

Mit dem FED durch das Jahr 2026

Hier klicken

Aktionen, Ü16, Ü18, Freizeiten



Hier klicken

Gruppen

Regelmäßige Gruppen:

MONTAGS

- Schwimmen
- Sport und Fitness
- Kreativ-Werkstatt

DIENSTAGS

- Kindertanzen
- Tanzen
- Kochen

MITWOCHS

- Judo S
- Judo M
- Judo L

DONNERSTAGS

- Mit 66 Jahren...
- Ich lerne schwimmen
- Musik und Theater

FREITAGS

- Freitagstreff
- Schwimmen

→ Für weitere Informationen direkt auf das jeweilige Angebot klicken:

Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
1 Do Neujahr	1 So ... nach Weimar	1 So Bowling	1 M FED-Osterlager: Indoor Spielplatz	1 Fr Tag der Arbeit Walpurgiswochenende in Schierke	1 Mo 23	1 Mi	1 Sa Rocken am Brocken	1 Di	1 Do	1 So ... im ITZ	1 Di
2 Fr	2 Mi NeHZ	2 Mo Workshop: Starker Rücken	2 Do FED-Osterlager: Ein Tag im ITZ	2 Sa Welt-Autismus-Tag	2 Di	2 So	2 So Rocken am Brocken	2 Mi	2 Fr 18+ Barhopping	2 Mo	45 2 Mi
3 Sa	3 Di	3 Di	3 Fr Karfreitag	3 Sa	3 M	3 Fr 18+ Volksfest GS	3 Mo FED-Sommerlager: Maislabyrinth	3 Do	3 Sa Tag der Dt. Einheit	3 Di Konzertbesuch Nico Santes	3 Do Int. Tag der Menschen mit Behinderung (MsB)
4 So	4 Mi	4 Mi	4 Sa	4 Mo	4 Do Fronleichnam	4 Sa FED-Sommerlager: Molkereihaus	4 Di FED-Sommerlager: Bauernhof	4 Fr 16+ Mädelsabend	4 So	4 Mi	4 Fr
5 Mo	5 Do	5 Do	5 So Ostersonntag	5 Di Europäischer Protesttag	5 Fr	5 Mo FED-Sommerlager: Wangerode	5 Mi FED-Sommerlager: Bauernhof	5 Sa Ausflug in den Tierpark Eschhof	5 Mo	5 Do	5 Sa Tag des Ernennts
6 Di Heilig Drei Könige	6 Fr	6 Fr	6 Mo Ostermontag	6 M	6 Sa 18+ Cocktailkurs	6 Mo FED-Sommerlager: Wasserpark Hellingen	6 Di	6 Fr	6 Di	6 So Besuch auf dem Weihnachtsmarkt	6 Mo Besuch auf dem Weihnachtsmarkt
7 Mi	7 Sa Auf ins Phäno	7 Sa Schwarzmühlenhoff	7 Di	7 Do	7 So Ein Tag auf der Oker	7 Di 18+ Rock in Rautheim	7 Mo	7 Mi	7 Sa Ausflug ins Jump House	7 Mo	8 Di
8 Do	8 So Musicalbesuch: Aladdin	8 So Baden im Spaßbad	8 M	8 Fr Weltkruzifix	8 Mo 18+ Rock in Rautheim	8 Sa Ein Tag auf der Oker	8 Di	8 Do	8 So Ausflug ins Jump House	8 Mo	9 Mi
9 Fr	9 Mo	9 Mo	9 Do	9 Sa	9 Di Vortrag: Mein Leben mit Autismus	9 So	9 Mo Klausurtag SAS	9 Fr	9 Mo	9 Mo	9 Mi
10 Sa 16+ Männerabend	10 Di	10 Di Forthbildung: Stresserleben und Autismus	10 Fr Tagesausflug nach Berlin	10 So DRK - Das WIR teilen	10 M	10 Fr Klausurtag SAS	10 Do Herbst- und Familienfreizeit in Zinnowitz	10 Di	10 Do	10 Di	10 Do Weihnachtswochenende in Marburg
11 So Ab auf den Schlitzen	11 Mi	11 Mi	11 Sa Vortrag: Der FBE stellt sich vor	11 Sa Tagesausflug nach Berlin	11 Mo Vortrag: gesetzliche Befreiung	11 Do	11 Sa Osterfriesische Gemütlichkeit in Aurich erleben	11 Di Erster Schuttag	11 Fr Selbstverteidigungskurs	11 Mi Workshop: Innenhalten im Alltag	11 Fr Weihnachtswochenende in Marburg
12 Mo	12 Do	12 Do Vortrag: Der FBE stellt sich vor	12 So Flughafenbesichtigung	12 Di	12 Fr Besuch im Osterzentrum	12 Sa Christi Himmelfahrt Knirpsfreizeit	12 Mo Osterfriesische Gemütlichkeit in Aurich erleben	12 Mi Erster Schuttag	12 Sa Selbstverteidigungskurs	12 Mo Workshop: Innenhalten im Alltag	12 Fr Weihnachtswochenende in Marburg
13 Di	13 Fr Karnevalsparty	13 Fr Flughafenbesichtigung	13 Mo Vortrag: Der FBE stellt sich vor	13 M	13 M Besuch im Osterzentrum	13 Sa Tag der Niedersachsen	13 Mo Osterfriesische Gemütlichkeit in Aurich erleben	13 Do Erster Schuttag	13 Sa Selbstverteidigungskurs	13 Fr 16+ Bowling	13 Mo Laternen basteln
14 Mi	14 Sa Braunschweiger Schödedel	14 Sa Ausflug ins Jump House	14 Di	14 M Vortrag: Der FBE stellt sich vor	14 Fr Christi Himmelfahrt Knirpsfreizeit	14 So Tag der Niedersachsen	14 Mo Osterfriesische Gemütlichkeit in Aurich erleben	14 Fr Erster Schuttag	14 Mo 16+ Bowling	14 Mi Laternen basteln	14 Mo Familienaktion: Laternenumzug
15 Do	15 So Vortrag: Der FBE stellt sich vor	15 So Ausflug ins Jump House	15 M	15 Fr Vortrag: Der FBE stellt sich vor	15 Mo Christi Himmelfahrt Knirpsfreizeit	15 Sa Tag der Niedersachsen	15 Mo Osterfriesische Gemütlichkeit in Aurich erleben	15 Do Erster Schuttag	15 Mo 16+ Bowling	15 Di Laternen basteln	15 Do Familienaktion: Laternenumzug
16 Fr Stadionbesuch Eintracht BS	16 Mo Rosenmontag	16 Mo Vortrag: Der FBE stellt sich vor	16 Mo Ausflug ins Jump House	16 Do Vortrag: Der FBE stellt sich vor	16 Sa Christi Himmelfahrt Knirpsfreizeit	16 Di Tag der Niedersachsen	16 Mo Osterfriesische Gemütlichkeit in Aurich erleben	16 Fr Erster Schuttag	16 Mo 16+ Bowling	16 Mi Laternen basteln	16 Mo Familienaktion: Laternenumzug
17 Sa Vortrag: Persönliches Budget und Budgetplanung	17 Di Vortrag: Behindertentestament	17 Fr Besuch auf dem Bauernhof	17 Sa Basketball Löwen	17 Mo Workshop: Stress lass nach	17 M Ein Wochenende in Freiburg	17 Do Ferien auf Gut Ankelohle	17 Sa 18+ Discobesuch	17 Mo Halloween im Serengeti Park	17 Di Fortbildung: Demenz	17 Do 16+ Fortbildung: Demenz	17 Do 16+ Fortbildung: Demenz
18 So Vortrag: Finanzierung und Leistungen des FED	18 M Fortbildung: Epilepsie	18 M 18+ Kneipenkonzert	18 Sa Besuch auf dem Bauernhof	18 So Basketball Löwen	18 Mo Workshop: Stress lass nach	18 Do Ein Wochenende in Freiburg	18 Sa 18+ Discobesuch	18 Mo FED-Herbsttage: Stöckheimer Zoo	18 M Fortbildung: Demenz	18 Fr 16+ Fortbildung: Demenz	18 Fr 16+ Fortbildung: Demenz
19 Mo 16+ Lasertag	19 Do Vortrag: Finanzierung und Leistungen des FED	19 Do Fortbildung: Epilepsie	19 Sa 18+ Kneipenkonzert	19 So Besuch auf dem Bauernhof	19 M Basketball Löwen	19 Di Workshop: Stress lass nach	19 Fr Ein Wochenende in Freiburg	19 Sa 18+ Discobesuch	19 Mo FED-Herbsttage: Zugfahrt in den Harz	19 Do Erste Hilfe Schulung für MmB	19 Sa Weihnachtsbäckerei
20 Di 16+ Lasertag	20 Fr Vortrag: Finanzierung und Leistungen des FED	20 Fr Fortbildung: Epilepsie	20 Sa 18+ Kneipenkonzert	20 So Besuch auf dem Bauernhof	20 M Basketball Löwen	20 Di Workshop: Stress lass nach	20 Fr Ein Wochenende in Freiburg	20 Sa 18+ Discobesuch	20 Mo FED-Herbsttage: Zugfahrt in den Harz	20 Fr Erste Hilfe Schulung für MmB	20 Sa Weihnachtsbäckerei
21 Mi Konzertbesuch Ben Zucker	21 Sa Vortrag: Wet-Down-Syndrom-Tag Ferien auf dem Bauernhof	21 Sa 18+ Kneipenkonzert	21 Di Besuch auf dem Bauernhof	21 Do Basketball Löwen	21 Fr Ein Wochenende in Freiburg	21 Mo 16+ Grinsekatz BS	21 Fr Miniaturenpark Werauferode	21 Mo Welt-Alzheimertag	21 Di Kurztrip an die Ostsee	21 Sa Erste Hilfe Schulung für MmB	21 Mo 1. Weihnachtstag
22 Do Vortrag: Wet-Down-Syndrom-Tag Ferien auf dem Bauernhof	22 Mi Vortrag: Wet-Down-Syndrom-Tag Ferien auf dem Bauernhof	22 M Besuch auf dem Bauernhof	22 Fr Basketball Löwen	22 Mo Vortrag: Wet-Down-Syndrom-Tag Ferien auf dem Bauernhof	22 Fr Ein Wochenende in Freiburg	22 Mi Vortrag: Wet-Down-Syndrom-Tag Ferien auf dem Bauernhof	22 Do Besuch auf dem Bauernhof	22 Fr Vortrag: Wet-Down-Syndrom-Tag Ferien auf dem Bauernhof	22 Di Besuch auf dem Bauernhof	22 So Vortrag: Wet-Down-Syndrom-Tag Ferien auf dem Bauernhof	22 Mi Vortrag: Wet-Down-Syndrom-Tag Ferien auf dem Bauernhof
23 Fr Feuerwerk der Turnkunst	23 Mo Besuch auf der Alpaka-Wiese	23 Do 16+ Bowling	23 Fr Feuerwerk der Turnkunst	23 M Besuch auf der Alpaka-Wiese	23 Do 16+ Bowling	23 Sa Feuerwerk der Turnkunst	23 Mo Besuch auf der Alpaka-Wiese	23 Fr Feuerwerk der Turnkunst	23 Di Feuerwerk der Turnkunst	23 Sa Feuerwerk der Turnkunst	23 Mi Besuch auf der Alpaka-Wiese
24 Sa Grizzys Weltburg	24 Mi 16+ Bowling	24 Do Besuch auf der Alpaka-Wiese	24 Fr Grizzys Weltburg	24 M 16+ Bowling	24 Fr Grizzys Weltburg	24 So 16+ Bowling	24 Mo 16+ Bowling	24 Fr Grizzys Weltburg	24 Di 16+ Bowling	24 Sa Grizzys Weltburg	24 Mi 16+ Bowling
25 So 16+ Bowling	25 Mi Besuch auf der Alpaka-Wiese	25 Do Fortbildung: Burnout vorbeugen	25 Fr 16+ Bowling	25 M Besuch auf der Alpaka-Wiese	25 Do Fortbildung: Burnout vorbeugen	25 Sa 16+ Bowling	25 Mo Besuch auf der Alpaka-Wiese	25 Fr 16+ Bowling	25 Di 16+ Bowling	25 Sa 16+ Bowling	25 Mi Besuch auf der Alpaka-Wiese
26 Mo Workshop: Innenhalten im Alltag	26 Do 16+ Lasertag	26 Fr Workshop: Innenhalten im Alltag	26 Sa 16+ Lasertag	26 Mo 16+ Lasertag	26 Fr Workshop: Innenhalten im Alltag	26 Sa 16+ Lasertag	26 Mo 16+ Lasertag	26 Fr Workshop: Innenhalten im Alltag	26 Di Workshop: Innenhalten im Alltag	26 Sa 16+ Lasertag	26 Mi 16+ Lasertag
27 Di 		!									
--	---	--	---								
Samstag, 11. April 2026	08:30-18:00 Uhr	Treffpunkt & Abholung am Hbf Braunschweig. Ggf. kommt es zu leichten Änderungen der Zeiten aufgrund von Fahrplanänderungen. Achtung: Erhöhte Sicherheitsvorkehrungen aufgrund von Kontrollen, nähere Infos im Infobrief.	Private Teilnahmegebühr: 80 EUR								
	<p>"Berlin, Berlin - wir fahren nach Berlin!" Komm mit uns in die Hauptstadt Deutschlands. Bei einem spannenden Tagesausflug erkunden wir berühmte Sehenswürdigkeiten wie das Brandenburger Tor, den Reichstag und den Alexanderplatz. Auf ins Großstadt-Abenteuer!</p>										

Hier klicken



Besuch auf dem Bauernhof



Samstag, 18. April 2026

12:00-19:00 Uhr

/

Private Teilnahmegebühr:

65 EUR



Hast Du ein Herz für Tiere? Dann ist der Ausflug auf den Erlebnisbauernhof genau das richtige für Dich. Dort kannst du viele Tiere sehen, streicheln und sogar füttern. Eine Heuschlacht auf dem Heuboden darf natürlich nicht fehlen! Mit einem hausgemachten Mittagessen aus der Hofküche und frisch gebackenem Kuchen werden wir uns das Landleben schmecken lassen!

Hier klicken



Basketball Löwen



Sonntag, 19. April 2026

12:45-18:45 Uhr

/

Private Teilnahmegebühr:

35 EUR



Die Braunschweiger Löwen sind hungrig und warten auf Dich. Sei dabei, die Basketball Löwen anzufeuern und ihnen zu einem Heimsieg zu verhelfen.

Hier klicken



Besuch auf der Alpaka-Wiese



Samstag, 25. April 2026

12:00-17:30 Uhr

/

Private Teilnahmegebühr:

40 EUR



Alpakas - sind die nicht süß?! Erlebe die flauschigen Tiere hautnah und begleite uns auf einem Spaziergang über ihre Weide. Dabei erfährst Du spannende Dinge über ihr Leben, ihre Gewohnheiten und wie man sie pflegt.

Hier klicken



Rock in Rautheim



Freitag, 08. Mai

–

Sonntag, 10. Mai 2026

08. Mai - 12:00 Uhr

bis

10. Mai - 12:00 Uhr

Es ist eine Übernachtungsaktion. Am Freitag beginnen die Konzerte voraussichtlich um 14 Uhr. Plane Dir daher Urlaub für diesen Tag ein, damit wir pünktlich auf dem Festivalgelände zu den ersten Konzerten sein können.

Private Teilnahmegebühr:
140 EUR



Das Festival "Rock in Rautheim" bringt lokale und nationale Rockbands auf die Bühne und sorgt für eine energiegeladene Atmosphäre. Ob bei kraftvollen Gitarrenriffs, mitreißenden Rhythmen oder tollen Fans – hier ist für jede*n Rockliebhaber*in etwas dabei. Die Nacht verbringen wir dann gemeinsam im ITZ. Genieße unvergessliche Tage voller Live-Musik, Spaß und Gemeinschaft in Rautheim.

Hier klicken



Ausflug in den Serengeti Park



Samstag, 30. Mai 2026

08:00-19:30 Uhr

/

Private Teilnahmegebühr:

75 EUR



Auf in den Serengeti Park! Begib Dich mit uns auf ein aufregendes Abenteuer durch die Welt der Tiere. Erlebe Elefanten, Giraffen, Löwen und viele weitere faszinierende Tiere - teilweise ganz ohne Zäune! Und damit nicht genug: Zahlreiche Shows, Karussells und Fahrgeschäfte sorgen dafür, dass es ein unvergesslicher Tag voller Spaß und Abenteuer wird.

Hier klicken



Ein Tag auf der Oker



Sonntag, 07. Juni 2026

13:00-18:00 Uhr

/

Private Teilnahmegebühr:

55 EUR



Ahoi und Leinen los - Erlebe Braunschweig einmal anders: Wir paddeln entlang historischer Bauten, grünen Parks und beeindruckenden Villen. Komm an Deck, Matros*in!

Hier klicken



Besuch im Otterzentrum



Samstag, 13. Juni 2026

08:00-16:30 Uhr

/

Private Teilnahmegebühr:

40 EUR



Aufgepasst Naturentdecker*in: Freue Dich auf einen Besuch im Otterzentrum. Erfahre bei einem geführten Rundgang wissenswertes über heimische Wildtiere wie Otter, Dachse und Marder. Hast auch Du Lust quirlige Otter zu beobachten? Dann sei mit uns dabei!

Hier klicken



Tag der Niedersachsen



Sonntag, 14. Juni 2026

12:30-18:30 Uhr

Treff- und Abholpunkt ist der
Kornmarkt Wolfenbüttel.

Private Teilnahmegebühr:
35 EUR



Besuche den Tag der Niedersachsen und erlebe einen bunten Tag voller Kultur, Musik, Spaß und Gemeinschaft. Freue Dich auf spannende Shows, regionale Spezialitäten und vielfältige Aktivitäten für Groß und Klein. Sei dabei und feiere die Vielfalt unseres Bundeslandes in Braunschweig!

Hier klicken



Auf in den Freizeitpark



Samstag, 27. Juni 2026

07:30-18:30 Uhr

/

Private Teilnahmegebühr:

90 EUR



Spannung, Spaß und Sonnenschein. Das erwartet Euch an diesem tollen Sommertag, denn wir wollen hoch hinaus. Mehr wird noch nicht verraten.

Hier klicken



Ein Tag am Salzgittersee



Samstag, 15. August 2026

09:00-16:30 Uhr

Benötigte Hilfsmittel bitte mitgeben.
Sollte das Wetter einen Besuch des
Salzgittersee nicht zulassen, wird ein
Alternativprogramm geplant.

Private Teilnahmegebühr:
20 EUR



Genieße Sonne, Wasser und Natur bei einem entspannten Tag am Salzgittersee. Ob schwimmen, sonnenbaden, spazieren gehen oder grillen - pack die Badesachen ein und sei auch Du mit dabei!

Hier klicken



Familienaktion: Picknick mit Alpakas



Sonntag, 16. August 2026



14:00-16:00 Uhr



Bei dieser Aktion werden keine Betreuungskosten in Rechnung gestellt, da die Betreuung durch die begleitenden Angehörigen übernommen wird.

Private Teilnahmegebühr:

15 EUR p. P.



Wir wollen mit Euch und euren Familien picknicken und dazu laden wir Euch in den ITZ-Garten ein. Unsere besonderen Gäste sind Alpakas, die uns besuchen werden. Freut Euch also auf ein geselliges Beisammensein und unsere tierischen Fellfreunde.

Hier klicken

Miniaturopark Wernigerode



Samstag, 22. August 2026

09:00-17:00 Uhr

/

Private Teilnahmegebühr:

35 EUR



Begib Dich mit uns auf eine spannende Reise durch den Harz in Miniatur-Größe! Bewundere detailgetreue Nachbildungen bekannter Bauwerke und Gebäude aus der Region und erfahre interessante Fakten über ihre Geschichte und Orte, die sie zeigen.

Hier klicken



Sommerkino im ITZ



Samstag, 29. August 2026

-

Sonntag, 30. August 2026

29. August - 16:00 Uhr

bis

30. August - 12:00 Uhr

Private Teilnahmegebühr:

50 EUR

Es ist eine Übernachtungsaktion.



Was gibt es schöneres als bei lauen Sommernächten, einer kühlen Limo und Popcorn einen spannenden Film zu schauen? Wir verwandeln das ITZ in einen Kinosaal und dann heißt es: "Film ab".

Hier klicken



Ausflug in den Tierpark Essehof



Samstag, 05. September 2026

09:30-16:30 Uhr

/

Private Teilnahmegebühr:

35 EUR

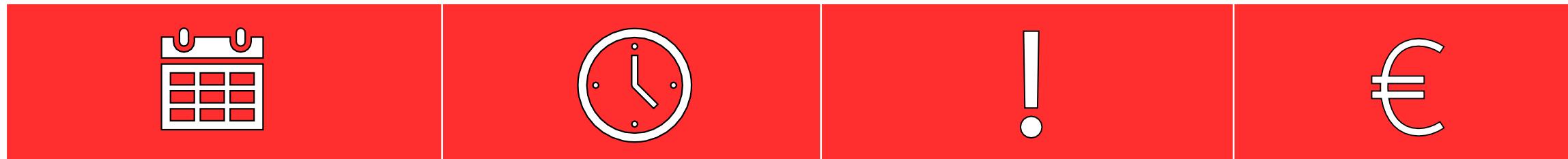


Tierfreunde aufgepasst! Wir fahren in den schönen Tierpark Essehof. Egal, ob einheimische Wildtiere oder doch die afrikanischen Steppenzebras, hier ist für alle das Richtige dabei. Wir gehen auf Entdeckungstour und vielleicht finden wir dabei ja auch Deine Lieblingstiere?!

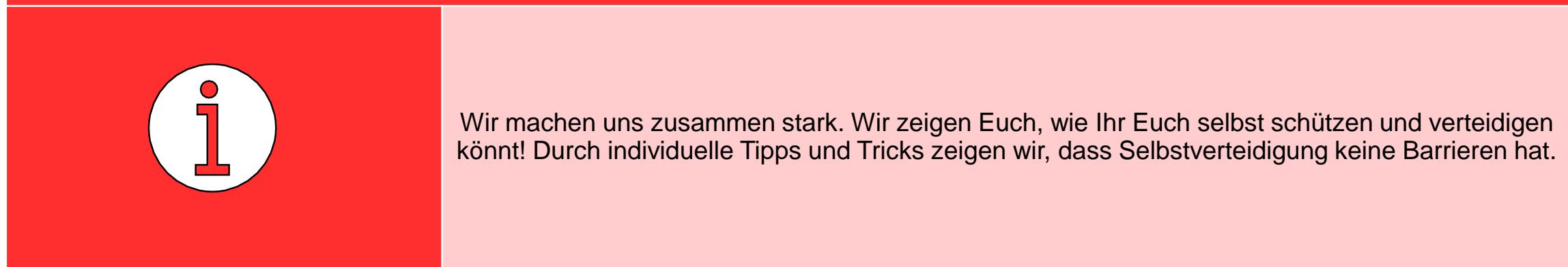
Hier klicken



Selbstverteidigungskurs



Samstag, 12. September 2026 - Sonntag, 13. September 2026	Sa, 12. Sep.: 10:00-16:00 Uhr So, 13. Sep.: 10:00-13:00 Uhr	/	Private Teilnahmegebühr: 70 EUR
---	--	---	------------------------------------



Hier klicken



Ponyhof



Samstag, 26. September 2026

09:30-17:30 Uhr

Je nach Verfügbarkeit der Ponys ist ggf. auch Reiten (zusätzlich zu den Aktionen mit den Ponys) möglich. Es gibt für das Reiten eine Gewichtsbegrenzung (ca. 60 kg). Nähere Infos erhältst Du kurz vor der Aktion.

Private Teilnahmegebühr:
45 EUR



Wir entdecken zusammen das Leben der Pferde. Du kannst sie streicheln, streicheln und dabei helfen, die Pferde zu füttern und zu versorgen. Wir wollen gemeinsam kreativ sein und einen Spaziergang mit den Pferden machen. Dabei lernst Du die Sprache der Pferde genauer kennen und bekommst einen Einblick, wie der Tag auf einem Reiterhof aussehen kann.

Hier klicken



Baden im Spaßbad



Sonntag, 27. September 2026

09:30-17:00 Uhr

Benötigte Hilfsmittel bitte
mitgeben.

Private Teilnahmegebühr:
40 EUR

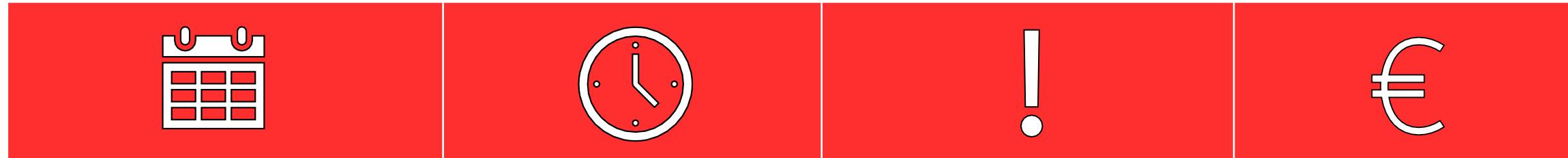


Zusammen wollen wir einen aufregenden Tag in einem ausgewählten Spaßbad verbringen. Bestimmt ist für jede*n etwas dabei - ob einfach nur plantschen und tauchen, Wasserrutschen testen oder sich im Strömungskanal treiben lassen. Wir freuen uns auf Dich!

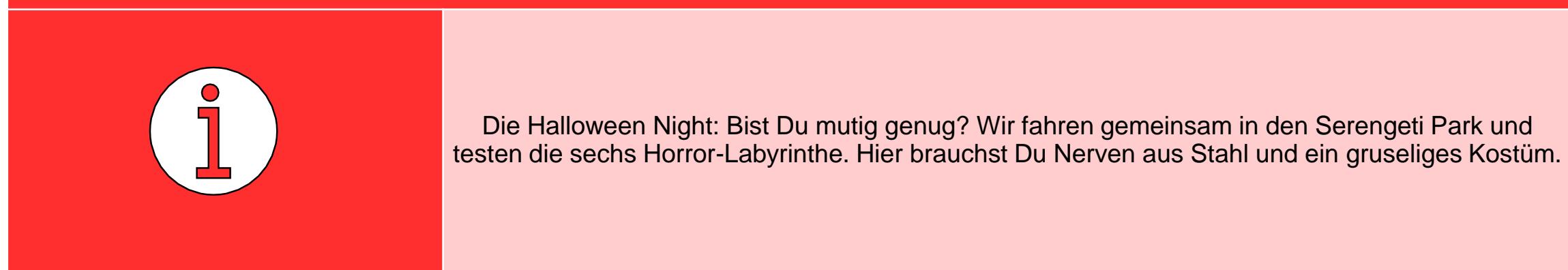
Hier klicken



Halloween im Serengeti Park



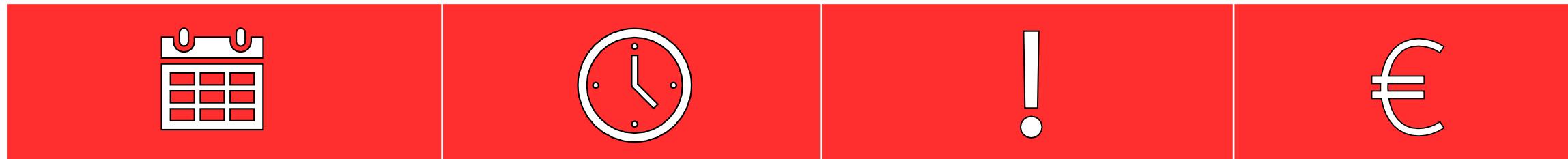
Samstag, 17. Oktober 2026 - Sonntag, 18. Oktober 2026	17. Oktober - 15:00 Uhr bis 18. Oktober - 12:00 Uhr	Es ist eine Übernachtungsaktion. Einige Attraktionen haben eine Altersbeschränkung ab 14 und 16 Jahren. Insbesondere für kleine Kinder könnten die Halloween Nights zu gruselig sein.	Private Teilnahmegebühr: 100 EUR
---	---	---	-------------------------------------



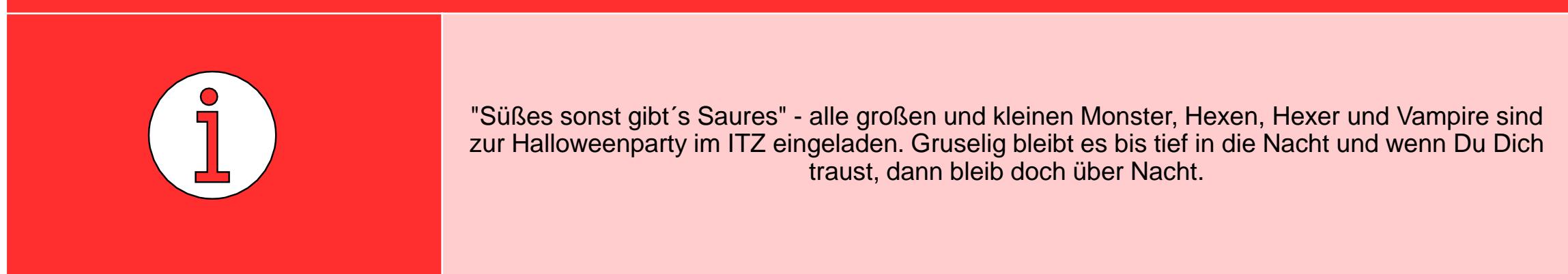
Hier klicken



Halloweenparty im ITZ



Samstag, 31. Oktober 2026 - Sonntag, 01. November 2026	31. Oktober - 16:00 Uhr bis 01. November - 12:00 Uhr	Es ist eine Übernachtungsaktion.	Private Teilnahmegebühr: 50 EUR
--	--	----------------------------------	------------------------------------



Hier klicken



Konzertbesuch: Nico Santos



Dienstag, 03. November 2026

16:30-23:00 Uhr

/

Private Teilnahmegebühr:

90 EUR



Freue dich auf eine mitreißende Show des beliebten Sängers und Songwriters Nico Santos. Mit seinen eingängigen Melodien und emotionalen Texten begeistert er sein Publikum weltweit.

Sei dabei und genieße einen Abend voller Musik, Energie und guter Laune!

Hier klicken



Ausflug ins Jump House



Samstag, 07. November 2026

11:00-16:30 Uhr

Bitte Sprungsocken mitbringen (falls vorhanden).

Private Teilnahmegebühr:

60 EUR



Erlebe einen unvergesslichen Tag voller Action und Bewegung im Jump House! Der Trampolinpark bietet zahlreiche Springflächen, Parcours und Schaumstoffgruben. Perfekt zum Austoben. Komm mit und spring Dich glücklich!

Hier klicken



Laterne basteln



Samstag, 14. November 2026

10:30-16:00 Uhr

/

Private Teilnahmegebühr:

35 EUR



Mach mit beim gemeinsamen Laternen Basteln und lasse Deiner Fantasie freien Lauf! Gestalte wunderschöne Laternen aus buntem Papier, Pappe und anderen Materialien. Perfekt für den Herbst, Laternenumzüge oder einfach zum Spaß. Komm vorbei und entdecke Deine kreative Seite!

Hier klicken



Familienaktion Laternenumzug



Sonntag, 15. November 2026

16:00-18:00 Uhr

/

Private Teilnahmegebühr:

10 EUR p. P.



Mach mit bei unserem bunten Laternenumzug! Gemeinsam ziehen wir mit selbstgebastelten Laternen durch die Straßen, begleitet von Musik und guter Laune. Ein schönes Erlebnis für die ganze Familie, bei dem das Leuchten und die Gemeinschaft im Mittelpunkt stehen.

Hier klicken



Erste-Hilfe-Schulung für MmB



Samstag, 21. November 2026

14:30-19:30 Uhr

/

Private Teilnahmegebühr:

65 EUR



Du lernst, wie Du selbst Erste Hilfe leisten kannst – angepasst an Deine eigenen Fähigkeiten und Bedürfnisse. Wir zeigen Dir, wie Du in Notfällen richtig reagierst, Dich selbst und andere unterstützt und auch in stressigen Situationen sicher bleibst. Dabei geht es nicht nur um Theorie, sondern vor allem um praktische Übungen, die Dir helfen, im Ernstfall schnell zu handeln.

Hier klicken



Wir gehen ins Wintertheater



Samstag, 28. November 2026

11:00-17:00 Uhr

/

Private Teilnahmegebühr:

35 EUR



Tauche ein in die magische Welt des Wintertheaters! Freu Dich auf spannende Geschichten, lustige Figuren und winterliche Abenteuer, die für viel Spaß und Unterhaltung sorgen. Das perfekte Event, um gemeinsam die kalte Jahreszeit zu genießen und sich verzaubern zu lassen.

Hier klicken



Wir gehen ins Wintertheater



Sonntag, 29. November 2026

11:00-17:00 Uhr

/

Private Teilnahmegebühr:

35 EUR



Tauche ein in die magische Welt des Wintertheaters! Freu Dich auf spannende Geschichten, lustige Figuren und winterliche Abenteuer, die für viel Spaß und Unterhaltung sorgen. Das perfekte Event, um gemeinsam die kalte Jahreszeit zu genießen und sich verzaubern zu lassen.

Hier klicken



Besuch auf dem Weihnachtsmarkt

		!	
Sonntag, 06. Dezember 2026	11:00-17:30 Uhr	Treffpunkt und Abholung am Bahnhof Wolfenbüttel. Ggf. kommt es zu leichten Änderungen der Zeiten aufgrund von Fahrplanänderungen von Bus und Bahn.	Private Teilnahmegebühr: 40 EUR
	<p>Besuche mit uns den Weihnachtsmarkt Goslar und tauche ein in eine zauberhafte Winterwelt! Genieße festliche Dekorationen, handgemachte Geschenke, köstliche Leckereien und warme Getränke. Eine wunderbare Möglichkeit, um die vorweihnachtliche Stimmung zu erleben und sich auf die schönste Zeit des Jahres einzustimmen.</p>		

Hier klicken



Weihnachtsbäckerei



Samstag, 19. Dezember 2026

13:00-18:00 Uhr

Treff- und Abholpunkt ist die EFB
(ev. Familienbildungsstätte) in
Wolfenbüttel.

Private Teilnahmegebühr:
30 EUR



"Oh es riecht gut, oh es riecht fein..."! Gemeinsam backen wir köstliche Plätzchen, Lebkuchen und andere festliche Leckereien. Sei auch Du mit dabei und genieße die vorweihnachtliche Stimmung beim Backen und Naschen.

Hier klicken



Weihnachtsbäckerei



Sonntag, 20. Dezember 2026

13:00-18:00 Uhr

Treff- und Abholpunkt ist die EFB
(ev. Familienbildungsstätte) in
Wolfenbüttel.

Private Teilnahmegebühr:
30 EUR



"Oh es riecht gut, oh es riecht fein..."! Gemeinsam backen wir köstliche Plätzchen, Lebkuchen und andere festliche Leckereien. Sei auch Du mit dabei und genieße die vorweihnachtliche Stimmung beim Backen und Naschen.

Hier klicken



Gruppen

Hier klicken



Schwimmen

		!	
Montag	16:00-19:00 Uhr	Benötigte Hilfsmittel bitte mitgeben. Gruppe A und B, 14-tägiger Wechsel laut Terminplanung.	Private Teilnahmegebühr: 140 EUR
	<p>Bewegung im Wasser macht Spaß! Im Wasser fühlen wir uns leicht und schwerelos, unsere Bewegungen sind unbeschwert und frei! Mit Wasserspielen können sich auch gut Nichtschwimmer*innen an das kühle Nass gewöhnen. Schwimmen und Tauchen kann geübt werden. Auch Entspannung im Wasser steht auf dem Programm.</p>		

Hier klicken



Sport und Fitness



Montag

18:00-20:00 Uhr

Für Sportbegeisterte ab 14 Jahren.
Bitte Sportkleidung mitbringen.

Private Teilnahmegebühr:
150 EUR



Alle, die Spaß an Bewegung haben, sind willkommen. Wir probieren verschiedene Sportarten aus und arbeiten an unserer Körperfitness.
Das Training kann draußen oder in der Turnhalle stattfinden.

Hier klicken



Kreativ-Werkstatt



Montag

16:00-18:00 Uhr

/

Private Teilnahmegebühr:

150 EUR



Lass Deiner Kreativität freien Lauf! Egal, ob Du eigene Ideen mitbringen oder Dich in der Gruppe inspirieren lassen möchtest. Wir werden mit verschiedenen Techniken und Materialien kreative Projekte und Kunstwerke erschaffen.

Hier klicken



Kindertanzen

		!	
Dienstag	15:00-16:00 Uhr	Für Kinder im Alter von 4-7 Jahren. Bitte Sportkleidung mitbringen.	Private Teilnahmegebühr: 100 EUR
	<p>Lass uns tanzen! In unserer Gruppe ist jede*r willkommen, ob mit oder ohne Behinderung. Wenn Du Lust hast, einfache Tänze zu lernen und Dich zu Musik zu bewegen bist Du bei uns genau richtig.</p>		

Hier klicken



Tanzen



Dienstag

16:00-18:00 Uhr

Bitte Sportkleidung mitbringen.

Private Teilnahmegebühr:

150 EUR



Du magst Musik und hast Lust das Tanzbein zu schwingen? Gemeinsam wollen wir uns zur Musik bewegen und den Alltagsstress vergessen. Du lernst verschiedene Bewegungsabläufe und Tanzchoreografien kennen.

Hier klicken



Kochen

		!	
Dienstag	16:00-18:00 Uhr	Für alle, die Freude am Kochen und Backen haben. 14-tägig laut Terminplanung. Treffpunkt und Abholung an der EFB (ev. Familienbildungsstätte).	Private Teilnahmegebühr: 140 EUR
	<p>Heute schwingst Du den Kochlöffel! Wir kochen oder backen gemeinsam. Jeden zweiten Dienstag schwingen wir den Kochlöffel und probieren neue (meist gesunde) Gerichte aus. Sei es süß oder herhaft?! Das entscheiden wir gemeinsam in der Kochgruppe. Am Ende essen wir zusammen in gemütlicher Atmosphäre.</p>		

Hier klicken



Judo

		!	
Mittwoch	S 15:30-16:30 Uhr M 16:30-17:30 Uhr L 17:30-18:30 Uhr	Die Einteilung in die Gruppen S, M und L erfolgt je nach Alter und Können. Wir bitten um Bereitstellung eines passenden Judo-Anzugs.	Private Teilnahmegebühr: 150 EUR
	<p>Judotrainer Martin von den Benken, der schon seit vielen Jahren Erfahrung hat, führt Dich in die Kunst des Judosports ein. Die eigenen Körperkräfte spüren und richtig mit ihnen umzugehen, wird beim Judo ganz groß geschrieben. Mit viel Spaß werden verschiedene Judogriffe gelernt.</p>		

Hier klicken



Ich lerne schwimmen



Donnerstag

16:00-19:00 Uhr

Benötigte Hilfsmittel bitte mitgeben.

Private Teilnahmegebühr:

150 EUR



Unter Schwimmen lernen verstehen wir nicht das Ziel, dass Du perfekt die Bahnen ziehen oder stundenlang in einem See baden kannst. Wir wollen Dich vielmehr an das "Element Wasser" heranführen und Dir zeigen, wie Du Dich alleine im Wasser (ver-)halten kannst. Individuell und je nach Unterstützungsbedarf kannst Du am Ende des Kurses klassische Schwimmzüge ausüben oder hast gelernt, wie Du Dich sicher über Wasser halten kannst.

Hier klicken



Musik und Theater



Donnerstag

16:00-18:00 Uhr

/

Private Teilnahmegebühr:

150 EUR



Du hast Lust, Musik zu machen und die Theaterwelt zu entdecken? Es ist keine Vorerfahrung nötig, wir wollen gemeinsam musizieren und Spaß haben!

Hier klicken



Mit 66 Jahren...



Donnerstag

10:00-14:00 Uhr

Für Senioren und Menschen mit
demenziellen Erkrankungen.
Ein Fahrdienst wird angeboten.

Private Teilnahmegebühr:
75 EUR/Quartal

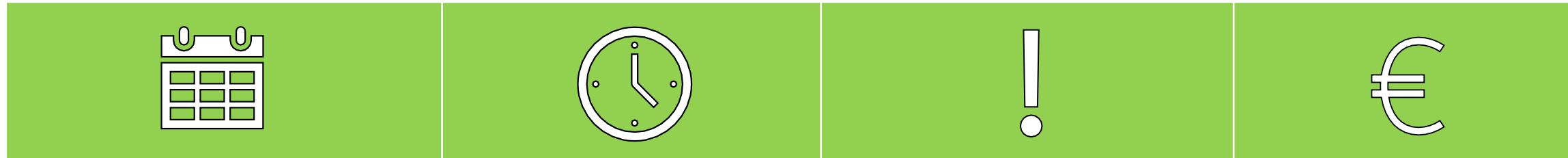


In dieser Gruppe wollen wir den Vormittag gemeinsam gestalten und uns austauschen, spielen und bewegen. In gemütlicher Runde wird gemeinsam gekocht und zu Mittag gegessen.

Hier klicken



Freitagstreff



Freitag	13:00-16:00 Uhr	/	Private Teilnahmegebühr: 150 EUR
---------	-----------------	---	-------------------------------------

	<p>Nachdem wir unser gemeinsam zubereitetes Essen verspeist haben, gestalten wir die freie Zeit ganz nach Deinen Wünschen. Du willst spielen? Oder doch lieber basteln? Oder hast ganz andere Ideen? Kein Problem! Denn hier heißt es: Hoch die Hände Wochenende!</p> <p>Wir lassen den Spaß regieren!</p>
--	--

Hier klicken



Schwimmen

		!	
Freitag	16:00-19:00 Uhr	Benötigte Hilfsmittel bitte mitgeben. Gruppe A und B, 14-tägiger Wechsel laut Terminplanung.	Private Teilnahmegebühr: 140 EUR
	<p>Bewegung im Wasser macht Spaß! Im Wasser fühlen wir uns leicht und schwerelos, unsere Bewegungen sind unbeschwert und frei! Mit Wasserspielen können sich auch gut Nichtschwimmer*innen an das kühle Nass gewöhnen. Schwimmen und Tauchen kann geübt werden. Auch Entspannung im Wasser steht auf dem Programm.</p>		

Hier klicken

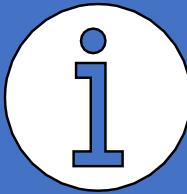


Freizeiten

Hier klicken



Kurztrip nach Weimar

		!	
31. Januar-03. Februar 2026	/	Es wird kein Infoabend stattfinden. Informationen werden per E-Mail/Post versendet. Ein Austausch mit der betreuenden Person findet vsl. telefonisch statt. Wir werden im a&o Hotel übernachten.	Private Teilnahmegebühr: 390 EUR
	<p>Entdecke mit uns die faszinierende Stadt Weimar! Bei unserer Städtetour erwarten Dich beeindruckende Sehenswürdigkeiten, historische Gebäude und eine lebendige Kulturlandschaft. Erkunde das berühmte Bauhaus, das Goethe- und Schiller-Archiv sowie wunderschöne Parks und Plätze.</p>		

Hier klicken



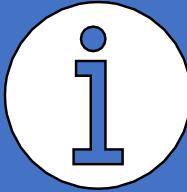
Ferien auf dem Bauernhof

		!	
21.-26. März 2026	/	Der Infoabend dazu wird am 19.02.2026 stattfinden.	Private Teilnahmegebühr: 650 EUR
	<p>Es geht für uns auf den Hof Meinerdingen! Hier erwarten Dich idyllische Natur, traditionelle Landwirtschaft und viele Tiere. Ob bei einer Hofführung oder einem Spaziergang durch die Felder – der Hof bietet Dir einen Einblick in das ländliche Leben und viele Abenteuer.</p>		

Hier klicken



Walpurgiswochenende in Schierke

		!	
01.-03. Mai 2026	/	Es wird kein Infoabend stattfinden. Informationen werden per E-Mail/Post versendet. Ein Austausch mit der betreuenden Person findet vsl. telefonisch statt.	Private Teilnahmegebühr: 350 EUR
	<p>Sei dabei und erlebe die magische Walpurgis im Harz! Jährlich wird hier das Ende des Winters mit traditionellen Bräuchen, Feuern und Festen gefeiert. An diesem tollen Erlebnis wollen wir Teil haben. Freue Dich auf mittelalterliche Musik und ein tolles Programm.</p> <p>Übernachten werden wir in der Jugendherberge Schierke.</p>		

Hier klicken



Knirpsfreizeit

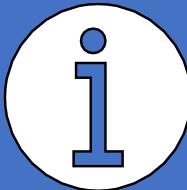


14.-16. Mai 2026

/

Der Infoabend dazu wird am
09.04.2026 stattfinden. Wir
übernachten in der Jugendherberge.

Private Teilnahmegebühr:
350 EUR

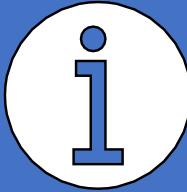


Für die Jüngsten geht es in diesem Jahr in den Süden der Lüneburger Heide. Du hast Lust auf Abenteuer, Spiel und Spaß? Dann komm mit uns nach Müden/Örtze! Gemeinsam verbringen wir tolle Tage voller spannender Erlebnisse in der Natur und kreativer Angebote. Wir freuen uns auf Dich.

Hier klicken



Städtetour nach Kopenhagen

		!	
23.-26. Mai 2026	/	Der Infoabend dazu wird am 06.04.2026 stattfinden. Für die Reise wird ein Reisepass bzw. Personalausweis benötigt. Bitte informiere Dich eigenständig über die geltenden Einreisebestimmungen.	Private Teilnahmegebühr: 490 EUR
	<p>Besuche mit uns Kopenhagen - eine lebendige Stadt voller Geschichte, moderner Architektur und skandinavischem Flair. Ob bei einem Spaziergang am Wasser, durch Nyhavn oder beim Genießen dänischer Spezialitäten – Kopenhagen bietet für alle etwas.</p> <p>Wir übernachten im a&o Hotel.</p>		

Hier klicken



Ein Wochenende in Freyburg

		!	
19.-21. Juni 2026	/	Es wird kein Infoabend stattfinden. Informationen werden per E-Mail/Post versendet. Ein Austausch mit der betreuenden Person findet vsl. telefonisch statt.	Private Teilnahmegebühr: 350 EUR
	<p>Besuche mit uns die wunderschöne Stadt Freyburg! Freyburg ist ein absoluter Geheimtipp, wenn dir Natur und Kultur Freude bereiten. Freue Dich auf viele Ausflüge und Sehenswürdigkeiten.</p> <p>Wir werden in der Jugendherberge Naumburg übernachten.</p>		

Hier klicken



Inselurlaub auf Wangerooge

		!	
05.-10. Juli 2026	/	Der Infoabend dazu wird am 01.06.2026 stattfinden.	Private Teilnahmegebühr: 650 EUR
	<p>Willkommen auf Wangerooge - einer der schönsten Ostfriesischen Inseln! Genieße unberührte Natur, lange Sandstrände und eine entspannte Atmosphäre. Perfekt für Erholung und Naturerlebnisse – Wangerooge bietet für jede*n das Richtige. Freue Dich auf unvergessliche Momente auf dieser einzigartigen Insel!</p> <p>Wir werden in der Jugendherberge übernachten.</p>		

Hier klicken



Ostfriesische Gemütlichkeit in Aurich erleben



12.-17. Juli 2026

/

Der Infoabend dazu wird am
08.06.2026 stattfinden.

Private Teilnahmegebühr:
650 EUR



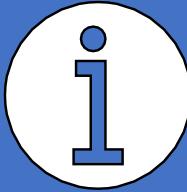
Komm mit uns nach Aurich, einer charmanten Stadt mit reicher Geschichte und herzlicher Atmosphäre. Wir erkunden die malerische Altstadt und genießen kulturelle Highlights. Lass Dich von der Gastfreundschaft und dem einzigartigen Flair dieser schönen Stadt begeistern!

Wir werden in der Jugendherberge übernachten.

Hier klicken



Ferien auf Gut Ankelohe

		!	
19.-24. Juli 2026	/	Der Infoabend dazu wird am 15.06.2026 stattfinden.	Private Teilnahmegebühr: 650 EUR
	<p>Willkommen auf Gut Ankelohe, einem charmanten Ferienhof inmitten der Natur. Hier erwartet Dich Ruhe, Naturerlebnis und eine angenehme Atmosphäre. Ankelohe ist ein ideales Reiseziel für alle, die Erholung suchen und in der Natur entspannen möchten.</p>		

Hier klicken



Seeluft schnuppern in Neuharlingersiel



26.-31. Juli 2026

/

Der Infoabend dazu wird am
22.06.2026 stattfinden.

Private Teilnahmegebühr:
550 EUR



Die Neuharlinger See lädt Dich ein, die Schönheit der Natur zu erleben. Ob zum Baden, Wandern
oder einfach zum Entspannen – hier findest Du Erholung und frische Luft inmitten einer
malerischen Umgebung.

Wir werden in der Jugendherberge übernachten

Hier klicken



Rocken am Brocken

		!	
30. Juli-02. August 2026	/	Der Infoabend dazu wird am 25.06.2026 stattfinden.	Private Teilnahmegebühr: 490 EUR
	<p>Freue Dich auf ein unvergessliches Musik-Event in der beeindruckenden Natur des Harzes. Bei "Rocken am Brocken" erwarten Dich mitreißende Live-Auftritte, eine tolle Atmosphäre und ein abwechslungsreiches Programm für Rock- und Musikliebhaber*innen. Schlag mit uns die Zelte auf und genieße das Festivalwochenende mit Camping und allem, was dazu gehört.</p>		

Hier klicken



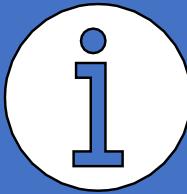
Herbst- und Familienfreizeit in Zinnowitz

		!	
10.-15. Oktober 2026	/	<p>Der Infoabend dazu wird am 10.09.2026 stattfinden. Alle Familien, die mit den DRK-Bussen anreisen, zahlen eine Fahrtkostenpauschale von 50 EUR pro Familie. Betreuungsstunden werden anteilig berechnet. Teilnehmende, die ohne Familie mitreisen, zahlen keine Fahrtkostenpauschale. Es werden Betreuungsstunden berechnet.</p>	Private Teilnahmegebühr: 600 EUR p. P.
	<p>Freue Dich auf einen erholsamen und erlebnisreichen Urlaub an der Ostsee! Zinnowitz bietet schöne Strände, spannende Freizeitaktivitäten und familienfreundliche Attraktionen. Ob Sandburgen bauen, Strandspaziergänge, Minigolf spielen oder einfach am Meer entspannen – hier ist für alle etwas dabei.</p> <p>Wir werden in der Ferienresidenz Berlin übernachten.</p>		

Hier klicken



Kurztrip an die Ostsee

		!	
21.-24. Oktober 2026	/	Es wird kein Infoabend stattfinden. Informationen werden per E-Mail/Post versendet. Ein Austausch mit der betreuenden Person findet vsl. telefonisch statt.	Private Teilnahmegebühr: 390 EUR
	<p>Pack Deine Sachen und komm mit nach Dahme! Dich erwartet eine unvergessliche Ferienfreizeit direkt an der Ostsee – mit Strand, Sonne und jeder Menge Spaß! Gemeinsam mit anderen Teilnehmenden erkundest Du den schönen Küstenort und erlebst spannende Ausflüge und Aktionen.</p> <p>Wir werden in der Jugendherberge übernachten.</p>		

Hier klicken



Weihnachtswochenende in Marburg

		!	
11.-13. Dezember 2026	/	Es wird kein Infoabend stattfinden. Informationen werden per E-Mail/Post versendet. Ein Austausch mit der betreuenden Person findet vsl. telefonisch statt.	Private Teilnahmegebühr: 350 EUR
	<p>Der Marburger Weihnachtsmarkt verwandelt die Innenstadt in eine festlich leuchtende Winterlandschaft mit Punsch, regionalen Spezialitäten und Kunsthandwerk. Auf Dich warten Bühnenprogramme, Märchenstunden, Musik und vieles mehr. Freue Dich auf die weihnachtliche Stimmung dieser Altstadt!</p> <p>Wir werden in der Jugendherberge übernachten.</p>		

Hier klicken



Ü16- Aktionen

Hier klicken



Ü16-Männerabend



Samstag, 10. Januar 2026

18:00-22:30 Uhr

Für Männer ab 16 Jahren.

Private Teilnahmegebühr:
35 EUR



Lust auf einen entspannten Abend nur für Männer ab 16 Jahren? Dann komm vorbei! Gemeinsam verbringen wir einen coolen Abend mit Spielen, Gesprächen und vielleicht dem ein oder anderen Überraschungsmoment. Ob Sport, Musik oder einfach nur quatschen – hier ist für jeden etwas dabei.

Hier klicken



Ü16-Lasertag

		!	
Freitag, 20. Februar 2026	18:30-22:30 Uhr	Für Jugendliche und junge Erwachsene ab 16 Jahren.	Private Teilnahmegebühr: 55 EUR
	<p>Lust auf eine spannende und actionreiche Erfahrung? Dann komm zu unserem Lasertag-Abend für alle ab 16 Jahren! Tauche ein in das futuristische Spiel, dodge (engl. ausweichen) den Laserstrahlen und kämpfe um den Sieg mit Deinen Freund*innen. Egal ob Anfänger*in oder Profi – hier steht der Spaß im Vordergrund.</p>		

Hier klicken



Ü16-Bowling

		!	
Freitag, 24. April 2026	18:00-22:30 Uhr	Für Jugendliche und junge Erwachsene ab 16 Jahren.	Private Teilnahmegebühr: 55 EUR
	<p>Lust auf einen coolen Abend voller Spaß und gemeinsamer Action? Dann komm zu unserem Bowling-Event für alle ab 16 Jahren! Ob Anfänger*in oder Profi – bei uns steht der Spaß im Vordergrund. Schnapp Dir die Kugel, versuche Dein Glück und verbringe eine tolle Zeit mit Freund*innen. Für Snacks und Getränke ist natürlich auch gesorgt.</p>		

Hier klicken



Ü16-Grillparty

		!	
Freitag, 29. Mai 2026	18:30-22:30 Uhr	Für Jugendliche und junge Erwachsene ab 16 Jahren.	Private Teilnahmegebühr: 45 EUR
	<p>Grillen, gute Freunde und draußen sitzen, bis es dunkel wird! Wir wollen die ersten warmen Tage nutzen und Euch zu einem Grillfest einladen. Für gute Musik und leckeres Essen ist gesorgt, also kommt vorbei!</p>		

Hier klicken



Ü16-Party auf der Oker

		!	
Freitag, 26. Juni 2026	18:30-23:30 Uhr	Für Jugendliche und junge Erwachsene ab 16 Jahren. Nur bedingt barrierefrei.	Private Teilnahmegebühr: 65 EUR
	<p>Lust auf einen coolen Tag am Wasser? Komm zu unserer Ü16-Party auf der Oker! Genieße die schöne Natur, tanze zu tollen Beats, trinke erfrischende Getränke und verbringe eine spaßige Zeit mit uns!</p>		

Hier klicken



Ü16-Grinsekatz BS

		!	
Freitag, 21. August 2026	18:30-23:00 Uhr	Für Jugendliche und junge Erwachsene ab 16 Jahren.	Private Teilnahmegebühr: 45 EUR
	<p>Uns begrüßt dieses Jahr wieder die Grinsekatz Braunschweig! Jährlich im Sommer öffnet die Grinsekatz ihre Türen – und genau das wollen wir nutzen, um gemeinsam einen wunderschönen Abend in einzigartiger Strand-Atmosphäre zu genießen.</p> <p>Du bist 16 Jahre alt und älter? Dann erwarten Dich hier eine entspannte Stimmung und kühle Getränke – perfekt, um den Sommer zu feiern.</p>		

Hier klicken



Ü16-Mädelsabend

		!	
Freitag, 04. September 2026	18:00-22:30 Uhr	Für Frauen ab 16 Jahren.	Private Teilnahmegebühr: 35 EUR
	<p>Lust auf einen unvergesslichen Abend nur für Mädchen ab 16 Jahren? Dann komm zu unserem Mädelsabend! Gemeinsam lachen, quatschen, Musik hören und einfach eine schöne Zeit miteinander verbringen. Für Snacks, Getränke und gute Laune ist gesorgt.</p>		

Hier klicken



Ü16-Bowling

		!	
Freitag, 13. November 2026	18:00-22:30 Uhr	Für Jugendliche und junge Erwachsene ab 16 Jahren.	Private Teilnahmegebühr: 55 EUR
	<p>Lust auf einen coolen Abend voller Spaß und gemeinsamer Action? Dann komm zu unserem Bowling-Event für alle ab 16 Jahren! Ob Anfänger*in oder Profi – bei uns steht der Spaß im Vordergrund. Schnapp Dir die Kugel, versuche Dein Glück und verbringe eine tolle Zeit mit Freund*innen. Für Snacks und Getränke ist natürlich auch gesorgt.</p>		

Hier klicken



Ü16-Weihnachtsmarkt

		!	
Samstag, 05. Dezember 2026	16:30-21:30 Uhr	Treffpunkt und Abholung am Bahnhof Wolfenbüttel. Ggf. kommt es zu leichten Änderungen der Zeiten aufgrund von Fahrplanänderungen von Bus und Bahn. Für Jugendliche und junge Erwachsene ab 16 Jahren.	Private Teilnahmegebühr: 40 EUR
	<p>Lust auf einen stimmungsvollen Abend voller festlicher Lichter, leckerer Leckereien und weihnachtlicher Atmosphäre? Dann schließe Dich unserem Weihnachtsmarktbesuch für alle ab 16 Jahren an! Gemeinsam schlendern wir durch die festlich geschmückten Gassen, genießen Glühwein, Punsch und andere Köstlichkeiten und lassen uns von der winterlichen Stimmung verzaubern.</p>		

Hier klicken



Ü18- Aktionen

Hier klicken



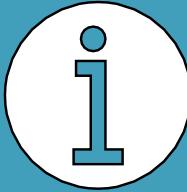
Ü18-Kneipenkonzert

		!	
Freitag, 20. März 2026	16:00-00:00 Uhr	Für Jugendliche und junge Erwachsene ab 18 Jahren. Nur bedingt barrierefrei.	35 EUR
	<p>Lust auf einen Abend voller Live-Musik in lockerer Atmosphäre? Dann komm zu unserem Ü18-Kneipenkonzert! Gemeinsam genießen wir tolle Musik, feiern und lassen den Abend entspannt ausklingen. Für Getränke und eine gemütliche Stimmung ist natürlich gesorgt.</p>		

Hier klicken



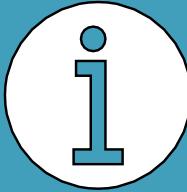
Ü18-Cocktailkurs

		!	
Samstag, 06. Juni 2026	14:00-20:00 Uhr	Für Jugendliche und junge Erwachsene ab 18 Jahren.	85 EUR
	<p>Du wolltest schon immer wissen, wie man den perfekten Cocktail zubereitet? Dann bist Du hier genau richtig! Bei unserem Cocktailkurs lernst Du, welche Zutaten in einen Cocktail gehören und wie Du diesen zubereiten kannst.</p>		

Hier klicken



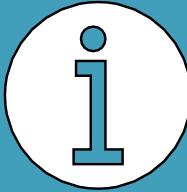
Ü18-Schützen- und Volksfest GS

		!	
Freitag, 03. Juli 2026	18:45-00:45 Uhr	Für Jugendliche und junge Erwachsene ab 18 Jahren.	40 EUR
	<p>Lust auf ein besonderes Erlebnis in Goslar? Unser Ü18-Schützenfest bietet Dir die Gelegenheit, gemeinsam mit Gleichgesinnten eine tolle Zeit zu verbringen. Freu Dich auf spannende Wettbewerbe, gesellige Stunden und eine festliche Atmosphäre. Ob beim Feiern oder einfach Zusammensein – hier ist für alle etwas dabei!</p>		

Hier klicken



Ü18-Discobesuch

		!	
Samstag, 19. September 2026 – Sonntag, 20. September 2026	19. September – 19:00 Uhr bis 20. September – 12:00 Uhr	Es ist eine Übernachtungsaktion. Für Jugendliche und junge Erwachsene ab 18 Jahren.	65 EUR
	<p>Lust auf eine unvergessliche Nacht voller Musik, Tanz und guter Laune? Dann schließe Dich unserem Ü18-Discobesuch mit Übernachtung an! Gemeinsam feiern wir in der Disco, lassen die Hüften kreisen und genießen die tolle Atmosphäre. Nach einer langen Partynacht übernachten wir zusammen, um den Spaß noch zu verlängern. Für Verpflegung und eine gemütliche Unterkunft ist natürlich gesorgt.</p>		

Hier klicken



Ü18-Barhopping

		!	
Freitag, 02. Oktober 2026	18:30-23:30 Uhr	Für Jugendliche und junge Erwachsene ab 18 Jahren. Treffpunkt und Abholung am Kornmarkt in Wolfenbüttel. Ggf. kommt es zu leichten Änderungen der Zeiten aufgrund von Fahrplanänderungen von Bus und Bahn.	40 EUR
	<p>Lust auf einen tollen Abend voller Spaß und geselliger Atmosphäre? Dann mach mit beim Ü18-Barhopping! Gemeinsam erkunden wir verschiedene Bars, genießen Drinks, Musik und nette Gespräche. Ob alleine oder mit Freund*innen – hier steht der Spaß im Vordergrund!</p>		

Hier klicken



Ferien- betreuung

Hier klicken



FED-Ostertage: Otterzentrum

		!	
Montag, 30. März 2026	08:00-16:30 Uhr	/	Private Teilnahmegebühr: 40 EUR
	<p>Wir erkunden heute gemeinsam das Otterzentrum in Hankensbüttel und lassen uns bei Schaufütterungen, interaktiven Lernspielen und durch spannende Experimente über Otter, Hermeline, Dachse und Baummader informieren. Ob wir ein Selfie mit einem Otter machen können? Lasst es uns gemeinsam herausfinden!</p>		

Hier klicken



FED-Ostertage: Luftfahrtmuseum



Dienstag, 31. März 2026

09:00-16:30 Uhr

/

Private Teilnahmegebühr:

35 EUR



Du kannst Dich für Flugzeuge und Hubschrauber begeistern? Dann komm mit uns in das Luftfahrtmuseum. Erlebe mit uns die Fastzination der Lüfte hautnah und erhalte spannende Einblicke in die Technik der Luftfahrt.

Hier klicken



FED-Ostertage: Indoorspielplatz

		!	
Mittwoch, 01. April 2026	09:00-16:30 Uhr	/	Private Teilnahmegebühr: 35 EUR
	<p>Bällebad, Trampoline oder Hüpfburgen - all das wartet auf Dich! Kommt mit und lasst uns alles austesten. Voll ausgepowert werden wir wieder am ITZ ankommen.</p>		

Hier klicken



FED-Ostertage: Ein Tag im ITZ



Donnerstag, 02. April 2026

09:00-16:30 Uhr

/

Private Teilnahmegebühr:

35 EUR



Heute dreht sich alles um Ostern! Freu dich auf einen abwechslungsreichen Tag - ob Bewegung, Basteln oder gemeinsame Spiele, hier ist für alle etwas dabei!

Komm vorbei, sei Teil dieses besonderen Tages und stimm dich gemeinsam mit uns auf das Osterfest ein. Wir freuen uns auf jede Menge Spaß mit dir!

Hier klicken



FED-Sommertage: Maislabyrinth

		!	
Montag, 03. August 2026	09:00-16:30 Uhr	/	Private Teilnahmegebühr: 35 EUR
	<p>Habt Ihr Lust, auf ein spannendes Abenteuer mit uns? Dann ist das Maislabyrinth genau das richtige für Euch! Dort könnt Ihr Euren Orientierungssinn testen und viel Spaß haben mit uns!</p>		

Hier klicken



FED-Sommertage: Molkenhaus

		!	
Dienstag, 04. August 2026	09:00-16:30 Uhr	/	Private Teilnahmegebühr: 35 EUR
	<p>Habt hr Lust mit uns die entspannende Natur am Molkenhaus zu erleben? Das Molkenhaus bietet viele Abenteuer und einen schönen Spielplatz.</p> <p>Wir freuen uns auf ganz viel Spaß und gute Laune mit Euch!</p>		

Hier klicken



FED-Sommertage: Bauernhof



Mittwoch, 05. August 2026

09:00-16:30 Uhr

/

Private Teilnahmegebühr:

65 EUR



Hast Du ein Herz für Tiere? Dann ist der Ausflug auf den Erlebnisbauernhof genau das richtige für Dich. Dort kannst du viele Tiere sehen, streicheln und sogar füttern. Eine Heuschlacht auf dem Heuboden darf natürlich nicht fehlen! Mit einem hausgemachten Mittagessen aus der Hofküche und frisch gebackenem Kuchen werden wir uns das Landleben schmecken lassen!

Hier klicken



FED-Sommertage: Sommerspaß im ITZ



Donnerstag, 06. August 2026

09:00-16:30 Uhr

/

Private Teilnahmegebühr:

35 EUR



Habt Ihr Lust auf einen schönen Sommertag im ITZ mit uns? Dann meldet Euch an, wir haben einige coole Sachen für Euch geplant!

Hier klicken



FED-Sommertage: Wasserpark Hehlingen

		!	
Freitag, 07. August 2026	09:00-16:30 Uhr	Benötigte Hilfsmittel bitte mitgeben. Sollte das Wetter einen Besuch im Wasserpark Hehlingen nicht zulassen, wird ein Alternativprogramm geplant.	Private Teilnahmegebühr: 20 EUR
	<p>Der Wasserpark Hehlingen hält für alle etwas bereit. Wir können in Strandkörben und Hängematten die Seele baumeln lassen, ein Piratenschiff oder ein Floß erobern und ein Wasserrad bestaunen. Lasst uns gemeinsam herausfinden, was der Wasserpark noch zu bieten hat.</p>		

Hier klicken



FED-Herbsttage: Stöckheimer Zoo



Montag, 19. Oktober 2026

09:00-16:30 Uhr

/

Private Teilnahmegebühr:

35 EUR



Habt ihr Lust auf einen unvergesslichen Tag voller Tiere, Natur und spannender Erlebnisse? Dann meldet Euch jetzt für unseren Ausflug in den Stöckheimer Zoo an! Hier könnt ihr heimische und exotische Tiere aus nächster Nähe erleben, staunen, lernen und einfach eine wunderschöne Zeit miteinander genießen.

Hier klicken



FED-Herbsttage: Zugfahrt in den Harz

		!	
---	--	---	---

Dienstag, 20. Oktober 2026	09:00-16:30 Uhr	Treffpunkt und Abholung am Bahnhof Wolfenbüttel. Ggf. kommt es zu leichten Änderungen der Zeiten aufgrund von Fahrplanänderungen von Bus und Bahn.	Private Teilnahmegebühr: 35 EUR
----------------------------	-----------------	--	------------------------------------

	<p>Wir machen einen gemeinsamen Ausflug mit dem Zug in den Harz. Freut Euch auf einen entspannten Tag in der Natur mit guten Gesprächen, frischer Luft und schönen Eindrücken.</p> <p>Die Anreise mit dem Zug ist bequem und stressfrei!</p> <p>Wir freuen uns auf Euch!</p>
--	--

Hier klicken



FED-Herbsttage: Spaßbad



Mittwoch, 21. Oktober 2026

09:00-16:30 Uhr

Benötige Hilfsmittel bitte mitgeben.

Private Teilnahmegebühr:

40 EUR



Packt die Badesachen ein! Zusammen wollen wir einen aufregenden Tag in einem ausgewählten Spaßbad verbringen. Hier werden Wasser und Spaß kombiniert. Ob beim Ausprobieren von wilden Wasserrutschen oder Strömungskanälen. Für jede Wasserratte ist etwas Aufregendes dabei.

Hier klicken



FED-Herbsttage: Walntag



!



Donnerstag, 22. Oktober 2026

09:00-16:30 Uhr

/

Private Teilnahmegebühr:

35 EUR



Was versteckt sich denn da im Unterholz? Und was hören wir denn da? Ist es nicht toll wie der Wald riecht? Gemeinsam erkunden wir den Wald mit allen Sinnen und gehen auf Erkundungstour.

Hier klicken



FED-Herbsttage: Phaeno

		!	
Freitag, 23. Oktober 2026	09:00-17:15 Uhr	Treffpunkt und Abholung am Bahnhof Wolfenbüttel. Ggf. kommt es zu leichten Änderungen der Zeiten aufgrund von Fahrplanänderungen von Bus und Bahn.	Private Teilnahmegebühr: 40 EUR
	<p>Zusammen entdecken wir die Möglichkeiten und Grenzen der Physik - und das alles in spannenden Experimenten! Wie funktioniert Elektrizität und wie genau entsteht ein Schatten? Das und viele weitere Fragen gilt es zu klären. Seid dabei und werdet auch Physiker!</p>		

Hier klicken

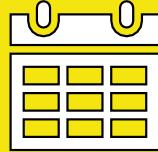


Unser Tipp –
nicht verpassen!

Hier klicken



Finanzierung und Leistungen des FED



Montag, 19. Januar 2026

18:00-19:30 Uhr

s. Bildungskatalog 2026

Private Teilnahmegebühr:

s. Bildungskatalog 2026



Häusliche Pflege ist erwünscht, aber wie kann die Entlastung der pflegenden Angehörigen zu Hause finanziert werden? Um Unterstützung leisten zu können, müssen auch sie einmal abschalten und brauchen einen ruhigen Ort zur Erholung. Der Familienentlastende Dienst stellt in dieser Veranstaltung seine vielfältigen Angebote vor und erläutert die gesetzlichen Möglichkeiten der Finanzierung. Diese Fortbildung bietet allen, die in der häuslichen Pflege tätig sind oder Angehörige unterstützen, wertvolle Informationen und zeigt praxisnah auf, wie Entlastung effektiv organisiert und finanziert werden kann.

Hier klicken



Persönliches Budget und Budgetplanung



Dienstag, 17. Februar 2026

18:00-19:30 Uhr

s. Bildungskatalog 2026

Private Teilnahmegebühr:

s. Bildungskatalog 2026



„Das Persönliche Budget – Selbstbestimmt leben mit Unterstützung“

Das Persönliche Budget ermöglicht Menschen mit Behinderung ein Leben in größerer Selbstbestimmung. Statt vorgegebener Sachleistungen erhalten sie finanzielle Mittel, mit denen sie selbst entscheiden können, welche Unterstützung sie benötigen, wer sie erbringt und wann sie stattfindet. Dieses Modell eröffnet neue Wege – sei es für Assistenz im Alltag, Begleitung bei Freizeitaktivitäten oder Hilfe im Beruf.

In dem Vortrag erhalten Sie einen verständlichen Überblick darüber, was das Persönliche Budget ist, wer Anspruch darauf hat und wie der Antrag gestellt wird. Außerdem erfahren Sie, wie die praktische Umsetzung aussehen kann und welche Gestaltungsmöglichkeiten sich für den individuellen Bedarf ergeben. Um Anmeldung unter eutb@inkluzivo.de wird gebeten. Einen Zugangslink erhalten Sie am Tag der Veranstaltung.

Hier klicken



Innehalten im Alltag



Donnerstag, 26. Februar 2026
&
Donnerstag, 12. November 2026

17:00-19:00 Uhr

s. Bildungskatalog 2026

Private Teilnahmegebühr:
s. Bildungskatalog 2026



Beim Warten an der Supermarktkasse die Mails checken, den Geschirrspüler ausräumen und noch schnell die Oma anrufen. Multitasking ist ein Kennzeichen unserer Zeit. Sie kommen dabei oft an Ihre Grenzen, fühlen sich überfordert und erschöpft? Dieser Workshop lädt zum Innehalten ein. Hier lernen Sie, in stressigen Situationen zur Ruhe zu kommen und Ihre Aufmerksamkeit bewusst zu lenken. Wir üben praktische Techniken zur Stressbewältigung und Achtsamkeit im Alltag. Entdecken Sie, wie Sie durch bewusstes Innehalten mehr Gelassenheit und Lebensqualität gewinnen.

Hier klicken



Starker Rücken



Montag, 02. März 2026

17:00-19:00 Uhr

s. Bildungskatalog 2026

Private Teilnahmegebühr:

s. Bildungskatalog 2026

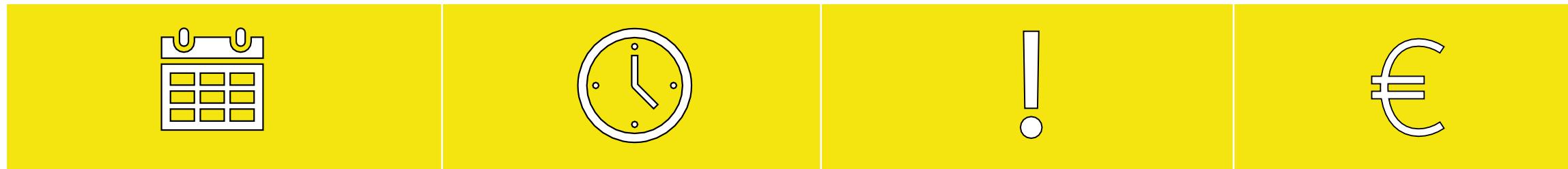


Viele Menschen leiden an Rückenschmerzen. Die Ursachen dafür sind vielfältig. Häufig sind Bewegungsmangel oder einseitige Belastungen am Arbeitsplatz (zu viel Sitzen oder Stehen) die Ursache. Deshalb ist es besonders wichtig, Wirbelsäule und Rücken gezielt zu stärken. Eine starke Rückenmuskulatur beugt chronischen Schmerzen vor. In dieser Fortbildung lernen Sie, wie Sie mit einfachen Mitteln im Alltag einen starken Rücken bekommen oder bestehende Beschwerden lindern können.

Hier klicken



Stresserleben und Autismus



Dienstag, 10. März 2026	09:00-16:00 Uhr	s. Bildungskatalog 2026	Private Teilnahmegebühr: s. Bildungskatalog 2026
-------------------------	-----------------	-------------------------	---

	<p>In Erlebnisberichten und Autobiographien autistischer Menschen geht es sehr häufig direkt oder indirekt um das Thema Stress. Das Erleben von stressbehafteten Situationen führt zu einer deutlichen Beeinträchtigung der Lebensqualität und stellt die Betroffenen immer wieder vor kaum lösbarer Probleme. Bei autistischen Menschen mit hohem Unterstützungsbedarf löst das Erleben von Stress häufig sogenanntes „herausforderndes Verhalten“ aus. In diesem Fortbildungsseminar geht es vor allem um die (häufig unsichtbaren) autismustypischen Stressfaktoren in den Bereichen Wahrnehmung und Informationsverarbeitung, Kommunikation, Soziales Leben und Handlungsplanung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • welche autismustypischen Stressfaktoren gibt es • inwieweit können autistische Verhaltensmerkmale als Reaktion auf Stress-Erleben verstanden werden • wie können wir bei der Reduzierung und/oder Bewältigung von Stress behilflich sein
--	--

Hier klicken



Der Fachdienst zur beruflichen Eingliederung stellt sich vor



Donnerstag, 12. März 2026

18:00-20:00 Uhr

s. Bildungskatalog 2026

Private Teilnahmegebühr:

s. Bildungskatalog 2026



Getreu dem Leitsatz „Jeder Mensch mit Behinderung hat das Recht auf Arbeit und Beschäftigung“ hat der FBE sich zum Ziel gesetzt, seine Kund*innen – Menschen mit Beeinträchtigungen – für den sogenannten „ersten“ Arbeitsmarkt zu qualifizieren. Der FBE ist als sogenannter „Anderer Leistungsanbieter“ anerkannt und bildet so eine Alternative zu einer WfbM mit dem Ziel, seine Kund*innen in sozialversicherungspflichtige Arbeitsverhältnisse zu begleiten. Seit 2014 unterstützen Jobcoaches die Kund*innen unter Berücksichtigung ihrer Neigungen und Fähigkeiten bei der Suche nach einem geeigneten Betrieb und leiten sie in der Einarbeitungsphase an. Als Ansprechpartner*in für den Betrieb und die neuen Kolleg*innen ist der Coach am Anfang immer dabei und begleitet die Kund*innen so auf dem Weg in ein selbstständiges Arbeiten. Die genauen Vorgehensweisen und detaillierten Methoden werden während des Info Abends im Einzelnen vorgestellt.

Hier klicken



Behindertentestament



Dienstag, 17. März 2026

18:00-19:30 Uhr

s. Bildungskatalog 2026

Private Teilnahmegebühr:

s. Bildungskatalog 2026



Vererben an ein Kind mit einer Behinderung – wie geht das? Beim Einrichten eines Testaments für ein Kind mit einer Behinderung gibt es einiges zu beachten. Es gibt eine spezielle erbrechtliche Konstruktion, an die Sozialhilfeträger sich halten müssen. Wie diese aussieht, beleuchtet der Vortrag.

Alle Fragen beantwortet Reinhold Hohage, Fachanwalt für Sozial und Medizinrecht aus Hamburg.
Um Anmeldung unter eutb@inkluzivo.de
wird gebeten. Einen Zugangslink erhalten Sie am Tag der Veranstaltung.

Hier klicken



Epilepsie in Theorie und Praxis



Donnerstag, 19. März 2026

15:30-19:30 Uhr

s. Bildungskatalog 2026

Private Teilnahmegebühr:

s. Bildungskatalog 2026

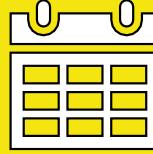


Dieses Seminar gibt Ihnen Sicherheit im Umgang mit Kindern und Erwachsenen, die von einer Epilepsie betroffen sind. Die Lehrgangsinhalte befassen sich mit den verschiedenen Formen von Epilepsie und geben einen guten Überblick. Im weiteren Verlauf lernen Sie die Grundlagen der Anfallsvermeidung und der Anfallsbeobachtung. Sie erhalten die Möglichkeit eventuell erforderliche Arzneimittelgaben zu üben und bekommen Informationen zu einer entsprechenden organisatorischen Vorbereitung. In realistischen Fallbeispielen trainieren Sie die richtigen Maßnahmen der Ersten Hilfe bei epileptischen Anfällen und erwerben so die notwendige Handlungskompetenz, die für die Betreuung von Menschen mit Epilepsie erforderlich ist.

Hier klicken



Stress lass nach – Stressoren erkennen und entspannt damit umgehen



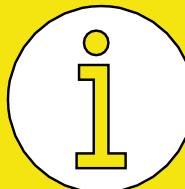
Montag, 20. April 2026

16:00-18:30 Uhr

s. Bildungskatalog 2026

Private Teilnahmegebühr:

s. Bildungskatalog 2026



In diesem Workshop lernen Sie, Ihre persönlichen Stressoren zu erkennen und einen entspannteren Umgang damit zu entwickeln. Oft ist es nicht das Problem selbst, das uns stressst, sondern unsere Reaktion darauf. Mit dem Body-Scan üben wir, unseren Körper achtsam wahrzunehmen und unsere Anspannung bewusst zu reflektieren. Wir setzen uns mit hinderlichen Glaubenssätzen, eigenen Wertvorstellungen und individuellen Bedürfnissen auseinander und analysieren, wie diese unser Stressemmpfinden beeinflussen. Zum Abschluss des Workshops nehmen wir Sie mit auf eine entspannende Fantasiereise, um die neu gewonnenen Erkenntnisse zu festigen.

Hier klicken



DRK - Das WIR feiern



!



Sonntag, 10. Mai 2026

Private Teilnahmegebühr:
kostenlos

Gemeinsam steht das Deutsche Rote Kreuz für Inklusion und die Teilhabe aller Menschen an der Gesellschaft. Zum Aktionstag von Aktion Mensch und zum Tag des Deutschen Roten Kreuzes wird ein großes Fest gefeiert, um auf die Rechte von Menschen aufmerksam zu machen und gemeinsam ein paar schöne Stunden zu verbringen.

[Hier klicken](#)

Gesetzliche Betreuung



Montag, 11. Mai 2026

18:00-19:30 Uhr

s. Bildungskatalog 2026

Private Teilnahmegebühr:

s. Bildungskatalog 2026



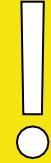
Was passiert, wenn Sie aufgrund einer psychischen Erkrankung oder einer körperlichen, geistigen oder seelischen Behinderung nicht mehr in der Lage sind, Ihre persönlichen Angelegenheiten ganz oder teilweise selbst zu regeln? In solchen Fällen kann eine gesetzliche Betreuung eingerichtet werden, sie bietet gezielte Unterstützung dort, wo Sie Hilfe benötigen. Im Vortrag erhalten Sie Informationen über den Ablauf des Betreuungsverfahrens: von der Anregung bzw. Beantragung bis zur gerichtlichen Bestellung eines/ einer Betreuerin. Es wird ein kompakter Überblick über die verschiedenen Aufgabenkreise gegeben sowie über die Voraussetzungen, die für die Einrichtung einer gesetzlichen Betreuung erfüllt sein müssen.

Darüber hinaus erfahren Sie Wissenswertes zur Vorsorgevollmacht und zur Betreuungsverfügung. Um Anmeldung unter eutb@inkluzivo.de wird gebeten.

Hier klicken



Mein Leben mit Autismus



Dienstag, 09. Juni 2026

18:00-20:00 Uhr

s. Bildungskatalog 2026

Private Teilnahmegebühr:

s. Bildungskatalog 2026



In dieser Veranstaltung berichtet ein Referent aus dem Bereich der Autismus-Spektrum-Störungen (ASS) über seine persönlichen Erfahrungen. Die Teilnehmenden erhalten einen authentischen Einblick in die Lebenswelt eines Menschen mit Autismus und erfahren etwas über alltägliche Herausforderungen, besondere Fähigkeiten sowie Kommunikations- und Denkweisen. Die Veranstaltung fördert Verständnis, baut Vorurteile ab und vermittelt wertvolles Wissen für einen respektvollen und empathischen Umgang mit autistischen Menschen.

Hier klicken



Burnout vorbeugen



Donnerstag, 25. Juni 2026

18:00-20:30 Uhr

s. Bildungskatalog 2026

Private Teilnahmegebühr:

s. Bildungskatalog 2026



In dieser Schulung schauen wir auf Stress, seine Entstehung und welche Auswirkungen chronischer Stress auf Körper und Psyche haben kann. Außerdem lernen Sie frühe Warnzeichen für einen drohenden Burnout zu erkennen und welche Methoden sich eignen, um wirksam gegenzusteuern. Auch das Erkennen eigener Stressauslöser und Stressverstärker soll im Fokus stehen. Gerade im sozialen Beruf trifft häufig eine hohe berufliche Motivation auf einen oft (auch psychisch) belastenden Arbeitsalltag. Ziel ist es, die eigene psychische Gesundheit durch Selbstfürsorge zu stärken und den Handlungsspielraum im Umgang mit Belastungen zu erweitern. Die Veranstaltung bietet eine Mischung aus theoretischem Input, Reflexion und alltagstauglichen Übungen.

Hier klicken



Meine Ressourcen – Mentales Gleichgewicht in herausfordernden Zeiten



Montag, 28. September 2026

16:00-18:30 Uhr

s. Bildungskatalog 2026

Private Teilnahmegebühr:

s. Bildungskatalog 2026



In einer Zeit, in der alles immer schneller zu gehen scheint und negative Nachrichten allgegenwärtig sind, ist es besonders wichtig, das eigene mentale Gleichgewicht zu bewahren. In diesem Workshop beschäftigen wir uns neben dem Body-Scan, der hilft, Spannungen bewusst zu reflektieren, intensiv mit dem Thema Ressourcen. Sie erfahren, wie wertvoll diese inneren Kräfte sind und wie Sie sie gezielt einsetzen können. Darüber hinaus lernen Sie einfache Kurzzeit-Entspannungsübungen kennen, die schnell und effektiv im Alltag eingesetzt werden können.

Hier klicken



Demenz Basiswissen



Mittwoch, 18. November 2026

15:30-19:30 Uhr

s. Bildungskatalog 2026

Private Teilnahmegebühr:

s. Bildungskatalog 2026

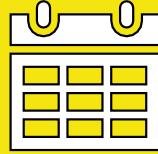


Demenz zählt zu den häufigsten Erkrankungen im höheren Lebensalter und bringt für Betroffene wie auch für Angehörige besondere Herausforderungen mit sich. In dieser Fortbildung möchten wir gemeinsam die Grundlagen der Krankheit kennenlernen und darüber sprechen, wie ein einfühlsamer und unterstützender Umgang mit dementiell erkrankten Menschen gelingen kann. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf sinnvollen Beschäftigungsmöglichkeiten in der Betreuung: Wir schauen gemeinsam, welche Aktivitäten Freude bereiten, Orientierung geben und das Wohlbefinden der Betroffenen stärken können.

Hier klicken



DRK Weihnachtsmarkt



Sonntag, 29. November 2026

Private Teilnahmegebühr:
kostenlos



Was wäre denn die Adventszeit ohne einen schönen Weihnachtsmarkt, bei dem man die Weihnachtsdekoration oder schon die ersten Geschenke besorgen kann?

Der diesjährige DRK-Weihnachtsmarkt bietet zahlreiche Kunsthandwerksstände, Bastelaktionen, heißen Punsch, Leckereien für das leibliche Wohl und noch vieles mehr. Vielleicht haben wir Glück und der Weihnachtsmann schaut auch wieder bei uns vorbei.

Hier klicken



**Wir freuen uns schon auf das
nächste Jahr!**

Hier klicken

