



Programmheft

Januar - Juli 2026

Bildungs– und Freizeitwerk



Lebenshilfe  für die Grafschaft

Anmeldeschluss: Sonntag 4. Januar

Liebe Teilnehmerinnen, liebe Teilnehmer,

das neue Programmheft des Bildungs– und Freizeitwerkes für die Monate Januar bis Juli 2026 ist fertig.

Auf den ersten drei Seiten stehen wichtige Informationen zur **Anmeldung** und zu den **Kosten**.

Die Angebote sind so aufgeteilt:

Nr. 1. bis 14. VHS Kurse Januar bis Juli

Nr. 15. bis 26. Freizeitangebote Januar bis Juli

Online finden Sie das Heft so:

www.lebenshilfe-grafschaft.de / Bereiche: „Arbeit.Wohnen.Leben.“ / „Ihre Freizeit“ / Downloads

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Blättern.

Hoffentlich ist etwas Passendes für Sie dabei.

Wenn nicht, melden Sie sich gerne mit Ihren Wünschen bei uns.

Margit Buscher

Bildungs- und Freizeitwerk (BFW)

Ootmarsumer Weg 110, 48527 Nordhorn

Tel.: 05921-806556; Handy: 01520 - 9400709

E-Mail: bfw@lebenshilfe-grafschaft.de

Wichtige Informationen

Anmeldung

Bitte füllen Sie den Anmeldezettel auf der letzten Seite aus.

Dann schicken Sie die Anmeldung zum **BFW**.

Oder geben die Anmeldung bei Ihrem **Gruppenleiter** ab.

Sie können sich auch per Mail anmelden.

Anmeldeschluss ist der 4. Januar 2026.

Wenn Sie nichts von uns hören, können Sie teilnehmen.

Wir verschicken keine Anmeldebestätigung.

Wenn Sie nicht teilnehmen können, melden Sie sich bitte ab.

Absagen sind bis 7 Tage vor dem Angebot kostenfrei.

In der Mitte des Programmheftes befinden sich die
„**Infos über mich**“. Bitte füllen Sie die Infos neu aus, wenn
sich Veränderungen ergeben. Ansonsten kreuzen Sie
auf der letzten Seite an, dass Ihre Infos noch aktuell sind.

Wir nutzen in unserem Programmheft **Symbole:**



Wer ist die Leitung?



Wann findet es statt?



Wo findet es statt?/ Wo ist Abfahrt und Ankunft?



Wie viel kostet es?



Was ist wichtig?

Wichtige Informationen

Kosten

Über die **Gebühren** der **VHS Kurse Nr. 1. - 14.** erhalten Sie von der VHS eine Rechnung.

Die **ermäßigte Gebühr** bei den **VHS-Kursen** bekommen Sie, wenn Sie den Grund-Sicherungs-Bescheid beim BFW vorlegen.

Über die **Freizeitveranstaltungen Nr. 15. - 26.**

erhalten Sie von uns im Frühjahr eine **Rechnung**.

Wenn Sie einen **Pflegegrad** haben, rechnen wir die **Betreuungskosten** mit der **Pflegekasse** ab.

Dazu erhalten Sie monatlich eine Einsatzbestätigung.

Bitte denken Sie daran, bei der Ersatzpflege nach §39 SGB XI einen Ersatzpflegeantrag bei der Pflegekasse zu stellen.

Entlastungsleistungen nach §45b SGB XI sind nur bis zu 6 Stunden Betreuungsdauer möglich.

Für die Teilnehmer aus den Wohnheimen ist eine Abrechnung mit der Pflegekasse nicht möglich.

Datenerfassung

Mit Ihrer Anmeldung erlauben Sie, dass Ihre persönlichen Daten bei uns gespeichert und an die Mitarbeiter des BFW weitergegeben werden.

Bei den VHS-Kursen werden Ihr Name, Adresse und Telefonnummer an die VHS weitergeleitet.

1. VHS Kurs: Lesen und Schreiben



Dieser Kurs ist für jedes Alter, für Anfänger und Fortgeschrittene.
Sie lernen gemeinsam in einer kleinen Gruppe Lesen und Schreiben.
Sie arbeiten in Ihrem eigenen Tempo.
Mit viel Spaß und ohne Stress!



Elena Niehoff / Rita Ahuis



Montags, 16.45 - 18.15 Uhr

26. Jan/ 16. Feb/ 23. Feb/ 02. Mär/ 09. Mär

16. Mär/ 13. Apr/ 27. Apr/ 04. Mai/ 11. Mai



Volkshochschule Grafschaft Bentheim, Raum 305
Bernhard - Niehues - Str. 49, 48529 Nordhorn



30,00 €



Bitte Schnellhefter und Stifte mitbringen.

2. VHS Kurs: Musikproduktion



Ein Kurs für alle, die Freude an Musik haben.

Voraussetzung ist, dass Sie ein Instrument spielen.

Sie schreiben gemeinsam Songs und spielen zusammen mit anderen Kursteilnehmern in einer Band.



Jörg Moeken

Samstags, 12.45 - 15.45 Uhr



14. Feb/ 21. Feb/ 28. Feb/ 07. Mär/ 14. Mär/ 11. Apr
18. Apr/ 25. Apr/ 09. Mai/ 30. Mai/ 06. Jun/ 13. Jun



Vechtetal Schule

Mückenweg 96, 48527 Nordhorn



108,00 €

75,60 € ermäßigter Preis



Gute Laune mitbringen.

3. VHS Kurs: Koch Club



Wir besprechen gemeinsam die Rezepte, die Sie kochen und backen.
Dann arbeiten Sie in kleinen Gruppen.
Beim gemeinsamen Essen können Sie alles probieren.



Cathrin Rawers



Samstags, 11.00 - 14.00 Uhr

21. Februar/ 07. März/ 11. April/ 09. Mai



Vechtetal Schule, Lehrküche

Mückenweg 96, 48527 Nordhorn



58,40 €

48,10 € ermäßigter Preis



Bitte Schürze, Geschirrhandtuch und Restebehälter
mitbringen.

4. VHS Kurs: Koch Club



Wir besprechen gemeinsam die Rezepte, die Sie kochen und backen.
Dann arbeiten Sie in kleinen Gruppen.
Beim gemeinsamen Essen können Sie alles probieren.



Cathrin Rawers



Samstag, 11.00 - 14.00 Uhr

28. Februar/ 14. März/ 25. April/ 06. Juni



Vechtetal Schule, Lehrküche

Mückenweg 96, 48527 Nordhorn



58,40 €

48,10 € ermäßigter Preis



Bitte Schürze, Geschirrhandtuch und Restebehälter
mitbringen.

5. VHS Kurs: Fruchtige Backideen zur Erdbeerzeit



Erdbeer-Streuselskuchen von anfieta 30.10.25

Wenn der Sommer beginnt, ist Erdbeerzeit !

In diesem Kurs lernen Sie, Backrezepte mit Erdbeeren zuzubereiten.

Unter Anleitung probieren Sie verschiedene Rezepte aus.

Außerdem bereiten Sie ein kleines Mittagessen zu.



Cathrin Rawers



Samstag, 10.00 - 14.00 Uhr

20. Juni



Vechtetal Schule, Lehrküche

Mückenweg 96, 48527 Nordhorn



17,00 €

14,00 € ermäßigter Preis



Bitte Schürze, Geschirrhandtuch und Restebehälter mitbringen.

6. VHS Kurs: Backen zur Sommerzeit



SOMMERLICHER MARIENKÄFER-KUCHEN MIT ERDBEEREN - Rezepte für Familien, Kreatives Essen - Baby, Kind und Meer 30.10.25

Wenn der Sommer beginnt, ist Erdbeerzeit !

In diesem Kurs lernen Sie, Backrezepte mit Erdbeeren zuzubereiten.

Unter Anleitung probieren Sie verschiedene Rezepte aus.

Außerdem bereiten Sie ein kleines Mittagessen zu.



Cathrin Rawers



Samstag, 10.00 - 14.00 Uhr

27. Juni



Vechtetal Schule, Lehrküche

Mückenweg 96, 48527 Nordhorn



17,00 €

14,00 € ermäßigter Preis



Bitte Schürze, Geschirrhandtuch und Restebehälter mitbringen.

7. VHS Kurs: Moderne getöpferte Kunst



Töpfern ist echte Handarbeit.

Sie können den Ton kneten und rollen.

So entstehen phantasievolle Tiere oder kunstvolle Gegenstände.



Thomas Wegmann



Montags, 16.30 - 18.45 Uhr

04. Mai/ 11. Mai/ 18. Mai/ 08. Juni



Volkshochschule Grafschaft Bentheim, Raum 307

Bernhard - Niehues - Str. 49, 48529 Nordhorn



48,00 €

38,40 € ermäßigter Preis



Bitte Getränk mitbringen.

8. VHS Kurs: Gemälde und Zeichnungen



In diesem Kurs können Sie Acryl-Farbe, Wasser-Farbe oder Stifte benutzen.

Der Kursleiter macht Ihnen Vorschläge.

Sie malen was Sie sehen und woran Sie denken.



Thomas Wegmann



Montags, 16.30 - 18.45 Uhr

09. Feb/ 16. Feb/ 23. Feb/ 02. Mär/ 09. Mär
16. Mär/ 23. Mär/ 30. Mär/ 13. Apr/ 20. Apr



Volkshochschule Grafschaft Bentheim, Raum 307
Bernhard - Niehues - Str. 49, 48529 Nordhorn



46,00 €

32,20 € ermäßigter Preis



Bitte Getränk mitbringen.

9. VHS Kurs: Fit und Beweglich mit Musik



Mit Musik macht Sport viel mehr Spaß.

Sie dürfen sich die Musik selbst aussuchen.

Durch die Übungen bekommen Sie Kraft und Ausdauer.

Lassen Sie sich mal wieder richtig in Schwung bringen!



Jens Egbers



Dienstags, 16.30 - 17.30 Uhr

27. Jan/ 10. Feb/ 17. Feb/ 24. Feb/ 03. Mär/ 10. Mär
17. Mär/ 14. Apr/ 21. Apr/ 28. Apr/ 05. Mai/ 12. Mai



Vechtetal Schule, Gymnastikhalle

Mückenweg 96, 48527 Nordhorn



42,00 €



Bitte Sportkleidung, Turnschuhe und Getränk mitbringen.

10. VHS Kurs: Fit und Beweglich mit Musik



Mit Musik macht Sport viel mehr Spaß.

Sie dürfen sich die Musik selbst aussuchen.

Durch die Übungen bekommen Sie Kraft und Ausdauer.

Lassen Sie sich mal wieder richtig in Schwung bringen!



Jens Egbers



Dienstags, 17.30 - 18.30 Uhr

27. Jan/ 10. Feb/ 17. Feb/ 24. Feb/ 03. Mär/ 10. Mär
17. Mär/ 14. Apr/ 21. Apr/ 28. Apr/ 05. Mai/ 12. Mai



Vechtetal Schule, Gymnastikhalle
Mückenweg 96, 48527 Nordhorn



42,00 €



Bitte Sportkleidung, Turnschuhe und Getränk mitbringen.

11. VHS Kurs: Bewegung im Wasser



In diesem Kurs bewegen wir uns im warmen Wasser.

Im Wasser gehen viele Übungen leichter.

Wir machen Übungen und Spiele.

Wer ein Anfallsleiden hat, kann leider nicht teilnehmen.



Elena Niehoff



Dienstags 18.30 - 20.00 Uhr

27. Jan/ 17. Feb/ 24. Feb/ 03. Mär



Vechtetal Schule, Schwimmhalle

Mückenweg 96, 48527 Nordhorn



14,00 €



Bitte Badelatschen mitbringen.

12. VHS Kurs: Bewegung im Wasser



In diesem Kurs bewegen wir uns im warmen Wasser.

Im Wasser gehen viele Übungen leichter.

Wir machen Übungen und Spiele.

Wer ein Anfallsleiden hat, kann leider nicht teilnehmen.



Elena Niehoff



Dienstags, 18.30 - 20.00 Uhr

10. Mär/ 17. Mär/ 28. Apr/ 05. Mai



Vechtetal Schule, Schwimmhalle

Mückenweg 96, 48527 Nordhorn



14,00 €



Bitte Badelatschen mitbringen.

13. VHS Kurs: Entspannung mit Klangschalen



Klangschalentherapie – Ablauf und Wirkung – Heilpraxis (heilpraxisnet.de)

Zu viel Stress und Anspannung machen krank.

In diesem Kurs lernen Sie, sich zu entspannen.

Sie liegen gemütlich auf dicken Matten.

Und lauschen den Klängen der Klangschalen.



Hildegard Lordieck



Mittwochs, 16.15 - 17.30 Uhr

25. Feb/ 04. Mär/ 11. Mär/ 18. Mär/ 25. Mär/ 01. Apr



KITA Regenbogen, Turnhalle

Mückenweg 100, 48527 Nordhorn



42,00 €

29,40 € ermäßigter Preis



Bitte Decke, Kissen und Getränk mitbringen.

14. VHS Kurs: Entspannung mit Klangschalen



Klangschalenthérapie – Ablauf und Wirkung – Heilpraxis (heilpraxisnet.de)

Zu viel Stress und Anspannung machen krank.

In diesem Kurs lernen Sie, sich zu entspannen.

Sie liegen gemütlich auf dicken Matten.

Und lauschen den Klängen der Klangschalen.



Hildegard Lordieck



Mittwochs, 17.45 - 19.00 Uhr

25. Feb/ 04. Mär/ 11. Mär/ 18. Mär/ 25. Mär/ 01. Apr



KITA Regenbogen, Turnhalle

Mückenweg 100, 48527 Nordhorn



42,00 €

29,40 € ermäßigter Preis



Bitte Decke, Kissen und Getränk mitbringen.

Infos über mich

Bitte füllen Sie die „Infos über mich“ aus.

**Diese Informationen sind für uns wichtig,
damit es Ihnen während der Freizeit gut geht.**

Name: _____

Geburtsdatum: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

Handy-Nr.: _____

E-Mail _____



**Bildungs- und
Freizeitwerk (BFW)**

Ootmarsumer Weg 110
48527 Nordhorn
Telefon: 05921 / 8065 - 56
Telefax: 05921 / 8065 - 525

Lebenshilfe Nordhorn gGmbH
Stadtring 45, 48527 Nordhorn

Gesundheitliche Einschränkungen

- ☐ Herz-, Kreislauferkrankungen. Was müssen wir wissen?

- ☐ Allergien, Lebensmittelunverträglichkeiten. Welche?

- ☐ Diabetes?

Wenn ja senden wir Ihnen einen „Notfallplan“ zu.

- ☐ Epilepsie?

Wenn ja senden wir Ihnen einen „Notfallplan“ zu.

- ☐ Psychische Erkrankung / Verhaltensstörungen
(z.B. Selbstverletzendes Verhalten, Neigung zu Aggression,
Weglauftendez, Ängstlichkeit, Ticks)

Welche? _____

Wie soll der Mitarbeiter in diesem Fall handeln?

- ☐ Sonstige Krankheiten oder Beeinträchtigungen (z.B. Einschränkungen in der Kommunikation). Was müssen wir wissen?

Allgemeine Fragen zur Freizeit

Sind Sie Rollstuhlfahrer? ☐ Ja ☐ Nein

Müssen Sie in einem Rollstuhl befördert werden? ☐ Ja ☐ Nein

Benutzen Sie einen Rollator? ☐ Ja ☐ Nein

Können Sie selbstständig am Straßenverkehr teilnehmen? ☐ Ja ☐ Nein

Dürfen Sie die Gruppe alleine verlassen? ☐ Ja ☐ Nein

Dürfen Sie die Gruppe in Kleingruppen (ohne Mitarbeiter) verlassen? ☐ Ja ☐ Nein

Können Sie lesen und schreiben? ☐ Ja ☐ Nein

Können Sie eigenständig mit Geld umgehen? ☐ Ja ☐ Nein

Trinken Sie Alkohol? ☐ Ja ☐ Nein

Bestimmen Sie selbst über Art und Menge?
Wenn Nein, was und wieviel dürfen Sie trinken?

Können Sie schwimmen? ☐ Ja ☐ Nein

Benötigen Sie Unterstützung beim Toilettengang? ☐ Ja ☐ Nein
Wenn ja, welchen:

Benötigen Sie Hilfe bei der Arzneimittelvergabe während den
Veranstaltungen des BFW? ☐ Ja

☐ Nein

Bei „Ja“: Dosett mit Namen und Uhrzeit zur Veranstaltung
mitgeben. **Wir benötigen auch den Medikationsplan vom Arzt.**

Gibt es noch etwas Wichtiges, das Sie uns mitteilen möchten und
das wir während der Veranstaltung beachten sollten?

Bei Wochenendfreizeiten:

Gibt es Besonderheiten beim Essen, Schlafen oder der
Körperpflege?

Vielen Dank für Ihre Angaben!

Kontaktadressen für uns während des Kurses/Veranstaltung oder
der Freizeit:

Name

Straße

PLZ, Wohnort

Telefon

Ort, Datum

Unterschrift/Gesetzlicher Betreuer

15. Kloatscheeten



Auf einer schönen Strecke gehen wir in Wietmarschen Kloatscheeten.
Anschließend essen wir in der Gaststätte Heilemann.
Beginn in Wietmarschen: 15.00 Uhr an der Salzgrotte
Ende bei Heilemann: 20.15 Uhr



Team BFW



Samstag, 14.30 – 20.30 Uhr
28. Februar



Offene Hilfen
Ootmarsumer Weg 110, 48527 Nordhorn



ohne Pflegegrad	68,00 € (inklusive Essen)
mit Pflegegrad	42,00 € Eigenanteil



Bitte Taschengeld mitbringen und wetterfeste Kleidung tragen.

16. Treckerfahrt



Wir unternehmen eine Ausfahrt mit mehreren Treckern.
Mit den „Schlepperfreunden Vechtetal“ fahren Sie ins Grüne.
Während der Fahrt sitzen Sie auf dem Beisitz des Treckers .



Team BFW



Samstag, 12.00 - 18.00 Uhr
27. Juni



Offene Hilfen
Ootmarsumer Weg 110, 48527 Nordhorn



ohne Pflegegrad	40,00 €
mit Pflegegrad	30,00 € Eigenanteil



An Sonnenschutz denken. Bitte feste Schuhe tragen.

17. Karaoke im Guido's



Kommen Sie zum Singen und haben Sie Spaß!

Jeder kann mitmachen – es gibt keine falschen Töne!

Wir freuen uns auf Sie im Guido's!



Team BFW



Freitag, 19.30 - 22.00 Uhr

24. April und 26. Juni



Parkplatz bei Zierleyn

Am Schweinemarkt 3, 48529 Nordhorn



ohne Pflegegrad 36,00 €

mit Pflegegrad 15,00 € Eigenanteil



Bitte Taschengeld für Getränke mitbringen.

18. Entdecke die Wasserwelt



Dies ist ein Kurs für Menschen, die sich gerne im Wasser bewegen.
Sie entscheiden selber: schwimmen, spielen, schnorcheln oder tauchen.
Wenn Sie nicht schwimmen können oder ein Anfallsleiden haben,
können Sie nicht teilnehmen.



Tauchsportfreunde Euregio e.V. / Team BFW



Samstags, 11.30 - 13.30 Uhr

21. Feb/ 21. März/ 18. April/ 2. Mai/ 20. Juni



11.30 Uhr Oberschule Deegfeld, Deegfelder Weg 90, NOH

13.30 Uhr Oberschule Deegfeld, Deegfelder Weg 90, NOH



ohne Pflegegrad 150,00 €

mit Pflegegrad 100,00 €



11.00 Uhr Fahrdienst von Offenen Hilfen zur Deegfeld Schule
13.30 Uhr Fahrdienst Deegfeld Schule zu den Offenen Hilfen

19. Kneipentour



Mit einem Kneipenbummel können Sie das Wochenende einläuten.
Wir besuchen Lokale rund um die Ochsenstrasse in Nordhorn.
Gemeinsam können Sie einen schönen Abend verbringen.



Team BFW



Freitags, 19.00 - 22.00 Uhr
10. April und 5. Juni



Parkplatz bei Zierleyn
Am Schweinemarkt 3, 48529 Nordhorn



ohne Pflegegrad	38,00 €	
mit Pflegegrad	20,00 €	Eigenanteil



Bitte Taschengeld mitbringen.

20. Reit - Therapie



Hier lernen Sie, wie man mit Pferden umgeht.

Pferde können dem Menschen auch helfen:

Gleichgewicht halten, Muskulatur kräftigen und entspannen.

Die Reittherapie findet in Georgsdorf statt.



Claudia Pat



Samstags, 9.30 - 13.30 Uhr

14. März und 6. Juni



Offene Hilfen

Ootmarsumer Weg 110, 48527 Nordhorn



ohne Pflegegrad 180,00 €

mit Pflegegrad 130,00 € Eigenanteil



Wer mehr als 95 kg wiegt, kann leider nicht teilnehmen.

Bitte festes Schuhwerk tragen.

21. Reit - Therapie



Hier lernen Sie, wie man mit Pferden umgeht.

Pferde können dem Menschen auch helfen:

Gleichgewicht halten, Muskulatur kräftigen und entspannen.

Die Reittherapie findet in Georgsdorf statt.



Claudia Pat



Samstags, 9.30 - 13.30 Uhr

21. März/ 18. April/ 4. Juli



Offene Hilfen

Ootmarsumer Weg 110, 48527 Nordhorn



ohne Pflegegrad 270,00 €

mit Pflegegrad 195,00 € Eigenanteil



Wer mehr als 95 kg wiegt, kann leider nicht teilnehmen.

Bitte festes Schuhwerk tragen.

22. Freizeitgruppe



In der Freizeitgruppe werden Ausflüge gemacht, es wird gekocht oder gebastelt.

Auch gemütliches Beisammensein und Spielen ist möglich.

Bewohner der Wohnheime können leider nicht teilnehmen.



Team BFW



Samstags, 10.00 - 15.00 Uhr

7. Feb/ 7. März / 11. April/ 9. Mai / 13. Juni



Offene Hilfen

Ootmarsumer Weg 110, 48527 Nordhorn



ohne Pflegegrad

220,00 € (inklusive Mittagessen)

mit Pflegegrad

90,00 € Eigenanteil



Bitte Taschengeld mitbringen.

23. Kino



<https://www.blickpunktfilm.de;20.04.2023>

Im UCI Kino in Nordhorn schauen wir uns einen Film im Nachmittagsprogramm an.



Team BFW



Donnerstags, 16.00 - 19.30 Uhr

Gruppe 1 : 5. Feb / 9. April / 4. Juni

Gruppe 2 : 26. Feb / 23. April / 25. Juni



16.00 Uhr, Werkstatt am See, Tankstelle

19.15 Uhr, UCI Kino, Ninoallee 7



ohne Pflegegrad 120,00 € (inklusive Eintritt)

mit Pflegegrad 57,00 € Eigenanteil



Bitte genügend Taschengeld für Essen und Getränke
und **Schwerbehindertenausweis** mitbringen.

24. Kegeln bei Heilemann



<https://zukunft.grafschaft-bentheim.de/Hotel-Gaststaette-Heilemann> 20.4.2023

Wir kegeln in der Gaststätte Heilemann in Wietmarschen.

Dort können Sie auch etwas essen.

Das Kegeln endet bei Heilemann um 16.30 Uhr.



Team BFW

Freitags, 14.00 - 17.00 Uhr

Gruppe 1: 6. Feb/ 6. März/ 17. April/ 12. Juni

Gruppe 2: 13. Feb/ 13. März/ 24. April/ 19. Juni

Gruppe 3: 20. Feb/ 20. März/ 8. Mai/ 3. Juli



14.00 Uhr, Werkstatt am See, Tankstelle

17.00 Uhr, Werkstatt am See, Lindenallee 98



ohne Pflegegrad 96,00 €

mit Pflegegrad 52,00 € Eigenanteil



Bitte Taschengeld für Essen und Getränke mitbringen.

25. Kegeln im Move Inn



Die Gruppe 4 kegelt im Hostel Move Inn.

Auch hier gibt es die Möglichkeit, etwas zu essen.

Es gibt die Wahl zwischen Pommes+Nuggets oder Pommes+Currywurst.

Das Kegeln endet im Hostel um 16.30 Uhr.



Team BFW



Freitags, 14.00 - 17.00 Uhr

Gruppe 4: 27. Feb/ 27. März/ 29. Mai/ 10. Juli



14.00 Uhr, Werkstatt am See, Tankstelle

17.00 Uhr, Werkstatt am See, Lindenallee 98



ohne Pflegegrad

116,00 € (inklusive Getränke)

mit Pflegegrad

68,00 € Eigenanteil



Bitte Taschengeld für Essen mitbringen.

26. ADFC Radtouren



Wir fahren in gemütlichem Tempo eine Strecke von ca. 15 - 20 km.
Auch Teilnehmer mit Liegerädern, Handbikes und Dreirädern
können teilnehmen.

Zwischendurch machen wir Pause in einem Café.



ADFC / Team BFW



Samstags, 14.00 - 17.00 Uhr

25. Apr/16. Mai/13. Jun/18. Jul/22. Aug/19. Sep



Offene Hilfen

Ootmarsumer Weg 110, 48527 Nordhorn



ohne Pflegegrad 108,00 €

mit Pflegegrad 66,00 € Eigenanteil



Bitte tragen Sie einen Helm. Bitte Taschengeld mitbringen.

Ihr Fahrrad muss verkehrssicher und aufgepumpt sein.

Angebotsnummer

Name des Angebots

[illegible]

Bitte beim Kegeln und Kino die Gruppen angeben!



Verbindliche Anmeldung BFW 1. Halbjahr 2026

Name: _____

Straße: _____

Wohnort: _____

Telefon: _____

Mailadresse: _____

Pflegegrad: _____

Arbeitsstätte: _____

Ich brauche einen Fahrdienst **(nur im Notfall)** bei folgenden Veranstaltungen:

_____ ☐ Hinfahrt ☐ Rückfahrt

_____ ☐ Hinfahrt ☐ Rückfahrt

Ich benötige eine Betreuung zwischen Arbeitsende und
Kursbeginn bei folgender Veranstaltung: _____

☐ Die "Infos über mich" sind noch aktuell

(Datum) (Unterschrift Teilnehmer) (Unterschrift gesetzlicher Betreuer)