



Angebot für MA der BST Freiligrathstraße

# „Entspannung“



Herr Jurisch



# Begleitendes Angebot

**Angebots-  
beschreibung:**

Phantasiereisen, Autogenes Training, PMR, usw.

**Zielgruppe:**

Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, der Freiligrathstraße und Ottostraße, die unter Beschwerden, wie Nervosität, Schlaflosigkeit und Kopfschmerzen leiden.

**Teilnahme-  
voraussetzungen:**

Keine

**Einverständnis  
gesetzl. Betreuer  
Med. Attest**

Nein  
Nein

**Veranstalter:  
Kursleiter:**

Hephata Werkstätten  
Herr Jurisch

**Ort:**

Turnhalle, Werkstatt Erftstraße

**Zeit:**

Donnerstag, 09.00 Uhr – 09.45 Uhr

**Zeitraum:**

1 Jahr

**Max. Teilnehmer:**

8 Personen

**Ansprechpartner:**

Judith Vögeler



# Angebot für MA der BST Freiligrathstraße „Kreatives Gestalten“

## Begleitendes Angebot



Frau Linnebank



**Angebots-  
beschreibung:**

Zeichnen, Malen, Basteln, Nähen und Filzen

**Zielgruppe:**

Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Freiligrath- , bzw. Ottostraße

**Teilnahme-  
voraussetzungen:**

Keine

**Einverständnis  
gesetzl. Betreuer  
Med. Attest**

Nein  
Nein

**Veranstalter:  
Kursleiter:**

Hephata Werkstätten  
Frau Linnebank

**Ort:**

Speiseraum, Ottostraße

**Zeit:**

Dienstag, 14.30 Uhr – 16.25 Uhr

**Zeitraum:**

1 Jahr

**Max. Teilnehmer:**

5-6 Personen

**Ansprechpartner:**

Judith Vögeler



# Angebot für MA der BST Freiligrathstraße „Rückenfitness 2“



Frau Ober



# Begleitendes Angebot

**Angebots-  
beschreibung:**

Präventives Angebot für Personen mit Haltungsschwächen bzw. -schäden

**Zielgruppe:**

Interessierte Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Freiligrath- bzw. Ottostr.

**Teilnahme-  
voraussetzungen:**

Keine

**Einverständnis  
gesetzl. Betreuer  
Med. Attest**

Nein  
Ja

**Veranstalter:  
Kursleiter:**

Hephata Werkstätten  
Frau Ober

**Ort:**

Turnhalle TUS Jahn, Reyerstraße 58

**Zeit:**

Dienstag, 09.30 Uhr - 10.15 Uhr

**Zeitraum:**

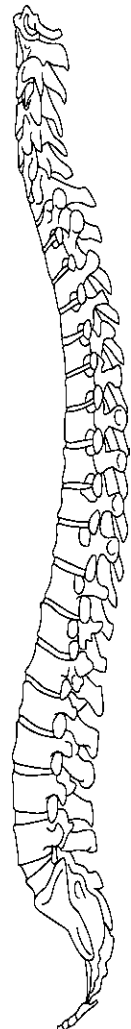
1 Jahr

**Max. Teilnehmer:**

10 TeilnehmerInnen

**Ansprechpartner:**

Judith Vögeler





# Angebot für MA der BST Freiligrathstraße „Kochen und Backen International“



Frau Lenßen



## Fortbildung

**Angebots-  
beschreibung:**

Zubereitung von einfachen, preiswerten Gerichten aus verschiedenen Ländern und Kontinenten. Besonderen Wert wird darauf gelegt, dass die Gerichte für jeden leicht nachzukochen sind.

**Zielgruppe:**

Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Freiligrath- und Ottostraße

**Teilnahme-  
voraussetzungen:**

Interesse am Kochen

**Einverständnis  
gesetzl. Betreuer  
Med. Attest**

Nein  
Nein

**Veranstalter und  
Kursleiter:**

Hephata Werkstätten  
Frau Lenßen

**Ort:**

Hauswirtschaftsbereich Ottostraße

**Zeit:**

Mittwoch, 14.00 Uhr - 16.20 Uhr

**Zeitraum:**

6 Termine nach Vereinbarung

**Max. Teilnehmer:**

6 Personen

**Ansprechpartner:**

Judith Vögeler



# Angebot für MA der BST Freilig-/Ottostraße „Verkehrstraining für Fahrradfahrer“



## Fortbildung

**Angebots-  
beschreibung:**

Die Polizei bietet für Radfahrer ein theoretisches und praktisches Training an. Dabei werden Grundlagen, wie z.B. das verkehrssichere Fahrrad, Absteigen und Anfahren vermittelt. Das Training dient nicht als Bescheinigung für eine Verkehrstauglichkeit!

**Zielgruppe:**

Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen aller Betriebsstätten, die mehr Sicherheit im Umgang mit ihrem Fahrrad erlangen möchten.

**Teilnahme-  
voraussetzungen:**

Das Mitbringen des eigenen Fahrrads ist ab der zweiten Stunden notwendig. Da auch außerhalb des Betriebsgeländes gefahren wird, müssen die Teilnehmer Selbstfahrer sein.

**Einverständnis gesetzl.**

**Betreuer**

Nein

**Med. Attest**

Nein

**Veranstalter:**

Polizei Mönchengladbach

**Kursleiter:**

Herr Ditges

**Ort:**

BST Freiligrathstraße/Ottostraße

**Zeit:**

wird noch bekannt gegeben

**Zeitraum:**

wird noch bekannt gegeben

**Max. Teilnehmer:**

8 - 10 Personen

**Ansprechpartner:**

Judith Vögeler



# Angebot für MA der BST Freiligrathstraße

## „Kreatives Gestalten“



Frau Linnebank



# Fortbildung

**Angebots-  
beschreibung:**

Eine besondere Veranstaltungsreihe im Kreativen Bereich:  
Kreatives Drucken mit einfachen Mitteln  
Drucken und Schablonieren auf Papier und Stoff  
Mit Stempeln aus Pappe, Gummi und Holz.

**Zielgruppe:**

Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen der Freiligrath- , bzw.  
Ottostraße

**Teilnahme-  
voraussetzungen:**

Keine

**Einverständnis  
gesetzl. Betreuer  
Med. Attest**

Nein  
Nein

**Veranstalter:  
Kursleiter:**

Frau Linnebank

**Ort:**

Speiseraum, Freiligrathstraße

**Zeit:**

Montag, 14.00 Uhr – 16.00 Uhr

**Zeitraum:**

5 Termine

**Max. Teilnehmer:**

5-6 Personen

**Ansprechpartner:**

Judith Vögeler