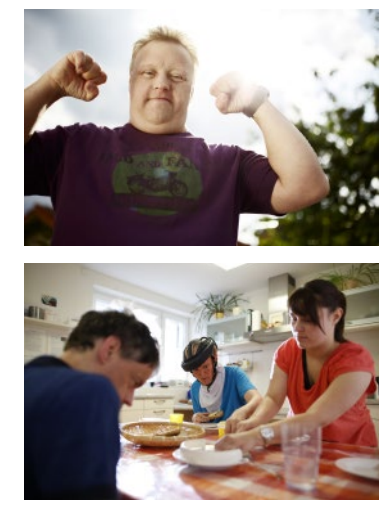




FREIZEIT-ANGEBOTE

September bis Dezember 2025



FREIZEITANGEBOTE

September bis Dezember 2025

ALLGEMEINE INFORMATIONEN	04
WER SIND WIR? UND KONTAKTE	06
UNSERE ANGEBOTE SEPTEMBER BIS DEZEMBER	
Freizeit-Angebote	ab S.10
Sport-Angebote	ab S.22
Liebe, Freundschaft + Bildungs-Angebote	ab S.33
ANMELDEBÖGEN FREIZEIT & SPORT	37
IMPRESSUM	43



ALLGEMEINE INFORMATIONEN – DAS SOLLTEN SIE WISSEN

AN WEN RICHTEN SICH DIE ANGEBOTE?

Unsere Gruppenangebote richten sich an Menschen mit und ohne Behinderung, die allein, bei ihrer Familie oder in einer besonderen Wohnform leben.

WIE KÖNNEN SIE SICH FÜR EIN ANGEBOT ANMELDEN?

Die Anmeldung erfolgt über einen Anmeldebogen, diesen finden Sie am Ende des Heftes. Den ausgefüllten Bogen senden Sie bitte per Post oder per E-Mail an uns zurück. Dafür nutzen Sie die anfangs aufgeführten Kontaktdaten im Heft. Sie erhalten nach eingegangener Anmeldung eine schriftliche Zusage oder Absage von uns.



WIE BEZAHLEN SIE DIE TEILNAHME AN EINEM ANGEBOT?

Die Kosten für die Teilnahme an einem Gruppenangebot können Sie entweder bar bei uns bezahlen oder vorab an uns überweisen. Wichtig für die Überweisung: warten Sie unsere Anmeldebestätigung ab!

Es gilt folgende Kontoverbindung:

Kontoinhaber: **Lebenshilfe Langenhagen-Wedemark gGmbH**
Bank: **SozialBank**
IBAN: DE18 3702 0500 0007 4626 00
BIC: BFSWDE33HAN

WAS BEDEUTEN DIE UNTERSCHIEDLICHEN PREISKATEGORIEN?

Wir berechnen für die Gruppenangebote unterschiedliche Preise.

PREIS A: diese Kategorie bezieht sich auf Personen, die einen Pflegegrad aufweisen – damit Anspruch auf die „Verhinderungspflege“ (§ 39 SGB XI) oder den „Entlastungsbeitrag“ (§ 45b SGB XI) haben – und allein bzw. bei ihrer Familie zu Hause leben.

PREIS B: bezieht sich auf Personen, die ebenfalls in einen Pflegegrad eingestuft sind, aber in einer besonderen Wohnform oder Wohngruppe leben.

PREIS C: hiermit sind Personen gemeint, die keinen Pflegegrad aufweisen und zu Hause leben.



WANN WERDEN ANGEBOTE VON UNS ABGESAGT?

Falls bei der Anmeldung die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, behalten wir uns das Recht vor, ein Angebot abzusagen. Die, bis dahin eingegangenen Zahlungen, werden von uns in diesem Fall natürlich zurückerstattet. Gleiches gilt für den Fall, dass wir ein Angebot witterungsbedingt absagen müssen.

WIE KÖNNEN SIE IHRE TEILNAHME AN EINEM ANGEBOT ABSAGEN?

Wenn Sie an einem Angebot doch nicht teilnehmen können, dann melden Sie sich bitte schriftlich oder per E-Mail bei uns unter den aufgeführten Kontaktdaten ab. Erfolgt Ihre Absage bis zu 7 Tage vor dem Termin, entstehen für Sie keine Kosten (Ausnahme sind hier die Kosten für eventuell bezahlte Eintrittskarten). Bei einer kurzfristigeren Absage erheben wir 100% der Kosten.

WIE IST ES MIT DER HAFTUNG?

Wir übernehmen keine Haftung bei Verlust oder Beschädigung von persönlichen Gegenständen, die zu den Gruppenangeboten oder Ausflügen mitgenommen werden.

www.lebenshilfe-lw.de

KONTAKTE DER FREIZEITKOORDINATION:



MATEUSZ MAKUS
Projektkoordination Sport

T: 0511/9 66 99-73
M: 0162/ 1 38 35 33



KRISTINA BÜLTMANN
Koordination FuD

T: 0511/9 66 99-71
M: 01522/4 15 07 01



**Lebenshilfe
Langenhagen-Wehmark gGmbH**

Liebigstraße 5
30851 Langenhagen

E: freizeit@lh-lw.de

HALLO, HIER FINDEST DU DIE FREIZEIT- UND SPORT-ANGEBOTE
DER LEBENSHILFE LANGENHAGEN-WEDEMARK

FREIZEIT-ANGEBOTE MIT TAGESTERMIN:

Tretboot fahren auf dem Maschsee	10
Lasagne-Kochen	11
Wildgatter Hildesheim	12
Bowling	13
Oktoberfest Hannover	14
Besuch Feuerwehr Isernhagen	15
Schlager-Abend	16
Phaeno Wolfsburg	17
Stadionführung Hannover 96	18
Winterzoo Hannover	19
Weihnachtsbacken	20

REGELMÄSSIGE SPORT-ANGEBOTE,
LIEBE, FREUNDSCHAFT + BILDUNG:

Tanzen 1	22
Tanzen 2	23
Darts 1	24
Darts 1	25
Fitness	26
Café DU und ICH	33
Bildungs-Angebote selli	34 – 36

UM AN DEN VERANSTALTUNGEN TEIL-
ZUNEHMEN MUSST DU DICH ANMELDEN:

Anmeldebögen	37
--------------	----



FREIZEIT-ANGEBOTE

September bis Dezember 2025

Unser Angebot für den 6. September 2025

TRETBOOT FAHREN AUF DEM MASCHSEE

MIT: Kira, Mateusz und Sophia

WAS: Wir fahren Boot

WANN: 6. September, 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr

WO: Treffpunkt ist Liebigstraße 5, 30851 Langenhagen

KOSTEN:

A: 42€

B: 35€

C: 18€

Bitte bringen Sie Geld für Verpflegung und wetterfeste Kleidung mit.

MELDESCHLUSS: 23. August



Unser Angebot für den 13. September 2025

LASAGNE-KOCHEN

MIT: Alena, Jenni, Kristina und Paula

WAS: Gemeinsam kochen wir Lasagne

WANN: 13. September, 14:00 bis 18:00 Uhr

WO: Treffpunkt ist Liebigstraße 5, 30851 Langenhagen

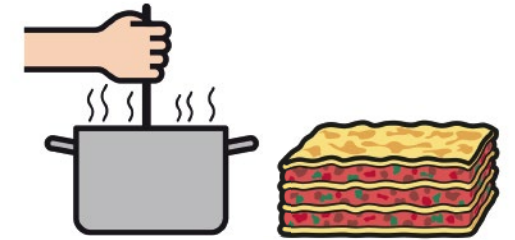
KOSTEN:

A: 35€

B: 29€

C: 15€

MELDESCHLUSS: 30. August



Unser Angebot für den 20. September 2025

WILDGATTER HILDESHEIM

MIT: Antonia, Jan, Jonas und Mateusz



WAS: Wir fahren zu dem Wildgatter nach Hildesheim

WANN: 20. September, 09:30 bis 16:00 Uhr

WO: Treffpunkt ist Liebigstraße 6, 30851 Langenhagen

KOSTEN:

A: 51€

B: 42€

C: 21€

Bitte bringen Sie Geld für Verpflegung und wetterfeste Kleidung mit.

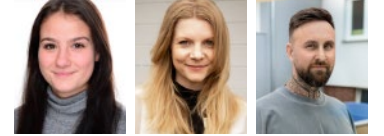
MELDESCHLUSS: 06. September



Unser Angebot für den 27. September 2025

BOWLING

MIT: Jasmin, Kimberly und Mateusz



WAS: Wir fahren nach Hannover. Wir werfen eine Kugel und versuchen die Kegel umzuwerfen

WANN: 27. September 12:00 bis 16:00 Uhr

WO: Treffpunkt ist Liebigstraße 5, 30851 Langenhagen

KOSTEN:

A: 40€

B: 33€

C: 17€

Bitte bringen Sie Geld für Verpflegung mit.

MELDESCHLUSS: 13. September



Unser Angebot für den 10. Oktober 2025

OKTOBERFEST HANNOVER

MIT: Dejan und Mateusz



WAS: Wir besuchen das Oktoberfest in Hannover

WANN: 10. Oktober, 16:00 bis 20:00 Uhr

WO: Treffpunkt ist Liebigstraße 5, 30851 Langenhagen

KOSTEN:

A: 35€

B: 29€

C: 15€

Bitte bringen Sie Geld für Verpflegung mit.

MELDESCHLUSS: 26. September



Unser Angebot für den 11. Oktober 2025

BESUCH FEUERWEHR ISERNHAGEN

MIT: Marie und Sandra



WAS: Wir bekommen eine Führung bei der Feuerwehr

WANN: 11. Oktober, 11:00 bis 16:00 Uhr

WO: Treffpunkt ist Liebigstraße 5, 30851 Langenhagen

KOSTEN:

A: 23€

B: 19€

C: 10€

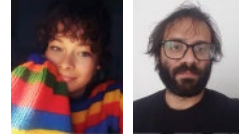
MELDESCHLUSS: 27. September



Unser Angebot für den 18. Oktober 2025

SCHLAGER-ABEND

MIT: Elisa und Sali



WAS: Wir singen gemeinsam Schlagerlieder und Partyhits

WANN: 18. Oktober, 17:00 bis 20:00 Uhr

WO: Treffpunkt ist Liebigstraße 5, 30851 Langenhagen

KOSTEN:

A: 21€

B: 17€

C: 9€

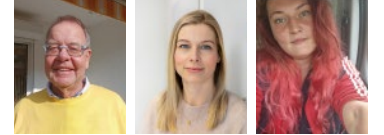
MELDESCHLUSS: 4. Oktober



Unser Angebot für den 25. Oktober 2025

PHAENO WOLFSBURG

Mit: Harald, Kristina und Sandra



Was: Wir fahren in ein Wissenschaftsmuseum nach Wolfsburg

Wann: 25. Oktober, 10:00 bis 16:00 Uhr

Wo: Treffpunkt ist Liebigstraße 5, 30851 Langenhagen

Kosten:

A: 62€

B: 51€

C: 26€

Bitte bringen Sie Geld für Verpflegung mit.

Meldeschluss: 11. Oktober



Unser Angebot für den 15. November 2025

STADIONFÜHRUNG HANNOVER 96

MIT: Dejan, Marie, Mateusz und Petra



WAS: Wir besichtigen das Hannover 96 Stadion

WANN: 15. November, 13:00 bis 17:00 Uhr

WO: Treffpunkt ist Liebigstraße 5, 30851 Langenhagen

KOSTEN:

A: 34€

B: 28€

C: 14€

Bitte bringen Sie Geld für Verpflegung mit.

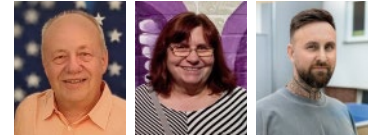
MELDESCHLUSS: 1. November



Unser Angebot für den 6. Dezember 2025

WINTERZOO HANNOVER

Mit: Dieter, Irene und Mateusz



Was: Wir besuchen den Winterzoo Hannover

Wann: 6. Dezember, 11:00 bis 16:00 Uhr

Wo: Treffpunkt ist Liebigstraße 5, 30851 Langenhagen

Kosten:

A: 62€

B: 51€

C: 26€

Bitte bringen Sie Geld für Verpflegung mit.

Meldeschluss: 28. November



Unser Angebot für den 11. Dezember 2025

WEIHNACHTSBACKEN

MIT: Dejan und Sylke

WAS: Wir backen Weihnachtsgebäck

WANN: 11. Dezember, 17:00 bis 20:00 Uhr

WO: Treffpunkt ist Liebigstraße 5, 30851 Langenhagen

KOSTEN:

A: 29€

B: 24€

C: 12€

MELDESCHLUSS: 27. November



SPORT-ANGEBOTE
September bis Dezember 2025

Unsere regelmässigen Angebote von September bis Dezember 2025

TANZEN, DIENSTAG-KURS

MIT: Sevi



WAS: Tanzen mit Sevi

WANN: Dienstag, von September bis Dezember,
jeweils von 18:00 bis 19:00 Uhr

WO: Im Erdgeschoss in den Räumen von **VIelfÄLTIG**,
Liebigstraße 7, 30851 Langenhagen

KOSTEN JE KURS:

- A: 41€
- B: 34€
- C: 17€

Das Angebot ist barrierefrei, bitte zuvor bei
der Projektkoordination Sport anmelden.



Unsere regelmässigen Angebote von September bis Dezember 2025

TANZEN, DONNERSTAG-KURS

MIT: Sevi



WAS: Tanzen mit Sevi

WANN: Donnerstag, von September bis Dezember,
jeweils von 18:00 bis 19:00 Uhr

WO: Im Erdgeschoss in den Räumen von **VIelfÄLTIG**,
Liebigstraße 7, 30851 Langenhagen

KOSTEN JE KURS:

- A: 39€
- B: 32€
- C: 16€

Das Angebot ist barrierefrei, bitte zuvor bei
der Projektkoordination Sport anmelden.



Unsere regelmässigen Angebote von September bis Dezember 2025

DARTS SPIELEN, DIENSTAG-ANGEBOT

MIT: Dejan



WAS: Darts spielen mit Dejan

WANN: Dienstag, von September bis Dezember,
jeweils von 18:00 bis 19:00 Uhr

WO: Kellergeschoss Liebigstraße 7, 30851 Langenhagen

KOSTEN:

A: 65€

B: 54€

C: 27€

Das Angebot ist nicht barrierefrei.



Unsere regelmässigen Angebote von September bis Dezember 2025

DARTS SPIELEN, DONNERSTAG-ANGEBOT

MIT: Dejan



WAS: Darts spielen mit Dejan

WANN: Donnerstag, von September bis Dezember,
jeweils von 18:00 bis 19:00 Uhr

WO: Kellergeschoss Liebigstraße 7, 30851 Langenhagen

KOSTEN:

A: 65€

B: 54€

C: 27€

Das Angebot ist nicht barrierefrei.



Unsere regelmässigen Angebote von September bis Dezember 2025

FITNESS MIT MATZE

MIT: Mateusz

WAS: Fitness mit Mateusz

WANN: Mittwoch, von September bis Dezember,
jeweils von 17:00 bis 19:00 Uhr

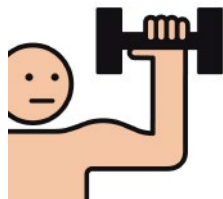
Fitness wird an folgenden Tagen Angeboten:
3.9., 17.9., 8.10., 22.10., 5.11., 19.11., 26.11.2025

WO: Treffpunkt: Liebigstraße 5, 30851 Langenhagen
Fitness: bei CleverFit Langenhagen (CCL)
Wir fahren mit der Bahn zum Fitness

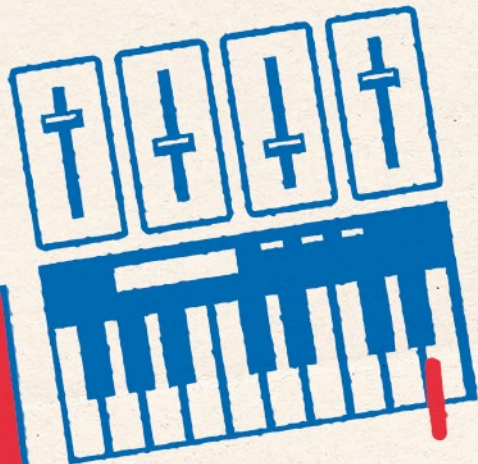
KOSTEN JE KURS:

- A: 84€
- B: 70€
- C: 35€

Bitte bringen Sie Geld für den Eintritt (10,00€) mit.



DIE
INKLUSIVE



DISCO

freier
Eintritt

19.09.2025
19:00–22:00 UHR
MONOPOL
LANGENFORTH PLATZ 1
30851 LANGENHAGEN



SEI DABEI –
WIR SIND
BARRIEREFREI.



DJ KENNY

Kommt Tanzen.
Lernt Leute kennen.
Habt Spaß.
Hört Musik.



LEBENSILFE
LANGENHAGEN
WEDEMARK

DJ NIKLAS



In Zusammenarbeit mit der
Stadt Langenhagen im Monopol



**LIEBE, FREUNDSCHAFT
+ BILDUNGS-ANGEBOTE**



Das Café **DU UND ICH** ist eine Kooperation der:
Lebenshilfe Seelze, Lebenshilfe Langenhagen-Wedemark, der Aktion Mensch und der **Herzenssache.net**

DAS CAFÉ „DU UND ICH“

MIT: Maren und Geske

WAS: Willst du dich verlieben?

Willst du neue Freunde kennen lernen?

Willst du mit anderen über deine Wünsche sprechen?

Wir beantworten Fragen zu Freundschaft, Gefühlen und Liebe.

INFORMATIONEN:

Mit uns kannst du über Kontaktanzeigen im Internet sprechen.

Das Internet ist im Computer und im Handy.

Da kannst du jemanden kennenlernen.

Wir erklären dir wie das geht!

Wir essen zusammen Kuchen und trinken Kaffee.

Wir haben Spaß zusammen.



Hast du Fragen zum Café **DU und ICH**? Du kannst Maren Neubelt anrufen:

M 0152/24 29 83 75

Du möchtest dich anmelden?
 Bitte melde dich direkt bei Geske Steinhäuser:

M 0162/1 38 35 39
T 0511/9 66 99-72

Bildungs-Angebot für den 17. Oktober 2025

THEMA: Sexuelle Viel-Falt

MIT: Geske Steinhäuser

WIR SPRECHEN ÜBER DIE FRAGEN:

- Was bedeutet die Regenbogen-Flagge?
- Was ist sexuelle Vielfalt?
- Was heißt „Coming-Out“?
- Welche verschiedenen Arten von Beziehung gibt es?

WANN: 17. Oktober, 16:00 bis 18:00 Uhr

WO: Treffpunkt ist um 15:45 Uhr im Besprechungsraum
im 3. Ober-Geschoss in der Liebig-Straße 5

KOSTEN: Das Angebot ist kosten-los

MELDESCHLUSS: 10. Oktober

Anmeldung bei Geske Steinhäuser, Telefon: 0511 / 9 66 99 72
E-Mail: steinhaeuser@lh-lw.de



Bildungs-Angebot für den 19. Dezember 2025

THEMA: Alles rund um das Thema Sex

MIT: Geske Steinhäuser

WIR SPRECHEN ÜBER:

- Verschiedene Arten von Sex
- Selbst-Befriedigung
- Sexuelle Lust und Erregung
- Grenzen beim Sex
- Verhütung
- Sex-Arbeit und Sexual-Begleitung
- Pornos

WANN: 19. Dezember, 16:00 bis 18:00 Uhr

WO: Treffpunkt ist um 15:45 Uhr im Besprechungsraum
im 3. Ober-Geschoss in der Liebig-Straße 5

KOSTEN: Das Angebot ist kosten-los

MELDESCHLUSS: 12. Dezember

Anmeldung bei Geske Steinhäuser, Telefon: 0511 / 9 66 99 72
E-Mail: steinhaeuser@lh-lw.de



Info-Veranstaltungen

MIT: Geske Steinhäuser

ES GIBT INFORMATIONEN ÜBER:

- Die Angebote der Sexual-Beratung selli
- Die Partner-Vermittlung Herzenssache
- Aktuelle Veranstaltungen in und um Hannover

WANN: 25. September + 18. Dezember, 17:00 bis 18:00 Uhr

WO: Treffpunkt ist um 16:45 Uhr im Besprechungsraum
im 3.Ober-Geschoss in der Liebig-Straße 5

KOSTEN: Das Angebot ist kosten-los

Es ist keine Anmeldung notwendig.

Anmeldung bei Geske Steinhäuser, Telefon: 0511 / 9 66 99 72
E-Mail: steinhaeuser@lh-lw.de



ANMELDEBÖGEN FÜR FREIZEIT- UND SPORT-ANGEBOTE



Liebe Teilnehmer*innen,
wir freuen uns sehr, dass Sie an unseren inklusiven Freizeitangeboten teilnehmen möchten. Bitte füllen Sie den folgenden Anmeldebogen aus, damit wir Sie für die gewünschten Aktivitäten anmelden können.

PERSÖNLICHE ANGABEN

Name:	_____	Name:	_____
Geburtsdatum:	_____	Telefonnummer:	_____
Adresse:	_____		_____
Telefonnummer:	_____		_____
E-Mail:	_____		_____

FREIZEIT-AKTIVITÄTEN

Bitte kreuzen Sie die Aktivitäten an, an denen Sie teilnehmen möchten.
Sie können mehrere Aktivitäten auswählen.

- | | |
|---|---|
| ☐ Tretboot fahren | ☐ Schlager-Abend |
| ☐ Lasagne-Kochen | ☐ Phaeno Wolfsburg |
| ☐ Wildgatter Hildesheim | ☐ Stadionführung Hannover 96 |
| ☐ Bowling | ☐ Winterzoo Hannover |
| ☐ Oktoberfest Hannover | ☐ Weihnachtsbacken |
| ☐ Besuch bei der Feuerwehr | |

WEITERE INFORMATIONEN

Gibt es etwas, das wir über Sie wissen sollten, z.B. Allergien, besondere Bedürfnisse?

ZAHLUNG

Bitte geben Sie an, wie Sie die Teilnahmekosten bezahlen möchten:

- ☐ Barzahlung ☐ Überweisung

EINVERSTÄNDNISERKLÄRUNG

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich an den oben ausgewählten Sport-angeboten teilnehmen möchte. Ich erkläre mich damit einverstanden, dass die Lebenshilfe Langenhagen-Wedemark meine persönlichen Daten für die Organisation der Sportangebote verwenden darf.

Datum: _____ Unterschrift: _____

03/2025

Liebe Teilnehmer*innen,
wir freuen uns sehr, dass Sie an unseren inklusiven Sportangeboten teilnehmen möchten. Bitte füllen Sie den folgenden Anmeldebogen aus, damit wir Sie für die gewünschten Aktivitäten anmelden können.

PERSÖNLICHE ANGABEN

Name: _____
Geburtsdatum: _____
Adresse: _____
Telefonnummer: _____
E-Mail: _____

NOTFALLKONTAKT

Name: _____
Telefonnummer: _____

SPORTANGEBOTE

Bitte kreuzen Sie die Aktivitäten an, an denen Sie teilnehmen möchten.
Sie können mehrere Aktivitäten auswählen.

- ☐ Tanzen Dienstag (Sept. bis Dez.)
- ☐ Darts Donnerstag (Sept. bis Dez.)
- ☐ Tanzen Donnerstag (Sept. bis Dez.)
- ☐ Fitness, 7x Termine Donnerstag (September bis Dezember)
- ☐ Darts Dienstag (Sept. bis Dez.)

WEITERE INFORMATIONEN

Gibt es etwas, das wir über Sie wissen sollten, z.B. Allergien, besondere Bedürfnisse?

ZAHLUNG

Bitte geben Sie an, wie Sie die Teilnahmekosten bezahlen möchten:

- ☐ Barzahlung
- ☐ Überweisung

EINVERSTÄNDNISERKLÄRUNG

Mit meiner Unterschrift bestätige ich, dass ich an den oben ausgewählten Sportangeboten teilnehmen möchte. Ich erkläre mich damit einverstanden, dass die Lebenshilfe Langenhagen-Wedemark meine persönlichen Daten für die Organisation der Sportangebote verwenden darf.

Datum: _____

Unterschrift: _____



IMPRESSUM

FREIZEIT-ANGEBOTE SEPTEMBER BIS DEZEMBER 2025

HERAUSGEBERIN:

**Lebenshilfe
Langenhagen-Wedemark gGmbH**

Liebigstraße 6
30851 Langenhagen

T 0511/96 69 9-0
E info@lh-lw.de
W lebenshilfe-lw.de

FREIZEIT-ANGEBOTE

Liebigstraße 5
30851 Langenhagen
E freizeit@lh-lw.de

FOTOGRAFIEN:

David Maurer, Lebenshilfe Langenhagen-Wedemark
gGmbH, Portraits Angebotsleiter*innen: Privat

GESTALTUNG:

DIE ELSE, www.dieelse.de

Sie finden uns auch auf:

 Facebook und  Instagram

© Lebenshilfe Langenhagen-Wedemark gGmbH 2025

**Lebenshilfe
Langenhagen-Wedemark gGmbH**

Liebigstraße 6
30851 Langenhagen

T 0511/96 69 9-0
E info@lh-lw.de
W lebenshilfe-lw.de

www.lebenshilfe-lw.de