



ATLAS
Das Kursheft für
Train2be & Train2beplus

Kursanmeldung

Die Kurse werden über Aushänge in der Abteilung angekündigt.
Zur Anmeldung der gewünschten Kurse sprechen Sie bitte mit
einem Anleiter Ihrer Abteilung.
Wir freuen uns auf Sie!

Informationen, Anregungen und Kritik
bitte per Mail an:

Telefon: 0202 / 24 508-796
b.becker@forum-ev.eu



Training, Aktivierung, Inklusion zur
beruflichen (Wieder-)Eingliederung



Herzlich Willkommen!

Entdecken Sie unser Kursangebot!

Neben den verbindlichen Kursen, wie dem Starterkurs und den wöchentlichen Reflexionen, bieten wir an beiden Standorten viele interessante Zusatzkurse an!

Verbindliche Kurse an beiden Standorten

Unsere **Starterkurse** bieten eine umfassende Einführung in die Maßnahme und beantworten alle Fragen zu:

- den Regeln
- den Ansprechpartnern
- den Betriebsabläufen
- und unserer breiten Palette an Angeboten

Zusätzlich bieten unsere **Reflexionen** regelmäßige Möglichkeiten für einen Austausch in kleinen Gruppen, um individuelle Themen, Anliegen und Wünsche zu besprechen.

Achten Sie bezüglich neuer Kurse auch gerne auf Aushänge in den Abteilungen!



Standortkurse Farbmühle

Work-Live-Balance

In diesem Kurs lernen Sie, besser mit Stress umzugehen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Wahrnehmung stärken und welche Strategien Ihnen dabei helfen, im Alltag gelassen zu bleiben – bei der Arbeit und im Privatleben.

Jonglage-Kurs

Beim Jonglieren stärken Sie Ihre Konzentration, Koordination und Motorik. Gleichzeitig können Sie Stress abbauen und Ihre Leistungsfähigkeit steigern. Dieser Kurs eignet sich für Menschen jeden Alters und macht sehr viel Spaß!

Entspannung und Konzentration

Das Ausmalen von Mandalas und Bildern kann in einen Zustand der inneren Ruhe und Gelassenheit versetzen. In diesem Kurs soll die Konzentration gestärkt und die Kreativität aktiviert werden.

Gesund kochen!

In diesem Kurs beschäftigen wir uns gemeinsam mit den Grundlagen gesunder Ernährung. Wir probieren neue Lebensmittel aus und kochen gemeinsam Ihre Lieblingsrezepte nach – ob Sushi, Eintopf oder Pfannengericht. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung hat positiven Einfluss auf die eigene Gesundheit, Körperwahrnehmung und auf das Selbstwertgefühl.



Standortkurse Milchstraße

Spaß an Bewegung

Mit leichter Bewegungen zur Musik stärken Sie Ihre körperliche Gesundheit und Fitness. Wir bieten eine Vielfalt an unterhaltsamen Bewegungs- und Sportarten.

Soziale Kompetenzen

Im menschlichen Miteinander spielen soziale Kompetenzen eine wichtige Rolle. Dieser Kurs schult Sie, empathisch auf andere Menschen einzugehen und gemeinsam konstruktive Lösungen zu finden.

Gärtnern für Jeden

Praktisch sowie theoretisch geht es in diesem Kurs um die Garten- und Balkongestaltung. Sie erhalten nützliche Tipps zur Aufzucht und Pflege von Pflanzen und dem Bau z.B. von Hochbeeten und Insektenhotels.

Kreatives Gestalten/Upcycling

Zum Wegschmeißen zu schade? Sie möchten gerne in einem netten Miteinander Kleidung oder Accessoires aufwerten/pimpfen? Eine Handarbeit erlernen oder Ihre Kenntnisse weitergeben? Dann herzlich willkommen in diesem Kurs!

Digitales für Dummies – Digitales für Checker

In zwei verschiedenen Kursen beschäftigen wir uns mit Möglichkeiten und Risiken digitaler Technik. Wenn Sie noch wenig Erfahrung mit digitaler Technik haben, können Sie hier erste Schritte in diesem spannenden Gebiet gehen. Sind Sie bereits versiert, können Sie mit anderen gemeinsam spannende Projekte, nicht nur für die Maßnahme, entwickeln.