



DM FUSSBALL-ID

# Hessen zum Dritten

## IMPRESSUM

**HBRSdirekt** – Das Magazin des Hessischen Behinderten- und Rehabilitations-Sportverbands e.V.

### Herausgeber

Hessischer Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband e.V.  
Esperantostraße 3  
36037 Fulda  
Telefon 0661 869769-0  
www.hbrs.de

### Verantwortlich

Hans-Jörg Klaudy

### Redaktion

Hans-Jörg Klaudy

### Kontakt Redaktion

E-Mail: pressestelle@hbrs.de

### Layout & Satz

Max Grafik Design  
Schützenstraße 28  
64521 Groß-Gerau  
Telefon 06152 84465  
www.maxgrafik.de

### Druck

WIRmachenDRUCK GmbH  
Mühlbachstraße 7  
71522 Backnang  
Telefon 0711 995982-20  
www.wir-machen-druck.de

### Erscheinungsweise

Jährlich vier Ausgaben

### Reichweite

5000

Wir weisen darauf hin, dass eingeschickte Texte ggf. durch die Redaktion bearbeitet oder gekürzt werden können. Fotos bitte immer mit Bildunterschrift und Namen des Fotografen!



Liebe Sportkameradinnen  
und Sportkameraden,

jetzt ist das erste Halbjahr 2023 schon wieder fast vorüber und sportlich kann der HBRS sehr positiv zurückschauen, denn wir konnten mehrere Deutsche Meistertitel einfahren.

So konnte unter anderem die Abteilung Fuß-

ball-ID (intellektuelle Behinderung) den Deutschen Meistertitel holen; das ist bereits der dritte Titel in Folge. Der E-Rollstuhlhockeyclub Black Knights Dreieich holte den 6. Meistertitel in Folge, obwohl die Saison noch nicht vorbei ist. Die Torballerinnen der SG Marburg-München konnten den Deutschen Mannschaftsmeistertitel erreichen.

Aber auch in den Einzelsportarten Schwimmen, Judo und Tischtennis gab es Titel und gute Platzierungen. Das alles soll nur ein Vorgeschmack sein auf das, was Sie in unserem Magazin lesen und erfahren können.

Es ist schön, dass wieder in allen Sporthallen und auf allen Plätzen un-ingeschränkt Sport getrieben werden kann. Auch der Breiten- und Rehasport in unseren Vereinen kann wieder ohne Einschränkungen durchgeführt werden, und wir alle hoffen, dass damit auch die Vereine Mitglieder gewinnen; vielleicht schaffen wir es ja wieder, an die Vor-Corona-Zahlen anzuknüpfen.

Es gibt aber auch Veränderungen. So soll dem Vernehmen nach der Zuschuss für die Versehrtenleibesübungen (Kriegsbeschädigte) – im HBRS gibt es nur noch sechs Personen – ab 2024 eingestellt werden. Die aktuellen Soldaten sind hier ausgenommen, denn das Bundesamt für Verteidigung und der Deutsche Behindertensportverband arbeiten an einer gemeinsamen Lösung, damit die Unterstützung weitergehen kann. Wir halten Sie im Rahmen unseres Newsletters auf dem Laufenden.

Bei der Vereinsförderung wird es wohl noch mal eine Anpassung geben müssen, da im Rahmen der bereits angekündigten Kürzung auf 75 % aufgefallen ist, dass fast alle Vereine, die den Zuschuss in Anspruch nehmen, mehr Zuschüsse im Rahmen der Vereinsförderung bekommen würden, als sie selber an Jahresbeitrag an den HBRS zahlen. Die Förderung der Breiten-sportgruppen (früher auch Nachfolgegruppen genannt) im HBRS kann nur an Gruppen ausgezahlt werden, die ihre Mitglieder auch beim Hessischen Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband gemeldet haben. Die Förderung der Vereine funktioniert nur dann, wenn alle Vereine ihre Mitglie-

### Titelseite

Foto: Tobias Wentzell

der im HBRS melden. Es kann nicht im Sinne der Gemeinschaft im HBRS sein, dass manche Vereine die Vereinsförderung im HBRS ausnutzen und über Gebühr Anträge stellen. Als die Vereinsförderung vor vielen Jahren ins Leben gerufen wurde, war der Grundgedanke, die Förderung von Nachfolgegruppen zu ermöglichen, als wir vor einigen Jahren die Förderung auf 6,50 Euro angehoben haben. Sollte das ein Booster sein, Nachfolgegruppen zu gründen und entsprechend so die Mitgliederzahlen im HBRS steigen zu lassen, aber leider müssen wir feststellen, dass trotz steigender Förderungen die Mitgliederzahlen weiter sinken. Zu guter Letzt muss man feststellen, dass es einige Vereine gibt, die über Gebühr Förderungen beantragen, obwohl sie wenige Mitglieder haben; es fällt auf, dass diese Vereine explizit viele Nachfolgegruppen gemeldet haben und diese auch abrechnen wollen, obwohl sie überhaupt keine entsprechenden Mitglieder im HBRS gemeldet haben.

Deshalb bitten wir Sie um Verständnis, dass eine Auszahlung der eventuellen Fördermittel noch nicht erfolgen kann. Diese erfolgt erst nach Prüfung und Beschluss des Präsidiums.

Die Förderung der Kinder und Jugendarbeit im HBRS bleibt unberührt, solange die Kinder auch im HBRS gemeldet sind.

Hier noch mal ein gut gemeinter Rat und gleichzeitig eine Bitte: Wenn jeder Verein seine Mitgliederzahlen korrekt und pünktlich meldet, können auch Leistungen an die Vereine schneller erbracht werden. Leider ist festzustellen, dass der Behindertensport im Vergleich zum Regelsport weiter rückläufig ist. Im Landessportbund wurde auf der letzten HV-Sitzung die höchste Mitgliederzahl seit Bestehen verkündet; der Behindertensport ist der einzige Bereich, bei dem die Zahlen rückläufig sind. Lasst uns alle mit anpacken, dass auch dieser Bereich wieder wächst und alle Menschen mit Handicap in einem hessischen Verein eine Heimat finden und Sport treiben können.

Mit freundlichen und sportlichen Grüßen

Hans-Jörg Klaudy

Vizepräsident Finanzen,

Öffentlichkeitsarbeit und Marketing

## IN DIESER AUSGABE

### HBRS

Wichtiges aus der Geschäftsstelle ..... 4

### Leistungssport

IDM Para Schwimmen ..... 6

IDEM Judo ..... 8

DJM Para Tischtennis ..... 8

DM Torball ..... 9

HM Kegeln Schere ..... 9

DM Fußball-ID ..... 10

### Rollstuhlsport

Tanzen ..... 12

Powerchair Hockey ..... 13

DM Rollstuhlbasketball ..... 14

### Jugend

Judo Trainingslager ..... 16

Kinderturn-Aktionstag ..... 18

HBRS Fußballschule ..... 19

Hessentag 2023 ..... 20

HBRS/DBSJ ..... 24

Medizin ..... 25

VdK ..... 27

# Wichtiges aus der Geschäftsstelle

In der Präsidiumssitzung am 6.6.2023 wurden zwei Beschlüsse gefasst, die die Auszahlung der Vereinsförderung und der Förderung der Versehrtenleibesübungen (KB-Pauschale) betreffen.

Bei der Vereinsförderung wurde eine Präzisierung der Auszahlungsrichtlinie erforderlich, da einige Vereine deutlich mehr Geld erhalten würden, als sie selbst an Beitrag an den HBRS bezahlt haben. Künftig wird es so sein, dass die Vereinsförderung nur noch zu 75 % auf den eingezahlten Beitrag möglich

ist; die Zertifizierung von Breitensportgruppen (Nachfolgegruppen) ist weiterhin erforderlich.

Die Bezuschussung von Kinder- und Jugendgruppen (betrifft die Fahrtkosten und eventuelle Hallenmieten); hier wird weiterhin der Zuschuss bei 1.000 Euro gedeckelt. Diese Regelung wurde nicht verändert.

Die Bezuschussung für Defibrillatoren und Notfallkoffer ist alle zehn Jahre möglich. Diese Regelung wurde nicht geändert.

Die Förderung von Versehrtenleibesübungen (KB-Pauschale) wird durch das Regierungspräsidium zum 31.12.2023 eingestellt. Die Förderung von Soldaten wird bis zum 31.12.2023 weitergeführt und dann ebenfalls eingestellt. Das Bundesverteidigungsministerium verhandelt mit dem DBS (Deutscher Behindertensportverband), ob für die Soldaten über den 31.12.2024 hinaus eine andere Regelung zur Bezuschussung möglich ist. Hierzu halten wir Sie wie gewohnt auf dem Laufenden.

## Ausführungsrichtlinie Vereinsförderung (KT 09000):

1. Der Verein kann für Durchführung von Breitensportangeboten Zuschüsse je gemeldete Gruppe und Übungsstunde beantragen.
  - a. Der Zuschussbetrag beträgt 6,50 Euro pro Übungsstunde und Gruppe.
  - b. Der Zuschuss darf nicht den vom Verein für das laufende Geschäftsjahr gezahlten Jahresbeitrag<sup>1</sup> für die regulären (keine Teilnehmer ohne Mitgliedschaft) Mitglieder übersteigen.
  - c. Der Zuschuss unter 1.b wird auf 75 % des Jahresbeitrages<sup>1</sup> gedeckelt.
2. Die Förderung von Kindern und Jugendlichen sowie Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung
  - a. Der Zuschussbetrag beträgt 6,50 Euro pro Übungsstunde und Gruppe.
  - b. Der Zuschuss darf nicht den vom Verein für das laufende Geschäftsjahr zu zahlenden Jahresbeitrag<sup>1</sup> für die regulären (keine Teilnehmer ohne Mitgliedschaft) Mitglieder übersteigen. Hier ist das Formular „Bezuschussung von Übungsleitern im Kinder- und Jugendbereich/Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung“ zu verwenden.
  - c. Der Zuschuss unter 2.b wird auf 75 % des Jahresbeitrages<sup>1</sup> gedeckelt.
  - d. Fahrkosten/Eintrittsgelder für Kinder und Jugendliche sowie Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung werden auch weiterhin in der Gesamtsumme bei 1.000,00 Euro pro Quartal gedeckelt.
3. Die Förderung von Defibrillatoren und Notfallkoffern bleibt von der Kürzung unberührt.
  - a. Der Antrag auf Bezuschussung muss vor der Bestellung gestellt werden.
  - b. Es werden für den Notfallkoffer maximal 400,00 Euro auf den Rechnungsbetrag erstattet. Es werden keine Nachfüll-Packs gefördert.
  - c. Der Defibrillator wird weiterhin mit 40 % der Rechnungssumme bei einer maximalen Höhe von 1.000,00 Euro bezuschusst.
  - d. Der Antrag auf Bezuschussung kann nur alle zehn Jahre gestellt werden.

Diese Richtlinie tritt rückwirkend zum 01.01.2023 in Kraft und löst alle anderen Beschlüsse zu diesem Thema ab. Die Vereine werden über den regelmäßigen Newsletter und mit der ersten Quartalsabrechnung informiert.

Beschlossen vom Präsidium am 6.6.2023.

<sup>1</sup>Der Jahresbeitrag bezieht sich auf die beim Landessportbund gemeldeten Mitglieder beim HBRS. Die beim HBRS gemeldeten Teilnehmer am Rehasport (Nichtmitglieder) zählen nicht zum Jahresbeitrag. Hintergrund ist hier, dass die Vereinsförderung auf die Breitensportangebote abzielt, welche ausschließlich für Mitglieder des Vereins gedacht sind.

# Abschied nach über 3 1/2 Jahren Hauptamtlichkeit

## Florian Thimm verlässt den Verband zum 30.06.2023

Meine Tätigkeit als Referent für den Bereich des Rehabilitationssports endet. In diesem Zuge möchte ich Euch darüber informieren und gleichzeitig ein paar Worte loswerden:

Die Zusammenarbeit mit Euch kam mir nie wie „Arbeit“ vor! Es hat mir immer Spaß bereitet, die Lehrgänge nicht nur inhaltlich zu planen, sondern auch in der Durchführung zu begleiten. Als Referent – der ich ja auch schon vor meiner Hauptamtlichkeit war, und zwar schon seit bald 9 Jahren – war ich immer gerne im hessischen Land unterwegs und habe mich sehr über immer wieder neue Herausforderungen und wunderschöne Momente in und mit den Gruppen gefreut. Dabei mit Spaß und Freude in dieser Tätigkeit Neues, aber auch Bekanntes zu vermitteln,

hat hoffentlich jede\*r, der/die mich erleben konnte, mitbekommen. Denn mit Spaß lernt man eben doch am einfachsten.

Meine Aufgabe und mein Bestreben war es immer, jedem Übungsleitenden das mitzugeben, was er/sie gebraucht hat, um in seiner/ihrer Tätigkeit zu wachsen.

Auf diesem Wege möchte ich danke sagen für eine wirklich schöne Zeit und dafür, dass ihr mich in den letzten Jahren allesamt inspiriert und weitergebracht habt! Dieser Dank gebührt nicht nur euch als Übungsleitenden und wunderbaren Menschen, sondern auch dem Verband, vor allem meinen Kolleginnen und Kollegen in der Geschäftsstelle. Danke an meinen direkten Kollegen, Thomas Beck, der mir mit einer Engelsgeduld das gesamte

administrative Geschäft erklärt und mich hervorragend im „Background“ unterstützt hat. Nicht zuletzt gilt ein besonderer Dank den Referentinnen und Referenten, die gemeinsam mit mir die Lehrgänge gestaltet und durchgeführt und mich in meiner Arbeit stets hilfreich unterstützt haben.

Allen zusammen wünsche ich eine wunderbare Zeit und ein hoffentlich angenehmes Miteinander zwischen Verband, Verein und Übungsleiter\*innen. Es lohnt sich!

Bis bald  
Euer Florian

Anzeige

# SPORTS WEAR

T-SHIRTS, POLOSHIRTS,  
SWEATER UND MEHR

HOCHWERTIGE  
QUALITÄTSMODE

GRÖSSEN VON  
XS BIS 6XL

INDIVIDUELLER  
LOGO-DRUCK

VERSAND DEUTSCHLANDWEIT

[www.ekw-klaudy.de](http://www.ekw-klaudy.de)

Einkaufswelt Klaudy • Hauptstraße 25 • 35764 Sinn • Telefon: +49 2772 4761613 • [info@ekw-klaudy.de](mailto:info@ekw-klaudy.de)



# IDM Para Schwimmen

**Paralympische Spitzenschwimmer und Nachwuchsathleten kämpften in der Berliner Schwimm- und Sprunghalle im Europa-Sportpark bei den 37. Internationalen Deutschen Meisterschaften vom 11. bis 14. Mai um Titel und Medaillen. Über 530 Athleten aus mehr als 50 Nationen nahmen auf dem Weg zur Weltmeisterschaft in Manchester an den Wettkämpfen teil.**

Das Schwimm-Team des HBRS war mit acht Schwimmern in Berlin vertreten. Nach knapp 30 Einzelstarts, für die sich die Athleten im Vorfeld qualifiziert hatten, kehrte das Team mit elf Medaillen in der Altersklassenwertung und 16 Medaillen in der Wertung nach Startklassen zurück.

Die Platzierungen ergeben sich durch ein System, das die geschwommenen Zeiten in Punkte umrechnet. In 14 verschiedenen Startklassen gibt es unterschiedliche Gewichtungsfaktoren. Dadurch werden die Leistungen bei unterschiedlichen Beeinträchtigungen vergleichbar gemacht.

Für die Jüngeren im Landeskader war es die erste Teilnahme in Berlin und im internationalen Umfeld. Das Sammeln im Vorstartraum, gemeinsames Einlaufen zum Start, große Leinwände und Livestream waren neu und spannend. Andere waren nach einer Corona-Pause wieder in Berlin und freuten sich auf den Saisonhöhepunkt.

Die 25-jährige Katharina Ganz (S14) vom Rüsselsheimer Schwimm-Club startete schon mehrmals in Berlin. Sie hatte sich dieses Jahr auf vier Starts konzentriert und belegte in den Disziplinen 50 und 100 m Brust sowie

100 m Freistil den ersten Platz in der nationalen Startklassenwertung S14. Ihr erklärtes Ziel war eine Finalteilnahme. Dies gelang ihr gleich am ersten Wettkampftag über 100 m Brust. Mit einer Zeit von 1:29,10 und 470 Punkten qualifizierte sich Katharina Ganz für das C-Finale. Am späten Abend konnte sie diese Leistung mit 1:29,08 bestätigen. Am dritten Wettkampftag schwamm sie über 50 m Brust in 0:41,10 im Vorlauf wieder auf einen Finalplatz und konnte diese Zeit abends auf 0:40,50 verbessern. In beiden Finals belegte Katharina den siebten Platz.

Über ihre Lieblingsstrecke 200 m Brust, für die es keine Finalläufe gibt, schwamm sie eine neue Bestzeit mit 3:09,44 und ihre punktbeste Leistung mit fast 500 Punkten. Statt einen Tag frei zu haben, ging Katharina auch noch für 100 m Freistil ins Wasser.

Marie Seidel (WSV Dieburg) wollte mit ihrer Leistung bei der IDM die Norm für den Bundes-Nachwuchskader NK2 bestätigen. Die dafür notwendige Punktegrenze liegt bei 450 Punkten. Über 100 m Freistil gewann sie die Silbermedaille in der Startklasse S10 mit der Zeit von 1:16,95 und 416 Punkten und durfte im IDM-Jugendfinale abends

noch einmal diese Strecke schwimmen. Sie steigerte ihre Zeit um fast 2 Sekunden auf 1:15,19 und 446 Punkte. Gerade 4 Punkte fehlten für die Norm. Nächster Versuch über die halb so lange Distanz, 50 m Freistil. Ihre neue Bestzeit von 0:33,48 war stolze 484 Punkte wert und die Freude über die erfüllte Kader-Norm war riesig. Dazu gab es noch die Bronze-Medaille in der Startklassenwertung und die Chance, die Strecke im abendlichen Finale noch mal zu schwimmen. Eine Steigerung war nicht möglich, aber mit 459 Punkten konnte Marie die Norm noch mal überbieten. Neben Freistil schwimmt Marie die kurzen Rücken-Strecken. Ihre Zeit von 0:41,87 bei 50 m Rücken ergab 403 Punkte und noch einen Start im IDM-Jugendfinale. Bei 100 m Rücken kam Marie auf 378 Punkte mit der Zeit von 1:31,04 und noch zu ihrem vierten Jugendfinal-Platz. Sie bestätigte abends ihre Zeit vom Vorlauf und belegte Rang 6 im Jugendfinale.

Tristan Michaels startet für die Wasserfreunde Fulda. Gleich zum Auftakt schwamm er 200 m Freistil und in der tollen Zeit von 3:00,90 und belegte mit 248 Punkten den 2. Platz in der Jugendwertung (C-Jugend). Und



freute sich über den Einzug ins IDM-Jugendfinale. Abends konnte er sich nicht mehr steigern; er hat nun ein neues sportliches Ziel: die 3-Minuten-Grenze zu unterbieten. Auch über 100 m Freistil konnte er eine Silbermedaille in der C-Jugendwertung im Empfang nehmen, wieder für 248 Punkte in 1:23,09. Und zudem gab es noch eine Bronze-Medaille für die Startklassenwertung S9. Über 50 m Rücken holte er gleich zwei Silbermedaillen für 263 Punkte (0:42,81) in beiden Klassen, in der Jugendwertung belegte er wieder den zweiten Platz über 50 m Freistil in 0:37,99 mit 231 Punkten. Jetzt fehlte noch Gold und das gab es dann gleich für beide Klassen nach 100 m Rücken in 1:31,28 und 280 Punkten. Zum Abschluss des Wettkampfs durfte Tristan noch mal im IDM-Jugendfinale starten und bestätigte seine Zeit vom Vorlauf.

Sein Teamkollege bei den WF Fulda Richard Both startet ebenfalls in der C-Jugend. Er unterbot mit 0:59,14 die Minutengrenze und hat jetzt sehr gute 138 Punkte als Bestmarke. Dafür, sowie für Richards Leistung über 100 m Rücken, gab es Gold in der Startklassenwertung S11. Seine Zeit von 2:11,62 über 100 m Rücken war auch Bronze in der Jugend C wert.

Für den Frankfurter Inklusions-Sportverein starteten Elva Breidert, Clara Theuerkauf und Michael Lapp. Elva freute sich über zwei Me-

daillen in der Wertung Jugend D. Für ihre Leistung über 50 m Rücken gewann sie Silber und über 100 m Rücken war es die Bronze-Medaille. Auf beiden Strecken unterbot Elva ihre Bestzeit deutlich, bei 100 m Rücken gleich um 18 Sekunden auf jetzt 3:06,78; sie hat jetzt auf beiden Strecken die 100-Punkte-Grenze geschafft.

Teamkollegin Clara Theuerkauf ging sogar auf 200 m Rücken an den Start. Auch sie steigerte ihre Bestzeit um mehr als 20 Sekunden auf 6:40,30 und 117 Punkte. Diese Strecke wurde nur offen gewertet, aber für die Sprintstrecke 50 m Rücken gab es die Bronze-Medaille in der Startklasse S5 als Belohnung. Die Zeit von 1:26,65 war gute 120 Punkte wert. Und mit Silber in der Startklasse S5 über 100 m Rücken, ebenfalls mehr als 100 Punkte wert, fuhr sie glücklich nach Hause.

Michael Lapp kann auf Wettkämpfen seine Freude am Sport und Beruf vereinbaren. Neben fünf Starts war er als Fotograf in der Schwimmhalle unterwegs, beides mit tollen Ergebnissen. In der Startklasse S8 und der Altersklassenwertung gewann er jeweils Silber über 50 und 100 m Rücken, 200 und 400 m Freistil. Nur über 100 m Freistil war es bei der Altersklasse „nur“ Bronze, in der

Startklassenwertung wieder Silber.

Für den SC Bad Nauheim war Noa Welsch am Start. Die 100 m Brust gab es gleich zum Auftakt zum Warmwerden in der großen Halle. Beim nächsten Start gab es Silber für 50 m Rücken in der Startklasse S7 für 159 Punkte und sogar Gold am letzten Wettkampftag über 100 m Rücken. Sie steigerte sich auf dieser Strecke auf 175 Punkte.

Aus dem Kader stellte Landestrainer Thomas Hoppe drei Staffeln für den HBRs zusammen. Staffeln sind gut für das Mannschaftsgefühl in einem Individualsport. Jeder Aktive kam mindestens einmal in einer Staffel zum Einsatz. Medaillen zu gewinnen war nicht möglich, jedoch eine Menge Erfahrung.

Am Ende der vier Wettkampftage hatte jeder auf dem Heimweg Medaillen und neue Ziele an Bord. Für die Jüngeren waren es die ersten Internationalen Deutschen Meisterschaften in Berlin, aber sehr wahrscheinlich nicht die letzten – so wie es ihnen die Erfahrenen im Team vormachen.

Nähere Informationen zum Wettkampf unter <http://www.idm-schwimmen.de/>

Marie-Louise Ganz

## IDEM Judo

## Edelmetall für hessische ID-Judoka in Neubrandenburg

In Neubrandenburg fanden am 13.05.2023 für Judoka mit geistiger Beeinträchtigung in der Wettkampfklasse I und II die Internationalen Deutschen Einzelmeisterschaften organisiert durch den Deutschen Behindertensportverband statt.



Parallel zu den internationalen Wettkämpfen wurden für die Kämpferinnen und Kämpfer der Wettkampfklasse III die offenen Deutschen Meisterschaften durch den Deutschen Judobund ausgetragen.

Für den Landesverband Hessen waren zwei weibliche und fünf männliche Judoka am Start.

Zur großen Freude des Landestrainers stammten die Athletinnen und Athleten in diesem Jahr aus drei verschiedenen hessischen Vereinen. „Ein positives Signal dafür, dass ID-

Judo zunehmend mehr in der hessischen Vereinslandschaft Einzug hält“, so Thomas Hofmann.

Am Ende des Wettkampftages war die Freude riesig über sechsmal Edelmetall bei den hessischen ID-Judoka.

Den Anfang machte Janine Dietert vom Budo Club Mühlheim in der Wettkampfklasse II. Sie konnte in der Gewichtsklasse –63 kg zu Beginn des Wettkampftages die Silbermedaille erkämpfen.

In der Wettkampfklasse III –90 kg legte dann ihr Vereinskollege Salvatore Farruggia mit drei beeindruckenden Kämpfen nach. Nach zwei überzeugenden Siegen verlor er unglücklich den Finalkampf, was die Freude über den Gewinn der Silbermedaille nicht schmälerte.

Im internen Hessenduell machten Lorenz von Malottki vom Budo Club Mühlheim und Michael Klemm vom JC Wiesbaden 1922 e.V. in der Gewichtsklasse –100 kg den Meistertitel untereinander aus. Am Ende mit dem glücklicheren Ausgang für Lorenz, der sich damit den Deutschen Meistertitel sicherte. Für Michael blieb am Ende der Titel des Vizemeisters.

Leonie Yurtöven könnte in der Wettkampfklasse III erstmalig Erfahrungen bei einer na-

tionalen Einzelmeisterschaft sammeln. In der Gewichtsklasse –70 kg reichte es letztlich für die junge Athletin vom JC Wiesbaden 1922 e.V. für Rang 2 und damit die Silbermedaille.

Auch für Matthias Himmes vom TV Biebesheim war es die erste Teilnahme bei einer großen Einzelmeisterschaft. Er konnte in der Wettkampfklasse III –60 kg wertvolle Wettkampferfahrung sammeln. Im Kampf um Platz 3 unterlag er einem erfahrenen Judoka aus Berlin, sodass er sich am Ende des Tages mit Platz 5 zufriedengeben musste.

Den Medaillenregen für die hessischen ID-Sportlerinnen und -Sportler komplettierte Alexander Block in der Wettkampfklasse II +100 kg. Nach zwei unglücklichen Niederlagen konnte Alexander in der dritten Begegnung seine Erfahrung ausspielen und mit einer sehenswerten Wurftechnik den Kampf für sich gewinnen. Für den Athleten aus Mühlheim blieb damit am Ende der verdiente 3. Platz.

Ein Zeichen für die steigende Anerkennung und Etablierung der ID-Judoka ist die Tatsache, dass diese Meisterschaften erstmalig in einem Livestream übertragen wurde. Über 1000 Interessierte konnten so das Wettkampfgeschehen in Neubrandenburg live mitverfolgen. *Text und Foto: Rebekka Perrier*

## DJM Para Tischtennis

## Titel und Medaillen für die TischtennisspielerInnen

Bei den Deutschen Para Tischtennis Jugendmeisterschaften am 25. März 2023 in Jülich konnten die SpielerInnen des HBRS wieder zahlreiche Medaillen und Titel erringen.

Landestrainer Fabian Lenke und sein Trainerteam konnten insgesamt zu 15 Medaillen gratulieren, wobei die Farbe „Gold“ am häufigsten vergeben wurde.

Besonders erfreulich waren die ersten Medaillen bei deutschen Meisterschaften für Nico Helfrich, Sayed Amir Hossein Housseini Pour, Jonas Kertscher und vor allem das sehr junge Talent Eliah Caputo. Dieser hat erst vor einem guten Jahr über den HBRS Talenttag den Weg zum Tischtennis gefunden.

Die Tatsache, dass mit Benjamin Sander, Maximilian Zuber und Frieda Dietz drei aktuelle Deutsche Jugendmeister dieses Jahr gar nicht dabei waren (und noch in der Zukunft einige Jahre in der Jugend spielen können), zeigt erneut die starke Qualität im HBRS Tischtennis. *Fabian Lenke*

**Diese hessische Mannschaft holte 6 x Gold, 4 x Silber, 5 x Bronze.** *Foto: Guido Oliv*



## DM Torball

## „Deutscher Meister wird nicht nur der BVB!“

Spielgemeinschaft Marburg-München lüchelt dem Deutschen Meister Borussia Dortmund den Titel in eigener Halle ab!

Am 25.03.2023 fand im Sportzentrum Scharnhorst in Dortmund die Deutsche Meisterschaft der Damen im Torball statt. Das Turnier wurde als Doppelrunde ausgespielt.

Das Team, bestehend aus Gabriele Eschebach-Weck und Tanja Panter (jeweils SSG Blista Marburg) sowie Renate Hundsberger und Margret Rieker (BSV München), setzte direkt zu Beginn gegen den amtierenden Deutschen Meister Borussia Dortmund mit einem schlussendlich ungefährdeten 8:4-Sieg ein erstes Ausrufezeichen.

Auch in der Folgezeit konnte die Spielgemeinschaft mit Unterstützung ihrer Coaches Marco Doth und Stephan Eschebach durch ihr entschlossenes und konzentriertes Zusammenspiel weitere viermal den Platz als Sieger verlassen. Lediglich im Hinspiel gegen die Spielgemeinschaft St. Pauli mit Langenhagen und Dortmund erwies sich der Gegner als zäh und rang dem späteren neuen Deutschen Meister ein 2:2-Unentschieden ab.

Mit 35 Toren in der Endabrechnung konnte Renate Hundsberger dem Offensivspiel

ihren Stempel aufdrücken. Gabi Eschebach-Weck vollendete mit weiteren acht Treffern den Torreigen.

Auf dem Weg zur verdienten Meisterschaft lieferte die SG Marburg-München insgesamt folgende Resultate: Borussia Dortmund 8:4 und 5:3, Hoffeld 12:3 und 8:0, St. Pauli-Langenhagen-Dortmund 2:2 und 8:1. Mit gerade mal 13 Gegentoren in sechs Spielen konnte sich auch die Defensivleistung des Meisters sehen lassen.

Ganze fünf Punkte hinter der siegreichen SG fand sich der abgeschlagene Meister der Vorjahre, Borussia Dortmund, mit 6:6 Zählern auf dem zweiten Platz wieder.

Die SG München-Marburg bedankt sich bei den Dortmunder Organisatoren und ihren fleißigen Helfern in den Hallen und bei der Abendveranstaltung für den gelungenen Turniertag. *Text und Foto: Stephan Eschebach*



## HM Kegeln Schere

## Erfolgreiche Hessenmeisterschaft

Am 1. April 2023 fanden auf den Bahnen des KSC Heuchelheims nach drei Jahren Pause wieder die Hessenmeisterschaften der Behinderten im Scherekegeln statt. Ausrichter war die VSG Wetzlar.

6 KeglerInnen der BSG Kassel, 4 KeglerInnen der BSG Offenbach und 8 Kegler der VSG Wetzlar, insgesamt 18 Personen, nahmen an der Meisterschaft teil – 5 Blinde und Seh-

behinderte und 13 allgemein Behinderte. Es wurden, unterteilt nach Wettkampfklassen und Altersklassen, 10 Titel ausgespielt. Im Modus des Kettenstartes wurden 100 Wurf

in die Vollen gespielt. Bei den Blinden und Sehbehinderten und den Rollstuhlfahrern ohne Gassenzwang.

Die BSG Offenbach errang 4 x Gold, die VSG Wetzlar 3 x Gold, 3 x Silber und 1 x Bronze und die BSG Kassel erreichte 3 x Gold und 1 x Silber.

Tagesbester war Björn Georg mit 779 Holz von der VSG Wetzlar, bei den Frauen waren es die Kasselerinnen Renate Molkenhuth und Ulrike Haas, beide mit 583 Holz.

Die Meisterschaft fand in einem harmonischen Umfeld statt. Bei der Veranstaltung gab es keine Zwischenfälle.

Die VSG Wetzlar bedankt sich für die Hilfe beim KSC Heuchelheim und wünscht allen Qualifizierten für die Deutsche Meisterschaft im Juli in Gütersloh viel Erfolg.

*Foto: Klaudy, Ditrich*





**Hessen zum Dritten**



Fotos: Tobias Wentzell



**Die Hessenauswahl Fußball-ID (intellektuelle Beeinträchtigung) des HBRS ist zum dritten Mal in Folge Deutscher Meister. Im Finale besiegte die Truppe von Landestrainer Bruno Pasqualotto bei der Deutschen Meisterschaft in Reutlingen die Auswahl von Schleswig-Holstein, die zuvor Tabellenführer in Gruppe A wurde.**

Die Deutsche Meisterschaft begann bereits am Montag mit zwei Gruppenspielen. Souverän besiegten die Titelverteidiger in Gruppe B Rheinland-Pfalz und Brandenburg jeweils mit 5:0. In der Partie gegen Letztere krönte ein wunderschönes Freistoßtor von Sofian Ganouf den Kanteriesieg. Am zweiten Tag ging es gegen das punktgleiche Team aus Sachsen-Anhalt. Mit einem Sieg hätte man sich den Platz im Finale sichern können, aber zunächst ging es nicht optimal los, denn Sachsen-Anhalt erzielte seinerseits die Führung. Doch durch Tore von Nick Pfeil, erneut Ganouf und Janosch Pollak sowie einen glänzenden Sven Michel im Tor gewann das Team aus Hessen mit 3:1 und zog tatsächlich ins Endspiel ein. Finalgegner Schleswig-Hol-

stein setzte sich in seiner Gruppe gegen Baden-Württemberg, Mecklenburg-Vorpommern, Bayern und Saarland durch.

Im Finale dauerte es dann eine Weile, bis das Runde im Eckigen landete, doch dann besorgte Ganouf mit einem Doppelpack die 2:0-Führung. So ging es dann auch in die Halbzeit. Im zweiten Durchgang hatte zunächst Thilo Uhlig die Vorentscheidung auf dem Fuß, welche die Norddeutschen aber auf der Linie zu verhindern wussten. Der dritte Treffer ließ aber nicht lange auf sich warten. Diesmal hatte Uhlig mehr Glück und erhöhte auf 3:0. Dabei blieb es dann auch und das Meisterschafts-Triple war besiegelt. Der Jubel war natürlich groß. Hessen krönte sich damit nach 2019 und 2022 zum dritten Mal

zum Meister.

„Grandiose Leistung von der ganzen Mannschaft, dem Trainer- und Betreuerstab während der ganzen Tage der Deutschen Meisterschaft. Ein großes Dankeschön an unsere Partner und Unterstützer, ohne die das Ganze nicht möglich gewesen wäre“, freute sich Michael Trippel, Sportlicher Leiter HBRS Fußball.

Landestrainer Bruno Pasqualotto sprach von einer großartigen Mannschaftsleistung und fügte hinzu: „Wir haben auf und neben dem Platz wie eine Familie agiert. Es war überwältigend zu sehen und dabei zu sein, dass wir gegen ein sehr gutes Schleswig-Holstein den Pokal wieder mit nach Hause nehmen dürfen.“

## Zuwachs beim RSC Frankfurt

Die Tanzabteilung des RSC Frankfurt hat sich nach der Corona-Zeit wieder vergrößert. Wir haben fünf neue Tänzer und sind dabei, eine Formation zur Musik von Abba mit der Choreografin Pippa Roberts aus Malta aufzubauen. Die Endpose ist schon mal definiert, zuvor sind aber einige Hürden zu nehmen, sowohl für die Rollis als auch die Fußis. Es macht aber allen viel Spaß, etwas Neues einzuüben.

Zusätzlich bleiben wir an den bewährten Tänzen dran und üben fleißig Walzer, Discofox, Samba und vieles mehr.

Training ist donnerstags von 19:30–21:00 in der BGU Frankfurt. Interessierte können sich gerne melden: 0151 54101713.

*Andrea Naumann-Clément*



## Ein erfolgreiches Wochenende

**Nach langer Pause fand nach vier Jahren das erste Mal wieder die Dutch Para Dancesport international Competition mit neuem Austragungsort in Amstelveen Holland statt. Auch aus Deutschland waren viele Tänzer angereist.**

Der RSC Frankfurt war am Start, in der Hauptklasse und auch in der IPC Kategorie. Bettina Jungkunz und Andreas Böhm ertanzten sich den 7. Platz in der Hauptklasse und den 3. Platz bei den Senioren, bei ihrem ersten Start im Single-Tanzen verpasste Bettina nur knapp das Finale.

Das maltesisch-deutsche Paar Andrea Naumann-Clément/Steven Fenech erreichte in der Hauptklasse den 3. Platz und den 1. in den Senioren. In der IPC Kategorie startete Dr. Pamela Heymanns. Sie kam im Single Freestyle auf den 4. Platz und in Single conventionel auf den 5.

Alles in allem ein sehr schöner Saisonauftakt. Bekanntlich ist nach dem Turnier vor dem Turnier; mal sehen, wie es weitergeht.

*Andrea Naumann-Clément*



Fotos: Andrea Naumann-Clément



Foto: Uwe Wiegand

## Powerchair Hockey

# Erfolgreicher Spieltag

Am 25.03.2023 startete in Messel die 1. PCH-Bundesliga stürmisch ins Jahr 2023. Der Spieltag mit vielen lautstarken Fans und Gästen wie zum Beispiel Bürgermeister Thorsten Buhmester war vorbildlich organisiert vom Ausrichter; besten Dank!

Die Black Knights zeigten einmal mehr ihre spielerische Klasse; die erste Mannschaft (BKD I) als amtierender Serienmeister dominierte ihre Gegner. Gegen die Munich Animals gewann sie mit 17:1 und ließ genauso auch ihrer zweiten Vereinsmannschaft (BKD II) mit 15:3 keinerlei Chance. Diese wiederum siegte dominant mit 12:4 gegen die Nording Bulls Lalendorf und gewann auch gegen die Star Drivers Bad Kreuznach. Weiter Platz 1 und 2! Die Stimmung war famos.

Ähnlich stark wie die BKD II präsentierten sich erneut die Star Drivers Bad Kreuznach. Mit einer starken Team- und Blockleistung und einem überragenden Vedat Yagiz im Sturm konnten sie erneut zwei Siege einfahren. Darunter ein 16:10 gegen die Nording Bulls. Und sie lieferten sich ein packendes Duell mit den BKD II und stellten sie als bisher einziger Vereinsgegner vor größere Probleme. Ausgeglichen ging es 6:6 in die Pause. Am Ende triumphierten die BKD II dann doch mit 15:10, die Bad Kreuznacher grüßen jedoch weiter punktgleich von Platz 3.

Vizemeister Munich Animals fand Erleichterung nach einem enttäuschenden ersten Spieltag, fuhr seine ersten zwei Saisonsiege ein und verbesserte sich auf Platz 4. Das 9:5 gegen die Nording Bulls kam dabei souverän

zustande. Die Bulls hingegen verbleiben mit defensiven Schwächen zunächst weiter auf dem letzten und somit Abstiegsplatz, zeigten offensiv aber einen hoffnungsvollen Aufwärtstrend.

Anwesend waren auch die Rolli-Teufel Ludwigshafen; sie mussten mit nur vier Spieler\*

innen und zu hohen KP aufgrund von Krankheit außer der Wertung (Spielverlust mit 0:3) spielen. Sie traten dennoch an, damit die Spiele nicht gänzlich ausfallen mussten. So hieß es Platz 5 mit nur einem Punkt Vorsprung.

## Deutscher Meister 2022/2023!

In Bad Kreuznach fand der 4. Spieltag der 1. PCH-Bundesliga statt, zu dem die Sportfreunde Diakonie Bad Kreuznach als Gastgeber eingeladen hatten. Die Black Knights I trafen im ersten Spiel auf die Munich Animals-Powerchair Hockey und überzeugten mit einem klaren Sieg von 14:0.

Auch die Black Knights II waren erfolgreich. Sie traten zuerst gegen die Nording Bulls-Powerchair Hockey an und gewannen mit einem Ergebnis von 21:6. Im anschließenden Spiel setzten sie ihren Erfolg gegen die Rolli-Teufel Ludwigshafen fort und sicherten sich einen weiteren Sieg mit einem überzeugenden Ergebnis von 24:4.

Auch Dreieichs erste Mannschaft traf

auf die Nording Bulls und gewann ihr zweites Spiel des Tages mit einem Endstand von 24:10.

Im abschließenden Spiel des Tages trafen die beiden Black Knights Mannschaften aufeinander. Dabei konnte sich das Team I mit einem deutlichen Sieg von 18:0 behaupten.

Durch diese Ergebnisse bleibt Black Knights Team II weiterhin im Rennen um die Vizemeisterschaft, während Team I sich vorzeitig die Deutsche Meisterschaft gesichert hat! Es ist die 6. Meisterschaft in Folge und die längste ununterbrochene Serie in der 1. PCH-Bundesliga-Geschichte.

Der nächste und gleichzeitig letzte Spieltag findet am 24. Juni in München statt.

## DM Rollstuhlbasketball

# Mit viel Herz alles in die Waagschale geworfen

## Glückwünsche gehen an Finalkonkurrent Thuringia Bulls

Der RSV Lahn-Dill hat sich trotz einer 1:2-Niederlage in der „Best-of-three“-Finalserie um die Deutsche Meisterschaft nichts vorzuwerfen. Er hat alles in die Waagschale geworfen, zwei Partien auf Augenhöhe bestritten und den neuen Titelträger in ein drittes und alles entscheidendes Endspiel gezwungen. In diesem unterlagen die Hessen am Ende mit 65:76 (15:19/32:38/50:60) den Thuringia Bulls, denen die faire und verdiente Gratulation zum Titel 2023 gilt.



Letzte Einschwörung des RSV Lahn-Dill.

Fotos: Armin Diekmann



Enttäuschung pur bei v. l. Reo Fujimoto, Techniker Holger Wagner und Kapitän Thomas Böhme.

Rund 25 Minuten lang schien die Partie eine exakte Kopie des Finalspiels Nummer zwei des Vortages zu sein, sogar mit dem exakt gleichen Halbzeitresultat. Doch im dritten Viertel beim 42:44 (24.) kippte durch einen Dreier von Kapitän Thomas Böhme, der damit erstmals nach dem 5:2 (3.) und 20:23 (14.) wieder den direkten Anschluss herstellte, die Partie nicht wie noch 21 Stunden zuvor zugunsten der Wetzlarer. Eine unglückliche Situation hier, ein Ball, der aus dem Korb sprang dort, das letzte Quäntchen Glück war dem Rekordmeister aus Mittelhessen diesmal nicht hold.

Und dennoch blieb das Duell bis zum 60:65 (36.), sogar bis zum 65:71 in der Schlussminute offen. Somit war die Chance auf einen Erfolg und die damit verbundene Titelverteidigung bis fast zur allerletzten Sekunde des dritten Finalspiels gegeben. Doch die letzten Dreier sollten nicht ihr Ziel finden,

Quinten Zantinge (li.) und Thomas Böhme (re.) bremsen Jens Albrecht aus.

während auf der anderen Seite die Bulls ihre Chancen von der Freiwurflinie souverän nutzten und nach dem Spielende verdient die knapp acht Kilogramm schwere Meisterschaftstrophäe aus den Händen von RBBL-Spielleiter Benjamin Haynert und Rollstuhlbasketball Vorsitzendem Christoph Küffner entgegennahmen.

„Ich bin so unglaublich stolz auf meine Mannschaft. Sie hat mit so viel Herz gespielt, allen Widrigkeiten getrotzt und wirklich alles gegeben“, so Cheftrainerin Janet

Zeltinger nach der Schluss sirene des dritten und finalen Endspiels. Traurig und dennoch stolz ergänzte sie: „Man kann nicht mehr von diesem Team erwarten, als es selbst an diesem Wochenende gegeben hat.“ Dies dürften auch die zahlreich nach Thüringen angereisten Fans, unter ihnen auch Wetzlars Oberbürgermeister Manfred Wagner, so gesehen haben. Nach Spielende würdigten sie die Leistung der Wetzlarer mit dem verdienten und ehrlichen Applaus für die Vizemeisterschaft.

Andreas Joneck





Die drei Nachwuchsteams stellten sich zum gemeinsamen Gruppenfoto.

Fotos: Uli Gasper

## HBRS Youth Cup 2 in Wiesbaden

Die Saison 2022/2023 im Rollstuhlbasketball ist beendet, nur die Nationalmannschaften bereiten sich auf die WM und EM vor.

Nachdem der Youth Cup 1 im März im heimischen Wetzlar als voller Erfolg gewertet werden kann – das Turnierformat richtet sich an Neulinge im Jugendbereich, die noch keine Erfahrung im Spielbetrieb haben; die RSV Juniors begeisterten damals vor ca. 100 Zuschauern in der rollstuhlgerechten Halle der Eichendorffschule in Wetzlar/Dalheim –, ging es nun am Samstag, den 03.06.2023 nach Wiesbaden zum HBRS Youth Cup 2.

Hier musste der RSV Nachwuchs im ersten Auswärtsturnier gegen die Rookie Rhinos Wiesbaden und die ING Skywheelers Youngsters aus Frankfurt antreten.

Hochmotiviert bereitete sich das Team um den erfahrenen Trainer Hans Groll in der rollstuhlgerechten heimischen Halle der Eichendorffschule in Wetzlar/Dalheim vor. Immer mittwochs wird mit 12–16 Kindern/Jugendlichen von 12 bis 22 Jahren trainiert. Sportstühle werden teilweise angepasst und gestellt. Calvin Matisse Fromm, Tim Kutza und

Abdi Rahman trainieren mindestens noch einmal bei der RSV Zweiten am Dienstag oder Donnerstag mit, um langsam Wettkampferfahrung zu erlangen.

Im ersten Spiel ging es gegen die körperlich überlegenen und deutlich älteren Wiesbadener. Hellwach gelang es der Mannschaft von Trainer Hans Groll, sofort mit guter Verteidigung und schnellem Passspiel gegen Wiesbaden erfolgreiche Korbleger abzuschließen. 21:18 Halbzeitstand war der Lohn. Es überzeugten vor allen Dingen Abdi Rahman mit seinen vielen Assists und Calvin Fromm mit gelungenen Korblegern nach Schnellangriffen. Im dritten Viertel gab es dann einen kleinen Hänger, der aber im letzten Viertel durch die Treffsicherheit von Tim Kutza und Calvin Fromm ausgeglichen wurde. Ein knapper, aber verdienter 46:44-Sieg wurde erzielt gegen einen Gegner, der in Wetzlar noch gewonnen hatte. „Wir haben teilweise sehr schöne Fastbreaks gezeigt, die Mannschaft

hat clever gegen die großen Center verteidigt; hier zeigte sich besonders die Erfahrung von Mannschaftskapitän Jakob Theis.“

Im zweiten, direkt darauffolgenden Spiel gegen die Skywheelers Juniors Frankfurt führte ein überragend treffender Tim Kutza mit seinen 26 Punkten das Team zum Sieg. Einer sehr guten ersten Halbzeit mit 36:25 folgte dann ein kleiner Hänger, der sicherlich der enormen Belastung zweier Spiele hintereinander geschuldet war. Endstand 46:38. Damit wurde der 2. Youth Cup vom Nachwuchs des RSV Lahn Dill gewonnen, Zweiter wurde Wiesbaden und Dritter Frankfurt.

Nächster sportlicher Höhepunkt wird die am 24./25. Juni 2023 im heimischen Wetzlar in der Halle der Eichendorffschule stattfindende und vom RSV Lahn Dill organisierte DM Junioren mit sieben Ländermannschaften sein. Die hessischen Farben wird dabei u. a. der Kapitän der Jugendmannschaft Jakob Theis tragen.

Hans Groll



Trainer Hans Groll gibt seinen Schützlingen die letzten Instruktionen.



Topscorer Abdi Yusuf mit 22 Punkten.





Fotos: Thomas Hofmann

## Traditionelles Judo-Trainingslager ein toller Erfolg

Traditionell fand in diesem Jahr wieder das mehrtägige, inklusive Judo-Trainingslager der ID-Judoka (Judoka mit einer geistigen und/oder mehrfachen Behinderung) des Budo Club Mühlheim im Jugendzentrum Ronneburg statt. Erneut fanden die BCM-Judoka und ihre Trainer hier die besten Voraussetzungen vor, um den „heißesten Sport in Hessen“ (HR-Fernsehen 2022) und den „geilsten Sport der Welt“ (Deutscher Judobund) auszuüben.

Erstmals waren auch die jüngsten Judoka des Budo Club Mühlheim (ab vier Jahren) als Tagesgäste, aber auch über die gesamte Zeit dabei.

Während der Trainingstage standen Frühstück auf der Laufbahn, mehrere Trainingseinheiten auf der Judomatte, aber auch gemeinsame Spiele, Basteln und Feiern auf dem Programm.

Carl Bauernfeind, Luca Simon und Sabine Neuf waren für das anspruchsvolle Programm und dessen professionelle Umsetzung verantwortlich. Die Teilnehmer waren begeistert.

Höhepunkt der Trainingstage war der Besuch der befreundeten Judoka des TV Biebesheim und des JC Wiesbaden zu einem vom Hessischen Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband unterstützten gemeinsamen Hessentraining. Nach einer gemeinsamen Trainingseinheit am Vormittag folgte am Nachmittag das Hessenrandori, bei dem der Leistungsstand des Hessenkaders ID-Judo festgestellt wurde. HBRS Fachwart ID-Judo Thomas Hofmann war mit den gezeigten Leistungen sehr zufrieden: „Unser kleiner, aber feiner Hessenkader hat sich merklich weiter-

entwickelt. Wir sehen positiv in die Zukunft und hoffen auf ein entsprechendes positives Ergebnis bei den Deutschen Verbandsmannschaftsmeisterschaften im November in München. Mein Dank geht an das engagierte hessische Trainerteam und an unsere Judoka!“ Alle Teilnehmer waren sich darüber einig, dass das Hessentraining auch 2024 wieder stattfinden soll. Der Budo Club Mühlheim würde sich über neue Judoka mit oder ohne Behinderung sehr freuen. Informationen zu den Trainingszeiten sind unter [www.bc-muehlheim.de](http://www.bc-muehlheim.de) zu finden.

Thomas Hofmann



# Kinderturn-Aktionstag

## Für Kinder mit und ohne Beeinträchtigung

Am 1. April 2023 wurden wir, die Inklusions-Checkerinnen des Hessischen Behinderten- und Rehabilitations-Sportverbands e. V., eingeladen, am Kinderturn-Aktionstag in der großen Sporthalle der Heinrich-von-Bibra-Schule in Fulda teilzunehmen.

Veranstaltet wurde dieser Tag durch die Regionalliga Inklusion der Deutschen Turnerjugend sowie zahlreiche Netzwerkpartner. Zu diesen Partnern gehören die Hessische Turnerjugend, die Sportjugend Hessen, die Fuldaer Turnerschaft, der Hessische Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband und Special Olympics Hessen und Thüringen.

Jannik Book von der Hessischen Turnerjugend hat die Veranstaltung mit Unterstützung der Fuldaer Turnerschaft 1848 e.V., die dieses Jahr ihr 175-jähriges Bestehen feiert, geplant und durchgeführt.

Neben vielen engagierten und fleißigen Mitgliedern der FT 1848 e. V. waren auch Stefan Tümmers, Vorstandssprecher der Fuldaer Turnerschaft 1848 e. V., und Harald Piaskowski, Vorsitzender Sportkreis Fulda-

Hünfeld e. V. sowie Tabitha Aliu von „Mit Dir inklusiv im Sport“ anwesend.

Der Vormittag begann mit einer Fort- und Weiterbildung für Übungsleiter\*innen unter dem Motto: „Ideenwerkstatt – Kleine Spiele und Kinderturnen inklusiv gestalten“. Diese bestand aus Praxis- und Theorieteilen. Referentinnen waren Anne Schäfer und Jannik Book.

Von 13:30 bis 15:00 Uhr konnten Kinder im Alter von 6–10 Jahren an den verschiedenen Stationen die spielerischen Elemente des Turnens kennenlernen und Bewegungserfahrungen sammeln. Bei kleineren Wettkampfstationen konnten die Kinder ihr Können unter Beweis stellen und in Eigenverantwortung an den jeweiligen Stationen abstempeln. Zum Schluss gab es als Anerkennung eine Urkunde.

Ab 15:30 Uhr kamen Eltern mit Kindern im Alter von 2–6 Jahren, mit und ohne Behinderung, die sich frei in der großen Halle bewegen konnten. Die Stationen wurden von den Helfer\*innen und den Teilnehmer\*innen der Ideenwerkstatt erarbeitet, auf- und umgebaut. Die Familien wurden den ganzen Nachmittag über begleitet und wenn nötig angeleitet.

Für Kaffee und Kuchen haben am Nachmittag die ehrenamtlichen Mitglieder\*innen und Freund\*innen der FT 1848 e. V. gesorgt.

Dieser sehr gelungene Kinderturn-Aktionstag wurde gefördert von Aktion Mensch und der Kinderturn-Stiftung und hat Kindern und Eltern die Möglichkeit gegeben, Kinderturnen inklusiv kennenzulernen und zu erleben.

*Masha Derigs*





## Viel Sport, Spaß und kleine Überraschungen für Kids in Fulda

### Die HBRS Fußballschule begeistert mit tollem Programm

Seit letztem Jahr bietet der HBRS Fußballcamps für Vereine und Förderschulen an, an denen junge Menschen mit und ohne Behinderung teilnehmen können. Vom 22. bis 23. Mai war die Fußballschule des HBRS in Fulda zu Gast, um mit 48 Kindern der Antonius von Padua Schule zu trainieren. Die Schülerinnen und Schüler der staatlich anerkannten inklusiven Grund- und Förderschule mit den Schwerpunkten „Lernen“ und „Geistige Entwicklung“ erlebten dabei zwei vollgepackte Fußballtage.

In unmittelbarer Nähe zum Stadion Fulda, Heimspielstätte des hessischen Regionalligisten SG Barockstadt Fulda-Lehnerz, bot das Trainerteam um HBRS Landestrainer Bruno Pasqualotto kurzweilige und abwechslungsreiche Trainingseinheiten mit dem Ball an. Neben einfachen Spielformen auf kleinen Spielfeldern wurden sowohl kognitive als auch koordinative Übungen in den Ablauf eingebaut, um die Teilnehmerinnen und Teilnehmer individuell zu fordern. Für das leibliche Wohl am Mittag sorgten die Antonius Werkstätten mit leckeren, sportlertauglichen Mahlzeiten aus der eigenen Küche.

Vom tollen Treiben auf dem Platz mit motivierten und gut gelaunten Kindern überzeugten sich einige Förderer und Sponsoren des für die Schule kostenfreien Fußballcamps direkt vor Ort. So konnten Harald Piaskowski, Vorsitzender des Sportkreises Fulda-Hün-

feld, und Wolfram Geiger von Jollydent, Förderverein Zahnärzte und Patienten helfen Kindern e.V., während der Trainingstage begrüßt werden. Auch Jörg Dittwar, Ex-Profi vom 1. FC Nürnberg und ehemaliger Bundestrainer der Deutschen Fußballnationalmannschaft für Menschen mit intellektueller Beeinträchtigung (Fußball-ID), machte sich ein Bild vom Geschehen und schaute in viele glückliche Kinderaugen.

Nach zwei intensiven Sporttagen erhielten die jungen Kickerinnen und Kicker neben Camp-Medaille und Urkunde noch ein Kuscheltier und eine süße Überraschung für den Heimweg.

„Die Kinder, wie auch wir Betreuer, hatten zwei unvergesslich schöne Tage mit einer perfekten Organisation und Durchführung seitens des HBRS. Im Namen der Kinder möchte ich mich noch mal herzlich bedan-

ken“, bilanzierte Förderschullehrer Dennis Hohmann begeistert.

Michael Trippel, Sportlicher Leiter Fußball im HBRS, schloss sich an. „Es waren zwei wunderschöne Tage in Fulda und es hat unheimlich viel Spaß gemacht. Dass wir die Camps für Förderschulen in dieser Form anbieten können, ist großartig und geht nicht ohne vielfältige Unterstützung. Insofern möchte ich mich an dieser Stelle und ganz ausdrücklich bei Jollydent, dem Sportkreis Fulda-Hünfeld und dem Sportverband Stadt Fulda, Förstina-Sprudel, NORSK AG, mein real Wetzlar und der Emil Frey Hessengarage bedanken. Ein Dankeschön geht zudem an die Stadt Fulda für die Bereitstellung des Sportgeländes und die SG Barockstadt Fulda-Lehnerz für die Nutzung der Kabinen.“

M. Trippel



Text und Fotos: Fabian Lenke

## Handicap Open in Pfungstadt ein voller Erfolg

Große Begeisterung bei Teilnehmenden und Zuschauer\*innen, das ist das Ergebnis der Handicap Open 2023, die während des Hessentags am 3. Juni 2023 ausgetragen wurden.

Landestrainer Fabian Lenke hatte die Veranstaltung routiniert organisiert, die vorwiegend junge Para Sportler\*innen nach Pfungstadt lockte. Darunter einige talentierte, junge Ballartisten im Rolli oder als sogenannte Steher, die bei dem Turnier gegeneinander spielten. Bei der Veranstaltung war zudem auch hoher Besuch zugegen. So zollte Innenminister Peter Beuth den Handicap Open seine Anerkennung und verfolgte einige Ballwechsel wie auch die Präsidentin des Landessportbundes Juliane Kuhlmann und Ralf-Rainer Klatt vom Präsidium des Landessportbundes. Auch Marina Mohnen, Leiterin des Referats „Sport für Menschen mit Behinderung, Inklusion“ im hessischen Innenministerium, war gekommen sowie Ursula Luh-Fleischer vom Präsidium des Hessischen Tischtennisverbands HTTV.

Am Ende gewinnen konnten Ilias Emmanouil bei den Rollis, der eigens aus NRW angereist war, sowie Lokalmatador Silas Moerschel bei den Stehern. Abgerundet wurde das Turnier von einem Showkampf der beiden Para Nationalspieler Benedikt Müller und Jan Reinig. Die Siegerehrung unterstützte zudem Para Nationalspielerin Marlene Reeg. Die Veranstaltung war ein voller Erfolg und eine Werbung für Para Tischtennis.





Fotos: Thomas Hofmann

## Judoka mit einer Beeinträchtigung zeigten ihr Können beim Festival des Sports auf dem Hessentag 2023 in Pfungstadt

Mehr als 30 hessische ID-Judoka (Judoka mit einer geistigen und/oder mehrfachen Behinderung) von der Helen-Keller-Schule Rüsselsheim, dem TV Biebesheim und dem Budo Club Mühlheim zeigten beim Festival des Sports am Eröffnungstag des Hessentags 2023 in Pfungstadt auf Einladung des Hessischen Judoverbands und des Hessischen Behinderten- und Rehabilitationssportverbands ihr Können.

Auf den Matten und unter dem offenen Zelt der Judoabteilung des TSV Pfungstadt wurden unter Leitung von Rebekka Perrier (JC Wiesbaden), Jörg Dammann, Rainer Vettermann (TV Biebesheim) sowie Maren Stahlberg, Peter Wiegand und Thomas Hofmann mehrere inklusive Judo-Trainingseinheiten für die angereisten Judoka und für interessierte Hessentagsbesucher angeboten.

Mit viel Freude und Spaß wurde auf den Matten Judo inklusiv praktiziert.

Es war alles dabei, was Judo zum „geilsten Sport der Welt“ macht: Gymnastik, Fallschule, Werfen, Halten, Kata, kontaktlose Kata.

Und es waren alle dabei von Schülern bis zur amtierenden Weltmeisterin im ID-Judo.

Darüber hinaus wurden die zehn Judowerte Freundschaft, Ehrlichkeit, Wertschätzung, Hilfs-

bereitschaft, Bescheidenheit, Ernsthaftigkeit, Selbstbeherrschung, Mut, Höflichkeit und Respekt gelebt.

In den Pausen konnten die Judoka auch andere Sportarten und Aktivitäten wie z. B. Show Down und Boxen ausprobieren.

Eine tolle Veranstaltung für die Judoka, die jedoch ein größeres Zuschauer- und Teilnehmerinteresse verdient hätte. *Thomas Hofmann*





Fotos: Angela M. Pohl

## Was für ein toller Auftritt!

Die Tänzerinnen und Tänzer der BSG Groß-Gerau (BSG In-Takt) traten am Samstag, 10. Juni im Polizei Bistro der Hessischen Landespolizei auf. Getanzt wurde zu den Titeln Beautiful Madness von Michael Patrick Kelly, Peace on Earth von der Kelly Family, Le Li La von Beatrice Egli und Ich brauch einen Mann von Maite Kelly. Es war unglaublich schön und machte allen viel Spaß.





# HBRS Fußballschule Hessentagscamp





# Sitzvolleyball für ALLE

Das war das Motto am 23.04.2023 in Wiesbaden.

Im Rahmen der TalentTage, einem Format der Deutschen Behindertenjugend, das finanziell von JP Morgan unterstützt wird, hat der Hessische Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband dieses „Sitzvolleyball“-Event geplant und durchgeführt.

„Unser Ziel ist es, Sitzvolleyball in Hessen zu etablieren“, so Ines Prokein, Referentin für Nachwuchsgewinnung beim HBR. Bei diesem Vorhaben wird sie vom Hessischen Volleyballverband (HVV) und vom Bundestrainer Michael Merten unterstützt.

Bereits im Dezember 2022 gab es die erste Auftaktveranstaltung, bei der es gelang, die ersten interessierten Spieler\*innen und Trainer\*innen für diesen Sport zu begeistern. Doris Kästner, eine der Teilnehmerinnen, überzeugte ihren Verein, den 1. VC Wiesbaden, seine Türen für Sitzvolleyball zu öffnen.

Somit wurde der 2. TalentTag/Schnupper-tag am 23.04.23 in Wiesbaden geplant mit dem Ziel, interessierte Sportler\*innen für ein regelmäßiges Angebot in Wiesbaden zu gewinnen.

In Wiesbaden wurde aber nicht nur geschnuppert. Zeitgleich wurden interessierte Trainer\*innen des Hessischen Volleyballverbandes fortgebildet und die männliche Nationalmannschaft wurde zum Trainingslager eingeladen.

Alle zusammen, knapp 80 Personen, saßen am Sonntag in der Sporthalle am Platz der Deutschen Einheit in Wiesbaden und spielten gemeinsam Volleyball. Auch Spielerinnen aus der 1. Bundesliga des 1. VCW ließen es sich nicht nehmen, vorbeizuschauen und ihren Sport im Sitzen zu testen.

Projektleiterin Ines Prokein war begeistert „Es war eine tolle Veranstaltung! So viele strahlende Gesichter und begeisterte Sportler\*innen, das war wunderbar. Ich möchte mich besonders für die Unterstützung des 1. VCW und bei Doris Kästner bedanken, außerdem beim HVV, der eine Trainer\*innenfortbildung möglich gemacht hat, und natürlich auch bei der Nationalmannschaft, die mit ihren Tipps und Tricks die Teilnehmer\*innen angeleitet hat. Jetzt wäre es toll, wenn es uns

gelingt, eine feste Trainingsgruppe in Wiesbaden zu etablieren.“

Die Veranstalter freuen sich außerdem über ein „Talent“, das direkt an die weibliche Nationalmannschaft vermittelt werden kann.

Das nächste Ziel wird ein offenes Sitzvolleyball-Turnier in Hessen sein.

Interessenten für das Trainingsangebot in Wiesbaden oder das Sitzvolleyball-Turnier können sich gerne an Ines Prokein (Tel. 0175 7839173, iprokein@hbrs.de) wenden.





## 34. Gemeinsame Tagung des HBRS (Ausschuss Medizin) für Übungsleiter und Ärzte in Bad Nauheim

Am Samstag, dem 24. April 2023, trafen sich 85 Übungsleiter:innen und Ärzt:innen in der St. Lioba-Schule in Bad Nauheim zu einer zertifizierten Ganztagesweiterbildung des Hessischen Behinderten- und Rehabilitations-Sportverbands mit Inhalten und Themen aus Innerer Medizin und Orthopädie.

Der Medizinische Ausschuss des HBRS unter der Leitung von Dr. Klaus Edel, ärztlicher Direktor des Herz-Kreislauf-Zentrums in Rotenburg an der Fulda, hatte mit seinen Kollegen, dem Bad Nauheimer Internisten und Sportmediziner Dr. Lutz Ehnert sowie den orthopädischen Kollegen aus der Sportklinik, Professor Gabor Szalay und Dr. Markus Ehnert, ein sehr interessantes Fortbildungsprogramm ausgearbeitet.

Unter dem Motto „Zwischen Wirbelsäule und Becken – da gibt es viel zu entdecken“ wurde nach dem Prolog des letzten Jahres, der der Corona-Pandemie geschuldet nur online stattfinden konnte, jetzt der 2. Teil abgeschlossen, der mehrere Stunden praktische Weiterbildung mit drei ausgebildeten Physiotherapeutinnen aus einer Gießener Physiotherapiepraxis und einer Atemphysiotherapeutin, die 400 km Anfahrtsweg auf sich nahm, beinhaltete. Die praktischen Übungen wurden von den Teilnehmer:innen begeistert aufgenommen.

Die Themen zentrierten sich um ein Ganzkörper-Faszientraining, die sportmedizinische Betreuung des Darm-Kreuzbein-Gelenkes, spannende und kräftigende Übungen für Patient:innen mit Schulterschmerzen sowie Grup-

penübungen für Patient:innen, die unter einem Post- bzw. Long-Covid-Syndrom leiden mit entsprechenden Tools und Vorstellungen zur persönlichen graduierten Selbsteinschätzung. Gerne zum Nachlesen empfohlen wurde die „Spoon-Theory“, eine sehr gute Hilfe für chronisch Kranke. Eine deutsche Übersetzung findet sich unter <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/selbstbewusst-sein/loeffel-theorie-hilfe-fuer-chronisch-krankte/>.

Hierbei zeigte sich in der Praxis, dass diese Patient:innen in ihrer allgemeinen Leistungsfähigkeit extrem eingeschränkt sein können, sodass auch das Begehen von 3–4 Treppenstufen schon extreme Luftnot auslösen kann. Gerade für diese Patient:innen sind niedrigschwellige und aufbauende Therapieübungen unter fachkundiger Anleitung in der Reha-gruppe hilfreich und sinnvoll.

Am Morgen wurde die Tagung vom Landessportarzt des HBRS, Dr. Edel, mit einem sehr fundierten Vortrag und einem Update über das Post- bzw. Long-Covid-Syndrom (PCS) eröffnet. Dabei blieben auch Fragen zu den Langzeitfolgen und mögliche Impfschäden nicht unbeantwortet. Interessant zu hören war, dass es leider nur 3 Ambulanzen

für PCS in Hessen gibt, die eine sehr lange Warteliste haben. In den Ambulanzen kann aber anhand spezieller Fragebögen ziemlich exakt herausgefunden werden, ob ein PCS vorliegt. Erste therapeutische, antientzündliche Ansätze wie Rote Beete, Kurkuma, fett-senkende Tabletten und Betablocker wurden vorgestellt ebenso wie die ganzheitlich orientierten Möglichkeiten in einer PCS-Reha. Der wichtigste Fragebogen steht unter <https://www.hbrs.de/der-verband/geschaeftsstelle/downloads> zur Verfügung.

In Hessen gibt es bislang wenige spezielle Reha-Sportgruppen für Post-/Long-Covid-Patient:innen. Eine rühmliche Ausnahme stellt der lokale Kneippverein in Bad Nauheim dar, der neben 4 Lungensportgruppen auch eine Post-Covid-Reha-Sportgruppe anbietet.

Der zweite medizinische Vortrag des Vormittags beschäftigte sich mit dem Thema des Schulterschmerzes und seinen Ursachen sowie deren Therapieoptionen. Dies erläuterte der Orthopäde und Unfallchirurg Dr. Markus Ehnert aus der Sportklinik in Bad Nauheim sehr anschaulich, indem er auch unter anderem den Begriff des „Impingement-Syndroms“ erklärte. Die Therapieleitlinie schreibt auch hierbei vor, dass vor einem operativen

Eingriff eine dreimonatige konservative physiotherapeutische Maßnahme zu erfolgen hat. Erst danach ist die Indikation für eine eventuelle Operation zu stellen, die in der Regel arthroskopisch und somit minimal-invasiv durchgeführt wird. Hierzu konnte den Teilnehmer:innen auch ein interessantes Kurzvideo eines solchen zur Routine gewordenen alltäglichen Eingriffs aus der Sportklinik gezeigt werden.

Im Anschluss wurden alle aufkommenden Fragen der Zuhörer:innen zu Themen der Erkrankungen von Wirbelsäule und Becken von den Experten ausführlich beantwortet.

Zum Ende der Veranstaltung waren die Teilnehmer:innen mit ihrem Wissenszuwachs in Theorie und Praxis sehr zufrieden. Das organisatorische Gesamtkonzept der Tagung lag in den bewährten Händen des Ausschussmitglieds des HBRS Frau Annegret Müller, die

wie immer in hervorragender Weise die Fortbildung begleitete.

Die Vorträge werden in Bälde unter <https://www.hbrs.de/der-verband/geschaeftsstelle/downloads> zur Verfügung stehen.

## Schulterübungen

### Stand

- Schulterkreisen – Hände auf Schultern, gegengleich
- Liegende 8, neben Körper mit gestreckten Armen, klein bis groß, mit Handgelenken/Finger kreisen, WS mit in die Bewegung nehmen (Körperwelle)
- Einarmig vor Körper schwingen, dabei ins Knie gehen, aufrotieren, Arm möglichst hoch schwingen
- Arm über Kopf in Seitneigung, dann tief in Außenrotation, 90° im Ellenbogen, Daumen zurückziehen
- Unterarme parallel hochschieben, Ellenbogen nach hinten ziehen, in Handflächen schauen, Rücken dabei runden
- Oberkörper vorgeneigt, Arme öffnen, Daumen zur Decke (Butterfly reverse)
- Schrittstellung, Hände auf Rücken: Oberkörper vorneigen/Kreuz heben (Steigerung: Hände an Schläfen, über Kopf gestreckt)

### Rückenlage

- Füße aufgestellt, Oberarme seitlich ablegen, 90° im Ellenbogen, Hände zeigen zur Decke: ARO/IRO (Knie zur Seite fallen lassen)
- Knie zur Decke zeigen lassen, gestreckte Arme immer zu einer Seite schließen, Handflächen aufeinander
- Knie geschlossen auf einer Seite ablegen, Arm lang nach hinten öffnen/im Kreis um den Körper/Kopf in Hände und Ellenbogen nach hinten öffnen
- Hände Richtung Decke strecken, Fingerspitzen hochziehen, Schulterblatt lösen
- Hände zur Decke strecken, Knie fallen von Seite zu Seite, Arm zur gegenüberliegenden Seite
- Schulterbrücke, Arme dabei über Kopf
- Rückwärts-Liegestütz: Ellenbogen aufsetzen, aus Schulter herausdrücken

### Sitz

- Langsitz: Finger hinten aufstellen oder Gurt/Schal hinten greifen: aufrichten/einrollen
- Gleiche Position, mit Gesäß so weit wie möglich nach vorne wandern, Hände hinten fixiert
- Hände vor Brust verschränkt, zur Seite rotieren, hinteren Arm dabei ausstrecken, dabei einatmen
- Ein Bein anwinkeln, Fuß an Innenseite Oberschenkel: Gurt oder Handtuch um Fuß und gegen den Widerstand aufrichten, Kinn zur Brust und wieder einrollen, so tief wie möglich

### Vierfüßlerstand

- Schultermobi: Aus der Schulter herausdrücken (versch. Handpositionen)
- Unterarm-Liegestütz: Unterarme auf Matte absenken (mit Schultermobi verbinden)
- Rotation: Hand an Schläfe, Ellenbogen zur Decke, dann zur Hand auf Matte (mit langem Arm, Arm unter Körper durchschieben, evtl. ablegen)
- „Beten“: Arme vorschieben ans Mattenende, Brust zur Matte senken (einen Arm aufstellen und zu dieser Seite aufdrehen)



# Natur pur genießen: Wertvolle Tipps und Anregungen zum Gärtnern ohne Hindernisse

Alle freuen sich auf den anstehenden Frühling, denn nach einem langen Winter zieht es jeden nach draußen in die Natur. Bei der Gartenarbeit lässt sich der Kreislauf so richtig in Schwung bringen und die Frühjahrsmüdigkeit abschütteln. Um sich gerade im eigenen Garten richtig wohlfühlen, sollte dieser auch bei vorhandenen Beeinträchtigungen nutzbar sein.



**Eine Möglichkeit zur Erleichterung der Gartenarbeit bei Rückenproblemen oder für Menschen, die nicht am Boden arbeiten können oder wollen, bieten Hochbeete.** Foto: Christian Schell

Viele Anpassungen, die aufgrund von krankheits- oder altersbedingten Beeinträchtigungen notwendig sind, bieten auch für die Gartenarbeit mit Kindern vielfältige Möglichkeiten, gemeinsam aktiv zu werden.

## Für alle Generationen

Ist man beispielsweise auf einen Rollator oder Rollstuhl angewiesen, ist es wichtig, bei der Gestaltung der Wege auf Barrierefreiheit zu achten. Schwellen, Stufen oder holperige Plattenwege sollten durch breite, ebene und rutschfeste Wege ersetzt werden, um eine sichere Begeh- und Befahrbarkeit zu ermöglichen und Stolperfallen zu beseitigen. Dies kann durch großformatige Plattenbeläge oder Pflastersteine aus frostbeständigem Kunst- oder Naturstein mit hoher Rutschhemmung erreicht werden. Zu beachten ist hierbei, dass möglichst wenig und schmale Fugen entstehen. Falls eine Rampe vorhan-

den oder notwendig ist, darf diese nicht zu steil sein. Eine derartige Gestaltung ist auch für Kinder von Vorteil, die mit einem Spielgefährt oder Rutschauto im Garten unterwegs sind, oder zur Befahrbarkeit mit dem Kinderwagen, wenn das Baby für den Mittagsschlaf mit nach draußen genommen wird.

Eine Möglichkeit zur Erleichterung der Gartenarbeit bei Rückenproblemen oder für Menschen, die nicht am Boden arbeiten können oder wollen, bieten Hochbeete. Dabei gilt es zu beachten, dass sie auf eine rückenfreundliche Höhe ausgerichtet und an die jeweilige Körpergröße zwischen 60 und 90 Zentimeter angepasst sind. Hochbeete lassen sich aus unterschiedlichen Materialien wie Holz oder Stein selbst herstellen. Glatte Ränder ohne scharfe Kanten beugen Verletzungen an rauen Materialien vor. Sie sind sowohl für Gemüse als auch für Blumen geeignet. Um sich lästiges Unkrautzupfen zu ersparen, bietet ein Hochbeet die Möglichkeit, ein spezielles Vlies gegen Unkraut einzulegen.

## Spezielle Geräte

Alternativen zum Hochbeet sind Tischbeete oder Pflanztische, die bei einem Garten- und Landschaftsbaubetrieb käuflich erworben werden können. Diese ermöglichen das Säen, Pflanzen und Ernten im Sitzen, wenn jemand auf einen Rollstuhl angewiesen ist oder nicht lange stehen kann. Hier ist allerdings nur ein niedriges Erdniveau möglich, das sich aber gut für Kräuter eignet. Haltemöglichkeiten für Gartengeräte erleichtern das Arbeiten sowohl an Tisch- wie an Hochbeeten und Pflanztischen.

Auch spezielle Geräte können die Gartenarbeit erleichtern, wenn sie ergonomisch gestaltet und somit einfacher handhabbar sind. Miniaturausgaben von Werkzeugen sind ideal für kleine Gärtner und Gärtnerinnen.

Leichte Materialien sind besonders wichtig bei Geräten und Werkzeugen, die für längere Tätigkeiten bestimmt sind. Gerade schwere Geräte können bei längerer Nutzung zur Ermüdung oder Überlastung beitragen. Teleskopstiele, die in der Länge flexibel sind und somit an die entsprechende Körpergröße oder auch an die Sitzposition angepasst werden können, gibt es beispielsweise bei Besen, Spaten, Apfelpflückern oder ähnlichen Werkzeugen.

Ist ein Herunterbücken nicht oder nur eingeschränkt möglich, können Greifhilfen unterstützen. Eine Schubkarre mit drei Rädern macht den Transport von Erde oder Pflanzen sicherer. Um herauszufinden, welches Gartengerät sich am besten für die eigenen Bedürfnisse oder Beeinträchtigungen eignet, sollten die Werkzeuge vor dem Erwerb getestet werden. Idealerweise wird der entsprechende Arbeitsgang in einer Bewegung simuliert, damit die Auswahl sorgfältig getroffen werden kann.

Auch für Menschen mit Sehbeeinträchtigung kann im Garten einiges getan werden. Eine kontrastreiche Gestaltung von Wegen und Gartengeräten bietet Orientierung und Sicherheit. Gefahrenquellen sollten deutlich markiert und besonders gesichert werden, was auch Menschen mit Demenz und Kinder vor Unfällen schützt. Hierzu tragen zudem klare Lichtverhältnisse bei. Weitere Sinnesanregungen können durch ein Angebot an duftenden Kräutern oder leckeren Früchten erreicht werden.

Sara Fischer

Weitere Informationen zum barrierefreien Gärtnern bietet die

VdK-Fachstelle für Barrierefreiheit.  
E-Mail: [barrierefreiheit@vdk.de](mailto:barrierefreiheit@vdk.de)  
Telefon: 0 69-71 40 02-58

Die VdK-Broschüre „Ein Garten für Alle“ ist als PDF zum Herunterladen auf der Homepage des VdK Hessen-Thüringen kostenfrei verfügbar ([www.vdk.de/permalink/5924](http://www.vdk.de/permalink/5924)).

# MOBILER SUPPORT FÜR DEN DEUTSCHEN SPORT.

Warum man mit unserem Partner Athletic Sport Sponsoring unkompliziert und kostentransparent Auto fährt.



## JEDES JAHR EIN NEUES AUTO GANZ NACH BEDARF

Egal, ob Allrounder, SUV oder Cityflitzer – unser Partner ASS Athletic Sport Sponsoring ermöglicht es Menschen, die im Sport unterwegs sind, immer top-ausgestattete Neuwagen zu einer unschlagbaren Komplettrate zu fahren. Damit behält man beim Autofahren stets die volle Kostenkontrolle und erlebt auch sonst keine unliebsamen Überraschungen.

## EINE RATE - ALLES DRIN

In der monatlichen Komplettrate ist bereits alles enthalten, was beim Autofahren normalerweise an Zusatzkosten anfällt: Kfz-Versicherung, Kfz-Steuer, Überführungs- und Zulassungskosten sowie die gesetzliche Mehrwertsteuer. Auch muss weder eine Anzahlung noch eine Schlussrate gezahlt werden. Alle Fahrzeuge, die sich immer durch eine umfassende Ausstattung mit den neuesten Technologie- und Sicherheitsstandards auszeichnen, haben kurze Vertragslaufzeiten von 12 oder 24 Monaten. Zudem verfügen die Autos über sehr hohe variable Laufleistungen von bis zu 30.000 Kilometern pro Jahr, was viel Flexibilität ermöglicht.

Auch sind junge Autofahrer bei der ASS willkommen – bereits ab dem begleiteten Fahren darf man einsteigen. Das kommt vor allem Fahrfängern zugute, da sie sich die hohen Prozente in der Kfz-Versicherung sparen.

## KURZFRISTIG PLANBAR

Einige Fahrzeuge der ASS sind kurzfristig verfügbar – teilweise innerhalb von 2 Wochen. Das kommt im Autohandel aktuell nicht oft vor, denn die Hersteller klagen über lange Lieferzeiten für Neuwagen. Bei der ASS ist das anders: Aufgrund langjähriger Erfahrung im Bereich Automobile hat man entsprechend vorgesorgt. So hat das Unternehmen vorausschauend Fahrzeuge vorbestellt und kann deshalb liefern; dabei verfügt die Firma über ein breit aufgestelltes Portfolio verschiedener Hersteller und Automarken.

## EIN PIONIER FÜR INNOVATIVE MOBILITÄT

Woher kommt dieses Konzept und warum wurde es ins Leben gerufen? Die Idee entstand 1997 und sucht seitdem ihresgleichen: Menschen, die im Sport unterwegs sind, sollen unkompliziert und günstig mobil gehalten werden. Es musste also eine flexible und angepasste Lösung für eine Saison bzw. 12 Monate her, und so entwickelte die ASS ihre unschlagbare monatliche Komplettrate! Die Zusammenarbeit startete zunächst mit Olympiastützpunkten und Landessportbünden. Dieses damals völlig neue Mobilitätskonzept fand so großen Anklang, dass kurz darauf Verbände und Vereine folgten. Neben Bundeskader-, Landeskader- und Vereinsathleten profitieren heute auch Funktionäre, Trainer, Übungsleiter, Betreuer, Schiedsrichter, Kampfrichter und Sportverein-Mitglieder vom Angebot der ASS.

## EINFACH FLEXIBEL AUTOFAHREN

Ein Rundum-sorglos-Paket, das es in dieser Form nirgends gibt: Man kann schnell und unkompliziert jedes Jahr einen nagelneuen Wagen fahren, der genau zum aktuellen Bedarf passt. Selbst muss man sich dann um nichts weiter kümmern als zu tanken!

## PERSÖNLICHE BERATUNG

Im Zeitalter der digitalen Kundenbetreuung selten geworden, gibt es bei der ASS persönliche Ansprechpartner und einen individuellen Service. Das freundliche und kooperative Team steht seinen Kunden gern mit Rat und Tat zur Seite und hilft auch im Schadenfall dank einer 24/7-Schadenhotline unmittelbar weiter.

## WACHSENDE BEGEISTERUNG

Die ASS-Familie wird immer größer: Aktuell verzeichnen die Bochumer knapp 20.000 zufriedene Kunden, die teilweise schon seit 1997 dabei sind.

Wer sich nun selbst gern einen Überblick über das Auto-Angebot und alles drumherum verschaffen möchte, kann das jederzeit online tun. Persönlich ist die ASS montags bis donnerstags von 9 bis 17 Uhr und freitags von 9 bis 15 Uhr erreichbar.



Scanne den QR-Code mit Deinem Smartphone und entdecke unsere Angebote.

INFOS & BERATUNG UNTER:  
beratung@ichbindeinauto.de  
0234 95 128 - 5800

Athletic Sport Sponsoring &  
ICH BIN DEIN AUTO

HBRSS  
Hessischer Behinderten-  
und Rehabilitations-Sport-  
verband e.V.