



## Sport frei!

### Arbeits-begleitende Angebote für Ausgleich + Gesundheit

---

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter,

Sport macht den Kopf frei und hält gesund.  
Das ganze Jahr finden Kurse und Veranstaltungen statt.  
Neue Kurse für das Jahr 2022 sind zum Beispiel:  
Zumba®, DrumsAlive® und Yoga.

Wir bieten für dich regelmäßig Gesundheits-sport an.  
für Ausgleich und Gesundheit am Arbeitsplatz.

Vielleicht entdeckst du ein Sport-angebot,  
das du in der Freizeit gerne weiter machen möchtest.  
Unsere Fußball- und Boccia-Mannschaften sowie die  
Zumba®-Gruppe des Freizeit-clubs suchen weitere  
Trainings-kameraden.

Auf den folgenden Seiten bekommst du einen Überblick.  
Wir beschreiben dir, was dich bei den Angeboten erwartet.

Hast du ein passendes Angebot für dich gefunden?

Zur Anmeldung nutzen Sie bitte das Anmelde-formular der  
Dreescher Werkstätten in der Mitte des Programms.

Viel Spaß und Sport frei!!!

#### Ansprechpartner:

Mike Sanow

Dreescher

Werkstätten gGmbH

Arbeitsbegleitende  
Angebote

Robert-Bunsen-Str. 11

19061 Schwerin

---

fon 0385 63 54 -209

fax 0385 63 54 -199

begleitende.angebote@

dreescher-werkstaetten.de



## ABA 01/22

Projekt-leitung:  
Mike Sanow



## ABA 02/22

Projekt-leitung:  
Susann Schrade



## MDF 03/22

Projekt-leitung:  
Mike Sanow



## Bowling-turnier



Beim Bowling brauchst du Kraft und Geschick. Die Bowling-kugel wird auf die Bahn geworfen. Wer hat einen „Strike“ und einen „Spare“ geworfen? Möchtest du mit uns gemeinsam um den Sieg kämpfen?

**Ende Januar 2022**  
**von 8:00 Uhr bis 14:30 Uhr**

Anmelde-schluss: Di., 30. November 2021

Bowling-center Görries

80 Teilnehmende

## Zumba® zum Kennenlernen



Zumba® ist ein Tanz- und Fitness-programm. Beim Zumba® vergisst du die Anstrengung. Die Musik, die Bewegungen und die Energie lassen die Trainings-stunden zu einer Zumba® Fitness-party werden!

**Do. 22. Februar + Do. 23. August 2022**  
**von 9:30 Uhr bis 11:30 Uhr**

Anmelde-schluss: Di., 25. Januar + Di., 26. Juli 2022

CAT, Hamburger Allee 124, Gesundheits-raum

15 Teilnehmende

## Dart-turnier



Beim Dart wirfst du Pfeile in die Ringe auf der Dart-scheibe. Wer trifft am besten und wer wird gewinnen? Du lernst welche Spiel-regeln beim Darten wichtig sind. 2 Turniere finden in den Werkstätten statt. Bist du dabei?

**Mo. 28. März bis Fr. 1. April 2022**  
**von 8:00 Uhr bis 14:30 Uhr**

Anmelde-schluss: Fr., 28. Januar 2022

Sport-räume der Werkstätten Bunsenstraße + Sacktannen

30 Teilnehmende pro Werkstatt

## Tisch-tennis-turnier



Aufschlag, Ballwechsel, Satzgewinn und Sieg!!!  
Wer hat die meisten Sätze gewonnen?  
Es wird in 4 Staffeln Tischtennis gespielt.  
Die Staffeln stellt Mike zusammen

**Mo. 2. Mai bis Fr. 5. Mai 2022**  
**von 8:00 Uhr bis 14:30 Uhr**

Anmelde-schluss: Fr., 28. Januar 2022

Reiferbahn Schwerin

56 Teilnehmende

## Sport-fest der Viel-falt



Das ist ein Sport- und Familien-fest des Behinderten-sport-verbandes Mecklenburg-Vorpommern.  
Du kannst am Mehrkampf oder Spendenlauf teilnehmen.  
Du kannst das sportliche Treiben auch nur beobachten.  
Jeder kann mitkommen, Freunde, Eltern und Geschwister.

**Sommer 2022 von 9:00 Uhr bis 16:00 Uhr**

Anmelde-schluss: Do., 31. März 2022

Stadion Lambrechtsgrund Schwerin

keine Teilnehmerbegrenzung

## Tag der Bewegung



Ein Tag lang viel Spaß mit Sport und Spiel.  
Körperliche Bewegung ist wichtig für deine Gesundheit.  
Bewegung ist nicht nur gut für deinen Körper und deine Seele, sondern auch für deinen Geist.  
Alle sind zum Tag der Bewegung eingeladen.

**Sommer 2022**  
**Von 9:00 Uhr bis 14:30 Uhr**

Anmelde-schluss: Do., 31. März 2022

Werkstatt Robert-Bunsenstr. 11

keine Teilnehmerbegrenzung

## ABA 04/22

Projekt-leitung:  
Mike Sanow



## ABA 05/22

Projekt-leitung:  
Mike Sanow



## ABA 06/22

Projekt-leitung:  
Mike Sanow



## ABA 07/22

Projekt-leitung:  
Ulrike Hagemeister



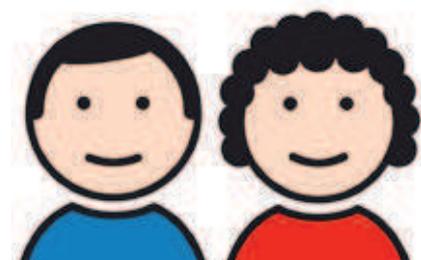
## ABA 08/22

Projekt-leitung:  
Mike Sanow



## ABA 09/22

Projekt-leitung:  
noch nicht benannt



### Drums Alive® zum Kennenlernen



Drums Alive® ist ein Fitness-programm für Jung und Alt. Wir trommeln auf Pezzi-bällen mit und ohne Sticks. Trommeln ist Urkraft, ist Magie! Die Bewegung und das gemeinsame Musizieren bringt Lebens-freude und lässt die Anstrengung vergessen.

**Mi. 14. September 2022 von 9:00 Uhr bis 11:30 Uhr?**

Anmelde-schluss: Do. 30. Juni 2022

CAT, Hamburger Allee 124, Gesundheits-raum

15 Teilnehmende

### Trampolin-tag



EASY-JUMP ist der größte Trampolin-park in M-V. Egal ob jung oder alt und klein oder groß. Zum Springen brauchst du kein Training und keine Vor-kenntnisse zu haben. Jeder kann mit-machen!

**Oktober 2022 von 8:00 Uhr bis 14:30 Uhr**

Anmelde-schluss: Do., 30. Juni 2022

Easy-jump Schwerin-Lankow

60-80 Teilnehmende

### Yoga – ein neues laufendes Angebot



Yoga ist ein Wort für verschiedene Übungen. Yoga ist gut für deinen Körper und deinen Geist. Yoga kommt aus dem Land Indien. Viele Menschen machen Yoga zum Entspannen, für die Kräftigung der Muskeln und gegen Rücken-schmerzen.

**Ab Januar 2022**

Bei Interesse bitte bis Di., 30. November 2021 melden

Sport-räume der Werkstätten

8 Teilnehmende pro Kurs

## Gesundheits-sport



Bei uns stehen das gemeinsame Sport-treiben und die regel-mäßige sportliche Bewegung im Vordergrund. Wir halten uns mit Spiel, Sport und Bewegung neben der Werkstatt-arbeit fit und gesund. Sei dabei und tue dir und deinem Körper etwas Gutes.

**Immer Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag von 7:15 Uhr bis 15:00 Uhr**

Draußen oder im Sport-raum der jeweiligen Werkstatt

Teilnehmende: einzelne Werkstatt-gruppen  
Siehe aktueller Sport-plan! Keine Anmeldung notwendig.

## Cross-fit



Cross-fit ist eine gute Fitness-trainings-methode. Cross-fit verbindet mehrere Sport-arten miteinander: Gewicht-heben, Sprinten, Turnen, und vieles mehr! Cross-fit verbessert Fitness, Ausdauer, Beweglichkeit und Leistungs-fähigkeit in allen Bereichen gleich-zeitig.

**Immer Dienstag von 13:00 Uhr bis 14:00 Uhr**

Athletic 24 / T-RAX Aktiv Fitness-center

8 Teilnehmende pro Kurs-stunde  
Siehe aktuellen Sport-plan! Keine Anmeldung notwendig.

## ABA 10/22

Projekt-leitung:  
Mike Sanow



## ABA 11/22

Projekt-leitung:  
Mike Sanow



## ABA 12/22

Projekt-leitung:  
Mike Sanow



## ABA 13/22

Projekt-leitung:  
Mike Sanow



## ABA 14/22

Projekt-leitung:  
Mike Sanow



### Schwimmen



Schwerelos schnell oder langsam durch das Wasser gleiten. Schwimmen ist eine tolle Erfahrung und ein Erlebnis. Es entsteht ein völlig neues Körpergefühl. Schwimmen kräftigt die Muskeln und Glieder.

**Immer Mittwoch**  
**von 9:15 Uhr bis 10:15 Uhr und 13:00 Uhr bis 14:00 Uhr**

Schwimm-halle Dreescher Markt

8 Teilnehmende pro Kurs-stunde  
Siehe aktuellen Sport-plan! Keine Anmeldung notwendig.



### Boccia

Boccia ist eine Ball-sport-art und wird im Team gespielt. Beim Boccia ist Ziel-genauigkeit gefragt! Jedes Team hat sechs Leder-bälle in einer Farbe. Gewonnen hat: wer die Bälle so nah wie möglich an den weißen Ball wirft.

#### Während des Gesundheits-sports

Sport-räume der Werkstätten

Wir suchen noch Boccia-interessierte für unsere Mannschaft!  
Keine Teilnehmer-begrenzung



### Fußball

Wir spielen nach den Regeln des DFB auf einem Kleinfeld. Wir trainieren regel-mäßig und nehmen an Turnieren teil. Wir arbeiten mit dem FC Mecklenburg zusammen. Es gibt eigene Fußball-trikots. Wir suchen stets neue Fußball-talente.

**Immer Donnerstag**  
**Von 15:30 Uhr bis 17:00 Uhr**

DFB Stütz-punkt, FC Mecklen-burg, Görries

Keine Teilnehmer-begrenzung