

A photograph of two hikers, a man and a woman, standing on a dirt trail in a forest. They are both wearing backpacks and using trekking poles. The woman is on the left, wearing a green backpack and black leggings. The man is on the right, wearing a grey backpack and black shorts. They are both smiling and looking at each other. The background shows a dense forest with sunlight filtering through the trees.

**TOUR  
ZEIT  
2026**

Refinanzierbar  
bis zu **100%**  
Refinanzierbar

**Ihr Freizeitkatalog!**  
für Erwachsene



**Lebenshilfe**  
Mönchengladbach

*Teilhabe  
statt Ausgrenzung*

# 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 Nachtbereitschaft, 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 - Medikamentenverordnung

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 Sportkanonen auf ihre Kosten.



**TREFFPUNKT**

Auf Anfrage

**KURSPREISE**

1:1 Betreuung	1:2 Betreuung	1:5 Betreuung
336,00 €	168,00 €	67,20 €

## 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 Sportkanonen auf ihre Kosten.



**TREFFPUNKT**

Auf Anfrage

**KURSPREISE**

1:1 Betreuung	1:2 Betreuung	1:5 Betreuung
336,00 €	168,00 €	67,20 €

## 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, Rhythmik und Musik habt.



**TREFFPUNKT**

Welfenstraße 10,  
41238 Mönchengladbach

**KURSPREISE**

1:1 Betreuung	1:2 Betreuung	1:5 Betreuung
372,00 €	186,00 €	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**

<b>1:1 Betreuung</b> <b>200,00 €</b>	<b>1:2 Betreuung</b> <b>100,00 €</b>	<b>1:5 Betreuung</b> <b>40,00 €</b>
---	---	--

**TREFFPUNKT**  
Welfenstraße 10,  
41238 Mönchengladbach

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

**KURSPREISE**

<b>1:1 Betreuung</b> <b>198,00 €</b>	<b>1:2 Betreuung</b> <b>99,00 €</b>	<b>1:5 Betreuung</b> <b>39,60 €</b>
---	--	--

**TREFFPUNKT**  
Welfenstraße 10,  
41238 Mönchengladbach

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

**KURSPREISE**

<b>1:1 Betreuung</b> <b>180,00 €</b>	<b>1:2 Betreuung</b> <b>90,00 €</b>	<b>1:5 Betreuung</b> <b>36,00 €</b>
---	--	--





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



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



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 €**

## Hot Wheels Monster Truck Show



Samstag  
14.02.  
2026

 **Ganztägig**

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

## Veilchendienstag



Dienstag  
17.02.  
2026

 **12:00 - 18:00 Uhr**

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

## Kegeln



Freitag  
20.02.  
2026

 **17:00 - 20:00 Uhr**

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 <b>506,00 €</b>	1:2 Betreuung <b>253,00 €</b>	1:5 Betreuung <b>101,20 €</b>
----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------

**TREFFPUNKT**  
- Auf Anfrage -

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

**KOSTENFREI**

**TREFFPUNKT**  
- Auf Anfrage -

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

**KURSPREISE**

1:1 Betreuung <b>198,00 €</b>	1:2 Betreuung <b>99,00 €</b>	1:5 Betreuung <b>39,60 €</b>
----------------------------------	---------------------------------	---------------------------------

## 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 herzhaft – 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**

### 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  
**218,00 €**

1:2 Betreuung  
**109,00 €**

1:5 Betreuung  
**43,60 €**

### 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 €**







## Planwagenfahrt 1

Sonntag  
17.05.  
2026



14:00 - 17:00 Uhr

Genieße eine entspannte Planwagenfahrt durch die Landschaft. Lasse die Seele baumeln 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 €**



## Borussia-Tag (Fohlenfrühstück)



Sonntag  
31.05.  
2026

09:00 - 13:00 Uhr

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.

## Planwagenfahrt 2



Samstag  
13.06.  
2026

14:00 - 17:00 Uhr

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

## Koch- & Backtag



Sonntag  
14.06.  
2026

10:00 - 14:00 Uhr

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 <b>226,00 €</b>	1:2 Betreuung <b>113,00 €</b>	1:5 Betreuung <b>45,20 €</b>
----------------------------------	----------------------------------	---------------------------------

**TREFFPUNKT**  
Welfenstraße 10, 41238 Mönchengladbach

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

**KURSPREISE**

1:1 Betreuung <b>310,00 €</b>	1:2 Betreuung <b>155,00 €</b>	1:5 Betreuung <b>62,00 €</b>
----------------------------------	----------------------------------	---------------------------------

**TREFFPUNKT**  
Welfenstraße 10, 41238 Mönchengladbach

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

**KURSPREISE**

1:1 Betreuung <b>218,00 €</b>	1:2 Betreuung <b>109,00 €</b>	1:5 Betreuung <b>43,60 €</b>
----------------------------------	----------------------------------	---------------------------------

## 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

### 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  
540,00 €

1:2 Betreuung  
270,00 €

1:5 Betreuung  
108,00 €

## Tag am Südsee in Xanten

Samstag  
04.07.  
2026



10:00 - 17:00 Uhr

Genieße einen entspannten Tag am Südsee Xanten. Ob Schwimmen, Sonnenbaden oder einfach nur die Seele baumeln lassen – hier ist Erholung garantiert. Inklusive Verpflegung.

## Koch- & Backtag

Sonntag  
05.07.  
2026



10:00 - 14:00 Uhr

Ein weiterer kulinarischer Höhepunkt! Lerne neue Rezepte und verbringe einen genussvollen Vormittag beim gemeinsamen Kochen und Backen.

## Rheinkirmes

Samstag  
18.07.  
2026



10:00 - 18:00 Uhr

Tauche ein in das bunte Treiben der Rheinkirmes Düsseldorf! 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**

**KURSPREISE**

1:1 Betreuung 224,00 €	1:2 Betreuung 112,00 €	1:5 Betreuung 44,80 €
---------------------------	---------------------------	--------------------------

**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 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! Berechne 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 Geschichte 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**

KURSPREISE

1:1 Betreuung  
**198,00 €**

1:2 Betreuung  
**99,00 €**

1:5 Betreuung  
**39,60 €**

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 geselligen Bastelvormittag.

# Kocharena



Samstag  
14.11.  
2026

10:30 - 14:30 Uhr

Eine weitere Chance, dein kulinarisches Talent zu zeigen! Berechne 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**

### KURSPREISE

1:1 Betreuung  
**330,00 €**

1:2 Betreuung  
**165,00 €**

1:5 Betreuung  
**66,00 €**

**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 €**

**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 €**

# 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 werden.

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 Angebotstage.

**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](http://www.lebenshilfe-mg.de)



Facebook | Lebenshilfe Mönchengladbach



Instagram | lebenshilfe.mg



TikTok | @lebenshilfe.mg