



POMMERSCHER
DIAKONIE
VEREIN

KOPERNIKUS AKADEMIE KURS ANGEBOTE 2026



Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	5
Bildungsfahrten.....	5
Arbeitspraxis / Theorie der Arbeitsbereiche	6
Verhalten am Arbeitsplatz	6
Verhalten im Notfall.....	6
Gefährliche Substanzen	6
Hilfsmittel	7
Unfallprävention	7
Hygiene	7
Handwerkerkurs	7
Kundenbetreuung.....	7
Qualifikationen	8
Gabelstapler.....	8
Hubwagen und Lagerhaltung	8
Kettensägeschein	8
Workshop zur Vorbereitung auf den 1. Arbeitsmarkt.....	8
Allgemeine Bildung / Lebenspraxis.....	9
Deutsch	9
Mathe.....	9
Englisch	9
Handarbeit.....	10
Gesund Kochen	10
Liebe, Sex, Verhütung und Partnerschaft	10
Handyführerschein	10
Computerkurs in der WAN.....	11
Digitale Gewalt und Cybergrooming.....	11
Suchtprävention	12
Verkehrssicherheit.....	12
Prävention: Achtung Betrug!	12
Förderung der Sozialkompetenzen.....	13
SoKo – Soziale Kompetenzgruppe.....	13
Gewaltprävention - Soziales Kompetenztraining – inklusives Seminarangebot.....	13
Workshop „Umgang mit Krisen, Gewaltformen, Unterstützungsangebote“	13
Sozialtraining	14
Mobbing	14
Themenreihe zu Gerechtigkeit, Nachhaltigkeit und Engagement für Menschen	14
Jack, mein Hundefreund	15
Persönlichkeitsunterstützende Angebote	16
Sport und Bewegung	16
Aktive Pause	16
Gehen und Laufen – offenes Angebot der Arbeitsgruppen.....	16

Sport, Spiel und Bewegung	16
Walking	16
Fußball	16
Greifswalder Citylauf.....	17
Greifswalder Drachenbootfest	17
Sportabzeichen-Tag.....	17
Kreatives Gestalten.....	18
Musik und Klang.....	18
Klangvoll durch die Jahreszeiten.....	18
Entspannung und Körperwahrnehmung	18
Körperreise zur Entspannung	18
Zusatzangebote.....	19
Zeit mit Gott	19

Vorwort

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Greifenwerkstatt,
herzlich willkommen im Kursjahr 2026!

Auch im Jahr 2026 bietet Ihnen die Kopernikus Akademie wieder viele unterschiedliche Kurse an. Die Angebote sollen Ihnen Freude machen, neues Wissen vermitteln und Sie im Beruf und im Alltag unterstützen. Unser Ziel ist es, Lernen verständlich, praxisnah und gut zugänglich zu gestalten.

Im Kursjahr 2026 wird es mehr Angebote zu digitalen Kompetenzen geben. Das bedeutet, wir beschäftigen uns mit dem Umgang von Computern und Smartphones. Diese Fähigkeiten werden bei der Arbeit und im täglichen Leben immer wichtiger.

Außerdem freuen wir uns sehr, dass der Kurs „Jack, mein Hundefreund“ fortgesetzt wird. Der ausgebildete Begleithund Jack wird auch im kommenden Jahr wieder die Werkstatt besuchen.

Ihre Meinung ist uns wichtig. Wenn Sie Wünsche, Ideen oder Fragen haben, sprechen Sie uns gerne an. Sie können uns auch anrufen oder schreiben. Unsere Fachkräfte unterstützen Sie jederzeit gerne.

Die Anmeldung zu den Kursen erfolgt wie gewohnt über das Programm Connexx Vivendi. Die Fachkräfte übernehmen die Anmeldung für Sie. Wenn Sie sich für einen Kurs interessieren, sprechen Sie bitte Ihre Fachkraft an.

Auf unserer Homepage ist das Kursheft außerdem digital hinterlegt. Schauen Sie gerne vorbei!

www.pommerscher-diakonieverein.de/kursheft

Wir wünschen Ihnen viel Freude und viele schöne Erfahrungen
im Kursjahr 2026.

Greifswald, 15.12.2025



Allgemeine Infos

Beginn: 01. Februar 2026
Sommerpause: Juli und August 2026
Ende: 30. November 2026

Kontakt: Henning Licht
Referent für Teilhabe am Arbeitsleben
Tel.: 03834 5821-38
E-Mail: henning.licht@pommerscher-diakonieverein.de

Bildungsfahrten

Sie haben die Möglichkeit, an einer Bildungsfahrt ihres Arbeitsbereiches teilzunehmen.

Ziel der Bildungsfahrten ist es, arbeitsweltbezogene Bildung in einem anderen Kontext zu erleben und den Zusammenhalt des Arbeitsteams zu stärken.

Sie erhalten zum Beispiel die Möglichkeit, andere Unternehmen und Betriebe der Region zu erleben, neue Arbeitsverfahren und Technologien kennenzulernen und in einen beruflichen Erfahrungsaustausch zu treten.

Bildungsfahrten werden durch die Fachkräfte der Arbeitsbereiche gemeinsam mit der Arbeitsgruppe geplant und eigenverantwortlich organisiert.

Verhalten am Arbeitsplatz

Im Rahmen dieser Unterweisung zum Arbeitsschutz (AS) erhalten Sie wichtige Informationen zu grundlegenden Fragen rund um die Arbeit. Was bedeutet Ordnung am Arbeitsplatz und wofür ist das wichtig? Wie sitze ich richtig, damit es nicht meiner Gesundheit schadet? Wie benutzt man Geräte und was ist bei der Arbeit an Maschinen zu beachten?

- Sicheres Arbeiten
- Richtiges Verhalten
- Sitzen, Tragen & Heben
- Anlagen, Maschinen, Geräte
- Handwerkzeuge
- Gewaltprävention
- Hautschutz
- Ordnung und Sauberkeit

Die AS-Unterweisungen werden durch die Fachkräfte des Arbeitsbereiches durchgeführt.

Zeit: Februar und Juni

Verhalten im Notfall

Wie verhalte ich mich bei Unfällen? Wen muss ich informieren? Wie kann ich helfen? In dieser Arbeitsschutzunterweisung erhalten Sie wichtige Informationen und Hinweise zu folgenden Themen:

- Brandschutz
- Fluchtwege
- Sammelplatz
- Unfälle
- Erste Hilfe
- Krankheit

Die AS-Unterweisungen werden durch die Fachkräfte des Arbeitsbereiches durchgeführt.

Zeit: März und September (für GaLa monatlich)

Gefährliche Substanzen

In einigen Arbeitsbereichen wird auch mit Gefahrstoffen gearbeitet. In dieser Unterweisung wird Ihnen der Umgang mit diesen Gefahrstoffen und die richtige Anwendung der persönlichen Schutzausrüstung erklärt und gezeigt.

- Gefahrstoffe
- Infektionsschutz

Die AS-Unterweisungen werden durch die Fachkräfte des Arbeitsbereiches durchgeführt.

Zeit: März und Oktober (für GaLa monatlich)

Hilfsmittel

In vielen Arbeitsbereichen werden Leitern und Tritte verwendet. Um Unfälle zu vermeiden, wird in dieser Arbeitsschutzbelehrung der richtige Umgang mit Leitern und Tritten gefördert. In einigen Arbeitsbereichen wird speziell auch über das Arbeiten auf Rüstungen und Kleinrüstungen informiert.

- Leitern/Tritte
- Kleingerüste
- Hebebühnen

Die AS-Unterweisungen werden durch die Fachkräfte des Arbeitsbereiches durchgeführt.

Zeit: April und November

Unfallprävention

In dieser Arbeitsschutzunterweisung zum Thema Vorbeugung von Unfällen erhalten Sie wichtige Informationen und Hinweise, wie man sicher zur Arbeit kommt, zur allgemeinen Verkehrssicherheit und auch zum Thema Überfall.

Die AS-Unterweisungen werden durch die Fachkräfte des Arbeitsbereiches durchgeführt.

Zeit: Mai und November

Hygiene

In Dienstleistungs- und Gastronomiebereichen kommt es in der täglichen Arbeit auf die Einhaltung und Gewährleistung der Hygiene ganz besonders an. In dieser Unterweisung werden Sie dazu informiert und belehrt.

Die Arbeitsschutzunterweisungen werden durch die Fachkräfte des Arbeitsbereiches durchgeführt.

Bereiche: u.a. Hauswirtschaft, Servicebereich, Hotel, Wäscherei, Verpackung/Montage, Käserei, Hofladen

Zeit: Mai und Dezember

Handwerkerkurs

Wie verhindere ich einen verstopften Abfluss? Wie wechselt man eine Glühlampe? Wie kommt der Nagel in die Wand und wofür braucht man Dübel? In diesem Selbst-ist-der-Mann-oder-die-Frau-Kurs lernen Sie, alltägliche Hindernisse und Herausforderungen im Haushalt selbst zu bewältigen.

Züssow	Jens Schenke	24.04.2026	09:00 – 11:00 Uhr	Schulungsraum
HB	Jens Schenke	06.11.2026	09:00 – 11:00 Uhr	BBB-Raum

Kundenbetreuung

Dieser Kurs richtet sich speziell an Mitarbeitende der Service- und Dienstleistungsbereiche. Im Workshop erhalten Sie grundlegende Informationen zum guten Umgang mit Gästen und Kunden, was bei Kritik und Beschwerden zu beachten ist und wie man Kunden berät, gewinnt und glücklich macht!

Diese Schulung wird durch die Fachkräfte der Servicebereiche angeboten.

Termin und Ort richten sich nach Zahl der Anmeldungen und werden bekannt gegeben.

Gabelstapler

Wer im Arbeitsbereich einen Gabelstapler bedient, benötigt zur Auffrischung der Kenntnisse und Fähigkeiten beim Gebrauch jährlich eine Schulung. Herr Boesel von DEKRA wird Sie dazu theoretisch und praktisch unterweisen.

HB	Herr Schicka	Termin folgt	Schulungsraum
----	--------------	--------------	---------------

Hubwagen und Lagerhaltung

Wer im Arbeitsbereich einen Hubwagen oder ein Mitgängerflurförderfahrzeug bedienen will, muss einen innerbetrieblichen Fahrerlaubnisschein besitzen. Diese Unterweisung behandelt zusätzlich auch das Verhalten in Lagerbereichen und vermittelt Kenntnisse zum Stapeln und Belasten von Lagerregalen.

Die Schulungen werden durch die SiFa durchgeführt.

Kettensägeschein

Wenn Sie im Garten- und Landschaftsbaubereich und in ähnlichen Arbeitsfeldern tätig sind, ist es bei Eignung möglich, einen Kettensägeschein zum ordnungsgemäßen und sicheren Umgang zu erwerben. In diesem Lehrgang werden Sie unterwiesen, belehrt und müssen sich letztlich auch qualifizieren.

Die Anmeldung erfolgt über die Fachkräfte in Rücksprache mit dem Sozialpädagogen.

Workshop zur Vorbereitung auf den 1. Arbeitsmarkt

Diese Workshops richten sich an Mitarbeitende, die im nächsten Jahr ein Praktikum auf dem ersten Arbeitsmarkt absolvieren möchten und dies im neuen Teilhabeplan vermerkt haben. Die Kollegen des Dienstes zur betrieblichen Inklusion informieren über Anforderungen des ersten Arbeitsmarktes. Sie vermitteln auch allgemeine Verhaltensregeln und Normen. Eine Firmenbesichtigung und ein Bewerbungstraining gehören auch zum Workshop.

Bitte melden Sie sich über Ihre Fachkräfte oder Sozialpädagogen oder direkt beim DbI an.

Dieser Workshop wird durch Jana Dell und Jens Ullmann vom Dienst zur betrieblichen Inklusion angeboten.

Greifswald	Jana Dell/Jens Ullmann	02.03.-03.03.	08:00 – 14:00 Uhr	Raum DbI
Züssow	Jana Dell/Jens Ullmann	01.06.-02.06.	08:00 – 14:00 Uhr	Kuschhaus
Wolgast	Jana Dell/Jens Ullmann	31.08.	08:00 – 14:00 Uhr	
Bergen	Jana Dell/Jens Ullmann	01.09.	08:00 – 14:00 Uhr	
Greifswald	Jana Dell/Jens Ullmann	02.11.-03.11.	08:00 – 14:00 Uhr	Raum DbI

In den Kursen Deutsch, Mathematik und Englisch werden gemeinsam mit den Kursleiter*innen Kenntnisse aus der Schulbildung aufgefrischt, geübt und verbessert.

Deutsch

Am Markt	Ben Silg	donnerstags,	09:00 – 09:45 Uhr	Alte Näherei
	Hierbei handelt es sich um einen kombinierten Kurs: Deutsch / Kreatives Gestalten.			
FS	Ben Silg	donnerstags,	10:15 – 11:00 Uhr	Schulungsraum
	Hierbei handelt es sich um einen kombinierten Kurs: Deutsch / Kreatives Gestalten.			
HB	Timotheus Müller	dienstags,	09:00 – 10:00 Uhr	Mehrzweckraum
	Ab dem 30.03.	dienstags	13:00 – 14:00 Uhr	
Züssow	Sabine Lange	dienstags,	13:30 – 15:00 Uhr (2 Gruppen)	Schulungsraum
Wolgast	Sabine Lange	donnerstags,	13:30 – 15:00 Uhr	Schulungsraum

Mathe

HB	Timotheus Müller	mittwochs,	09:00 – 10:00 Uhr	Mehrzweckraum
	Ab dem 30.03.	dienstags	13:00 – 14:00 Uhr	
Züssow	Sabine Lange	dienstags,	13:30 – 15:00 Uhr (2 Gruppen)	Schulungsraum
Wolgast	Sabine Lange	donnerstags,	13:30 – 15:00 Uhr	Schulungsraum

Englisch

Markt	Peter Hermes	freitags,	10:00 – 11:00 Uhr	Markt/DbI
			14-tägig gerade Kalenderwochen	
Züssow	Helena Dunkelbeck	montags,	13:00 – 14:00 Uhr	Hotel

Handarbeit

Selbermachen ist Trend. Einen Knopf annähen können, ist praktisch. In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, verschiedene Handarbeitstechniken auszuprobieren und sich mit Anleitung in Handarbeit zu üben.

Züssow	Bianca Harloff	montags,	13:30 – 15:00 Uhr	Schulungsraum
--------	----------------	----------	-------------------	---------------

Gesund Kochen

Im Kurs „Gesund Kochen“ lernen die Teilnehmenden, einfache und leckere Gerichte mit frischen Zutaten zuzubereiten. Dabei stehen gesunde Ernährung, Teamarbeit und Freude am Kochen im Mittelpunkt. Der Kurs fördert Selbstständigkeit und Bewusstsein für eine ausgewogene Lebensweise im Alltag.

Mit Rudi Krause	Ort und Zeit werden bekannt gegeben
-----------------	-------------------------------------

Mit dem Werkstatttratt und Ulrike Schulz	Ort und Zeit werden bekannt gegeben
--	-------------------------------------

Liebe, Sex, Verhütung und Partnerschaft

Frau Ulrike Schröter von profamilia beantwortet Fragen und informiert über die verschiedenen Themen.

Züssow	Ulrike Schröter	25.03.2026	09:00 – 12:00 Uhr	Alte Näherei
Wolgast	Ulrike Schröter	08.04.2026	09:00 – 12:00 Uhr	
HB	Ulrike Schröter	30.09.2026	09:00 – 12:00 Uhr	Schulungsraum
FS	Ulrike Schröter	07.10.2026	09:00 – 12:00 Uhr	Schulungsraum

Handyführerschein

Der Kurs richtet sich an Personen mit eigenem Smartphone, die sich im Umgang damit noch unsicher fühlen. Die wichtigsten Funktionen des Smartphones werden gemeinsam erkundet und verständlich erklärt. Zudem wird die Nutzung von Apps sowie das sichere Surfen im Internet behandelt.

Ein besonderer Fokus wird auf Datenschutz, Sicherheit und einen verantwortungsvollen Umgang gelegt.

Herr Taufer	Zeit und Ort werden bekannt gegeben
-------------	-------------------------------------

Computerkurs in der WAN

Ziel des Kurses ist es, grundlegende Computerkenntnisse praxisnah zu vermitteln und den sicheren Umgang mit dem Computer im Alltag zu fördern. Der Kurs besteht aus vier einzelnen Modulen, die jeweils einen Termin umfassen, im Schwierigkeitsgrad aufeinander aufbauen und für die eine separate Anmeldung möglich ist.

Modul 1:

Einführung in die grundlegende Bedienung eines Computers, einschließlich Starten, Anmelden, Herunterfahren und einfacher Navigation in Windows.

Modul 2:

Vermittlung von Grundlagen im Umgang mit Dateien und Ordnern sowie erste Schreibübungen am Computer.

Modul 3:

Grundkenntnisse zur Nutzung des Internets mit besonderem Fokus auf sicheres Surfen und einfache Online-Recherchen.

Modul 4:

Einführung in die grundlegenden Funktionen der Textverarbeitung mit Word zur Erstellung und Gestaltung einfacher Dokumente.

Der Kurs wird in der Wirtschaftsakademie Nord stattfinden. Termine werden bekannt gegeben.

Digitale Gewalt und Cybergrooming

Der Kurs Digitale Gewalt und Cybergrooming vermittelt umfassendes Wissen über die Gefahren und Dynamiken im digitalen Raum, sensibilisiert für die Risiken wie Belästigung und Manipulation und bietet praktische Strategien, um sich zu schützen und präventive Maßnahmen zu ergreifen.

Züssow	Frau Utke (Polizei)	23.09.2026	09:00 – 10:30 Uhr	Schulungsraum
HB	Frau Utke	03.11.2026	09:00 – 10:30 Uhr	Schulungsraum

Suchtprävention

Der Kurs Suchtprävention vermittelt fundiertes Wissen und praktische Strategien, um frühzeitig risikobehaftetes Suchtverhalten zu erkennen und effektive Maßnahmen zur Förderung eines gesunden und suchtfreien Lebensstils umzusetzen.

Züssow	Frau Utke (Polizei)	15.04.2026	09:00 – 10:30 Uhr	Schulungsraum
Am Markt	Frau Utke	09.04.2026	09:00 – 10:30 Uhr	Alte Näherei

Verkehrssicherheit

Sicher zur Arbeit und von der Arbeit: Durch eine Verkehrsschulung soll eine verantwortungsvolle und kompetente Teilnahme am öffentlichen Straßenverkehr gewährleistet werden. In der Verkehrsschulung werden die dafür nötigen Verhaltens- und Verkehrsregeln vermittelt, sodass eine sichere Teilnahme am Straßenverkehr möglich ist. Dabei steht das Fahrrad im Vordergrund, denn dabei handelt es sich in der Regel um das Fortbewegungsmittel, mit dem Sie vorwiegend am öffentlichen Straßenverkehr teilnehmen.

HB	Herr Joseph (Polizei)	05.03.2026	09:00 – 10:30 Uhr	Schulungsraum
Wolgast	Herr Joseph	14.04.2026	09:00 – 10:30 Uhr	Schulungsraum
Züssow	Herr Joseph	19.05.2026	09:00 – 10:30 Uhr	Schulungsraum

Prävention: Achtung Betrug!

Teilnehmende erhalten einen klaren Überblick über aktuelle Betrugsmaschen.
Mit praktischen Hinweisen lernen sie Warnsignale früh zu erkennen und sicher zu handeln.

Züssow	Frau Utke (Polizei)	24.03.2026	09:00 – 10:30 Uhr	Schulungsraum
--------	---------------------	------------	-------------------	---------------

SoKo – Soziale Kompetenzgruppe

HB Carola Kohl-Voigt donnerstags, 12:45 – 14:45 Uhr Montage III HB
(14-tägig, nach Kapazitäten)

Gewaltprävention - Soziales Kompetenztraining – inklusives Seminarangebot

„Schlag nicht zu, sag lieber *Nein*“

Zielgruppe

Arbeitsgruppen inkl. zugehörige Fachkräfte (ggf. SozPäd.), bei Bedarf kann Gruppe geteilt werden.

Ziele

- Verbesserung der Selbststeuerungsfähigkeiten (physiologisch, kognitiv, emotional, verhaltensmäßig)
- Verbesserung der Selbstregulierung
- Sensibilisierung für körperliche, seelische und geistige Vorgänge
- Verbesserte Wahrnehmung der Körpersignale/-empfindungen
- Stressbewältigung, Stressprävention, Gewaltprävention

Kursleiterin ist: Ulrike Schulz

Ort: Der Workshop findet bei Bedarf und Nachfrage in den Arbeitsbereichen statt.

Zeit: geplant ist eine Zeit von: 8:00 bis 13:00 Uhr, freitags.

Workshop „Umgang mit Krisen, Gewaltformen, Unterstützungsangebote“

Inhalte: Grund-Sicherheits-Regeln
 Krisenverlauf und was läuft im Kopf meines Gegenübers ab?
 Gewaltformen (verbal, körperlich, sexualisiert, Mobbing)
 Notfallplan
 Wer hilft in der Werkstatt? Wer hilft außerhalb der Werkstatt?

Zeit: 1 Termin – ca. 6 Stunden (dienstags oder freitags)

Kursleitung: Werkstattträt, Frauenbeauftragte, Konfliktstelle (Ulrike Schulz)

Der Workshop ist inklusiv. Das heißt, dass eine Fachkraft entweder mit geschult werden oder unterstützen kann. Termine bitte mit Fr. Ulrike Schulz abstimmen.

Sozialtraining

Termine richten sich nach Bedarf und werden bekannt gegeben.

Kursleiter*innen für die jeweiligen Workshops nach Fachbereichen:

- Marko Müller-Hähnel: Grüner Bereich, Wolgast
 - Julia Zöllner: Wäscherei, Legebereich, Hotel, Hofladen, HaWi Züssow
 - Kathrin Ahlgrimm: Lichtblick, Näherei
 - Rike Sperlich: ml&s, Bergen, Medienfabrik, LaK
 - Christoph Saborowski: Technische Bereiche (FS), HaWi FS
 - Anne-Kathrin Nöske: Industriemontagen HB, Seeside, Atelier Kerze, HaWi HB
 - Constanze Dietze: ausgelagerte Arbeitsplätze, Ev/BBB
-

Mobbing

Werkstattrat und Frauenbeauftragte planen, eine Informationsveranstaltung zum Thema „Mobbing in der Werkstatt“ zu machen.

Ziel der Veranstaltung soll sein:

- Erklären, was Mobbing ist
- Erklären, was Gewalt ist
- Erklären, wer in der Werkstatt helfen und unterstützen kann
- Ins Gespräch miteinander gehen

Bitte melden Sie sich bei den Fachkräften oder Sozialpädagogen an.

Themenreihe zu Gerechtigkeit, Nachhaltigkeit und Engagement für Menschen

Frau Müller (Referentin für Brot für die Welt im Kirchenkreis Pommern) ist für entwicklungspolitische Bildungs- und Öffentlichkeitsarbeit zu verschiedenen Themen (Flucht, Klima, Nahrung) zuständig.

Am Markt	Johanna Müller	immer von	09:00 – 11:00 Uhr	Netzwerk
	25.03.:	Es ist dem Klima nicht egal, was wir essen!		
	23.09.:	Digitale Welt und weltweite Gerechtigkeit		
HB	Johanna Müller	immer von	09:00 – 11:00 Uhr	Mehrzweckraum
	26.03.:	Es ist dem Klima nicht egal, was wir essen!		
	24.09.:	Digitale Welt und weltweite Gerechtigkeit		
Züssow:	Johanna Müller	immer von	09:00 – 11:00 Uhr	Schulungsraum
	24.03.:	Es ist dem Klima nicht egal, was wir essen!		
	22.09.:	Digitale Welt und weltweite Gerechtigkeit		

Jack, mein Hundefreund

Jack, mein Hundefreund ist ein Angebot zur Förderung sozialer Kompetenzen im Rahmen tiergestützter Pädagogik.

Frau Hirsch arbeitet dabei gemeinsam mit ihrem ausgebildeten Begleithund Jack und unterstützt introvertierte Teilnehmende dabei, Kontakt aufzunehmen und soziale Sicherheit zu entwickeln. Zugleich fördert Jack bei energiegeladenen Personen die Konzentrationsfähigkeit und trägt nachhaltig zu einer positiven Arbeitsatmosphäre in der Werkstatt bei.

Züssow	Tina Hirsch	dienstags, 09:00 – 10:00 Uhr (jeden ersten Dienstag im Monat)	Sportraum
Markt	Tina Hirsch	dienstags, 09:00 – 10:00 Uhr (jeden zweiten Dienstag im Monat)	Alte Näherei
HB	Tina Hirsch	dienstags, 09:00 – 10:00 Uhr (jeden dritten Dienstag im Monat)	Sportraum
FS	Tina Hirsch	dienstags, 09:00 – 10:00 Uhr (jeden vierten Dienstag im Monat)	Schulungsraum

Die Anmeldung erfolgt über die zuständigen Sozialpädagog*innen.

Sport und Bewegung

Gute Gründe für Bewegung im Arbeitsalltag: Weniger Rückenschmerzen und Verspannungen durch Bewegungsmangel! Bessere Konzentration durch Sauerstoffaufnahme bei Bewegung vor allem an der frischen Luft! Förderung des Herz-Kreislauf-Systems! Erhöhung des Wohlbefindens und der Aktivität! Bewegung ist wichtig für die Gesundheit!

Aktive Pause

Ein Angebot in allen Arbeitsgruppen an allen Standorten. Raus aus der Arbeit, durchatmen, Kraft tanken und einmal durchbewegen – das tut Körper, Geist und Seele gut!

Gehen und Laufen – offenes Angebot der Arbeitsgruppen

HB	Patrick Wolf	mehrmals wöchentlich
----	--------------	----------------------

Sport, Spiel und Bewegung

Züssow	Erik Enners	donnerstags, 11:00 – 12:00 Uhr	Sportraum
--------	-------------	--------------------------------	-----------

Walking

HB	Kathrin Ahlgrimm	mittwochs, 10:00 – 11:00 Uhr
FS	Jan Röthke	dienstags, 10:15 – 11:00 Uhr
Züssow	Bianca Harloff	dienstags, 10:00 – 11:00 Uhr
Markt	Thomas Lembke	mittwochs, 10:00 – 10:45 Uhr 14-tägig gerade Kalenderwochen

Fußball

Züssow	M. Lubetzki	donnerstags, 13:00 Uhr
--------	-------------	------------------------

Greifswalder Citylauf

Am **16. Mai 2026** findet der 19. Greifswalder Citylauf statt. Laufbegeisterte können sich auf verschiedene Streckenlängen freuen, die durch die malerische Innenstadt führen. Die Veranstaltung bietet sowohl für Anfänger als auch für erfahrene Läufer passende Herausforderungen.

Anmeldungen erfolgen über Herrn Penndorf.

Greifswalder Drachenbootfest

Am **20. Juni 2026** lädt HSG Universität Greifswald e.V. zum 24. Greifswalder Drachenbootfest ein. Teams aus der Region und dem Umland treten auf dem Ryck gegeneinander an und bieten ein spannendes Spektakel für Teilnehmende und Zuschauer. Die Veranstaltung umfasst sowohl Kurzstreckenrennen über 250 Meter als auch Langstreckenrennen über 1.350 Meter.

Anmeldungen erfolgen über Herrn Penndorf.

Sportabzeichen-Tag

Der Kreissportbund lädt wieder zum beliebten Sportabzeichen-Tag ein! Im Volksstadion können Sportbegeisterte jeden Alters ihr Können in verschiedenen Disziplinen unter Beweis stellen und das Deutsche Sportabzeichen erwerben. Die Veranstaltung bietet eine tolle Gelegenheit, sich sportlich zu betätigen und Teil einer motivierenden Gemeinschaft zu sein.

Der genaue Termin wird noch bekannt gegeben. Für weitere Informationen und Anmeldungen wenden Sie sich bitte an Herrn Penndorf.

Kreatives Gestalten

In diesem Kurs geht es vor allem um die Förderung von Kreativität, Fantasie und Fingerfertigkeit. Gemeinsam mit den Kursleiter*innen schaffen Sie ihre eigenen Kunstwerke.

HB	Emma Kaunat	mittwochs,	10:00 – 11:00 Uhr	Mehrzweckraum
Am Markt	Ben Silg	donnerstags,	09:00 – 09:45 Uhr	Alte Näherei
Hierbei handelt es sich um einen kombinierten Kurs: Deutsch / Kreatives Gestalten.				
FS	Ben Silg	donnerstags,	10:15 – 11:00 Uhr	Schulungsraum
Hierbei handelt es sich um einen kombinierten Kurs: Deutsch / Kreatives Gestalten.				
Züssow	Bianca Harloff	donnerstags,	13:30 – 15:00 Uhr	Schulungsraum
Wolgast	Monique Lubetzki	Tag und Uhrzeit werden bekannt gegeben		

Musik und Klang

Züssow	Erik Enners	donnerstags,	08:30 – 9:30 Uhr	Schulungsraum
--------	-------------	--------------	------------------	---------------

Klangvoll durch die Jahreszeiten

Die Jahreszeiten mit Martina Heym musikalisch und stimmungsvoll erleben. Begleitet von Instrumentalmusik werden Sie eingeladen, gemeinsam zu singen und die Vielfalt der Jahreszeiten bewusst wahrzunehmen. Der Kurs bietet eine entspannte Atmosphäre, um zur Ruhe zu kommen, neue Kraft zu tanken und die Verbindung von Musik und Jahreszeiten zu genießen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – einfach mitmachen und genießen!

Züssow	Martina Heym	9:30 – 10:30 Uhr	Hotel Ostseeländer
Termine:			
	02.02.,	09.02.,	16.02.2026
	01.06.,	08.06.,	15.06.2026
	14.09.,	21.09.,	28.09.2026
	30.11.,	07.12.,	14.12.2026

Entspannung und Körperwahrnehmung

Das IGT freut sich, ein Entspannungsangebot bereitzustellen, das Ihnen hilft, den Alltagsstress hinter sich zu lassen und neue Energie zu tanken. Termine werden noch bekannt gegeben. Freuen Sie sich auf eine wohltuende Auszeit, die Körper und Geist in Einklang bringt!

HB	Fabian Geßler	montags,	13:00 – 14:00 Uhr	Sportraum
14-tägig gerade Kalenderwochen				
Züssow	Fabian Geßler	montags,	13:00 – 14:00 Uhr	Sportraum
14-tägig ungerade Kalenderwochen				

Körperreise zur Entspannung

Mit Autogenem Training und Progressiver Muskelentspannung

Markt	Thomas Lembke	dienstags,	10:00 – 10:45 Uhr	Alte Näherei
14-tägig gerade Kalenderwochen				

Zusatzangebote

Zeit mit Gott

HB	Erik Enners	donnerstags, 13:00 – 14:00 Uhr	Schulungsraum
Züssow	Erik Enners	donnerstags, 09:45 – 10:45 Uhr	Schulungsraum

EIN LEBENSFELD DER



UNTERNEHMENS
GRUPPE
POMMERSCHE
DIAKONIE