



»Hey,
das kann
ich ja!« ...

Programm

Übungseinheiten, die aus Sport und ergänzend auch aus Schwimmen sowie praktischen und theoretischen Abendveranstaltungen bestehen, bilden das Programm.

Bei den Übungseinheiten werden die sichere Handhabung und der geschickte Umgang mit dem Rollstuhl erlernt bzw. vertieft. Dies geschieht durch methodisch und didaktisch auf die Gruppe angepasste Übungen. Für die Anfänger stehen neben Geschicklichkeitsübungen, Kippen, auch Ein- und Aussteigen auf dem Programm. Fortgeschrittene werden unter an-



MOBILITÄT DURCH ROLLSTUHLTRAINING – AKTIV DURCH ROLLSTUHLSPORT – SELBSTBESTIMMT LEBEN

Sicherheit im Rollstuhl erhöhen

Der Fachbereich Kinder- und Jugendsport bietet seit vielen Jahren deutschlandweit Mobilitäts- und Rollstuhltrainingskurse an. Dies sind fünftägige Lehrgänge, in denen Kinder und Jugendliche das Rollstuhlfahren und vieles andere rund um das Leben im Rollstuhl erlernen

und erfahren können. So werden Wege zu mehr Selbstständigkeit und Selbstbestimmung aufgezeigt.

In angenehmer Atmosphäre und auf spielerische Art und Weise lassen sich viele Dinge ausprobieren und erlernen, die vorher unvorstellbar erschienen. Die Kurse setzen an den Fähigkeiten der Teilnehmer an, das gemeinsame Erleben steht im Mittelpunkt. Für die Durchführung der Kurse ist ein vielseitig ausgebildetes Übungsleiterteam aus Fachleuten ver-

schiedener Bereiche verantwortlich. Grundsätzlich sind Rollstuhlfahrer im Team.

Zielgruppe und Kostenübernahme

Alle Rollstuhlnutzer sind bei diesem Angebot angesprochen, alle Altersgruppen sind eingeladen, ob sie den Rollstuhl täglich nutzen oder nur für weitere Strecken oder zum Sport. Die Eltern werden in das Programm der Kurse einbezogen. Sie haben selbst die Chance auszuprobieren, wie Rollstuhl fahren geht und lernen, wie ein gut eingestellter Rollstuhl aussieht. Darüber hinaus wird geübt, wie man im Rolli gemeinsam eine Treppe schafft oder wie in Begleitung eine Rolltreppe benutzt werden kann.

In den meisten Fällen übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen einen Teil der Kosten.

derem mit Sportarten wie z.B. Basketball vertraut gemacht. Weitere Übungen sind die Überwindung von alltäglichen Hindernissen wie Schwellen, Bürgersteige, Treppenfahren und vielem mehr. Ausflüge in die nahegelegene Umgebung runden das Mobilitätstraining ab.

Die Eroberung des nassen Elements intensiviert die Körpererfahrung, stärkt die Muskeln und vor allem das Selbstbewusstsein.

Durch die Teilnahmemöglichkeit von Vorschulkindern bis hin zu älteren Rollstuhlfahrern an den unterschiedlichen Kursen geht das Spektrum von der Frühförderung bis zur Hinführung zum Behindertensport. Der Erfahrungsaustausch mit den rollstuhlfahrenden Teammitgliedern hilft im Sinne der Selbsthilfe z. B. bei den Themen Selbstständigkeit und Ablöseprozess. Es werden individuelle Tipps, Kniffe und Ideen ausgetauscht; Selbstständigkeitstraining, Selbstbestimmung und Helferanleitung inbegriffen.





Teilnehmer, Eltern und Angehörige

Es werden Kurse für Kinder und Jugendliche mit Begleitperson angeboten, aber auch spezielle Kurse für Menschen mit Elektrorollstuhl. Weiterführend gibt es noch Kurse für Jugendliche und junge Erwachsene.

Eltern, Geschwister oder Begleitpersonen sind bei den Kursen in das Programm mit eingebunden. Für sie steht die Selbsterfahrung, Tipps zu Hebetekniken und Rückenschule auf dem Programm.

Kinder, Jugendliche und Erwachsene erleben völlig neu, dass Mobilität mit dem Rollstuhl Freude bedeuten kann. Spaß an der Bewegung, aber auch die optimale Anpassung und Einstellung des Hilfsmittels Rollstuhl sind wesentliche Lerninhalte.

Am Ende des Kurses haben die Teilnehmer/innen viel für den Alltag gelernt und sind sicherer im Umgang mit dem Rollstuhl. Einige werden motiviert sein, sich einem Rollstuhlsportverein anzuschließen oder gar eigene Aktivitäten vor Ort zu betreiben. Es werden Freundschaften geschlossen und durch das Erleben und Besinnen auf Dinge die man erlernt hat, werden Freude und Zuversicht vermittelt. Und so werden noch viele Kinder und Jugendliche öfters rufen: »Hey, das kann ich ja!«

Neugierig geworden?

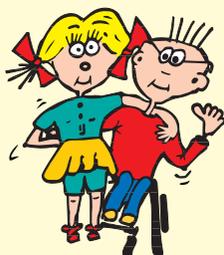
Weitere Informationen gibt es bei
Simone Trimborn-Hömborg
DRS-FB Kinder- und Jugendsport
Fon 0 23 04/2 35 54
trimborn-hoemberg@web.de
www.rollikids.de → Mobilität

Anmeldungen

Tatjana Sieck
DRS-Bundeszentrale im BG Klinikum Hamburg
Bergedorfer Str. 10, 21033 Hamburg
Fon 0 40/73 06 –1991
Fax 040/73 06 1390
T.Sieck@bgk-hamburg.de

Infos zum Rollstuhlsport

Deutscher Rollstuhlsportverband e. V.
Friedrich-Alfred-Str. 10, 47055 Duisburg
Fax 02 03/71 74-180
Fax 02 03/71 74-181
info@rollstuhlsport.de
www.rollstuhlsport.de



Fachbereich
Kinder- und Jugendsport
im DRS
www.rollikids.de

www.rollikids.de



PKD Ascheberg – DRS11_00.04.16.2000 | Fotos: Lisann Hömborg

»Hey, das kann ich ja!«



Rollstuhl- und Mobilitätstrainingskurse

