



## VERANSTALTUNGEN | JANUAR - JUNI 2026



## TEAM DER OFFENEN HILFEN

Alexandra Elsäßer



Leitung Offene Hilfen

Daria Schuster



Leitung FamilienEntlastender Dienst

Angie Drees



OBA-Ausflüge + FED-Einsätze

Gerd Wiest mit Keks



OBA-Ausflüge + FED-Einsätze

## BERATUNG DER OBA

Die Beratungsstelle ist offen und kostenfrei für Menschen mit und ohne Behinderung. Inhalte der Beratung sind alle behinderungsrelevanten Themen.

## FREIZEIT, FERIEN, BILDUNG UND BEGEGNUNG

Im Bereich Freizeit, Bildung & Begegnung bieten wir für Kinder, Jugendliche und Erwachsene aller Altersgruppen abwechslungsreiche Veranstaltungen und unterschiedliche Programme an. Dabei richten sich unsere Angebote nach den individuellen Fähigkeiten, Wünschen und Bedürfnissen der Teilnehmer.

Heidi Küntzle



Die Angebote der pädagogischen Begleitung „Am Mühlbach“ erfragen Sie bitte bei Heidi Küntzle oder schauen auf unsere Homepage.



[Angebote Mühlbach + Freizeitclub](#)

Eric Nickl



[Öffentlichkeitsarbeit](#)

Sarah Klaus



[Raum 21](#)

## FAMILIENENTLASTENDER DIENST

Der FamilienEntlastende Dienst bietet stunden- und tageweise Einzelbetreuung des behinderten oder zu pflegenden Angehörigen an. Je nach Anfrage ist auch eine Gruppenbetreuung mit anderen Kindern möglich. Dabei berücksichtigen wir selbstverständlich Ihre Wünsche.

Im FamilienEntlastenden Dienst unterstützen uns stundenweise noch weitere motivierte und engagierte Betreuerinnen und Betreuer.

JANUAR

## KABINENBESUCH BEIM ERC SONTHOFEN SPIEL GEGEN RAVENSBURG



Sonntag 18.01.2026  
16:45 Uhr



Eisstadion Sonthofen



Anmeldeschluss  
08.01.2026

Informationen und Anmeldung unter  
[oba@lebenshilfe-sonthofen.de](mailto:oba@lebenshilfe-sonthofen.de)



FEBRUAR

MÄRZ

APRIL

MAI

JUNI



Designed by Freepik

## WIR KOCHEN

In kleiner Runde lernen wir gemeinsam schrittweise wie man leckere Mahlzeiten selbst zubereitet. Wir kochen einfache, gesunde und kostengünstige Rezepte. Ihr bekommt Tipps zum Schneiden, Würzen und auch zum Anrichten. Selbstverständlich werden wir die zubereiteten Speisen im Anschluss zusammen genießen.



13.1., 27.1., 10.2., 24.2.  
jeweils um 17 Uhr



Gemeinschaftsraum  
Am Bügelacker 6a,  
Sonthofen



pro Termin:  
15 € mit PG  
20 € ohne PG



Anmeldeschluss  
05.01.2026

## ALPENSTADTMUSEUM UND CAFEBESUCH



Sonntag 08.02.2026  
13.30 Uhr



9 € ohne PG



Geschäftsstelle Parkplatz  
Bahnhofstr. 22, Sonthofen



Schwerbehinderten-  
ausweis, Geld für Eintritt,  
Kaffee und Kuchen

Informationen und Anmeldung unter  
[oba@lebenshilfe-sonthofen.de](mailto:oba@lebenshilfe-sonthofen.de)



Anmeldeschluss  
23.01.26



## KINO UND AUSGEHEN



Samstag 28.02.2026  
17:00 Uhr



20 € mit PG,  
35 € ohne PG



Geschäftsstelle Parkplatz  
Bahnhofstr. 22, Sonthofen



Anmeldeschluss  
13.02.2026

Informationen und Anmeldung unter [oba@lebenshilfe-sonthofen.de](mailto:oba@lebenshilfe-sonthofen.de)

JANUAR

## ALLIANZ-ARENA UND FCB MUSEUM



Samstag 21.03.2026  
09.30 Uhr



35 € mit PG  
50 € ohne PG



Geschäftsstelle Parkplatz  
Bahnhofstr. 22, Sonthofen



Schwerbehindertenaus-  
weis, Geld für Brotzeit  
und Getränke

FEBRUAR

Informationen und Anmeldung unter  
[oba@lebenshilfe-sonthofen.de](mailto:oba@lebenshilfe-sonthofen.de)



Anmeldeschluss  
26.02.2026

MÄRZ



APRIL

## SCHNITZKURS MIT ULRIKE



Samstag 14.03.2026  
14:00 Uhr



Stellwerk  
Am Alten Bahnhof 1,  
Sonthofen



10 € mit PG  
15 € ohne PG



Anmeldeschluss  
26.02.2026

MAI

Informationen und Anmeldung unter  
[oba@lebenshilfe-sonthofen.de](mailto:oba@lebenshilfe-sonthofen.de)



JUNI

# WIR VERREISEN

Im April machen wir uns gemeinsam auf den Weg nach **INNSBRUCK**. Dort verbringen wir zwei schöne Tage miteinander. Wir bummeln durch die gemütliche Altstadt und sehen das berühmte Goldene Dachl. Bei dieser Reise haben wir die Gelegenheit in schöner Bergkulisse zusammen Unternehmungen, Spaß und Erholung zu genießen.



Montag 13.04.2026 bis  
Mittwoch 15.04.2026



350 €\* mit PG (Abrechnung  
über die Pflegekasse 250 €)  
550 € ohne PG



Geschäftsstelle Parkplatz  
Bahnhofstr. 22, Sonthofen



Schwerbehinderten-  
ausweis, Taschengeld

\* inklusive Essen und Eintrittsgelder



Anmeldeschluss  
07.03.2025



JANUAR

## FRÜHLINGSGESTALTEN MIT STOFF UND FARBE – TASCHEN UND KISSEN



Samstag 18.04.2026  
14:00 Uhr



10 € mit PG  
12 € ohne PG



„Raum 21“,  
Mittagstraße 21,  
Immenstadt



Anmeldeschluss  
03.04.2026

FEBRUAR

Informationen und Anmeldung unter [raum21@lebenshilfe-sonthofen.de](mailto:raum21@lebenshilfe-sonthofen.de)

MÄRZ

## GEMEINSAM MUSIZIEREN

Der Kurs richtet sich an alle, die Freude am gemeinsamen Musizieren haben.  
Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.



18:00 Uhr-19:00 Uhr



„Stellwerk“,  
Am Alten Bahnhof 1,  
Sonthofen



3 € Menschen mit  
Behinderung

APRIL



MAI

Anmeldung per E-Mail oder Telefon  
[info@musikschule-oberallgaeu-sued.de](mailto:info@musikschule-oberallgaeu-sued.de)  
oder Telefon: 08323/98416

JUNI

## TERMINE

09.01.2026	06.02.2026	13.03.2026	24.04.2026	12.06.2026
16.01.2026	13.02.2026	20.03.2026	08.05.2026	19.06.2026
23.01.2026	27.02.2026	27.03.2026	15.05.2026	26.06.2026
30.01.2026	06.03.2026	17.04.2026	22.05.2026	

# DEUTSCHES MUSEUM – INKLUSIVE FÜHRUNG



Samstag 09.05.2026  
09.30 Uhr



39 € mit PG  
35 € ohne PG



Bahnhof Sonthofen



Schwerbehinderten-  
ausweis, Getränk und  
Brotzeit

Informationen und Anmeldung unter  
[oba@lebenshilfe-sonthofen.de](mailto:oba@lebenshilfe-sonthofen.de)



Anmeldeschluss  
10.04.2026

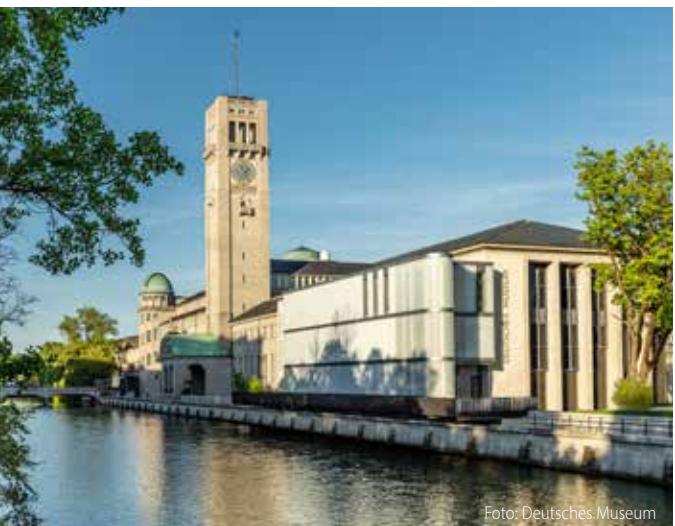


Foto: Deutsches Museum

## WANDERUNG IFEN ZUR ALPE MELKÖDE



Sonntag 31.05.2026  
18 Uhr



8 € mit PG  
18 € ohne PG



Geschäftsstelle Parkplatz  
Bahnhofstr. 22, Sonthofen



Geld für Einkehr, festes  
Schuhwerk, Sonnenschutz,  
Getränke

Informationen und Anmeldung unter  
[oba@lebenshilfe-sonthofen.de](mailto:oba@lebenshilfe-sonthofen.de)



Anmeldeschluss  
08.05.2026

JANUAR

## BESUCH LEBENSHILFE KLEINWALSERTAL



Freitag 12.06.2026  
15:15 Uhr



3 € mit PG  
10 € ohne PG



Geschäftsstelle Parkplatz  
Bahnhofstr. 22, Sonthofen



Anmeldeschluss  
08.05.2026

FEBRUAR

Informationen und Anmeldung unter [oba@lebenshilfe-sonthofen.de](mailto:oba@lebenshilfe-sonthofen.de)

MÄRZ



Designed by Freepik



Designed by Freepik

APRIL

MAI

JUNI

## SOMMERPARTY MIT GRILLEN



Samstag 13.06.2026  
17:00 Uhr



10 € mit PG  
15 € ohne PG



„Stellwerk“,  
Am Alten Bahnhof 1,  
Sonthofen



Anmeldeschluss  
22.05.2026

Informationen und Anmeldung unter [oba@lebenshilfe-sonthofen.de](mailto:oba@lebenshilfe-sonthofen.de)

JANUAR

FEBRUAR

MÄRZ

APRIL

MAI

JUNI



## SCHIFFFAHRT FORGGENSEE



Sonntag 28.06.2026  
10:30Uhr



5 € mit PG und gültiger Wertmarke  
23 € mit PG ohne Wertmarke  
Jeweils 10 € mehr ohne PG



Geschäftsstelle  
Parkplatz hinten  
Bahnhofstr. 22, Sonthofen



Getränk, Sonnenschutz,  
Geld für Eis

Informationen und Anmeldung unter  
[oba@lebenshilfe-sonthofen.de](mailto:oba@lebenshilfe-sonthofen.de)



Anmeldeschluss  
13.06.2025



## DIE INKLUSIONSMANNSCHAFT DES 1. FC SONTHOFEN

Wenn Fußball mehr ist als nur ein Spiel. Seit Mai 2016 zeigt die Inklusionsmannschaft des 1. FC Sonthofen, wie stark Sport verbinden kann – unabhängig von Alter, Geschlecht oder Beeinträchtigung in der Mannschaft spielen aktuell rund 25 Fußballerinnen und Fußballer zwischen 9 und 45 Jahren, davon 18 mit Handicap. Ob Down-Syndrom, Autismus oder körperliche Einschränkungen – hier zählt nicht, was jemand nicht kann, sondern was er mitbringt: Teamgeist, Freude und Leidenschaft für den Sport.

Entstanden ist das Team aus einem sehr persönlichen Wunsch heraus: Der Trainer, Bernd Kluftinger, wollte seinem autistischen Sohn ermöglichen, Fußball zu spielen – und gemeinsam mit dem Verein wurde daraus ein Herzensprojekt, das heute vielen jungen Menschen offensteht. Im Training wird echte Inklusion gelebt: Menschen mit und ohne Behinderung unterstützen sich gegenseitig, lernen voneinander und wachsen als Einheit zusammen. Beim jährlichen Inklusionscup oder der Bayerischen Meisterschaft beweist das Team, dass Fairness, Zusammenhalt und Spaß wichtiger sind als jedes Ergebnis – oder wie es bei ihnen heißt: „Erlebnis vor Ergebnis!“

Wenn du also beim nächsten Inklusionscup am Samstag, den 27. Juni 2026, in der Baumit Arena Sonthofen mit auf dem Platz stehen und die besondere Stimmung selbst erleben möchtest, dann meld dich gerne beim Team – sie freuen sich über jede Unterstützung und jedes neue Gesicht! Auch über jeden Zuschauer, der das Team anfeuert, wird sich sehr gefreut!

*Ein herzliches Dankeschön an Bernd Kluftinger, den 1. FC Sonthofen, das engagierte Trainerteam und alle Unterstützer, die diese besondere Mannschaft möglich machen. Ihr zeigt, dass Fußball Brücken baut und Barrieren abbaut.*



## DIE LEBENSFREUNDE – GELEBTE INKLUSION AUF DER TANZFLÄCHE

Seit 2005 tanzen die Lebensfreunde gemeinsam bei der Hillaria – eine inklusive Gruppe, die zeigt, was Zusammenhalt, Lebensfreude und echtes Miteinander bedeuten. Entstanden ist die Idee aus dem Wunsch, nicht nur über Inklusion zu reden, sondern diese zu leben.

Aus anfangs einfachen Tänzen wurde im Laufe der Jahre ein harmonisches Zusammenspiel aus Trainer:innen, Betreuer:innen und Menschen mit Behinderung. Heute sind sie zu einer echten Gemeinschaft geworden – zu Freund:innen fürs Leben.

Mit 18 Tänzer:innen, 10 engagierten Trainer:innen und Betreuer:innen und wöchentlichem Training bringen die Lebensfreunde jedes Jahr Freude und Begeisterung auf die Bühne – ob beim Fasching, Stadtfest, Pfarrfest oder bei Festen der Lebenshilfe.

**Ihr Engagement zeigt: Tanzen verbindet – unabhängig von Fähigkeiten, sondern durch Herz, Musik und Bewegung.** Die Plätze sind sehr begrenzt und aktuell leider voll besetzt. Aber schaut gerne beim nächsten Auftritt der Lebensfreunde vorbei!

*Ein herzliches Dankeschön an die Präsidentin Frau Krebber, die Hillaria Sonthofen und alle Beteiligten, die diese besondere Form der Inklusion seit so vielen Jahren möglich machen und mit Herzblut begleiten. Ihr zeigt, was wahre Lebensfreude bedeutet!*



HUNDETRAINING



BAHPARK AUGSBURG



SPIELEABEND

KINO OBERSTDORF



FREITAGSCAFÉ



MALLEPARTY

LEGENDE

⌚ WANN

➡️ TREFFPUNKT

€ KOSTEN

⊕ MITBRINGEN

➡️ ANMELDESCHLUSS

PG PFLEGEGRAD

GdB GRAD DER BEHINDERUNG

**SIE HABEN NOCH FRAGEN? WIR HELFEN IHNEN WEITER.**

**Freizeitangebote und kostenlose Beratung**

Telefon 08321 609 590-14 | [alexandra.elsaesser@lebenshilfe-sonthofen.de](mailto:alexandra.elsaesser@lebenshilfe-sonthofen.de)

**FamilienEntlastender Dienst**

Telefon 0159 043 62 980 | [fed@lebenshilfe-sonthofen.de](mailto:fed@lebenshilfe-sonthofen.de)

Die Regionale Offene Behindertenarbeit  
wird unterstützt durch

Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales



Gefördert durch:



**SPENDEN**

Bankverbindung: Lebenshilfe Südlicher Landkreis Oberallgäu

Sparkasse Allgäu, BIC: BYLADEM1ALG, IBAN: DE35 7335 0000 0000 3203 33  
Raiffeisenbank Kempten-Oberallgäu eG, BIC: GENODEF1SFO, IBAN: DE51 7336 9920 0000 0612 80

**KONTAKT**

Lebenshilfe Sonthofen / Geschäftsstelle, Bahnhofstraße 22, 87527 Sonthofen

Telefon 08321-609 590-0, Telefax 08321-609 590-20

[info@lebenshilfe-sonthofen.de](mailto:info@lebenshilfe-sonthofen.de), [www.lebenshilfe-sonthofen.de](http://www.lebenshilfe-sonthofen.de)

