



Programm

**zum 10. Familiensportkurs mit Rollstuhltraining unterstützt von der
RTL Stiftung
vom 3. - 9.08.2026 im Haus Rheinsberg /Nähe Berlin**

Programmänderungen behält sich der Veranstalter vor und sind vor Ort je nach Wetterlage und Wünschen der Teilnehmer möglich.

Da wir Halbpension gebucht haben und es morgens ein reichhaltiges Buffet sowie abends ein reichhaltiges Menu gibt, wird es mittags die Möglichkeit geben à la Carte eine Kleinigkeit zu essen oder sich auf Ausflügen unterwegs zu verpflegen.

1. Tag Montag

bis 16:00 Uhr	Anreise der Teilnehmenden in die Unterkunft
15:00 Uhr – 16:30 Uhr	Zimmerbelegung
16:30 Uhr – 17:30 Uhr	Kennenlernen der Teilnehmenden und des Hauses
18:00 Uhr	Abendessen
19:30 Uhr – 21:00 Uhr	Kennenlernspiele und Ausblick auf die gemeinsame Sportwoche

2. Tag Dienstag

8:00 Uhr	Frühstück
9:00 Uhr – 10:00 Uhr	gemeinsamer Start mit Erkundung der nahen Umgebung
10:00 Uhr – 12:00 Uhr	Rollstuhlsport und Mobilitätstraining in der Halle
12:30 – 14.00 Uhr	Mittagspause
14:30 Uhr – 17.00 Uhr	Ausflug zum See, nach Rheinsberg oder Schwimmen

18:00 Uhr
19:30 Uhr – 21:00 Uhr

Abendessen
Austausch über Sportmöglichkeiten

3. Tag Dienstag

8:00 Uhr
9:00 Uhr – 17:00 Uhr
18:00 Uhr
19:30 Uhr – 21:00 Uhr

Frühstück
Ausflug nach Absprache (ggfs. auch am 4. Tag), z.B. Berlin mit Stadtführung, U-Bahnfahrten
Abendessen
Gesprächskreise zu ausgewählten Themen

4. Tag Mittwoch

8:00 Uhr
9:00 Uhr – 10:00 Uhr
10:00 Uhr – 12:00 Uhr
12:00 – 14:00 Uhr
15:00 Uhr – 18:00 Uhr
18:00 Uhr
ab 19:30 Uhr

Frühstück
Familiensport draußen
Rollstuhltraining in der Halle mit Fahrtechniken, Alltagstraining, Umsetzen, Treppenhilfe
Mittagspause
Sport für die Familie in Halle oder Schwimmbad
Abendessen
freier Abend für Eltern - Spiele für Kinder und Jugendliche

5. Tag Donnerstag

8:00 Uhr
9:00 Uhr – 12:00 Uhr
12:00 – 14.00 Uhr
15:00 Uhr – 18:00 Uhr
18:30 Uhr
19:30 Uhr – 21:00 Uhr

Frühstück
Sportprogramm für alle in Halle oder Schwimmbad
Mittagspause
Ausflug mit Alltagstraining
Abendessen
freier Abend für das Übungsleiterteam

6. Tag Freitag

8:00 Uhr	Frühstück
9:00 Uhr – 16:00 Uhr	Ausflug nach Vereinbarung alternativ Sportprogramm in Halle oder Schwimmbad
16:30 – 18:00 Uhr	Familiensport in der Halle
18:00 Uhr	Abendessen
19:15 Uhr	Abschlussabend

7. Tag Samstag

8:00 Uhr	Frühstück
9:00 Uhr	Abschlussrunde und Abreise

Das **Rollstuhltraining** beinhaltet das Einüben der Fahrtechniken in der Halle sowohl für die Rollstuhlnutzenden als auch für die „Fußgänger“, sowie Hinweise und Tipps für die „Helfenden“.

Das **Familiensportprogramm** beinhaltet sowohl kleine Spiele in der Halle und im Außengelände, sowie das Ausprobieren verschiedener Sportarten wie: Badminton, Basketball, Hockey, Handbikefahren, Rugby, Schwimmen (auf Wunsch auch Schwimmtraining), Tanzen, Tischtennis.

Handbikes oder **andere Antriebshilfen**, wenn vorhanden, bitte mitbringen.