



TOUR
ZEIT
2026

Ihr Freizeitkatalog!
für Erwachsene

 Lebenshilfe
Mönchengladbach
Teilhabe
statt Ausgrenzung

Refinanzierbar
bis zu 100%
Refinanzierbar

Inhalt

Wir stellen uns vor	3
Anmeldeverfahren	4
Einzelbetreuung	6
Kurs-Angebote – Erwachsenenfreizeit	8
Tagesausflüge – Erwachsenenfreizeit	10
Spenden	28
Hinweise	29
Beratungen	30

Wir stellen uns vor

**Liebe Teilnehmer, Eltern und Betreuer,
ein neues Jahr voller Möglichkeiten wartet auf uns – bunt, abwechslungsreich
und voller schöner Momente. Unser Katalog 2026 ist da und steckt voller Ideen,
die Freude machen, Mut geben und Gemeinschaft stärken.**

Was Euch erwartet:

Wir möchten Euch Erlebnisse bieten, die guttun, Euch wachsen lassen und zeigen, wie viel in Euch steckt. Stellt Euch vor: Ihr entdeckt ein neues Hobby beim Sport, erschafft etwas Einzigartiges in kreativen Projekten oder kocht gemeinsam ein Gericht, das nach guter Laune duftet.

Highlights 2026:

- Sport: Kraft & Spaß
- Kreativ: Eure Ideen werden sichtbar
- Ausflüge: Echte Mini-Abenteuer
- Koch- & Genussmomente: Gemeinschaft & Genuss
- Digital: Podcast, TikTok, KI & Gaming

- Chill-Times: Entspannen, reden, Freunde treffen.

Unsere Angebote sind so gestaltet, dass jeder leicht mitmachen kann, unabhängig von Fähigkeiten oder Bedürfnissen. Wir sorgen für gute Zugänglichkeit und Unterstützung, damit Ihr Euch sicher und willkommen fühlt.

Gut begleitet. Gut erreichbar. Für Euch.

Auf den nächsten Seiten findet Ihr auch Infos zu Einzelbetreuungen, unserem inklusiven Jugendzentrum und zur Abrechnung über die Krankenkasse. Bei Fragen beraten wir Euch jederzeit gern – persönlich, offen

und kostenfrei. Lasst uns gemeinsam ein lebendiges, farbenfrohes und stärkendes Jahr 2026 gestalten! Wir freuen uns auf viele schöne Momente mit Euch!
Euer TourZeit-Team



**Viktoria Koch
Leitung des inklusiven
Jugendtreffs / Leitung des
Bereichs Alltag und Freizeit**

Welfenstraße 10
41238 Mönchengladbach
Tel.: 0177 7049232
v.koch@lebenshilfe-mg.de

Anmeldeverfahren

Erster Kontakt – Ihr Entschluss steht fest und Sie möchten an einer unserer Angebote teilnehmen? Ihre Buchung läuft in fünf einfachen Schritten ab.

1 - Telefonische Beratung

Wenn Sie Fragen zum Ablauf, zur Finanzierung oder zum passenden Betreuungsschlüssel haben, beraten wir Sie gerne persönlich. Eine gute und individuelle Beratung ist uns wichtig.

2 - Anmeldung ausfüllen und zurücksenden

Sobald Sie sich für ein Angebot aus unserem Katalog entschieden haben, füllen Sie bitte das Anmeldeformular vollständig aus. Das Formular liegt dem Katalog bei; falls Sie ein weiteres Exemplar benötigen, senden wir es Ihnen gerne zu.

Schicken Sie das ausgefüllte Formular zusammen mit der Abtretungserklärung per Post, Fax oder E-Mail zurück. Anmeldungen werden ausschließlich in schriftlicher Form auf unserem Anmeldebogen berücksichtigt. Jede eingereichte Anmeldung ist verbindlich.

Bitte beachten Sie: Eine Anmeldung garantiert noch keinen Platz. Bei der Gruppenzusammenstellung achten wir auf verschiedene Kriterien wie Alter, Geschlecht, Art und Umfang der Behinderung sowie den damit verbundenen Betreuungsbedarf.

Während unserer Freizeitmaßnahmen stellen wir eine Nachbereitschaft, jedoch keine Nachtwache.

3 - Buchungsbestätigung

Nach Eingang Ihrer Anmeldung erhalten Sie von uns:

- Eine Buchungsbestätigung.
- gegebenenfalls fehlende Unterlagen zur Vervollständigung unserer Akten
- Hinweise zur Abgabe der Medikamentenverordnung und weiterer Dokumente

Anmeldeverfahren

4 - Medikamenten-verordnung

Unsere Übungsleiter dürfen grundsätzlich keine Medikamente verabreichen. Eine Ausnahme bilden Notfallmedikamente.

Das ausgefüllte Medikamentenblatt muss spätestens einen Monat vor Beginn der Maßnahme vorliegen. Bitte vermerken Sie auf dem Blatt auch, wenn keine Medikamente benötigt werden.

Ohne eine aktuelle Medikamentenverordnung ist eine Teilnahme nicht möglich.

5 - Ausfallgebühren

Bei einer Stornierung fallen folgende Gebühren an:

- 3 Monate vorher: 50 % der Gesamtsumme
- 2 Monate vorher: 60 % der Gesamtsumme
- 1 Monat vorher: 100 % der Gesamtsumme (gilt auch bei Nicht-Antritt)



**Eine Kostenerstattung bei Krankheit während der Maßnahme ist nicht möglich.
Ist das Budget der Pflegekasse ausgeschöpft, müssen die Kosten
privat übernommen werden.**

Einzelbetreuung

Sie suchen Unterstützung für Ihr Kind, einen Angehörigen oder eine betreute Person – zuhause oder unterwegs?

Dann passt unsere Einzelbetreuung sehr gut.



Viktoria Koch
Leitung des inklusiven
Jugendtreffs / Leitung des
Bereichs Alltag und Freizeit

Welfenstraße 10
41238 Mönchengladbach
Tel.: 0177 7049232
v.koch@lebenshilfe-mg.de

Unsere Mitarbeitenden der Lebenshilfe begleiten Ihr Kind oder Ihren Klienten zu Zeiten, die wir gemeinsam mit Ihnen absprechen. Wir achten darauf, was der Person wichtig ist und wobei sie sich wohlfühlt.

Die Einzelbetreuung kann sehr unterschiedlich aussehen:

- Ausflüge, die Freude machen und Abwechslung bieten
- Begleitung im vertrauten Umfeld, zum Beispiel zuhause
- Unterstützung bei einem Praktikum
- Teilnahme an Aktionen der Lebenshilfe, wenn dies gewünscht ist

Eine Stunde Einzelbetreuung kostet 27,50 €.

Wenn ein Geschwisterkind ohne Pflegegrad mitbetreut werden soll, ist das für 10 € pro Stunde möglich.

Uns ist wichtig, dass sich alle Menschen sicher, respektiert und gut begleitet fühlen. Wir sprechen verständlich, nehmen Bedürfnisse ernst und unterstützen in einem Tempo, das für die Person angenehm ist.



Freizeitkatalog 2026 - Erwachsene

Spiel & Sport-1



Samstags
10:00-12:00 Uhr

4 Termine - je 10 Teilnehmer:

21.02. | 21.03. | 18.04. | 06.06.

Verpflegung: Nein

Bei unserem Spiel und Sportkurs können sich alle so richtig auspowern. Ihr könnt eure Ideen einbringen. Egal ob Fußball, Basketball, Staffellauf oder Tanzen, hier kommen nicht nur die Sportskanonen auf ihre Kosten.



Spiel & Sport-2



Samstags
10:00-12:00 Uhr

4 Termine - je 10 Teilnehmer:

11.07. | 05.09. | 10.10. | 07.11.

Verpflegung: Nein

Bei unserem Spiel und Sportkurs können sich alle so richtig auspowern. Ihr könnt eure Ideen einbringen. Egal ob Fußball, Basketball, Staffellauf oder Tanzen, hier kommen nicht nur die Sportskanonen auf ihre Kosten.



Trommeln



Samstags
11:00-13:00 Uhr

3 Termine - je 10 Teilnehmer:

07.02. | 07.03. | 25.04.

Verpflegung: Nein

Seid dabei, wenn ihr Spaß am Trommeln, Rhythmus und Musik habt.



TREFFPUNKT

Auf Anfrage



TREFFPUNKT

Auf Anfrage



TREFFPUNKT

Welfenstraße 10,
41238 Mönchengladbach

KURSPREISE

1:1 Betreuung
336,00 €

1:2 Betreuung
168,00 €

1:5 Betreuung
67,20 €

KURSPREISE

1:1 Betreuung
336,00 €

1:2 Betreuung
168,00 €

1:5 Betreuung
67,20 €

KURSPREISE

1:1 Betreuung
372,00 €

1:2 Betreuung
186,00 €

1:5 Betreuung
74,40 €



Unsere
Ausflugs-
Angebote!



Kreativtag

Samstag
03.01.
2026

14:00 - 17:30 Uhr



Lass deiner Kreativität freien Lauf! Gestalte, bastele und probiere dich an verschiedenen Materialien aus. Ein Vormittag voller Inspiration und künstlerischer Entfaltung. Verpflegung ist inklusive.

Karnevalskostüme gestalten

Mittwoch
14.01.
2026

14:00 - 17:00 Uhr



Bereite dich auf die fünfte Jahreszeit vor! Gestalte dein eigenes einzigartiges Karnevalskostüm. Materialien und eine kleine Stärkung sind vorhanden, damit du fantasievoll werken kannst.

Kochen

Sonntag
18.01.
2026

13:30 - 16:30 Uhr



Werde zum Chefkoch! An diesem Nachmittag zaubern wir gemeinsam köstliche Gerichte. Lerne neue Rezepte kennen und genieße die selbst zubereiteten Speisen in geselliger Runde.

TREFFPUNKT

Welfenstraße 10,
41238 Mönchengladbach



10 Teilnehmer

Verpflegung Ja

KURSPREISE

1:1 Betreuung
200,00 €

1:2 Betreuung
100,00 €

1:5 Betreuung
40,00 €

TREFFPUNKT

Welfenstraße 10,
41238 Mönchengladbach



10 Teilnehmer

Verpflegung Ja

KURSPREISE

1:1 Betreuung
198,00 €

1:2 Betreuung
99,00 €

1:5 Betreuung
39,60 €

TREFFPUNKT

Welfenstraße 10,
41238 Mönchengladbach



10 Teilnehmer

Verpflegung Ja

KURSPREISE

1:1 Betreuung
180,00 €

1:2 Betreuung
90,00 €

1:5 Betreuung
36,00 €

Schwimmtag

Sonntag
24.01.
2026

10:00 - 16:00 Uhr



Ein erfrischender Tag im Wasser erwartet dich! Ob Bahnen ziehen, entspannen oder einfach nur plauschen – genieße das kühle Nass. Für eine Stärkung ist gesorgt.

Aquazoo Düsseldorf

Sonntag
01.02.
2026

13:00 - 17:00 Uhr



Tauche ein in die faszinierende Unterwasserwelt! Entdecke exotische Fische, Reptilien und Amphibien im Aquazoo Düsseldorf. Ein spannender Nachmittag für alle Tierliebhaber, inklusive Verpflegung.

Pizza-Backen

Sonntag
08.02.
2026

10:00 - 13:30 Uhr



Kreiere deine Lieblingspizza! Von der Teigzubereitung bis zum Belag – hier kannst du deine eigene Pizza backen und natürlich auch gleich genießen. Ein leckerer und geselliger Vormittag.

TREFFPUNKT

Welfenstraße 10,
41238 Mönchengladbach



10 Teilnehmer

Verpflegung Ja

KURSPREISE

1:1 Betreuung
254,00 €

1:2 Betreuung
127,00 €

1:5 Betreuung
50,80 €

TREFFPUNKT

Welfenstraße 10,
41238 Mönchengladbach



10 Teilnehmer

Verpflegung Ja

KURSPREISE

1:1 Betreuung
262,00 €

1:2 Betreuung
131,00 €

1:5 Betreuung
52,40 €

TREFFPUNKT

Welfenstraße 10,
41238 Mönchengladbach



10 Teilnehmer

Verpflegung Ja

KURSPREISE

1:1 Betreuung
200,00 €

1:2 Betreuung
100,00 €

1:5 Betreuung
40,00 €



Erlebe PS-starke Action! Die Hot Wheels Monster Truck Show in Oberhausen verspricht spektakuläre Stunts und Adrenalin pur. Ein unvergessliches Erlebnis mit Verpflegung.



Feiere Karneval am Veilchendienstag! Tauche ein in das bunte Treiben und genieße die festliche Atmosphäre. Ein kostenloses Event, bei dem gute Laune garantiert ist.



Eine ruhige Kugel schieben und dabei Spaß haben! Genieße einen geselligen Abend beim Kegeln. Ob Anfänger oder Profi, hier zählt der Spaß am Spiel. Verpflegung ist inklusive.

TREFFPUNKT
Welfenstraße 10,
41238 Mönchengladbach

 **10 Teilnehmer**
Verpflegung **Ja**

KURSPREISE

1:1 Betreuung 506,00 €	1:2 Betreuung 253,00 €	1:5 Betreuung 101,20 €
----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------

TREFFPUNKT
- Auf Anfrage -

 **10 Teilnehmer**
Verpflegung **Nein**

KOSTENFREI

TREFFPUNKT
- Auf Anfrage -

 **10 Teilnehmer**
Verpflegung **Ja**

KURSPREISE

1:1 Betreuung 198,00 €	1:2 Betreuung 99,00 €	1:5 Betreuung 39,60 €
----------------------------------	---------------------------------	---------------------------------

Kreativer Vormittag

Sonntag
01.03.
2026



10:00 - 13:30 Uhr



Starte deinen Sonntag kreativ! Male, bastle oder probiere neue Techniken aus. Ein entspannter Vormittag, um die Fantasie anzukurbeln, mit leckerer Verpflegung.

Selbstverteidigung

Samstag
14.03.
2026



11:00 - 15:00 Uhr



Stärke dein Selbstvertrauen und lerne effektive Techniken zur Selbstverteidigung. Dieser Kurs vermittelt wichtige Fähigkeiten und ein Gefühl der Sicherheit. Verpflegung ist inbegriffen.

Koch- & Backtag

Sonntag
15.03.
2026



10:00 - 14:00 Uhr



Ob süß oder herhaft – an diesem Tag wird gekocht und gebacken! Lerne neue Rezepte und probiere dich in der Küche aus. Ein Genuss für alle Sinne, inklusive leckerer Verkostung.

TREFFPUNKT

Welfenstraße 10,
41238 Mönchengladbach



10 Teilnehmer

Verpflegung Ja

KURSPREISE

1:1 Betreuung
200,00 €

1:2 Betreuung
100,00 €

1:5 Betreuung
40,00 €

TREFFPUNKT

Waldnieler Str. 145,
41068 Mönchengladbach



10 Teilnehmer

Verpflegung Ja

PREIS PRO TERMIN

1:1 Betreuung
288,00 €

1:2 Betreuung
144,00 €

1:5 Betreuung
57,60 €

TREFFPUNKT

Welfenstraße 10,
41238 Mönchengladbach



10 Teilnehmer

Verpflegung Ja

KURSPREISE

1:1 Betreuung
218,00 €

1:2 Betreuung
109,00 €

1:5 Betreuung
43,60 €

Kegeln 2



Freitag
20.03.
2026

17:00 - 20:00 Uhr

Eine weitere Runde Kegelspaß!
Triff dich mit Freunden oder lerne neue Leute kennen. Ein entspannter Abend mit sportlicher Betätigung und inklusiver Verpflegung.

Oster-Brunch



Sonntag
22.03.
2026

10:00 - 13:00 Uhr

Genieße einen festlichen Oster-Brunch in gemütlicher Atmosphäre. Leckere Speisen und gute Gesellschaft machen diesen Vormittag zu einem Highlight. Frohe Ostern!

Schwimmtag



Sonntag
19.04.
2026

10:00 - 15:00 Uhr

Ein weiterer Schwimmtag für alle Wasserfreunde! Nutze die Gelegenheit für sportliche Aktivitäten oder einfach nur zur Entspannung im Schwimmbad. Inklusive Verpflegung.

TREFFPUNKT

- Auf Anfrage -



10 Teilnehmer

Verpflegung Ja

KURSPREISE

1:1 Betreuung
198,00 €

1:2 Betreuung
99,00 €

1:5 Betreuung
39,60 €

TREFFPUNKT

Welfenstraße 10,
41238 Mönchengladbach



10 Teilnehmer

Verpflegung Ja

KURSPREISE

1:1 Betreuung
180,00 €

1:2 Betreuung
90,00 €

1:5 Betreuung
36,00 €

TREFFPUNKT

Welfenstraße 10,
41238 Mönchengladbach



10 Teilnehmer

Verpflegung Ja

KURSPREISE

1:1 Betreuung
254,00 €

1:2 Betreuung
127,00 €

1:5 Betreuung
50,80 €

Kegeln 3



Freitag
24.04.
2026

17:00 - 20:00 Uhr

Die dritte Runde Kegelspaß steht an! Treffpunkt auf Anfrage. Verpflegung ist ebenfalls inklusive, damit du gestärkt die Pins umwerfen kannst.

Kocharena



Sonntag
26.04.
2026

10:00 - 14:00 Uhr

Stelle deine Kochkünste auf die Probe! In der Kocharena bereitest du unter Anleitung köstliche Gerichte zu. Ein kulinarisches Erlebnis, das schmeckt.

Selbstverteidigung



Samstag
16.05.
2026

11:00 - 15:00 Uhr

Stärke dein Selbstvertrauen und lerne effektive Techniken zur Selbstverteidigung. Dieser Kurs vermittelt wichtige Fähigkeiten und ein Gefühl der Sicherheit. Verpflegung ist inbegriffen.

TREFFPUNKT

- Auf Anfrage -



10 Teilnehmer

Verpflegung Ja

TREFFPUNKT

Welfenstraße 10,
41238 Mönchengladbach



10 Teilnehmer

Verpflegung Ja

TREFFPUNKT

Waldnieler Str. 145,
41068 Mönchengladbach



10 Teilnehmer

Verpflegung Ja

KURSPREISE

1:1 Betreuung
198,00 €

1:2 Betreuung
99,00 €

1:5 Betreuung
39,60 €

KURSPREISE

1:1 Betreuung
218,00 €

1:2 Betreuung
109,00 €

1:5 Betreuung
43,60 €

PREIS PRO TERMIN

1:1 Betreuung
288,00 €

1:2 Betreuung
144,00 €

1:5 Betreuung
57,60 €



Planwagenfahrt 1



Sonntag
17.05.
2026

14:00 - 17:00 Uhr

Genieße eine entspannte Planwagenfahrt durch die Landschaft. Lasse die Seele bauen und die Natur auf dich wirken. Ein gemütlicher Nachmittag mit Verpflegung.

Hariksee



Samstag
23.05.
2026

10:00 - 16:00 Uhr

Wir fahren zum schönen Hariksee und genießen das Wetter. Wir trinken Kaffee/Kakao oder Wasser und Essen ein Stück Kuchen.

Koch- & Backtag



Sonntag
30.05.
2026

10:00 - 14:00 Uhr

Ein weiterer Tag für alle Hobbyköche und Bäcker! Lerne neue Rezepte und zaubere gemeinsam leckere Speisen und Gebäck. Anschließend wird gemeinsam geschlemmt.

TREFFPUNKT

Welfenstraße 10,
41238 Mönchengladbach



10 Teilnehmer

Verpflegung Ja

KURSPREISE

1:1 Betreuung
310,00 €

1:2 Betreuung
155,00 €

1:5 Betreuung
62,00 €

TREFFPUNKT

Welfenstraße 10,
41238 Mönchengladbach



10 Teilnehmer

Verpflegung Ja

KURSPREISE

1:1 Betreuung
322,00 €

1:2 Betreuung
166,00 €

1:5 Betreuung
66,40 €

TREFFPUNKT

Welfenstraße 10,
41238 Mönchengladbach



10 Teilnehmer

Verpflegung Ja

KURSPREISE

1:1 Betreuung
218,00 €

1:2 Betreuung
109,00 €

1:5 Betreuung
43,60 €



Starte deinen Sonntag mit einem Fohlenfrühstück im Borussia Park! Ein Muss für alle Fans von Borussia Mönchengladbach. Genieße die Atmosphäre und gute Gespräche mit Verpflegung.



Eine weitere Gelegenheit für eine entspannte Planwagenfahrt. Erlebe die Natur aus einer anderen Perspektive und genieße die Fahrt. Inklusive Verpflegung für einen angenehmen Nachmittag.



Ein weiterer kulinarischer Tag, an dem du neue Rezepte ausprobieren und deine Fähigkeiten in der Küche verbessern kannst. Gemeinsames Kochen und Backen macht doppelt Spaß!

TREFFPUNKT
Borussia Park, Hennes-Weisweiler-Allee 1, 41779 Mönchengladbach



10 Teilnehmer

Verpflegung Ja

KURSPREISE

1:1 Betreuung
226,00 €

1:2 Betreuung
113,00 €

1:5 Betreuung
45,20 €

TREFFPUNKT
Welfenstraße 10,
41238 Mönchengladbach



10 Teilnehmer

Verpflegung Ja

KURSPREISE

1:1 Betreuung
310,00 €

1:2 Betreuung
155,00 €

1:5 Betreuung
62,00 €

TREFFPUNKT
Welfenstraße 10,
41238 Mönchengladbach



10 Teilnehmer

Verpflegung Ja

KURSPREISE

1:1 Betreuung
218,00 €

1:2 Betreuung
109,00 €

1:5 Betreuung
43,60 €

Kegeln 4



Freitag
19.06.
2026

17:00 - 20:00 Uhr

Die vierte Kegelrunde für alle, die gerne eine ruhige Kugel schieben. Ein geselliger Abend mit Freunden und Verpflegung ist garantiert.

Grillen



Samstag
20.06.
2026

16:00 - 18:30 Uhr

Genieße einen gemütlichen Grillabend in entspannter Atmosphäre. Leckeres Essen und gute Gesellschaft warten auf dich. Perfekt, um den Sommerabend ausklingen zu lassen.

Zoom Erlebniswelt



Sonntag
28.06.
2026

09:00 - 18:00 Uhr

Erlebe eine spannende Reise durch die Tierwelten im Zoom Gelsenkirchen. Entdecke Tiere aus aller Welt in naturnahen Gehegen. Ein Tagesausflug voller Abenteuer und Verpflegung.

TREFFPUNKT

- Auf Anfrage -



10 Teilnehmer

Verpflegung Ja

TREFFPUNKT

Welfenstraße 10,
41238 Mönchengladbach



10 Teilnehmer

Verpflegung Ja

TREFFPUNKT

Welfenstraße 10,
41238 Mönchengladbach



10 Teilnehmer

Verpflegung Ja

KURSPREISE

1:1 Betreuung
198,00 €

1:2 Betreuung
99,00 €

1:5 Betreuung
39,60 €

KURSPREISE

1:1 Betreuung
180,00 €

1:2 Betreuung
90,00 €

1:5 Betreuung
36,00 €

KURSPREISE

1:1 Betreuung
540,00 €

1:2 Betreuung
270,00 €

1:5 Betreuung
108,00 €



Genieße einen entspannten Tag am Südsee Xanten. Ob Schwimmen, Sonnenbaden oder einfach nur die Seele bau-meln lassen – hier ist Erholung garantiert. Inklusive Verpfle-gung.



Ein weiterer kulinarischer Hö-hepunkt! Lerne neue Rezepte und verbringe einen genuss-vollen Vormittag beim gemein-samen Kochen und Backen.



Tauche ein in das bunte Trei-ben der Rheinkirmes Düssel-dorf! Karussells, Attraktionen und leckere Snacks erwarten dich. Ein Tag voller Spaß und Action, inklusive Verpflegung.

TREFFPUNKT
Welfenstraße 10,
41238 Mönchengladbach

 10 Teilnehmer
Verpflegung Ja

KURSPREISE

1:1 Betreuung 432,00 €	1:2 Betreuung 216,00 €	1:5 Betreuung 86,40 €
----------------------------------	----------------------------------	---------------------------------

TREFFPUNKT
Welfenstraße 10,
41238 Mönchengladbach

 10 Teilnehmer
Verpflegung Ja

KURSPREISE

1:1 Betreuung 218,00 €	1:2 Betreuung 109,00 €	1:5 Betreuung 43,60 €
----------------------------------	----------------------------------	---------------------------------

TREFFPUNKT
Welfenstraße 10,
41238 Mönchengladbach

 10 Teilnehmer
Verpflegung Ja

KURSPREISE

1:1 Betreuung 484,00 €	1:2 Betreuung 242,00 €	1:5 Betreuung 96,80 €
----------------------------------	----------------------------------	---------------------------------

Tierpark-Ausflug

Dienstag
21.07.
2026



10:00 - 14:00 Uhr

Entdecke die Tierwelt bei einem Ausflug in den Tierpark. Beobachte faszinierende Tiere und genieße die Natur. Ein entspannter und lehrreicher Vormittag mit Verpflegung.

Koch- & Backtag

Sonntag
02.08.
2026



10:00 - 14:00 Uhr

Ein weiterer Tag für alle Koch- und Backfans! Bereite gemeinsam leckere Gerichte und süße Versuchungen zu. Der Spaß am Genießen steht im Vordergrund.

Grillen

Freitag
07.08.
2026



15:00 - 18:00 Uhr

Genieße einen weiteren entspannten Grillnachmittag. Leckeres Essen, gute Gespräche und die warme Sommersonne machen diesen Termin perfekt.

TREFFPUNKT

Welfenstraße 10,
41238 Mönchengladbach



10 Teilnehmer

Verpflegung Ja

TREFFPUNKT

Welfenstraße 10,
41238 Mönchengladbach



10 Teilnehmer

Verpflegung Ja

TREFFPUNKT

Welfenstraße 10,
41238 Mönchengladbach



10 Teilnehmer

Verpflegung Ja

KURSPREISE

1:1 Betreuung
224,00 €

1:2 Betreuung
112,00 €

1:5 Betreuung
44,860 €

KURSPREISE

1:1 Betreuung
218,00 €

1:2 Betreuung
109,00 €

1:5 Betreuung
43,60 €

KURSPREISE

1:1 Betreuung
180,00 €

1:2 Betreuung
90,00 €

1:5 Betreuung
36,00 €

Kocharena



Samstag
12.09.
2026

10:00 - 13:30 Uhr

Zeige deine Kochkünste in der Kocharena! Bereite unter Anleitung ein köstliches Menü zu und genieße das gemeinsame Essen.

Kegeln 5



Freitag
18.09.
2026

17:00 - 20:00 Uhr

Die fünfte Runde Kegelspaß! Ein geselliger Abend, bei dem du dein Können unter Beweis stellen kannst. Verpflegung ist inklusive.

Fußballmuseum



Samstag
26.09.
2026

10:00 - 17:00 Uhr

Tauche ein in die Welt des deutschen Fußballs! Entdecke spannende Exponate und erfahre mehr über die Geschicke des Sports im Fußballmuseum. Inklusive Verpflegung.

TREFFPUNKT

Welfenstraße 10,
41238 Mönchengladbach



10 Teilnehmer

Verpflegung Ja

KURSPREISE

1:1 Betreuung
200,00 €

1:2 Betreuung
100,00 €

1:5 Betreuung
40,00 €

TREFFPUNKT

- Auf Anfrage -



10 Teilnehmer

Verpflegung Ja

TREFFPUNKT

Mönchengladbach Hauptbahnhof



10 Teilnehmer

Verpflegung Ja

KURSPREISE

1:1 Betreuung
462,00 €

1:2 Betreuung
231,00 €

1:5 Betreuung
92,40 €

Kuchen backen



Sonntag
27.09.
2026

10:00 - 13:00 Uhr

Ein duftender Vormittag erwartet dich! Backe leckere Kuchen und Gebäck. Anschließend wird bei Kaffee und Kuchen gemeinsam genossen.

Disco



Samstag
04.10.
2026

16:00 - 19:00 Uhr

Tanze und feiere! Genieße einen ausgelassenen Abend in der Disco mit guter Musik und toller Stimmung. Verpflegung ist inklusive, damit du gestärkt durchtanzen kannst.

Kegeln 6



Freitag
09.10.
2026

17:00 - 20:00 Uhr

Die sechste Runde Kegelspaß steht an! Treffpunkt auf Anfrage. Verpflegung ist ebenfalls inklusive, damit du gestärkt die Pins umwerfen kannst.

TREFFPUNKT

Welfenstraße 10,
41238 Mönchengladbach



10 Teilnehmer

Verpflegung Ja

KURSPREISE

1:1 Betreuung
180,00 €

1:2 Betreuung
90,00 €

1:5 Betreuung
36,00 €

TREFFPUNKT

Welfenstraße 10,
41238 Mönchengladbach



10 Teilnehmer

Verpflegung Ja

KURSPREISE

1:1 Betreuung
164,00 €

1:2 Betreuung
82,00 €

1:5 Betreuung
32,80 €

TREFFPUNKT

- Auf Anfrage -



10 Teilnehmer

Verpflegung Ja

KURSPREISE

1:1 Betreuung
198,00 €

1:2 Betreuung
99,00 €

1:5 Betreuung
39,60 €

Koch- & Backtag „Kürbis“

Sonntag
18.10.
2026



10:00 - 14:00 Uhr

Alles rund um den Kürbis! Entdecke vielfältige Rezepte mit Kürbis und zaubere herzhafte und süße Köstlichkeiten. Ein herbstlicher Genuss für alle Feinschmecker.

Halloweenkostüme gestalten

Mittwoch
21.10.
2026



10:00 - 14:00 Uhr

Bereite dich auf Halloween vor! Gestalte dein individuelles Kostüm und lass deiner Fantasie freien Lauf. Material und Verpflegung sind inklusive für einen gruseligen Bastelvormittag.

Kocharena

Samstag
14.11.
2026



10:30 - 14:30 Uhr

Eine weitere Chance, dein kulinarisches Talent zu zeigen! Bereite in der Kocharena unter Anleitung köstliche Gerichte zu und genieße das gemeinsame Essen.

TREFFPUNKT

Welfenstraße 10,
41238 Mönchengladbach



10 Teilnehmer

Verpflegung Ja

KURSPREISE

1:1 Betreuung
218,00 €

1:2 Betreuung
109,00 €

1:5 Betreuung
43,60 €

TREFFPUNKT

Welfenstraße 10,
41238 Mönchengladbach



10 Teilnehmer

Verpflegung Ja

KURSPREISE

1:1 Betreuung
242,00 €

1:2 Betreuung
121,00 €

1:5 Betreuung
48,40 €

TREFFPUNKT

Welfenstraße 10,
41238 Mönchengladbach



10 Teilnehmer

Verpflegung Ja

KURSPREISE

1:1 Betreuung
218,00 €

1:2 Betreuung
109,00 €

1:5 Betreuung
43,60 €

Monschau-Ausflug



Sonntag
15.11.
2026

10:00 - 17:00 Uhr

Entdecke die malerische Stadt Monschau! Schlendere durch die Gassen, bewundere die Fachwerkhäuser und genieße die besondere Atmosphäre. Ein schöner Tagesausflug mit Verpflegung.

Adventskalender basteln



Samstag
21.11.
2026

10:00 - 13:30 Uhr

Gestalte deinen eigenen Adventskalender! Eine schöne Möglichkeit, sich auf die Weihnachtszeit einzustimmen und ein persönliches Geschenk zu basteln. Material und Verpflegung sind inklusive.

Adventsbrunch



Sonntag
22.11.
2026

10:00 - 13:00 Uhr

Starte deinen Advent mit einem gemütlichen Brunch. Leckere Speisen und eine festliche Atmosphäre stimmen dich auf die Weihnachtszeit ein.

TREFFPUNKT

Welfenstraße 10,
41238 Mönchengladbach



10 Teilnehmer

Verpflegung Ja

KURSPREISE

1:1 Betreuung
404,00 €

1:2 Betreuung
202,00 €

1:5 Betreuung
80,80 €

TREFFPUNKT

Welfenstraße 10,
41238 Mönchengladbach



10 Teilnehmer

Verpflegung Ja

KURSPREISE

1:1 Betreuung
240,00 €

1:2 Betreuung
120,00 €

1:5 Betreuung
48,00 €

TREFFPUNKT

Welfenstraße 10,
41238 Mönchengladbach



10 Teilnehmer

Verpflegung Ja

KURSPREISE

1:1 Betreuung
186,00 €

1:2 Betreuung
93,00 €

1:5 Betreuung
37,20 €

Plätzchen backen

Samstag
05.12.
2026



10:00 - 14:00 Uhr

Der Duft von frischen Plätzchen erfüllt die Luft! Backe gemeinsam köstliche Weihnachtsplätzchen und genieße die vorweihnachtliche Stimmung.

Aachener Weihnachtsmarkt

Sonntag
06.12.
2026



10:00 - 15:00 Uhr

Wir fahren zum schönen Weihnachtsmarkt nach Aachen. Wir trinken ein warmes Getränk und essen leckere Weihnachtsmarkt Spezialitäten.

Winterkino mit Punsch

Mittwoch
09.12.
2026



16:00 - 18:30 Uhr

Film ab! Genieße einen gemütlichen Winterfilm mit warmem Punsch und netter Gesellschaft.

TREFFPUNKT
Welfenstraße 10,
41238 Mönchengladbach



10 Teilnehmer

Verpflegung Ja

KURSPREISE

1:1 Betreuung
218,00 €

1:2 Betreuung
109,00 €

1:5 Betreuung
43,60 €

TREFFPUNKT
Welfenstraße 10,
41238 Mönchengladbach



10 Teilnehmer

Verpflegung Ja

KURSPREISE

1:1 Betreuung
350,00 €

1:2 Betreuung
175,00 €

1:5 Betreuung
70,00 €

TREFFPUNKT
Welfenstraße 10,
41238 Mönchengladbach



10 Teilnehmer

Verpflegung Ja

KURSPREISE

1:1 Betreuung
156,00 €

1:2 Betreuung
78,00 €

1:5 Betreuung
31,20 €

Düsseldorfer Weihnachtsmarkt

Samstag
12.12.
2026



10:00 - 15:00 Uhr

Wir fahren zum schönen Weihnachtsmarkt nach Düsseldorf. Wir trinken ein warmes Getränk und essen leckere Weihnachtsmarkt Spezialitäten.

Weihnachtsbäckerei

Sonntag
13.12.
2026



14:30 - 17:30 Uhr

Gemeinsam backen, lachen und genießen! Weihnachtliche Düfte, leckere Plätzchen und gemütliche Stimmung warten auf dich.

Weihnachtliches Kochen

Samstag
19.12.
2026



10:00 - 14:00 Uhr

Zusammen kochen wir festliche Lieblingsgerichte und genießen die warme, gemütliche Weihnachtszeit

TREFFPUNKT

Welfenstraße 10,
41238 Mönchengladbach



10 Teilnehmer

Verpflegung Ja

TREFFPUNKT

Welfenstraße 10,
41238 Mönchengladbach



10 Teilnehmer

Verpflegung Ja

TREFFPUNKT

Welfenstraße 10,
41238 Mönchengladbach



10 Teilnehmer

Verpflegung Ja

KURSPREISE

1:1 Betreuung
330,00 €

1:2 Betreuung
165,00 €

1:5 Betreuung
66,00 €

KURSPREISE

1:1 Betreuung
186,00 €

1:2 Betreuung
93,00 €

1:5 Betreuung
37,20 €

KURSPREISE

1:1 Betreuung
218,00 €

1:2 Betreuung
109,00 €

1:5 Betreuung
43,60 €

Spenden

Mit Ihrer Spende unterstützen Sie Angebote, die über die reguläre Finanzierung hinausgehen – Angebote, die unseren begleiteten Menschen besondere Momente, wertvolle Erfahrungen und mehr Lebensqualität ermöglichen.

Wir setzen uns dafür ein, dass jede Person sich gesehen fühlt und ihre Wünsche und Bedürfnisse Raum bekommen. Wenn Sie möchten, können Sie gezielt für einen bestimmten Bereich spenden, der Ihnen am Herzen liegt, oder uns mit einer allgemeinen Spende unterstützen. Bei Fragen sind wir jederzeit für Sie da und helfen gern weiter.

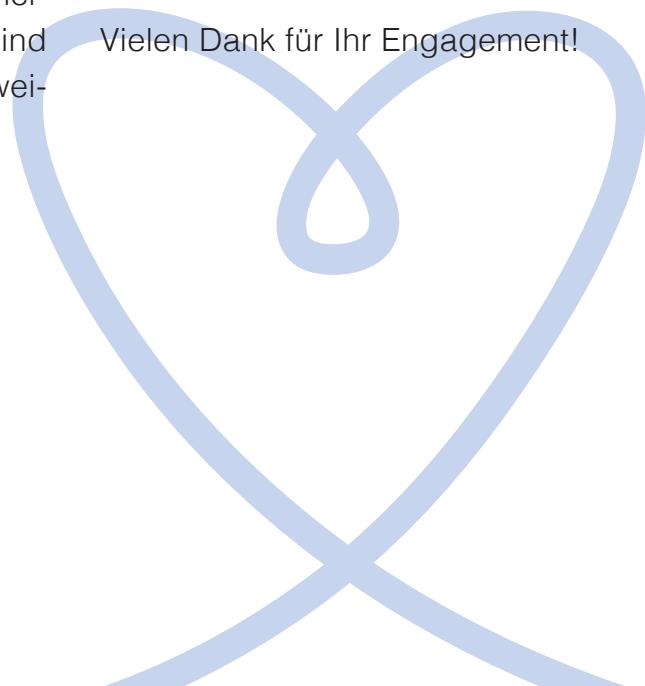
Spendenkonto

Sparkasse Mönchengladbach
Lebenshilfe Mönchengladbach e.V.
Stichwort: Spende
IBAN DE60 3105 0000 0000 1060 21

Wir stellen Ihnen selbstverständlich eine Spendenquittung aus.

Ihre Unterstützung macht es möglich, dass die Menschen, die wir begleiten, schöne Tage erleben, Neues entdecken und sich wertgeschätzt fühlen.

Vielen Dank für Ihr Engagement!



Hinweise

In bestimmten Fällen können die Kosten für Betreuung und Pflege von der Pflegekasse übernommen oder erstattet werden. Das gilt zum Beispiel, wenn eine Bewilligung für die Verhinderungspflege 2025 oder für den Entlastungsbetrag / zusätzliche Betreuungsleistungen vorliegt.

Für Menschen aus stationären Wohneinrichtungen bestehen folgende Möglichkeiten:

1. Externe Übernachtung, z. B. bei Angehörigen oder im Rahmen unserer Angebote:

Der Rechnungsbetrag kann über das Budget der zusätzlichen Betreuungsleistungen abgerechnet wer-

den. Dafür benötigen wir eine Bestätigung, dass Sie in dieser Zeit nicht im Wohnhaus waren.

2. Übernachtung im Wohnhaus:

Angehörige erhalten eine Selbstzahler-Rechnung. Diese kann anschließend eigenständig mit der Pflegekasse über die genehmigte Verhinderungspflege abgerechnet werden.

Sie können außerdem jederzeit eine private Rechnung über die vollständigen Kosten bekommen und diese entweder selbst über

die Pflegekasse abrechnen oder aus eigenen Mitteln begleichen.

Es besteht zudem die Möglichkeit, über die Eingliederungshilfe (SGB XI / SGB XII) oder über das Bildungs- und Teilhabepaket der Stadt Zuschüsse für unsere Freizeitangebote zu erhalten. Wir informieren Sie gerne, welche Unterstützung für Sie passend ist.

Bei Fragen zu Rechnungen oder Budgets steht Ihnen unsere Rechnungsabteilung zur Verfügung.

Wir unterstützen Sie gerne und geben Ihnen klare Auskünfte.

Rechnungsabteilung/
Ausgangsrechnungen
Tel.: 02166 – 39977-0



Beratungen

Wir unterstützen Sie gerne dabei, die Finanzierung unserer Angebote über die Budgets der Kranken- und Pflegekassen zu klären. Dazu gehört auch die Begleitung bei der Beantragung der Verhinderungspflege.

Melden Sie sich jederzeit – wir stehen Ihnen offen und unterstützend zur Seite.

Ihre Fragen sind jederzeit willkommen. Wir freuen uns darauf, Ihre Anliegen zeitnah zu beantworten.



Ihr Team der Lebenshilfe

Mit viel Herz und Engagement gestalte ich die Freizeitangebote der Lebenshilfe Mönchengladbach im Bereich Kinder, Jugend und Familie.

Ich begleite Sie durch unsere Angebote und bin gerne für Ihre inhaltlichen Fragen da.

Ich freue mich auf schöne gemeinsame Angebotsstage.

Viktoria Koch

Leitung des inklusiven Jugendtreffs / Leitung des Bereichs Alltag und Freizeit

Welfenstraße 10

41238 Mönchengladbach

Tel.: 0177 7049232

v.koch@lebenshilfe-mg.de

Ihr Team der Lebenshilfe

Wir planen, entwickeln und begleiten die Freizeitangebote der Lebenshilfe Mönchengladbach im Fachbereich Kinder, Jugend und Familie.

Außerdem stehen wir Ihnen gerne bei inhaltlichen Fragen zu unseren Angeboten zur Seite.

Schöne gemeinsame Angebotstage,

Ihre Viktoria Koch



Lebenshilfe Mönchengladbach
Bödikerstraße 74
41238 Mönchengladbach
www.lebenshilfe-mg.de

- Facebook | Lebenshilfe Mönchengladbach
- Instagram | [lebenshilfe.mg](https://www.instagram.com/lebenshilfe.mg)
- TikTok | [@lebenshilfe.mg](https://www.tiktok.com/@lebenshilfe.mg)