



»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 ne-



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.

ben 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.





Neugierig geworden?

Weitere Informationen gibt es bei
Simone Trimborn-Hömberg
 Fon 023 04/235 54, mobikurse@rollikids.de
www.rollikids.de → Mobilität

Anmeldungen

Tatjana Sieck
 DRS-Bundeszentrale im BG Klinikum Hamburg
 Fon 040/73 06 -1991, Fax 040/73 06 1390
tatjana.sieck@rollstuhlspport.de



**Deutscher Rollstuhl-
Sportverband e.V.**

Friedrich-Alfred-Allee 10
 47055 Duisburg
 Fon 02 03/71 74-182
 Fon 02 03/71 74-181
info@rollstuhlspport.de
www.rollstuhlspport.de



**Fachbereich Kinder- und
Jugendспорт im DRS**

Ute Herzog
 Fon 0 22 42/72 66
ute.herzog@rollikids.de
www.rollikids.de



»Hey, das kann ich ja!«

Rollstuhl- und Mobilitätstrainingskurse



www.rollikids.de