



## 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 Büffet 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	Abendessen
19:30 Uhr – 21:00 Uhr	Austausch über Sportmöglichkeiten

### **3. Tag Dienstag**

8:00 Uhr	Frühstück
9:00 Uhr – 17:00 Uhr	Ausflug nach Absprache (ggfs. auch am 4. Tag), z.B. Berlin mit Stadtführung, U-Bahnfahrten
18:00 Uhr	Abendessen
19:30 Uhr – 21:00 Uhr	Gesprächskreise zu ausgewählten Themen

### **4.Tag Mittwoch**

8:00 Uhr	Frühstück
9:00 Uhr – 10:00 Uhr	Familiensport draußen
10:00 Uhr – 12:00 Uhr	Rollstuhltraining in der Halle mit Fahrtechniken, Alltagstraining, Umsetzen, Treppenhilfe
12:00 – 14:00 Uhr	Mittagspause
15:00 Uhr – 18:00 Uhr	Sport für die Familie in Halle oder Schwimmbad
18:00 Uhr	Abendessen
ab 19:30 Uhr	freier Abend für Eltern - Spiele für Kinder und Jugendliche

### **5. Tag Donnerstag**

8:00 Uhr	Frühstück
9:00 Uhr – 12:00 Uhr	Sportprogramm für alle in Halle oder Schwimmbad
12:00 – 14.00 Uhr	Mittagspause
15:00 Uhr – 18:00 Uhr	Ausflug mit Alltagstraining
18:30 Uhr	Abendessen
19:30 Uhr – 21:00 Uhr	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.