

»Hey, das kann ich ja!«

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 Selbständigkeit 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 Teilnehmenden an, das gemeinsame Erleben steht im Mittelpunkt. Für die Durchführung der Kurse ist ein vielseitig ausgebildetes Übungsleiterteam aus Fachleuten verschiedener Bereiche verantwortlich. Grundsätzlich sind rollstuhlfahrende Übungsleiter*innen im Team.

Zielgruppe und Kostenübernahme

Alle Menschen, die einen Rollstuhl nutzen, sind bei diesem Angebot angesprochen, 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.



Die Kosten werden in den meisten Fällen komplett oder teilweise von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

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, Kippeln, auch Ein- und Aussteigen auf dem Programm. Fortgeschrittene werden unter anderem 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 naheliegende 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 Rollstuhlfahrenden 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 Assistenzanleitung inbegriffen.



Teilnehmende, Eltern und Angehörige

Es werden Kurse für Kinder und Jugendliche mit Begleitperson angeboten. Auch Menschen, die einen Elektrorollstuhl nutzen, sind willkommen.

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

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

Am Ende des Kurses haben die Teilnehmenden 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 erlernt wurden, werden Freude und Zuversicht vermittelt. Und so werden noch viele Kinder und Jugendliche rufen: »Hey, das kann ich ja!«

Neugierig geworden?

Weitere Informationen gibt es bei
Simone Trimborn-Hömberg
Fon 02304/23554, mobikurse@rollikids.de
www.rollikids.de → Mobilität

Anmeldungen

Tatjana Sieck
DRS-Bundeszentrale im BG Klinikum Hamburg
Fon 040/7306 –1991, Fax 040/7306 1390
tatjana.sieck@rollstuhlsport.de



Deutscher Rollstuhl-Sportverband e.V.
– am BG Klinikum Duisburg –
Großenbaumer Allee 270A
47249 Duisburg
Fon 0203/72970092
info@rollstuhlsport.de
www.rollstuhlsport.de

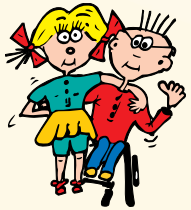
Fachbereich Kinder- und Jugendsport im DRS
Ute Herzog
ute.herzog@rollikids.de
www.rollikids.de

PD Ascheberg – DRS 22_1012/0125.1000 | Fotos: Lisann Hömberg, DRS-Archiv



»Hey, das kann ich ja!«

Rollstuhl- und Mobilitätstrainingskurse



www.rollikids.de