



Rostocker DRK  
Werkstätten gGmbH



Deutsches  
Rotes  
Kreuz

# Katalog über Arbeits-begleitende Maßnahmen

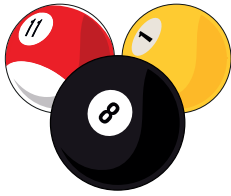
Stand 06/2026



***In Leichter Sprache.***

## Inhaltsverzeichnis

Billard	S.	3
Darten	S.	3
Fußball / Ball-Sport	S.	3
Gesellschafts-Spiele / Brett-Spiele	S.	4
Gesprächs-Runde / Thementreff	S.	4
Sport zum ruhiger werden	S.	4
Sport	S.	5
Tisch-Tennis	S.	5
Wikinger-Schach draußen	S.	5
Schach drinnen	S.	6
Bewegungs-Spiele	S.	6
Boccia	S.	6
Muskel-Entspannung	S.	7
proJob – Fit für den 1. Arbeitsmarkt	S.	7
Reiten	S.	7
Schwimmen	S.	7
Entspannung mit Licht und Musik	S.	8
Nordic Walking	S.	8
Turnen im Wasser	S.	8
Fotos machen und bearbeiten	S.	9
Englisch	S.	9
Ernährungsberatung	S.	9
Malen und Zeichnen	S.	10
Musik machen	S.	10
Gemeinsam gärtnern	S.	10
Natur erleben	S.	10
Deine kommende Zeit planen	S.	11
Verkehrs-Training / Wege-Training	S.	11
Bowlen	S.	12
Disco	S.	12
E-Sport	S.	12
Fahr-Rad-Werkstatt	S.	13
Fanclub ÖPNV	S.	13
Elektro-Technik	S.	13
Leichte Sprache	S.	14
Werkstatt-Band	S.	14
Tanz und Bewegung	S.	14
Theater	S.	14
Volks-Lieder singen	S.	15
Computer-Kurs	S.	15
Deutsch	S.	15
Mathe	S.	15



### **Billard**

Du spielst an einem Tisch.  
Du benutzt einen Stock.  
Der Stock ist lang.  
Du stößt Kugeln  
mit dem Stock.  
Die Kugeln sind klein.  
Die Kugeln rollen in Löcher.

**Wo?**

**RW5**



### **Darten**

Du zielst mit einem Pfeil auf  
eine Dart-Scheibe.  
Auf der Dart-Scheibe sind Zahlen.  
Du rechnest die Zahlen,  
in denen dein Pfeil landet zusammen.

**Wo?**

**RW1**

**RW3**

**RW5**



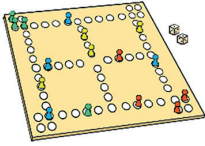
### **Fußball / Ball-Sport**

Es gibt viele Sport-Arten mit einem Ball.  
Du spielst mit anderen Beschäftigten.  
Du lernst neue Ball-Spiele kennen.

**Wo?**

**Turnhalle Rostock-Lichten-hagen**





### **Gesellschafts-Spiele / Brett-Spiele**

Es gibt viele Brett-Spiele.  
Du lernst mehrere Brett-Spiele kennen.  
Du gewinnst mal, du verlierst mal.  
Du bist in einer Gruppe, die gerne spielt.  
Ihr habt Spaß zusammen.  
Du freust dich wenn andere gewinnen.

**Wo?**

**RW1**

**RW4**



### **Gesprächs-Runde zu verschiedenen Themen**

Ihr seid eine Gruppe.  
Ihr besprecht viele Themen mit-einander.  
Das kann sein:

- Politik
- Sport
- Filme
- Konflikte in der Werkstatt

**Wo?**

**RW3**



### **Sport zum ruhiger werden - Konditionstraining**

Bist du schnell:

- wütend
- ärgerlich
- ängstlich

Du lernst in dieser AbM  
deine Gefühle aus-zuhalten.  
Du lernst deine Gefühle zu steuern.  
Du stärkst deine Ausdauer, du bist fit.

**Wo?**

**RW1**





## **Sport - verschiedene Sport-Arten**

Du bewegst dich gerne?

Du machst gerne Sport?

Du bist richtig in dieser AbM.

Es werden verschiedene Sport-Arten gemacht.

Du kannst viel aus-probieren.

**Wo?**

**RW1**

**RW3**

**RW5**



## **Tisch-Tennis**

Tisch-Tennis kann man zu zweit oder mit mehreren Leuten spielen.

Du musst schnell sein und

dich auf das Spiel konzentrieren.

Du gewinnst mal, du verlierst mal.

Du lernst damit umzugehen.

**Wo?**

**RW1**

**RW5**



## **Wikinger-Schach draußen**

Wikinger-Schach wird draußen gespielt.

Es ist ein Wurf-Spiel.

Du bewegst dich mit deinem ganzen Körper.

Du musst genau schauen,

um beim Werfen zu treffen.

Du spielst mit anderen zusammen.

Du kannst auch mal verlieren.

Du bist mit Spaß und Elan dabei.

**Wo?**

**RW1**



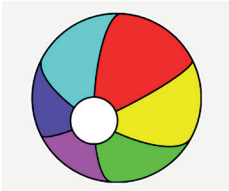
### **Schach drinnen**

Ist das Wetter schlecht,  
seid ihr im Haus.

Du spielst das Brett-Spiel Schach.  
Du bist auf-merksam beim Spiel.  
Du denkst die kommenden Schritte.  
Du planst den nächsten Schach-Zug.  
Du musst viel denken.

**Wo?**

**RW2**



### **Bewegungs-Spiele**

Du bewegst dich mit anderen Beschäftig-  
ten.

Ihr habt dabei zur Verfügung:

- Luft-Ballons
- Zeitung-Papier
- Bälle
- Watte

Ihr spielt damit und lernt dabei  
die Stoffe und das Material kennen.

**Wo?**

**RW5**



### **Boccia – ein Kugel-Spiel**

Du rollst eine Kugel und  
versuchst eine andere Kugel zu treffen.  
Du lernst dich so zu bewegen,  
dass du die Kugel gut rollst.  
Du hast Spaß in der Gruppe.  
Boccia ist gut für Rollstuhl-Fahrer geeignet.

**Wo?**

**RW2**

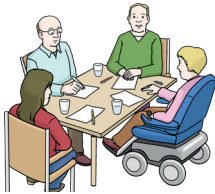


### **Muskel-Entspannung, autogenes Training**

Es gibt verschiedene Arten zu entspannen.  
Du lernst verschiedene Arten kennen.  
Du achtest auf deinen Körper.  
Du wirst ruhig und atmest tief.

**Wo?**

**RW5**



### **proJob**

Du lernst:

- reden in Arbeits-Situationen
- richtig Streiten
- arbeiten mit vielen Menschen
- Ab-Sprachen in der Gruppe

**Wo?**

**RW1**



### **Reiten - Du arbeitest in der RW2.**

Du reitest auf einem Pferd.  
Oder - du bist mit dem Pferd zusammen.  
Das Pferd kannst du streicheln.  
Du kannst das Pferd füttern.  
Das macht Spaß.  
Das tut gut.

**Wo?**

**Reiterhof Blohm**



### **Schwimmen**

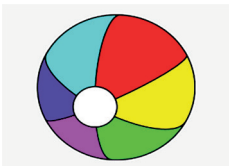
Diese AbM ist geeignet für:

- Schwimmer
- Nicht-Schwimmer

Du bewegst dich im Wasser.  
Dadurch werden deine Muskeln locker.  
Du bist gesünder und belastbarer.

**Wo?**

**Schwimm-halle Rostock**



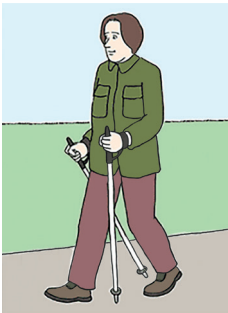


### **Entspannung mit Licht und Musik**

Du liegst auf einem Bett.  
Es leuchtet buntes Licht.  
Du hörst leise Musik.  
Du wirst ruhig und atmest tief.

**Wo?**

**RW2**



### **Nordic Walking**

Du hast in jeder Hand einen Stock.  
Du gehst schnell.  
Du bewegst dabei die Arme.

**Wo?**

**RW1**

**RW4**

**RW5**



### **Turnen im Wasser**

Diese AbM ist geeignet für:

- Schwimmer
- Nicht-Schwimmer

Ihr bewegt euch im Wasser,

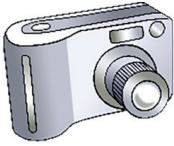
Die Bewegung ist gut für:

- die Muskeln
- Arme und Beine

Du lernst dich gleich-mäßig zu bewegen.

**Wo?**

**Schwimm-halle Schmarl**



### **Fotos machen und am Computer bearbeiten**

Du lernst eine Kamera kennen.  
Du lernst ein gutes Motiv zu finden.  
Die Fotos werden am Computer bearbeitet.  
sie werden in der Werkstatt auf-gehängt.

**Wo?**

**RW5**

## **What?**

### **Englisch**

Du lernst die englische Sprache.  
Du lernst Worte und kurze Sätze,  
die Worte und Sätze werden oft wieder-holt.  
Du kannst einfache Gespräche führen.

**Wo?**

**RW1**



### **Lernen wie du gesund isst und trinkst**

Du lernst einfaches Essen zu machen.  
Du lebst bewusst und erkennst  
gesundes Essen und Trinken.

**Wo?**

**RW1**



### **Malen und Zeichnen**

Du malst was du möchtest.  
Du lernst mit verschiedenen Stiften und Pinseln zu zeichnen.  
Du malst auf Papier oder Pappe.

**Wo?**

**RW1**



### **Musik machen**

Du lernst die verschiedenen Arten von Musik kennen.  
Du machst Musik mit Gegenständen und Instrumenten.

**Wo?**

**RW5**



### **Gemeinsam gärtnern**

In diesem Kurs säen wir Samen aus.  
Wir ziehen daraus kleine Pflanzen.  
Wir pflanzen auch fertige Pflanzen ein.  
Wir kümmern uns um die Pflanzen.  
Wir gießen sie und pflegen sie.  
Wir ernten die Früchte.  
Der Kurs stärkt Geduld und Ausdauer.  
Wir sehen den Erfolg.

**Wo?**

**RW1**



### **Natur erleben**

Du lernst die Natur kennen.  
Du siehst die Unterschiede in den Jahres-Zeiten.  
Du lernst Tiere kennen.  
Du bewegst dich an der frischen Luft.

**Wo?**

**RW3**



## Deine kommende Zeit planen

Im Leben gibt es immer Neues.

Du lernst das Neue kennen.

Du redest über deine:

- Wünsche
- Ziele
- Träume
- Vorlieben

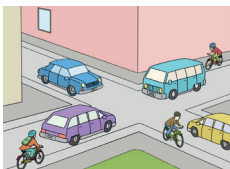
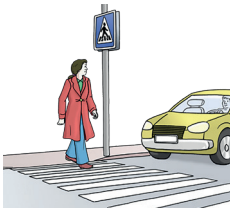
Du sagst was du:

- gut kannst
- schlecht kannst

Was möchtest du ändern?

**Wo?**

**RW1**



## Verkehrs-Training und Wege-Training

Die AbM ist für Beschäftigte, die:

- alleine zur Werkstatt gehen
- mit dem Fahr-Rad zur Werkstatt fahren
- den Arbeits-Bereich wechseln
- keinen Fahr-Dienst mehr möchten

Du lernst Verkehrs-Schilder kennen.

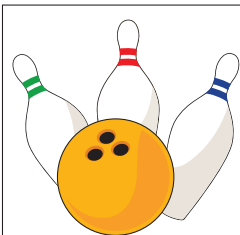
Du kannst dich sicher

im Straßen-Verkehr bewegen.

Du kannst alleine zur Werkstatt und nach Hause gehen.

**Wo?**

**Frage deinen Betreuer**



### **Bowlen**

**Du arbeitest auf dem Einzel-Außen-Arbeits-Platz dann kannst du teil-nehmen**

Du hast eine Kugel,  
die Kugel ist schwer.  
Du wirfst die Kugel nach vorne.  
Vorne stehen Kegel,  
die Kegel fallen um.  
Wenn noch Kegel stehen  
wirfst du wieder.

**Wo?**

**Bowling-Center**



### **Disko**

Du gehst mit vielen Beschäftigten  
in die Disko.  
Du tanzst und hast Spaß.

**Wo?**

**Mau-Club**

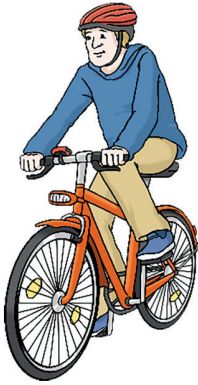


### **E-Sport**

Du spielst mit anderen an einer Konsole.  
Du siehst im Fernseher die Spiel-Figuren.  
Du bewegst dich.  
Dann bewegt sich die Spiel-Figur wie du.  
Du gewinnst mal, du verlierst mal.  
Du lernst damit umzugehen.

**Wo?**

**RW1**



### **Fahr-Rad-Werkstatt**

Du interessierst dich für Fahr-Räder.

Du lernst ein Fahr-Rad:

- zu pflegen
- heil zu machen
- gut in Schuss zu halten

Im Kurs machst du folgendes:

- Schlauch zu wechseln oder heil zu machen
- Kette spannen
- Schaltung ein-stellen
- Bremsen ein-stellen
- Verbrauchte Teile aus-tauschen

**Wo?**

**RW2**



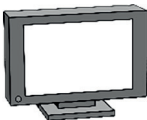
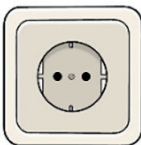
### **Fanclub ÖPNV**

Du interessierst dich

- für Busse
- für Straßen-bahnen

**Wo?**

**RW1**



### **Elektro-Technik kennen lernen**

Du lernst in der AbM kennen:

- Elektro-Technik
- Energie-Technik
- ein Mess-Gerät

Mit dem Mess-Gerät kannst du prüfen ob ein Elektro-Gerät heil ist.

Du kannst vielleicht in die Prüf-Gruppe für Elektro-Geräte wechseln.

**Wo?**

**RW5**



## Leichte Sprache

Du liest einen Text in Leichter Sprache.

Du streichst ein Wort an, wenn du:

- ein Wort nicht kennst
- das Wort nicht lesen kannst

Du lernst besser zu lesen.

Du verstehst Worte und Texte besser.

**Wo?**

**RW1**



## Werkstatt-Band

Die Werkstatt-Band lernt neue Lieder.

Die Werkstatt-Band übt ihre alten Lieder.

Sie üben für Auftritte vor Publikum.

**Wo?**

**RW5**



## Tanz und Bewegung

Musik hat viele Seiten.

Du bewegst dich gerne zur Musik.

Du tanzt im Takt der Musik.

Dein Körper lernt sich gut zu bewegen.

**Wo?**

**RW3**



## Theater

Du spielst eine andere Person.

Du lernst wie andere fühlen.

Du stehst auf der Bühne.

Das macht mutig und stark.




Du merkst dir Texte.

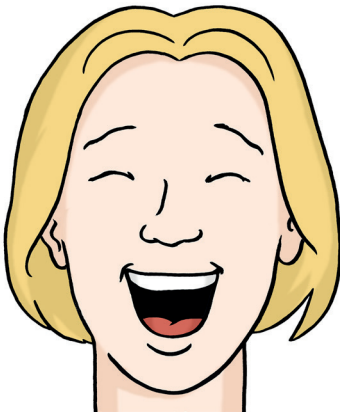
Das ist gut für dein Gedächtnis.

Du hast Spaß in der Gruppe.

**Wo?**

**RW1**

	<p><b>Volks-Lieder singen</b>  In der AbM bist du richtig, wenn:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• du gerne singst</li> <li>• du dich gerne bewegst</li> <li>• du Volks-Lieder magst</li> </ul> <p><b>Wo?</b>  <b>RW1</b></p>
	<p><b>Volks-Hoch-Schule - Computer-Kurs</b>  Du lernst in der AbM kennen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• den Computer</li> <li>• die Maus</li> <li>• die Tastatur</li> <li>• die Programme</li> </ul> <p>Du lernst den Umgang mit dem Computer.  <b>Wo?</b>  <b>Volks-Hoch-Schule</b></p>
	<p><b>Volks-Hoch-Schule - Deutsch</b>  Du lernst Lesen.  Du lernst Schreiben.  Du festigst was du gelernt hast.  <b>Wo?</b>  <b>RW1</b></p>
<p><b>1 + 2 = 3</b>  <b>3 - 2 = 1</b></p>	<p><b>Volks-Hoch-Schule - Mathe</b>  Du lernst Zahlen kennen.  Du hast Rechen-Hilfen.  Du lernst zusammen zu rechnen.  Du lernst Minus zu rechnen.  Du kannst einfache Aufgaben rechnen.  <b>Wo?</b>  <b>RW1</b></p>



## **„Gefühle glücklich“**

- Möchtest du:**
- Spaß?
  - Ab-wechslung?
  - Bewegung?

**Melde dich bei deiner Fach-Kraft.**

**Melde dich beim Begleitenden Dienst.**