterschaftsrunde der rheinland-pfälzischen Werkstätten und an internen und externen Turnieren teil.

Tischtennis Gruppenangebot



- **Leitung:**
Bettina Dittmar,
Doris Steinborn-Blüm
- **Wo:**
Mainz und Nieder-Olm
- **Wie oft:**
wöchentlich

Tischtennis wird als Individual- oder als Mannschaftssport angeboten. Die eigene Leistung kann im direkten Vergleich mit anderen Teilnehmer*innen gemessen werden. Es werden sowohl WFB interne Turniere als auch Spiele gegen andere Werkstätten ausgetragen.

Jazz-Tanz Gruppenangebot



- **Leitung:**
Andrea Siegemund
- **Wo:**
Mainz
- **Wie oft:**
wöchentlich

Bewegen zu Musik macht doppelt Spaß! Es werden gemeinsam Choreographien zu moderner Musik als Gruppentanz eingeübt. Tanzen schult unter anderem eine gute Körperhaltung, den Gleichgewichtssinn, die Orientierung im Raum, sowie den Umgang mit Takt und Rhythmus. Gedächtnisleistungen und soziale Kompetenzen werden gestärkt. Regelmäßige Auftritte vor Publikum sind für die Teilnehmer*innen lohnende Höhepunkte des Angebotes.

Walking

Gruppenangebot



- **Leitung:**
Bettina Dittmar
- **Wo:**
Mainz und Nieder-Olm
- **Wie oft:**
wöchentlich

„Ein bisschen sportlicher als Wandern, ein bisschen langsamer als Laufen“. Ein aktiver Armeinsatz und eine höhere Schrittfrequenz machen den Unterschied zum gewöhnlichen Gehen aus und stärkt das Immun- und Herz-Kreislaufsystem, kräftigt Muskeln und Gelenke und wirkt Bewegungsarmut entgegen.



Klettern (Bouldern)

Gruppenangebot



- **Leitung:**
Bettina Dittmar
- **Wo:**
Mainz
- **Wie oft:**
wöchentlich

Bouldern ist das Klettern ohne Kletterseil und Gurt in Absprunghöhe. Es fördert Kraft, Ausdauer, Reaktionsvermögen und Gleichgewicht und ebenso das Körperempfinden, räumliche Wahrnehmung und Selbstbewusstsein.



Allgemeine Gymnastik Gruppenangebot



- **Leitung:**
Bettina Dittmar,
Andrea Siegemund,
Doris Steinborn-Blüm
- **Wo:**
Mainz und Nieder-Olm
- **Wie oft:** wöchentlich

Aufgaben und Ziele sind die Vermittlung von Freude an der Bewegung, die Förderung eines physischen und psychischen Wohlbefindens sowie der Erhalt eines höchstmöglichen Grades an Selbstständigkeit. Das sehr unterschiedliche Leistungsniveau wird bei den sportlichen Übungen berücksichtigt.

Stuhlgymnastik Gruppenangebot



- **Leitung:**
Andrea Siegemund
- **Wo:**
Mainz und Nieder-Olm
- **Wie oft:**
wöchentlich

Für alle die fit bleiben wollen, aber nicht (mehr) so gut auf den Beinen sind, ist die Stuhlgymnastik das richtige Angebot. Bewegungsübungen am und auf dem Stuhl geben den Teilnehmer*innen die Möglichkeit, sich trotz Einschränkungen sicher zu bewegen und mobil zu bleiben, das Gleichgewicht und die Koordination zu schulen und die Muskelkraft zu erhalten. Durch Spaß und Freude an der Bewegung wird das Wohlbefinden gesteigert.

Gymnastik in der Mittagspause

Gruppenangebot



- **Leitung:**
Andrea Siegemund
- **Wo:**
Mainz und Nieder-Olm
- **Wie oft:**
wöchentlich

Die „aktive Bewegungspause“ am Arbeitsplatz: Negativen Auswirkungen von zu langem und einseitigem Sitzen wird entgegen gewirkt. Mobilisierende und stärkende Übungen steigern gleichzeitig Konzentration, Koordination sowie Lernfähigkeit und unterstützen die Gesunderhaltung am Arbeitsplatz.

Entstauungsgymnastik

Gruppenangebot



- **Leitung:**
Andrea Siegemund
- **Wo:**
Mainz und Nieder-Olm
- **Wie oft:**
wöchentlich

Macht müde Beine munter! Die gezielten Bewegungsübungen im Liegen regen den lymphatischen und venösen Rückfluss der Beine an und sorgen so für bessere Durchblutung und Beweglichkeit.

Gerätetraining Gruppenangebot



- **Leitung:**
Bettina Dittmar,
Andrea Siegemund,
Doris Steinborn-Blüm
- **Wo:**
Mainz und Nieder-Olm
- **Wie oft:**
nach Absprache

Das Trainieren am Ergometer, Stepper und/oder Crosstrainer fördert und stärkt insbesondere das Herz-Kreislauf-System und damit die Kondition. Verschiedene Muskelgruppen werden gestärkt. Das gemeinsame Trainieren an verschiedenen Geräten motiviert und stellt neue Sozialkontakte her.

Thera-Vital- Bewegungstraining Einzel- und Gruppenangebot



- **Leitung:**
Andrea Siegemund,
Doris Steinborn-Blüm
- **Wo:**
Mainz und Nieder-Olm
- **Wie oft:**
nach Absprache

Der Thera-Vital Bewegungstrainer ist für Menschen mit Bewegungseinschränkungen konzipiert. Das Oberkörpertraining, Beintraining oder eine Kombination für Arme und Beine reguliert den Muskeltonus, fördert die Kraft und Ausdauer, gleicht Rechts-Links-Defizite aus und aktiviert auch geringste Restmuskelkräfte.

Rollstuhlgymnastik

Gruppenangebot



- **Leitung:**
Silvia Junkes
- **Wo:**
Mainz und Nieder-Olm
- **Wie oft:**
wöchentlich

Menschen, die den Rollstuhl nutzen, haben bei diesem Angebot die Möglichkeit, ihre Rumpf-, Schulter- und Armmuskulatur zu kräftigen, um die Alltagsmobilität weitestgehend zu erhalten und muskuläres Ungleichgewicht auszugleichen.

Rollstuhlfußball

Gruppenangebot



- **Leitung:**
Doris Steinborn-Blüm
- **Wo:**
Mainz und Nieder-Olm
- **Wie oft:**
wöchentlich

Eines der beliebtesten Teamsportarten - speziell für Rollstuhlnutzer. Trainiert das Herz-Kreislaufsystem, die Kondition und Koordination und somit die Mobilität im Rollstuhl. Darüber hinaus werden soziale Kompetenzen wie Teamfähigkeit und Kooperation gestärkt.

Rollstuhltanz Gruppenangebot



- **Leitung:**
Cynthia Gottschald-
Kipping
- **Wo:**
Mainz
- **Wie oft:**
14-tägig

Neue Bewegungsräume erschließen mit Musik – sich bewegen oder bewegen lassen: Ein Angebot für aktive und passive Rollstuhlnutzer, um gemeinsames kreatives Tun zu erfahren und Ausdrucksfähigkeit und Orientierungssinn zu stärken. Ab und zu zeigt die Tanzgruppe ihre Choreographien im Rahmen eines Auftritts.

Rollator-fit Gruppenangebot



- **Leitung:**
Silvia Junkes
- **Wo:**
Mainz
- **Wie oft:**
wöchentlich

Mit Elementen des Sports wird Kraft, Ausdauer und Bewegungsgeschicklichkeit trainiert. Dabei stehen die motorischen Ziele neben denen der Sturzprophylaxe, der Förderung der Konzentration und der kognitiven Leistungsfähigkeit, sowie dem Spaß an Gruppenerlebnissen. Je nach Wünschen der Teilnehmer*innen sind Übungen im Gehen, Stehen und Sitzen sowie Einheiten mit Musik und Tanz Inhalt des Angebotes.

Stacking

Gruppenangebot



- **Leitung:**
Andrea Siegemund,
Doris Steinborn-Blüm
- **Wo:**
Mainz oder Nieder-Olm
- **Wie oft:**
wöchentlich

Stacking bedeutet „Becher stapeln“ und ist eine optimale Ergänzung zu anderen Sportarten, in denen Koordination, Konzentration und Geschwindigkeit benötigt werden. Stacking aktiviert durch abwechselndes Arbeiten mit linker und rechter Hand das Überkreuzen der Körpermitte und fördert so das Zusammenarbeiten beider Gehirnhälften. Es verbessert die Auge-Hand-Koordination und fördert die Beidhändigkeit.

Yoga

Gruppenangebot



- **Leitung:**
Beate Mosner
- **Wo:**
Nieder-Olm
- **Wie oft:**
wöchentlich

Bewegung, Atem und Geist stehen im Vordergrund der angepassten Yoga-Übungen vor allem um Stress abzubauen, Beweglichkeit und Aufmerksamkeit zu fördern.

Qigong Gruppenangebot



- **Leitung:**
Silvia Junkes
- **Wo:**
Mainz
- **Wie oft:**
wöchentlich

Die Übungen im QiGong sind sanfte, harmonische, die Atmung vertiefende Bewegungen, die entspannend wirken und einen Ausgleich zum hektischen Alltag schaffen.

Es geht hierbei in erster Linie um die Schulung der Wahrnehmung des Körpers als Grundlage zur Fähigkeit der Selbstregulation. Die Bewegungen sind demnach nicht auf Leistung, Ehrgeiz oder Anstrengung ausgerichtet, sondern vielmehr auf daserspüren-lernen von: Was brauche ich, was tut mir gut.

Entspannung Gruppenangebot



- **Leitung:**
Doris Steinborn-Blüm
- **Wo:**
Mainz und Nieder-Olm
- **Wie oft:**
wöchentlich

Entspannungsübungen im warmen, abgedunkelten Raum bei sanfter Musik dienen dem Stressabbau und der Gewinnung von Ruhe und Kraft im Arbeitsalltag.

Allgemeinbildung und Wissen

Arbeitsbegleitende Angebote der in.betrieb

Seite	Angebote
4	Gesundheit und Bewegung
16	Allgemeinbildung und Wissen
17	Lesen und Schreiben
17	Rechnen
18	PC-Kurs
18	Politische Bildung
20	Musik und Kreativität
24	Therapeutische Angebote

Lesen und Schreiben

Gruppenangebot



- **Leitung:**
Jürgen Felker-Waldmann
- **Wo:**
Mainz und Nieder-Olm
- **Wie oft:**
wöchentlich

■ Grund- und Fortgeschrittenen-Kurs

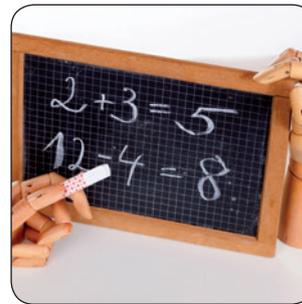
Das Angebot soll Teilnehmer*innen die Möglichkeit geben, Lese- und Schreibvoraussetzungen zu erhalten. Verlernte Grundkenntnisse sollen neu erworben sowie auf vorhandenem Wissen wieder aufgebaut werden.

Ziel des **Grundkurses**: Buchstaben und Laute kennenlernen, einfache Wörter schreiben und kurze Sätze lesen.

Der **Fortgeschrittenen-Kurs** festigt und vertieft durch vielfältige Übungen die Kenntnisse im Lesen, Schreiben und Verstehen. Durch Übungen zur Grammatik soll das Verständnis der deutschen Sprache vertieft werden.

Rechnen

Gruppenangebot



- **Leitung:**
Jürgen Felker-Waldmann
- **Wo:**
Mainz und Nieder-Olm
- **Wie oft:**
wöchentlich

■ Grund- und Fortgeschrittenen-Kurs

Das Angebot soll Teilnehmer*innen die Möglichkeit geben, Rechenkenntnisse zu erhalten. Verlernte Grundkenntnisse sollen neu erworben sowie auf vorhandenem Wissen aufgebaut werden.

Ziel des **Grundkurses**: Zahlen von 1-100 kennenlernen, Mengen, Zahlenverhältnisse und verschiedene einfache Rechenoperationen (Addition und Subtraktion) erlernen sowie Grundlagen für den Umgang mit Geld erwerben.

Ziel des **Fortgeschrittenen-Kurses**: Vertiefen und Erweitern von vorhandenem Wissen, Zahlenraum über 100. Kennenlernen der Rechenarten Multiplikation und Division. Die Beschäftigung mit Geld, Zeit, Längen und Gewichten ergänzen das Angebot.

PC-Kurs/ Medien-Kompetenz Gruppenangebot



- **Leitung:**
Julia Hillebrecht, N.N.
- **Wo:**
Mainz und Nieder-Olm
- **Wie oft:**
entsprechend
Ausschreibung

■ Grund- und Aufbaukurs

Die Teilnehmer*innen sollen mit dem individuell größtmöglichen Grad an Selbstständigkeit den PC kennen und bedienen lernen.

Beginnend mit dem **Grundkurs**, in dem Grundlagen wie Aufbau eines PC's, Betriebssysteme, Hardware und Software, Dateien speichern usw. vermittelt werden.

Im **Aufbaukurs** wird das vorhandene Wissen vertieft und erweitert und sich mit dem sicheren Umgang mit dem Internet beschäftigt.

Politische Bildung Gruppenangebot



- **Leitung:**
Julia Hillebrecht
- **Wo:**
Mainz und Nieder-Olm
- **Wie oft:**
entsprechend
Ausschreibung

Der Kurs vermittelt am Beispiel aktueller Ereignisse wie z.B. Wahlen Grundlagenwissen über politische Strukturen und Inhalte. Der Schwerpunkt liegt dabei auf dem politischen und gesellschaftlichen Geschehen in Deutschland sowie Themen, die die Teilnehmer*innen und ihr Lebensumfeld direkt betreffen. Je nach Interesse der Teilnehmer*innen werden darüber hinaus weitere Themen des nationalen und internationalen Tagesgeschehens aufgegriffen.

Musik und Kreativität

Arbeitsbegleitende Angebote der in.betrieb

Seite	Angebote
4	Gesundheit und Bewegung
14	Allgemeinbildung und Wissen
20	Musik und Kreativität
21	Malen und Gestalten
21	Kreatives Schreiben
22	Singkreis
22	Band
23	Trommeln
24	Therapeutische Angebote

Malen und Gestalten

Gruppenangebot



- **Leitung:**
Annette Lahr
- **Wo:**
Mainz und Nieder-Olm
- **Wie oft:**
14-tägig

Es wird mit verschiedenen Materialien wie Ton, Pappmaché und Stoff gestaltet und Acryl- und Wasserfarbe verwendet, um motorische Fertigkeiten, gestalterische Fähigkeiten und Ausdrucksmöglichkeiten einen kreativen Raum zu geben.

Kreatives Schreiben

Gruppenangebot



- **Leitung:**
Silvia Junkes
- **Wo:**
Mainz oder Nieder-Olm
- **Wie oft:**
entsprechend
Ausschreibung

Hier geht es darum, die Teilnehmer*innen darin zu unterstützen, ihren ganz persönlichen (Schreib-) Stil zu entwickeln. Es geht nicht um richtig oder falsch, sondern um sich auszuprobieren, sich auszudrücken, Entdeckungen machen, Neues wagen, sich wohlfühlen. Hier dient Schreiben als Mittel des Selbstaustauschs, der Kreativität und als Kommunikationsmittel, über welches die Teilnehmer*innen mit sich selbst und der Welt in Kontakt treten können. Auch Nicht-Schreiber haben etwas zu sagen und können Texte diktieren.

Singkreis Gruppenangebot



- **Leitung:**
Helen Müller
- **Wo:**
Mainz und Nieder-Olm
- **Wie oft:**
wöchentlich

Singen als eine der ältesten Ausdrucksmöglichkeiten des Menschen unterstützt die Atemtätigkeit, bringt den Kreislauf in Schwung, hebt die Stimmung und fördert die Konzentrationsfähigkeit. Kurz gesagt: Das gemeinsame Musizieren mit der eigenen Stimme wirkt auf Körper, Geist und Seele harmonisierend und bietet somit einen entspannenden Ausgleich zum (Arbeits-)Alltag.

Band Gruppenangebot



- **Leitung:**
Wolfgang Ludwig,
Martin Schult
- **Wo:**
Mainz
- **Wie oft:**
wöchentlich

Die integrative WFB-Band „EAB1“ („Etwas andere Band“) besteht aus Teilnehmer*innen mit und ohne Behinderung, die mit Spaß und Ausdauer als Team auch bei externen Auftritten begeistert. Voraussetzung für die Teilnahme ist die Grundbeherrschung eines Musikinstrumentes oder der Stimme.

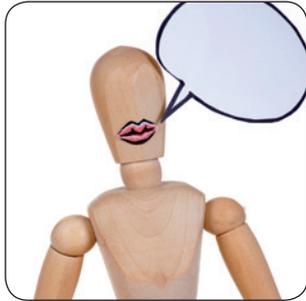
Therapeutische Angebote

Arbeitsbegleitende Angebote der in.betrieb

Seite	Angebote
4	Gesundheit und Bewegung
14	Allgemeinbildung und Wissen
20	Musik und Kreativität
24	Therapeutische Angebote
25	Logopädie
25	Physiotherapie
26	Ergotherapie
26	Psychomotorik
27	Kognitive Therapie/ Hirnleistungstraining

Logopädie

Einzelangebot



- **Leitung:**
Praxis LOGO!
- **Wo:**
Mainz und Nieder-Olm
- **Wie oft:**
nach ärztlicher
Verordnung

Die logopädische Behandlung richtet sich nach ärztlicher Diagnose und erfolgt nach ärztlicher Verordnung (Rezept). Die Behandlung umfasst sowohl die Anbahnung, Erweiterung, Wiederherstellung und den Erhalt der Sprach- und Kommunikationsfähigkeit als auch den Einsatz alternativer Kommunikationsstrategien und -techniken (unterstützte Kommunikation).

Physiotherapie

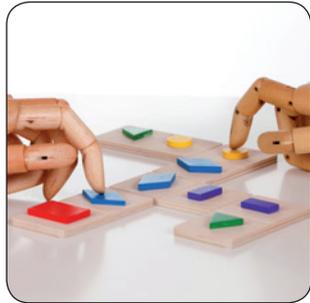
Einzelangebot



- **Leitung:**
Kathleen Dollmann,
Physiotherapiepraxis
Sandra Raab
- **Wo:**
Mainz und Nieder-Olm
- **Wie oft:**
nach ärztlicher
Verordnung

Die physiotherapeutische Behandlung richtet sich nach ärztlicher Diagnose und erfolgt nach ärztlicher Verordnung (Rezept). Die Behandlung von akuten und chronischen Krankheiten erfolgt auf neurophysiologischer Grundlage mit dem Ziel motorische und sensorische Fähigkeiten zu erhalten, zu verbessern oder zu kompensieren. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, Rollstuhl- und andere Hilfsmittelversorgungen nach Absprache therapeutisch zu begleiten.

Ergotherapie Einzelangebot



- **Leitung:**
Silvia Junkes
- **Wo:**
Mainz und Nieder-Olm
- **Wie oft:**
nach Absprache

Die ergotherapeutische Behandlung ist nicht rezeptpflichtig. Nach eingehender Befunderhebung und daraus abgeleiteter individueller Therapieinhalte verfolgt die Ergotherapie das Ziel motorische, sensorische, psychische und/oder kognitive Fähigkeiten zu erhalten, zu verbessern oder zu kompensieren. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, Rollstuhl- und andere Hilfsmittelversorgung therapeutisch zu begleiten.

Psychomotorik Gruppenangebot



- **Leitung:**
Silvia Junkes
- **Wo:**
Mainz und Nieder-Olm
- **Wie oft:**
wöchentlich

Die Psychomotorik-Gruppe bietet einen Bewegungs- und Sozialerfahrungsraum zur Stärkung des Selbstkonzepts. Im Vergleich zu Sportangeboten geht es in der PM nicht um vorgegebene Bewegungsabläufe, sondern um die Wahrnehmung und das Erleben von Bewegung.

Selbstwahrnehmung gilt als Voraussetzung für soziale Interaktionen und ist somit ein wichtiger Baustein im Miteinander.

