

# *neuer* START

Offizielles Magazin des Behinderten-Sportverbandes Niedersachsen



## TOKYO 2020 PARALYMPIC GAMES



Rekord! 12 BSN-Sportler\*innen nominiert

Förderer des Behindertensports in Niedersachsen



## Dein Auto über den BSN

Eine Partnerschaft, die sich auszahlt.

Du suchst einen Allrounder, Mannschaftsbus oder Cityflitzer? Unser Partner ASS Athletic Sport Sponsoring hat für Dich das passende Auto zu monatlichen Komplettraten.

Das Besondere: Du musst Dich um nichts kümmern! Die ASS-Mitarbeiter bestellen Dein Fahrzeug, lassen es zu, sprechen mit Dir einen Termin zur Abholung ab. Und falls Du mal ein Anliegen hast, ist die ASS immer für Dich da.

Unschlagbare Vorteile:

- Monatliche Komplettrate - inklusive Versicherung und Steuern
- Keine Kapitalbindung - Anzahlung und Schlussrate fallen nicht an!
- 12-Monats-Verträge - hohe Planungssicherheit durch maximale Flexibilität
- Jährliche Neuwagen - zahlreiche Modelle verschiedener Hersteller stehen zur Auswahl
- ASS für Dich - persönliche Beratung, schnelle Bearbeitung

Die ASS mit Sitz in Bochum gibt es seit mittlerweile mehr als 20 Jahren. Sie bietet Autos zu Komplettraten an, und zwar Ehren- wie Hauptamtlichen, die im Sport aktiv sind, sowie auch deren direkten Angehörigen. Mehr als 11.000 Personen sind bundesweit schon begeistert und nutzen aktuell das einzigartige Auto-Angebot.

Behinderungsgerechte Umrüstungen der Fahrzeuge sind gegen Kostenübernahme auf Anfrage ggf. möglich.

Worauf wartest Du noch? Steig ein!

Informationen und Beratung:

ASS Athletic Sport Sponsoring GmbH

0234 - 9512840

info@ass-team.net

www.ass-team.net

**FORD MONDEO  
TURNIER HYBRID**

2.0 L TiVCT Hybrid | 187 PS | Benziner | Automatik

**Das #1 Neuwagen-Abo:**  
// 12 Monate Vertragslaufzeit  
// inkl. KFZ-Versicherung & Steuer  
// inkl. Überführungskosten  
// inkl. Zulassungskosten  
// keine Anzahlung / keine Schlussrate

Mein Auto Abo  
powered by Athletic Sport Sponsoring

ab mtl. im Neuwagen-Abo  
**389€**

Limitiertes Angebot! Angebot gilt nur vorbehaltlich etwaiger Änderungen und Irrtümer - Gelieferte Fahrzeuge können von der Abbildung abweichen. 20.000 - 30.000 km Jahresfreilaufleistung (5.000 Mehrkilometer gegen Aufpreis möglich). Stand: 15.07.2021

MeinAutoAbo | TEL: 0234-9512840 | [www.meinautoabo.de](http://www.meinautoabo.de)

PARTNER  
DES



Behinderten Sportverband  
Niedersachsen



Liebe Leserinnen und Leser,

unsere August-Ausgabe steht ganz im Zeichen der Paralympischen Spiele in Tokio.

Noch nie haben so viele Kadersportler\*innen des BSN an den Paralympics teilgenommen wie dieses Mal. Schade, dass die Spiele unter diesen besonderen Bedingungen und vermutlich ohne Zuschauer\*innen stattfinden müssen. Alle Sportler\*innen hätten eine emotionale Bühne mit Publikum verdient. Toll, dass unsere Sportler\*innen sich durch die Pandemie nicht von ihrem Ziel haben abbringen lassen.

Wir freuen uns, Ihnen alle Tokio-Nominierten in dieser Ausgabe vorzustellen.

Doch nicht nur die Paralympics stehen unter besonderen Auflagen. Unsere traditionelle Gala zur Wahl „Behindertensportler\*in des Jahres“ mussten wir coronabedingt bislang zwei Mal verschieben. Im September werden wir den oder die Nachwuchssportler\*in ehren – hoffentlich in Präsenz.

Darüber hinaus zeigt sich: der Sport blüht wieder auf. Ein bunter Strauß der bisherigen und anstehenden Aktivitäten – von Wettkämpfen, über kreative (Spenden-)Aktionen bis zu Messeauftritten – erwartet Sie ebenfalls in dieser Ausgabe.

Trotz allem stellt sich bei niedrigen Inzidenzen, dem Aufkommen der Delta-Variante, Zuschauerbeschränkungen hier und vollen Stadien bei einer Fußball-EM dort, die Frage: Sport in Corona-Zeiten – quo vadis?

Über unsere Kanäle versuchen wir, Ihnen bestmöglichen Service in der Pandemie zu bieten.

Außer über die BSN-Info haben wir bislang fast 50 Informationen zum Sport in Corona-Zeiten herausgegeben.

Bleiben Sie verantwortungsbewusst und gesund!

Mit sommerlich-sportlichen Grüßen

Ihr

Karl Finke (Präsident)

## Inhalt

### Aus dem Leistungssport

Tokyo 2020	4
Interview Christiane Reppe	11
Individualförderung im BSN	12
BSN-Quartett ist Vize-Europameister	14
Erfolgreiche Para Leichtathletik-LM	14
Nils Wattenberg aus Lehrte ist mit dabei	15

### BSN-Info

Sportivationstage 2021	16
Zusammenarbeit im Themenfeld Inklusion	18
„Barrierefreiheit muss selbstverständlich sein“	19
Inklusion Jugend- und Erlebnismesse 2021	20
Ein herzlicher Dank der Heiner-Rust-Stiftung an F. Schumann	20
Charity Event Triathlon	21

### Berichte

Der Dritte seiner Art	22
70 Jahre Deutscher Behindertensportverband	23

### Aus den Vereinen

Mitgliederwerbung der kreativen Art	24
„Bei uns werden Sie die Kalorien wieder los“	25
„Gesichter für ein gesundes Leben“	25

### Bücher

	26
--	----

## Impressum

Herausgeber:  
Behinderten-Sportverband  
Niedersachsen e. V.



Behinderten Sportverband  
Niedersachsen e. V.

Neuer Start Verlag GmbH, Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10, 30169 Hannover,  
Tel.: 0511/1268-5111, Fax: 0511/1268-4-5111, e-mail: info@neuerstart.de  
Homepage: www.neuerstart.de, Geschäftsführer: Gerhard Müller

Redaktion: Hannes Hellmann, BSN-Geschäftsstelle, Mail: hellmann@bsn-ev.de

Anzeigen: Udo Schulz, Stolze Str. 37, 30171 Hannover  
Tel.: 0511-30062140, e-mail: anzeigen.schulz@web.de

Layout & Druck: www.diaprint.de

Neuer Start erscheint sechsmal jährlich im Februar, April, Juni, August, Oktober, Dezember bei Neuer Start Verlag GmbH, Anschrift siehe Herausgeber. Er wird über die Mitgliedsvereine des Behinderten-Sportverbandes Niedersachsen e. V. den Mitgliedern zugestellt.

Redaktionsschluss ist jeweils der 10. des Vormonats.

## So viele wie noch nie: 12 Niedersachsen starten bei den Paralympics

„Die Erfüllung eines Lebenstraums“

Zwölf Kadersportler\*innen des Behinderten-Sportverbandes Niedersachsen (BSN) starten bei den Paralympischen Spielen, die vom 24. August bis 5. September 2021 in Tokio stattfinden. Die BSN-Sportler\*innen stellen damit 9 Prozent der 134 Aktiven des sogenannten Team Deutschland Paralympics.

„Bei den Sommerspielen in London und Rio de Janeiro waren noch jeweils sechs Sportler\*innen aus Niedersachsen am Start. Wir haben noch mal nachgeschaut: nie sind mehr niedersächsische Aktive bei Paralympischen Spielen gestartet als in diesem Jahr in Tokio.“, freut sich BSN-Präsident Karl Finke. Die Nominierung sei vor allem das Ergebnis der harten Trainingsarbeit jeder und jedes Einzelnen.

„Ich bin mit 17 Jahren ins Lotto-Sportinternat gezogen. Nach dem Abitur bin ich von dort umgezogen in die Sportler\*innen-WG des Olympiastützpunkts Niedersachsen. Seit 2016 studiere ich Journalistik und habe nun kurz vor Tokio auch meine Bachelorarbeit eingereicht. All diese Abschnitte habe ich immer dem Sport untergeordnet. Wenn ich mich jetzt zurückerinnere, wird mir deutlich, dass ich bei der Nominierung wirklich von der Erfüllung eines Lebenstraums sprechen kann, auf den ich mehr als zehn Jahre hintrainiert habe“, erklärt Rollstuhlbasketballer Jan Sadler als einer der zwölf Nominierten aus Niedersachsen.

Doch nicht nur Sportler\*innen, auch Trainer und Betreuer aus Niedersachsen werden ihre Kompetenzen beim Kampf um die Medaillen in Tokio einbringen. Allein im Rollstuhlbasketball sind mit Martin Kluck (Bundesstützpunkttrainer und Co-Trainer Herren), Dennis Nohl (Bundestrainer Damen) und Eike Gößling (Teammanager Herren) drei Niedersachsen vor Ort. Genauso wie der ehemalige BSN-Landestrainer und jetzige Bundesstützpunkttrainer Jens Janisch, der die Para Badmintonspieler\*innen bei den Spielen betreut.

„Es ist wichtig, dass alle Förderungen ineinandergreifen. Die Förderung auf Bundesebene durch den DBS und das Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat sowie auf Landesebene durch den Landessportbund und das Land Niedersachsen, die Betreuung im

Lotto-Sportinternat, die Serviceleistungen des Olympiastützpunkts sowie weitere finanzielle Unterstützung durch die BEB Erdöl und Erdgas GmbH, die Continental oder durch Stiftungen wie in unseren Leistungssportprojekten konkret durch die Niedersächsische Lotto-Sport-Stiftung. Die Strukturen werden immer professioneller. Wir sind auf dem richtigen Weg.“, konstatieren unisono BSN-Vizepräsident Leistungssport Herbert Michels und der Ressortleiter Leistungssport des BSN, Anders Spielmeyer.

Dieser richtige Weg lässt sich nicht ausschließlich an der Paralympics-Teilnehmer\*innenzahl festmachen. Er zeigt aber, dass die Fördermodule des BSN greifen. Elf der zwölf Sportler\*innen sind Mitglied des BSN-Spitzensportteams „Team BEB“. Rund 75 Prozent der Sportler\*innen starten für einen vom BSN zertifizierten und geförderten Partnerverein des Leistungssports. Ebenso viele Sportler\*innen kommen aus den Schwerpunkt- und Perspektivsportarten des Verbands. Das BSN-Sonderprojekt „GOLD in Tokio“ nahmen bislang neun der später Nominierten in Anspruch.

Die Nominierten aus Niedersachsen stellen wir auf den folgenden Seiten vor.

Für die Erstellung der Texte danken wir Cosma Jo Galgemann (cjb).



Behinderten Sportverband  
Niedersachsen



Foto: Martin Bargiel

„Wenn ich ein Ziel vor Augen habe, dann lasse ich es nicht mehr los.“

Tim Focken (SV Etzhorn/Team BEB) hat im Moment ein sehr intensives und vielfältiges Training vor sich. Zwischen seinen wöchentlichen Leistungslehrgängen macht er drei bis vier Trainingseinheiten pro Tag. Er läuft beim Ausdauertraining pro Woche meist 40 bis 50 Kilometer. Der Para Sportschütze macht Technik- und Schießtraining. Außerdem führt er diverse Wettkampf-Simulationen durch. Danach gibt er die Ergebnisse in eine Datenbank ein und es folgt eine Besprechung mit dem Bundestrainer, der sich Fockens Ergebnisse im Rahmen einer Fernanalyse ansieht. So arbeitet Focken sein Trainingspensum sukzessive ab.

Der Berufssportler, der durch die Bundeswehr gefördert wird, hat durch die Corona-Pandemie viel Zuhause trainiert. Er musste für sich alleine trainieren und hatte keinen Trainer vor Ort. Wenn es dann in einen Wettkampf ging, konnte er seine Leistungen nicht so abrufen, wie er es sich gewünscht und der Trainer es gerne gesehen hätte. Deswegen musste Focken sich in seiner Strategie noch einmal neu positionieren. „Wenn ich ein Ziel vor Augen habe, dann lasse ich es nicht mehr los.“

Sein Leben beschreibt Tim Focken als Berg- und Talfahrt. Der 36-Jährige hat seine Oberarm-Plexuslähmung akzeptiert. Seine Willenskraft und Motivation, sowie die Unterstützung seiner Familie werden ihm dabei helfen, sein Bestes in Tokio zu geben und alles aus sich herauszuholen. Der ehemalige Berufssoldat denkt, dass die Paralympics keinen ‚normalen‘ Flair haben werden, da man nur vom Wettkampf zum Hotelzimmer wechseln könne und andersherum: „Ich weiß jetzt gar nicht genau, was ich mir unter diesen Spielen vorstellen kann.“ Er ist davon überzeugt, dass die Veranstalter\*innen sich viel Mühe geben, die Spiele schön zu gestalten. In Anbetracht der Hygiene- und Abstandsregeln geht er von einer ‚kühlen‘ Stimmung aus. Die Begegnungen neben den Wettkämpfen werden fehlen. Eine gewisse Unsicherheit bleibt: „Man wartet ab, was passiert und was noch kommt.“ Durch die Pandemie könne die Stimmung sehr schnell kippen, je nach aktueller Lage in Japan. Dennoch freut sich Tim Focken, dabei zu sein. Er denkt oft an die Chance, sich in Tokio fürs Finale zu qualifizieren – sein großes Ziel.

Text: c/jg



„Unsere Teamleistung wird über unseren Erfolg entscheiden.“

Jan Haller (Hannover United/Team BEB) lebt für den Rollstuhlbasketball. Schon als Kind konnte er sich für Mannschaftssport begeistern, doch aufgrund seiner Behinderung fand er zunächst keinen Anschluss. Mit etwa zwölf Jahren entdeckte er dann die Sportart Rollstuhlbasketball. Der 32-Jährige fühlt sich im Mannschaftssport unglaublich wohl. Ihm gefällt es, dass jeder im Team seine Aufgabe hat, man sich gegenseitig unterstützt, um sich zu verbessern und als Team ein großes Ganzes zu formen. Nebenbei ist Jan Haller noch Trainer für die Jugendmannschaft seines Vereins.

Trainieren konnte er für die Paralympischen Spiele wie gewohnt, kein Training wurde ausgelassen. Auch die Bundesligasaison konnte letztes Jahr regulär durchgeführt werden, da es ein gutes Hygienekonzept gab. Neben Trainingslagern mit der Nationalmannschaft gab es auch Testspiele gegen andere Mannschaften. Dennoch wird es bei den Paralympics nicht einfach für ihn und sein Team, denn schon in der Gruppenphase warten mit Großbritannien, den USA, Australien und Iran die Top-4-Nationen der Welt, ergänzt um Afrikameister Algerien. Haller selbst setzt sich keine Ziele für Tokio: „Unsere Teamleistung wird über unseren Erfolg entscheiden.“

Für den bundesligaerfahrenen Spieler ist es wichtig, sich mental zurückziehen zu können, damit er „klare Gedanken fassen und den Fokus finden“ kann. Dann kann er alles geben. In London und Rio hat er sich wohlgefühlt und Haller denkt, dass auch die Zeit in Tokio trotz Corona schön wird, vor allem, wenn Zuschauer\*innen zugelassen werden. Doch egal, ob viele Augen auf ihn gerichtet werden oder nicht, er will wieder sein Bestes geben. Wenn Jan Haller heimreist, wird er mit seiner Freundin Urlaub machen. Er will versuchen, die freie Zeit erst einmal nicht mit Rollstuhlbasketball zu füllen, sondern mit seiner Familie und seinen Freund\*innen etwas zu unternehmen. Danach geht das straffe Programm weiter, denn die Bundesliga startet im Herbst und im Dezember findet schon die Europameisterschaft statt. „Ich lasse es einfach auf mich zukommen.“ An die Zukunft denkt er noch nicht, ans Aufhören erst recht nicht, „solange es Spaß macht“ - und das wird es ihm bestimmt noch lange.

Text: c/jg



Foto: Gero Müller-Laschet - Köln 99ers



Foto: Oliver Kremer

„Das ist etwas, wovon ich immer geträumt habe.“

Tobias Hell (Hannover United/Team BEB) befindet sich gerade im Trainingslager. Für den Rollstuhlbasketballer hat sich in den letzten Wochen viel geändert. Ein Trainingslager folgt auf das nächste. Hier musste der 21-Jährige sich immer wieder an neue Taktiken und Spielsysteme gewöhnen. Wenn er eine Pause zwischen den Maßnahmen der Nationalmannschaft hat, trainiert er alleine genauso intensiv. Anfangs trainierte er noch gemeinsam mit seinem Team von Hannover United, doch für die Nationalmannschaft wurde das Training individualisiert. Jeder trainiert für sich, meistens in zwei Einheiten am Tag wie Werfen oder Krafttraining. „Wichtig ist aber auch, darauf zu achten, dass man mal in die Regeneration reinkommt, sonst wird das irgendwann auch zu viel für den Körper.“

Es ist sein erstes Jahr in der Nationalmannschaft und Tokio sind seine ersten Paralympischen Spiele. „Das ist etwas, wovon ich immer geträumt habe.“ Er will aus seiner Chance, dabei zu sein, das Beste herausholen. Vor allem aber möchte er sich gut präsentieren, für sich ein gutes Spiel absolvieren, denn „für die Vorbereitung geht extrem viel Zeit drauf.“ Von Teamkollegen hat er schon einiges über die Paralympischen Spiele gehört. „Ich erwarte ein extrem hohes Level an Qualität von den Spielen.“ Hell möchte vieles an Erfahrung mitnehmen und ist sich des hohen Drucks bewusst, der in der Zeit der Spiele auf ihn zukommen wird, da ihm ja auch viele Menschen, sei es vor Ort oder vor dem Fernseher, „auf die Finger gucken.“ Trotzdem überwiege die Vorfreude.

Eine Medaille möchte Tobias Hell auf jeden Fall mitnehmen. Aufgrund der wenigen Testspiele ist es schwierig einzuschätzen, wie gut die anderen Mannschaften sind. „Alle haben sich weiterentwickelt und an sich gearbeitet.“ Gefeierte werden könne durch die Auflagen wahrscheinlich nur im Hotel, doch Hell will sich überraschen lassen. Zukünftige Ziele hat sich Hell auch schon gesteckt: Er möchte sein Können im Rollstuhlbasketball verbessern und internationale Turniere gewinnen.

Text: c/jg

„Die Zuschauer\*innen werden schon fehlen.“

Als ich mit Bernd Jeffré (GC Nendorf/Team BEB) spreche, kommt er gerade aus einem Höhen-Trainingslager. Die nächsten Tage werden für den Para Radsportler ein bisschen ruhiger, doch dann geht für ihn das intensive Training weiter. In den nächsten Wochen geht es nochmal in die Höhe. Ziel: Feinschliff für Tokio. Momentan gibt es weniger Grundlagentraining, sondern mehr kürzere und vor allem intensivere Einheiten, die der Vorbereitung auf den Wettkampf dienen. „Umso stärker mein Fundament, desto besser kann ich darauf aufbauen.“ Jeffré merkt, dass da bald etwas Großes auf ihn zukommt. „Der Körper fängt an, zu reagieren.“ Er fühlt sich schon jetzt leistungsfähiger und kann seinen Körper stärker als sonst belasten. Dem 57-Jährigen fehlten zuletzt die Wettkämpfe. „Du hast keinen direkten Vergleich zu deiner Konkurrenz.“ Trotzdem möchte Jeffré sein Bestes versuchen, um eine Medaille zu gewinnen. Schließlich ist ein absoluter Höhepunkt ein Podestplatz bei Paralympischen Spielen. Doch er hat keine speziellen Erwartungen an die Zeit in Tokio, da der Zeitplan so aussieht, dass die Sportler\*innen nur kurz auf der Rennstrecke sind und danach sofort wieder in ihr Hotelzimmer müssen, da es wegen der Pandemie vermutlich auch kein Deutsches Haus geben werde. Lediglich kurz vor den Wettkämpfen könne die Rennstrecke abgefahren werden, um kurz auf ihr zu trainieren.

Jeffré hofft, dass die Spiele „so gut wie möglich über die Bühne gehen“ und der Aufwand nicht zu stressig wird. Er möchte durch diese Zeit einfach gut durchkommen. Die mögliche Abwesenheit der Zuschauer\*innen findet er schade. Der Para Radsportler war bereits 2012 in London dabei und beschreibt die Atmosphäre als besonders, wenn tausende Menschen jubeln, sobald man über die Ziellinie fährt. „Die Zuschauer\*innen werden schon fehlen.“

Ebenfalls vermissen wird er den Kontakt zu den Konkurrenten. Sonst ist es so, dass man sich nach den Wettkämpfen trifft und Trikots austauscht. Trotz Zeitverschiebung würde Bernd Jeffré seine möglichen Siege erst einmal nur über Facetime mit der Familie und mit Freunden feiern. Solange ist er ja aber auch nicht weg, sagt Jeffré. Er ist gespannt, wie er in Tokio abschneidet und lässt seine Zukunftspläne offen. „Solange ich vorne noch mitfahren kann, werde ich weiter auf diesem Level arbeiten.“

Text: c/jg



Foto: Gero Müller-Laschet - Köln 99ers



Foto: Binh Truong, DBS

## „Es ist einfach ein Überraschungspaket.“

Momentan ist Lena Knippelmeyer (BBC Münsterland/RSC Osna-brück/Team BEB) mit der Rollstuhlbasketball-Nationalmannschaft im Trainingslager auf Lanzarote. Dort lebt sie mit dem Team in einer Trainingsblase.

Die 31-Jährige ist sehr glücklich, an den Paralympischen Spielen in Tokio teilnehmen zu dürfen. Für eine Rollstuhlbasketballerin hat sie relativ spät angefangen, nach einer Handballverletzung erst mit Mitte 20. Nun sind es ihre ersten Spiele, die Aufregung steigt. Knippelmeyer konnte zum Glück gut trainieren. Dass die Spiele um ein Jahr verschoben wurden, war für sie kein Nachteil. Sie hat die Zeit positiv nutzen können: „Ich bin auf ein ganz anderes Fitnesslevel gekommen.“ Natürlich war es durch Corona auch für die Nationalspielerinnen anfangs nicht leicht, richtig Sport treiben zu können. Zunächst begann, wie für viele andere Menschen auch, eine schwierige Phase. „Ich bin erst einmal so ein bisschen in ein Loch gefallen.“ Doch sie schaffte sich nach kurzer Zeit spezielle Trainingsgeräte an und begann Zuhause zu trainieren, verbesserte ihre Grundlagen und ihre allgemeine Fitness. Außerdem erfuhr die gebürtige Ostfriesin viel Unterstützung in dieser Zeit, es wurden spezielle Trainingspläne angefertigt. Nach und nach öffneten die Hallen, um den Sportler\*innen ein (halbwegs) normales Training zu ermöglichen. Dafür ist sie sehr dankbar.

Mit ihrem Team macht Lena Knippelmeyer vor jedem Spiel ein Warm up, bei dem der volle Fokus auf die eigene Kraft und das Ziel gesetzt wird, bevor es richtig losgeht. Da die Corona-Situation in jedem Land anders war und nur wenige Testspiele stattfanden, gab es kaum Gelegenheiten, sich die anderen Mannschaften genauer anzusehen. „Es ist einfach ein Überraschungspaket.“

Lena Knippelmeyer blickt optimistisch auf die Zeit in Tokio. „Ich freue mich auf eine einzigartige Erfahrung und glaube, dass wir als Team einiges erreichen können.“ Ihr nächstes Ziel ist die EM im Dezember und die WM in Dubai, die Ende 2022 stattfinden soll. Nach Tokio möchte sie sich erst einmal erholen, bevor es mit dem normalen Trainingsalltag und der Saison der Bundesliga weitergeht. „Ich bin auf jeden Fall noch nicht satt.“

Text: c/j

## „Wenn ich im Handbike bin, bin ich frei.“

Handbiker\*innen sind – im Gegensatz zu anderen Para Sportler\*innen – nicht so sehr auf spezielle Sportstätten angewiesen. So gesehen hatte Vico Merklein (GC Nendorf) während des ersten Lockdowns im Frühjahr 2020 Glück, denn er konnte viele Kilometer fahren. Zurzeit trainiert der 43-Jährige in zwei Trainingslagern mit der Nationalmannschaft, bevor es dann schon bald nach Tokio geht. Seine Motivation für die Paralympischen Spiele ist ungebrochen. Der mehrfache Medaillengewinner trainiert fleißig, ist fokussiert, und lässt sich nicht von Spekulationen in den Medien ablenken, bei denen gemutmaßt wird, ob Sportveranstaltungen stattfinden können oder nicht. Im Juni 2021 fand die Weltmeisterschaft im Para Radsport statt, bei der Merklein Silber im Straßenrennen sowie Bronze im Zeitfahren und im Team Relay gewann. Seit September 2019 war dies der erste Wettkampf. Nach einer langen Wettkampfpause und in Anbetracht der ungewohnten Situation sowie der fehlenden Routine war die Freude über die Medaillen umso größer. Die Verschiebung der Spiele fand der gebürtige Berliner berechtigt: „Wenn sich auch nur ein Mensch ansteckt und krank wird, weil die Paralympischen Spiele stattfinden, dann will ich das nicht.“ 2019 – vor der Pandemie – war er gerade Doppel-Weltmeister geworden. Danach richtete er sein ganzes Training auf die Paralympischen Spiele in Tokio aus. Nachdem die Spiele und auch die WM 2020 abgesagt wurden, verlor Merklein kurz die Motivation. Er stieg eine Woche nicht ins Handbike, um auf andere Gedanken zu kommen, aber nach besagter Woche flammte seine Motivation wieder auf und er begann, wieder zu trainieren. „Wenn ich im Handbike bin, bin ich frei.“ Das Handbike sei ja nicht nur ein Mittel, um Wettkämpfe zu gewinnen, sondern vielmehr seine große Leidenschaft, sagt Merklein.

Durch seinen Trainer Dr. Ralf Lindschulten erfährt der Sportler viel Unterstützung. Zusammen führen sie regelmäßig Leistungstests durch, Merklein bekommt von ihm Trainingspläne und kann durchstarten. Was nach den Paralympischen Spielen ansteht, lässt Vico Merklein auf sich zukommen. „Ich denke in paralympischen Zyklen“. Die Paralympischen Spiele in Paris im Jahr 2024 sind – ausnahmsweise nach nur drei Jahren – das nächste Ereignis.

Text: c/j



Foto: Herbert Rongen



Foto: Herbert Rongen

## „Meine Zeit in Japan soll ein Fest werden.“

Young-Chin Peter Mi ist Para Badmintonspieler (VfL Grasdorf/Team BEB). Er war schon immer ein sportbegeisterter Typ. Nicht nur im Training, sondern auch vor dem Fernseher. Schon als Kind verfolgte er die Olympischen Spiele. Durfte dafür extra länger wachbleiben. Auch seine durch einen Autounfall erlittene Querschnittlähmung sollte ihn nicht vom Sport abhalten. Er war beeindruckt, als er sah, wie Rollstuhlfahrer\*innen mit ihrer Situation in verschiedenen Lebensbereichen - Alltag, Familie, Reisen und Sport - umgehen. Dies war für ihn zusätzliche Motivation, weiter aktiv zu bleiben.

Zuletzt hat der 42-Jährige viele zusätzliche Lehrgänge mit der Nationalmannschaft absolviert, denn er wird an den Paralympics in Tokio teilnehmen. Das Team trainiert überwiegend am Bundesstützpunkt Para Badminton in Hannover. Spieltraining, sowie Kraft- und Fahrübungen gehören zu seinem Trainingsalltag. „Es ist recht intensiv, aber ich will ja besser werden.“ Mi hat nicht geglaubt, dass Para Badminton einmal als Sportart bei den Paralympischen Spielen dabei ist. „Das fühlt sich jetzt nochmal anders an, ich habe jetzt eine andere Verbindung zu dem Sport. Es ist irgendwie total aufregend“. Europameisterschaften oder Weltmeisterschaften sind die eine Sache, aber die Paralympischen Spiele sind „das größte Ding.“

In der Pandemie war es für Mi manchmal schwer den Fokus zu halten. Sein Training mündete nicht mehr in Turnieren. In der Trainingsblase im Lockdown sah er immer nur dieselben Menschen. Hauptsächlich seine Trainer und Trainingspartner\*innen.

In dieser Zeit hinterfragte er sich selbst. Ihm fehlten die Reisen und somit die Möglichkeit sich bei internationalen Turnieren mit seinen Gegnern zu messen, denn „im Wettkampf kriegst du eine Rückmeldung, was du besser machen kannst.“ Von Woche zu Woche wird Tokio greifbarer. Die Konkurrenz ist enorm, da der Qualifikationsmodus extrem hart ist.

Er hat sich immer auf die Spiele gefreut, doch die Pandemie bringt einige Veränderungen mit sich. Young-Chin Peter Mi hat sich vorgenommen, die Zeit dort trotzdem zu genießen, „Meine Zeit in Japan soll ein Fest werden.“ Er möchte auf einem Podestplatz landen und dann auch – im Rahmen der Möglichkeiten – ordentlich feiern.

Text: c/jg

## „Es wurde viel dafür gearbeitet, dass diese Sportart größer wird.“

Der Alltag von Para Badmintonspieler Jan-Niklas Pott (VfL Grasdorf/Team BEB) ist ziemlich durchgetaktet. Von Montag bis Freitag trainiert er. Das spezifische Para Badmintontraining dauert von 9 bis 11 Uhr, danach gibt es eine Pause. Von 14 bis 16 Uhr geht es mit Kraft- und Athletiktraining weiter. Durch den Lockdown fühlte sich Pott kaum eingeschränkt. Die kurze Zeit von eineinhalb Monaten, in denen seine Trainingshallen geschlossen waren, hat er zu Hause im Freien trainiert. Da er dem Bundeskader angehört, durfte er nach dieser relativ kurzen Zeit wieder regulär in der Halle trainieren. Das Gefühl, sich auf ein internationales Sportevent vorzubereiten, kommt erst ganz langsam. Noch sind es ein paar Wochen bis zu den Paralympics. Dennoch zeigt sich eine Veränderung in Bezug auf das Training: „Auf jeden Fall ist es ein bisschen intensiver.“

Para Badminton ist 2021 das erste Mal als Sportart bei den Paralympics dabei. Jan-Niklas Pott hat sich dies schon länger gewünscht, und jetzt wurde ihm sein Wunsch erfüllt. „Es wurde viel dafür gearbeitet, dass diese Sportart größer wird“. In Tokio werden viele Augen auf ihn und die ‚neue‘ Sportart gerichtet sein. Mit fünf anderen Badmintonspieler\*innen reist er nach Japan. Er wird im Einzel spielen und im Mixed mit der Dortmunderin Katrin Seibert.

Dadurch, dass er zum ersten Mal bei den Paralympics spielen wird, werden die Spiele für den 27-Jährigen auf jeden Fall etwas Besonderes. „Wenn man das erste Mal dabei ist, weiß man ja gar nicht, wie es sonst ist“. Er kann also gar nicht enttäuscht werden, im Gegensatz zu den Sportler\*innen, die bereits 2016 in Rio de Janeiro oder 2012 in London dabei waren, sagt Pott. Die Zeit in Tokio wird speziell - und ein klares Ziel hat er vor Augen. „Ich möchte natürlich gewinnen und Erfolg haben“. Wie eventuelle Erfolge zelebriert werden, lässt er offen. „Wichtig ist erst einmal, überhaupt zu gewinnen.“

Für die Zukunft hat sich Jan-Niklas Pott vorgenommen, solange Para Badminton zu spielen, wie es nur geht. Derzeit lebt er in der Sportler-WG des Olympiastützpunktes Niedersachsen. Neben seiner eigenen Sportkarriere trainiert er noch andere Para-Badmintonspieler\*innen, denen er sein Wissen und Können weitervermittelt.

Text: c/jg





Foto: Werner Schorp

„Ich bin stolz darauf, diesen Schritt jetzt geschafft zu haben.“

Jan Sadler (Hannover United/Team BEB) war gerade auf einem Lehrgang der Nationalmannschaft. Der Rollstuhlbasketballer ist viel unterwegs, hat in ganz Deutschland Trainingslager. Das Team spielt sich gut ein. Dies zeigen auch die bereits bestrittenen Testspiele. Wenn er wieder nach Hannover kommt, regeneriert er sich für ein paar Tage, bevor er mit dem Wurf- und Krafttraining weitermacht.

Durch die vorangegangene Bundesligasaison ist der 28-Jährige gut im Training. Die Liga geht von September bis März oder auch April. In der Woche wird viel trainiert, am Wochenende finden die Punktspiele statt. Ende Mai hatte Jan Sadler das erste Trainingslager mit der Nationalmannschaft. Nun geht es Richtung Tokio und das Training wird anders. „Es ist geballter, gebündelter.“ Manchmal wird sechs Stunden pro Tag trainiert. Das zehrt sowohl mental als auch physisch an dem gebürtigen Burgwedeler. „Man kriecht echt auf dem Zahnfleisch, man weiß aber auch, dass man etwas getan hat.“ Ebenfalls funktioniert das Team auf vielen verschiedenen Ebenen, wie beispielsweise der Zusammenarbeit, besser.

Für den Rollstuhlbasketballer stand erst einmal die Teilnahme an den Paralympischen Spielen in Tokio im Vordergrund. 2016 für die Spiele in Rio wurde er ganz knapp nicht nominiert. Das war ziemlich hart für ihn. Umso mehr freut er sich jetzt auf Tokio. „Ich bin stolz darauf, diesen Schritt jetzt geschafft zu haben.“ Die Nationalmannschaft hat sich bereits 2019 qualifiziert. Sadler war damals schon Teil des Nationalkaders. „Ich habe jetzt diesen Platz im Team und ein Kreislauf schließt sich.“ Sadler will so fit wie möglich nach Tokio reisen. In ihrer Vorrundengruppe erwarten sie starke Gegner. Trotzdem freut er sich sehr auf die Herausforderung.

„Ich habe keinen Vergleich zu anderen Paralympics“, doch er blickt optimistisch auf die professionelle Umsetzung der Spiele – auch unter Corona-Bedingungen. Ihm ist klar, dass ausgelassene Feiern in Tokio nicht stattfinden können, aber er legt seinen Fokus ohnehin auf den Sport. „Ich will im September sagen können, dass die Paralympischen Spiele ein unglaubliches Erlebnis waren.“ Natürlich will er eine Medaille gewinnen, dafür müssen sie die Vorrunde schaffen. Selbst wenn das nicht passiert, war er wenigstens dabei.

Text: c/j



Foto: Werner Kaiser

„Ich möchte mein derzeit bestmögliches Tischtennis spielen und sehen, wie weit ich komme.“

Björn Schnake (TSV Thiede/Team BEB) trainiert jeden Tag in der Akademie des Sports in Hannover. Für den Para Tischtennispieler ist es momentan die intensivste Zeit der Vorbereitung im Hinblick auf die Paralympischen Spiele in Tokio. Demnächst bereitet er sich am Bundesstützpunkt Para Tischtennis in Düsseldorf sowohl mit Sportler\*innen mit und ohne Behinderung vor. Anschließend folgt ein Lehrgang der Nationalmannschaft. Im Training richtet er sein Augenmerk darauf, die Schwachstelle des Gegners zu finden, um diese immer wieder durch gezieltes Anspielen für Punktgewinne zu nutzen. Auf Grundlage von Videoanalysen seiner Gegner\*innen trainiert sich Schnake bestimmte taktische Spielzüge an.

Bereits seit seinem sechsten Lebensjahr spielt er leidenschaftlich gerne Tischtennis. Zum Para Sport ist er spät gekommen. 2019 hat Schnake sein erstes internationales Turnier im Para-Bereich gespielt. Bis zum Alter von 25 Jahren spielte er in der 2. Bundesliga sowie in der Regionalliga. Aus gesundheitlichen Gründen hörte er auf. Nach einigen Operationen fing er wieder an, erst einmal nur zum Spaß. Er wurde von BSN-Fachwart Johannes Urban gefragt, ob er nicht Lust hätte, wieder richtig aktiv zu werden. Und so begann seine sportliche Laufbahn im Para Tischtennis. Schließlich wurde er vom Bundestrainer angesprochen, ob er nicht die Qualifikation für Tokio versuchen möchte. Er sagte zu: „So schnell hat sich, glaube ich, kein anderer qualifiziert.“

„Ich mache Sport entweder ganz oder gar nicht.“ Für den 49-Jährigen ist es ein Traum, das drittgrößte Sportevent der Welt live mitzuerleben und vor allem auch dort mitzuspielen. Er freut sich, im Deutschland-Trikot dabei zu sein und zu versuchen, eine Medaille zu gewinnen. „Ich möchte mein derzeit bestmögliches Tischtennis spielen und sehen, wie weit ich komme.“

Aus Schnakes Sicht ist es besonders wichtig, mit der Gesamtsituation – also auch den Corona-Einflüssen und -Auflagen vor Ort klarzukommen und am Tisch mental bereit zu sein. Die Situation ohne Zuschauer\*innen und weitestgehend ohne Kontakt zu anderen Sportler\*innen sei aber belastend. „Corona ist kein Hinderungsgrund, nicht das beste Para Tischtennis zu spielen.“

Text: c/j



Foto: Markus Lampe



Foto: Herbert Rongen

## „Mit 100 Prozent in den Wettkampf gehen.“

Der Alltag der erfolgreichen Para Sportschützin Elke Seeliger (SV Etzhorn/Team BEB) besteht im Moment aus viel Training. Die Corona-Pandemie hat die 48-Jährige glücklicherweise in ihrer Vorbereitung nicht sonderlich eingeschränkt, da ihr Verein es ihr ermöglicht hat, allein am Schießstand zu trainieren. „Ein seltsames Gefühl, wenn man gewohnt ist, von anderen Schütz\*innen umringt zu sein.“ Lediglich ihr Mann war beim Schießtraining wie immer an ihrer Seite. Von ihm erfährt Seeliger große Unterstützung. Die hat sie auch von ihrem Vater erfahren, der leider 2019 verstorben ist. Auch für ihn fährt sie zu den Paralympischen Spielen in Tokio. „Ich habe es meinem Papa versprochen, hinzufahren und werde es auch durchziehen.“

Auf die Spiele bereitet Seeliger sich nicht anders vor als sonst. Es geht ihr jetzt darum, ihr Können zu perfektionieren und ihre Ausdauer, sagt Seeliger. Vor den Spielen gebe es aber auch viele Papiere, die es auszufüllen gelte. Man erfahre dann einen „ganz schönen Spagat“ zwischen dem Training und den formellen Sachen. Sie freut sich auf Tokio, dort anzukommen wird ein historischer Moment sein, zumal die Spiele nie zuvor verschoben wurden. Anders als 2016, als sie ihr Debüt bei den Spielen feierte und alles sehr schnell vorbeiflog, nimmt sie sich diesmal vor, die Zeit richtig zu genießen: „Es ist alles anders und sehr gefühlsintensiv.“

Vor jedem Wettkampf hat Elke Seeliger ein ganz besonderes Ritual. „Ich möchte am liebsten mit Leuten zusammen sein, mit denen ich viel lachen kann. Dann ist der Kopf nochmal kurz ‚aus‘ und ich kann mit 100 Prozent in den Wettkampf gehen. Manchmal auch mit 110 Prozent. Wichtig ist ihr, dass sie mit ihrer Wettkampfleistung zufrieden ist. Dann ist der Wettkampf erfolgreich. „Erfolge feiere ich mit meiner Familie und meinen Freunden, die während der Vorbereitung immer für mich da gewesen sind“. Erst hier begreife man auch die Reichweite, die solch ein internationaler Erfolg mit sich bringt. Wenn Seeliger demnächst in Rente geht, möchte sie sich aber nicht ganz vom Schießsport verabschieden. Ihr Wissen im Para Sportschießen an Jüngere weiterzugeben, ist ihr ein sehr wichtiges Anliegen: „Es gibt einfach zu wenig Leute, die sich in dieser Materie auskennen“. Elke Seeliger wird den Sportfans also erhalten bleiben. *Text: c/jg*

## „Entweder mache ich es richtig oder gar nicht.“

Thomas Wandschneider (VfL Grasdorf/Team BEB) ist bereit für die Paralympics. Der Para Badmintonspieler nimmt zum ersten Mal teil, da die Sportart in Tokio ihre Premiere im paralympischen Programm feiert. Er selbst vermutet, dass er mit seinen 57 Jahren der älteste Para Badmintonspieler ist, der diese Qualifikation geschafft hat.

Für Tokio hat er stärker nach den Vorgaben des Trainers trainiert als nach seinem eigenen Plan. Besagte Vorgaben hat Thomas Wandschneider fest in seinen Alltag eingearbeitet. Zurzeit nimmt der mehrfache Welt- und Europameister im Hinblick auf die Spiele jedes Angebot war, um sich zu verbessern, sei es ein Sportpsychologe oder Ernährungsberatung: „Entweder mache ich es richtig oder gar nicht.“ Wandschneider freut sich auf Tokio, ist aber auch ein bisschen enttäuscht, dass es immer noch so viele Corona-Auflagen gibt, da dadurch vermutlich viele Abläufe anders sein werden. Trotzdem sieht er die Notwendigkeit der Maßnahmen. Er ist Teil der Gruppe, die als letztes nach Japan fliegt, deswegen gibt es in Deutschland keine Verabschiedung und in Tokio keine Eröffnungszeremonie. Außerdem weiß Wandschneider auch noch nicht, wieviel bzw. ob Publikum zugelassen sein wird. 30.000 Menschen oder mehr wären ein ganz neues Gefühl, vor allem für Para Badminton. Auch das Gemeinschaftsgefühl mit den anderen Sportler\*innen wird wohl nicht so groß sein, da es noch viele Hygiene- und Abstandsgebote geben werde. Natürlich könne es auch immer passieren, dass man Corona-positiv getestet wird oder der Rollstuhl kaputt geht. Es gibt viele Faktoren, die eine Rolle spielen können. Dennoch bleibt Wandschneider optimistisch: „Ich bin der Meinung, dass ich riesengroße Chancen habe. Ich habe ein starkes Durchsetzungsvermögen und gebe keinen Ball verloren.“ Den Badmintonschläger wird er wohl nie ganz aus der Hand legen. Wie sich der Para Badminton sport entwickelt, vor allem durch die aktuell erhöhte Präsenz in den Medien, davon lässt sich Wandschneider gerne überraschen. *Text: c/jg*



## „Ich habe gelernt, schwierige Entscheidungen zu treffen“

Christiane Reppe ist eine Ausnahmeathletin. Allein 14 Medaillen in drei unterschiedlichen Sportarten hat sie bei Paralympischen Spielen, Welt- und Europameisterschaften gesammelt. Starts bei vier Paralympics (2004, 2008, 2012 und 2016) kann sie für sich verbuchen. Und auch die Qualifikation für Tokio hatte sie bereits erfüllt. Doch die Corona-Pandemie veränderte die Prioritäten in ihrem Leben. In diesem Jahr hat sie ihre Leistungssportkarriere beendet. Cosma Jo Gagelmann hat im Auftrag des BSN mit der 33-Jährigen gesprochen.

### **Frau Reppe,**

**Sie haben oft die Sportart gewechselt. Was war der Grund und woher kam dieser Mut, immer wieder etwas Neues zu versuchen?**

Das hatte unterschiedliche Gründe. Der Wechsel vom Para Schwimmen zum Handbiken (Para Radsport, Anm. d. Red.) geschah, weil ich 2011 den Trainer gewechselt habe, mit dem ich in der Zusammenarbeit einige Probleme hatte. Doch 2012 bei den Paralympics ist auch diese Zusammenarbeit eskaliert und ich habe erst einmal mit dem Sport aufgehört. Für ein Jahr bin ich in ein Loch gefallen und wieder in meine Heimatstadt Dresden gezogen. Ich wollte in den Leistungssport zurück, aber nicht zum Para Schwimmen. So wurde es das Handbike. Nach ein paar Jahren hatte ich in dem Bereich alles erreicht und bin 2017 trotzdem in die neue Saison gestartet. Dann habe ich gemerkt, dass mir ein Ziel fehlt. Das Erreichte nochmal zu bestätigen, war für mich zu wenig Herausforderung. Wenn ich etwas nicht gerne mache, bin ich auch nicht so gut. Ich habe mir nach der Saison Zeit genommen und bin schließlich zum Para Triathlon gekommen. Das war seit dem Handbiken der Plan, weil ich im Para Schwimmen sehr gut war und der Para Triathlon alles kombiniert. Zwei Jahre vor den Paralympischen Spielen die Sportart zu wechseln, ist natürlich schon sehr riskant, vor allem weil das Qualifikationssystem für den Para Triathlon kompliziert ist.

**Was ist denn Ihre schönste Erinnerung an einen Sieg?**

Der Paralympics-Sieg 2016 in Rio beim Handbiken war etwas ganz Großes. Da stand ich wirklich das erste Mal oben auf dem Podest und habe gedacht: „Wow, jetzt bist du wirklich so stolz auf dich selbst und hast etwas geschafft.“ Doppelweltmeisterin 2017 zu werden, war dann

auch ein tolles Gefühl. Durch ein Versäumnis bei der Meldung stand ich nicht auf der Startliste und wurde erst im letzten Moment zugelassen. Da war ich schon in Südafrika, um das Team zu unterstützen – aber ohne Bike. Mein Vater ist extra aus Deutschland nachgereist, um mir dann doch noch mein Handbike zu bringen. Es war eine anstrengende, aber sehr schöne Woche, auch weil mein Vater da war. Das war sehr emotional.

**Was war Ihre schönste Erfahrung in Ihrer Karriere?**

Wenn man zurückschaut und sagt: „Hey, da hast du dich ganz schön entwickelt von Anfang bis Ende.“ In den letzten Jahren bin ich selbstbewusster geworden und habe gelernt, schwierige Entscheidungen zu treffen und für mich selbst einzustehen. Wenn man zurückblicken und sagen kann, das war schön, auch nicht immer einfach, aber du hast ja etwas daraus gelernt, dann ist das einfach etwas ganz Tolles.

**Was halten Ihre Eltern von der Entscheidung, die Sport-Karriere zu beenden?**

Ich habe meine Eltern natürlich in den Prozess eingebunden. Die Entscheidung fiel ja nicht von heute auf morgen. Es hat ungefähr ein Jahr gedauert. Offiziell wurde es jetzt im Mai. Meine Eltern waren ganz gelassen, als klar war: Ok, Christiane macht jetzt einen anderen Job (lacht). Die wissen schon, dass ich meinen Weg gehe, aber natürlich machen sie sich Gedanken.

**Sie wurden letztes Jahr zur Behindertensportlerin des Jahres 2020 in Niedersachsen ausgezeichnet. Was bedeutet so eine Auszeichnung?**

Es hat mich natürlich gefreut. Ich war immer bei der Gala dabei, war auch schon öfter aufgestellt. Allerdings wird man in Niedersachsen nicht mehr aufgestellt, wenn man einmal gewonnen hat. Deswegen wollte ich eigentlich nie gewinnen, weil ich dann nicht mehr eingeladen werde (lacht). Es ist nämlich immer so ein schönes Ereignis!

**Was werden Sie an Ihrer aktiven Karriere am meisten vermissen?**

Eigentlich nichts, denn ich höre ja sehr bewusst auf. Ich bin trotzdem derselbe Mensch und arbeite sehr bewusst auf Ziele hin. Ich frage aktiv nach Aufgaben und Projekten, bereite den nächsten Tag vor und möchte alle Gelegenheiten, Neues zu lernen, ausschöpfen. Im Grunde mache ich das Gleiche wie vorher, nur ohne Training. Das Reisen werde ich aber vermissen, denn ich war die letzten Jahre immer unterwegs und nur zum Wäsche waschen mal zu Hause. Ich habe ja Freunde überall auf der Welt.



### **Was machen Sie jetzt beruflich?**

Ich bin Trainee der Geschäftsführung bei El Pato Medien GmbH. Mir macht das so viel Spaß, es fordert mich heraus, ich habe ein ganz tolles Team und bin so dankbar und stolz.

### **Sie machen nun auch endlich Ihren Master, oder?**

Genau, in Sport- und Leistungspsychologie. Ich habe gerade angefangen und absolviere nun Vorkurse, das Hauptstudium beginnt im Oktober. Es ist ein Fernstudium, an derselben Fern-Universität habe ich bereits meinen Bachelor in Betriebswirtschaftslehre gemacht, mit Wirtschaftspsychologie als Schwerpunkt.

### **Haben Sie schon Pläne, welche Sportarten Sie weiterhin in ihren Alltag integrieren mögen und wie das dann aussieht?**

Das ist momentan für mich die größte Herausforderung, doch es gelingt mir ganz gut. Ich glaube auch, das wird je nach Jahreszeit variieren. Im Sommer gehe ich wahnsinnig gerne Schwimmen im Freibad. Ansonsten gehe ich regelmäßig bouldern und wandern und fahre Mountainbike.

### **Was ist Ihr Ratschlag an andere Sportler\*innen, die am Anfang ihrer Karriere stehen?**

Auf jeden Fall geht es immer irgendwie. Ich kenne Menschen mit den verschiedensten Behinderungen, vor denen ich riesigen Respekt habe. Sport ist immer gut, egal ob man eine Behinderung hat oder nicht. Natürlich hat jede\*r andere Voraussetzungen, aber am Ende sind wir alle Sportler\*innen. Einfach machen, probieren und das Beste für sich rausholen. Vor allem jungen Sportler\*innen rate ich, ein bisschen mehr auf sich selbst zu hören und zu achten. Im Leben und in der Sport-Karriere begegnen einem viele Menschen, die ihre eigenen Vorstellungen haben. Man sollte aber versuchen, selbst seinen Weg zu gehen. Nicht jede\*r hat das Glück der Athlet\*innen im Sinn. Wir müssen einfach gucken, was für uns selbst das Beste ist. Eine gute Ausbildung ist wichtig und es gibt sehr gute Angebote für Sportler\*innen. Nach der Karriere geht das Leben auch weiter und der Weg danach ist noch viel länger!

### **Ich bedanke mich für das Interview und wünsche Ihnen alles Gute in Ihrem neuen Berufsleben.**

Vielen Dank!

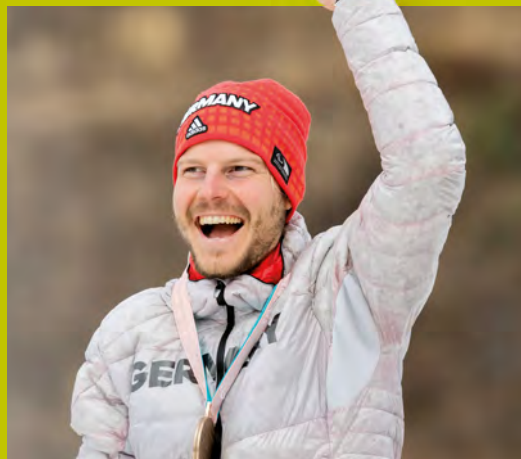
### **Individualförderung im BSN**

#### *Das Spitzensportteam „Team BEB“*

Das finanzielle Engagement der BEB Erdöl und Erdgas GmbH als Namenssponsor und der Continental Reifen Deutschland GmbH als Co-Sponsor versetzen den BSN in die Lage, seine Spitzensportler\*innen in besonderer Weise zu unterstützen. Im Spitzensportteam „Team BEB“ werden seit 2004 Sportler\*innen auf ihrem Weg zu internationalen Medaillen unterstützt. Und das sehr eindrucksvoll, wie ein Blick auf die neusten Zahlen zeigt. Gleich elf der zwölf Nominierten der Paralympischen Spiele sind Mitglied im Team BEB. Eine detaillierte Vorstellung der einzelnen Sportler\*innen finden Sie in diesem Heft. Doch nicht nur die Topathlet\*innen werden durch das Team BEB unterstützt, sondern auch Nachwuchssportler\*innen. Beispielsweise die vier Silbermedaillengewinner der U22-Europameisterschaft im Rollstuhlbasketball. Auch darüber berichten wir in dieser Ausgabe. Sportler\*innen aus paralympischen Sportarten bzw. Disziplinen können sich für das Team BEB bewerben. Die Aufnahme erfolgt anhand verschiedener Kriterien, die auf der BSN-Homepage veröffentlicht sind. Die Förderung umfasst zum Beispiel die Übernahme von Fahrt-, Flug- oder Übernachtungskosten oder (Co-)Finanzierung von Sportgeräten und Trainingsmaterial. Derzeit werden 21 Sportler\*innen aus neun verschiedenen Sportarten durch das Team BEB gefördert.

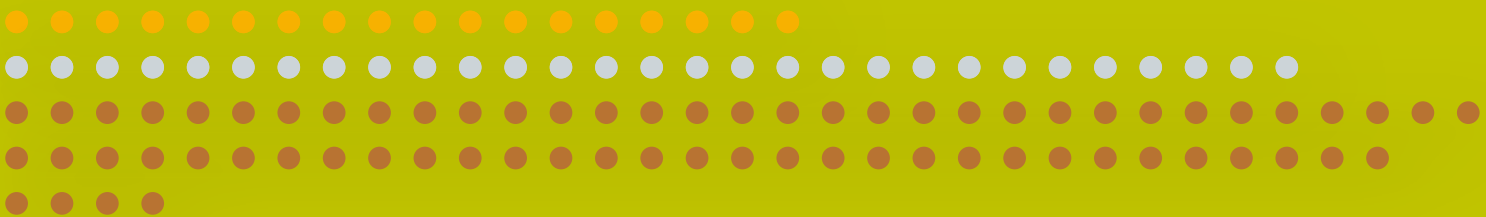
## Team BEB steht für

- **Leistungssportförderung** im Para Sport in Niedersachsen
- **Unterstützung** der Sportler\*innen auf dem Weg zur **Höchstleistung**
- **Erfolge** auf nationaler und internationaler Ebene in verschiedenen Sportarten
- **nachhaltige und intensive Partnerschaft** der BEB Erdgas und Erdöl GmbH & Co. KG mit dem Behinderten-Sportverband Niedersachsen e.V.



## Medaillenerfolge 2016–2020

bei internationalen Turnieren und Meisterschaften: 18 x Gold, 29 x Silber, 68 x Bronze





## BSN-Quartett ist Vize-Europameister

*Spanien eine Nummer zu groß für U22-Rollstuhlbasketballer*

Die deutschen U22-Rollstuhlbasketballer sind Vize-Europameister. Das Team um Kapitän Alexander Budde (Hannover United/Team BEB) gewann bei der Junioren-EM im Juni die Silbermedaille. Finalgegner und Favorit Spanien ließ nie einen Zweifel an seinem Titelspruch aufkommen. So war das Ergebnis am Ende mit 34 : 76 deutlich. Bereits in der Gruppenphase hatte nicht nur das deutsche Team die Dominanz der Spanier zu spüren bekommen (31 : 71). Auf seinem Weg ins Finale schlug der spätere Europameister jeden Gegner mit mindestens 34 oder mehr Punkten Vorsprung. Neben Budde waren mit Luis Conrad, Tobias Hell und Sören Seebold (alle Hannover United/Team BEB) drei weitere Kadersportler des BSN für die U22-EM in Lignano Sabbiadoro (Italien) nominiert worden. Das von Martin Kluck und Uwe Rosner betreute Quartett hatte sich am Bundesstützpunkt in Hannover auf die Junioren-EM vorbereitet. Beim Turnierauftritt setzte sich das deutsche Team mit 63 : 41 souverän gegen Polen durch. Im zweiten Gruppenspiel verlor die U22-Nationalmannschaft gegen Spanien mit 31 : 71. Im Halbfinale besiegte das Team Israel mit 61 : 49. Schon mit dem Erreichen des Halbfinals hatten sich die U22-Rollstuhlbasketballer das Ticket für die Junioren-Weltmeisterschaft 2022 gesichert. Tobias Hell konnte sich wenige Tage nach dem Silbermedaillengewinn erneut freuen: Bundestrainer Nicolai Zeltinger nominierte den Youngster für die A-Nationalmannschaft und somit für die Paralympischen Spiele in Tokio. Auch darüber berichten wir in dieser Ausgabe.

*Bild oben:  
Die vier Niedersachsen Seebold, Conrad, Hell, Budde (v. l.)*



## Erfolgreiche Para Leichtathletik-LM

*Deutscher Rekord für Paul Raub in Göttingen*

Mit acht Para Leichtathlet\*innen reiste der Landeskader des BSN zu den Landesmeisterschaften, die vom 18. bis 20. Juni 2021 in Göttingen stattfanden. Im Gegensatz zu den Vorjahren, in denen die Meisterschaften zeitgleich in einem Stadion, aber die Wettbewerbe getrennt durchgeführt wurden, gab es eine Überarbeitung. Die Para Leichtathlet\*innen starteten in diesem Jahr mit den Athlet\*innen des Niedersächsischen Leichtathletik-Verbandes (NLV) und des Bremer Leichtathletik-Verbandes (BLV) in einem gemeinsamen Starterfeld. Die Wertung erfolgte getrennt. Gelebte Inklusion - besser geht es nicht.

Bei glühender Hitze startete Laura Burbulla (VfL Wolfsburg) mit dem Weitsprung. Im letzten Sprung überbot sie ihre persönliche Bestweite um 14 Zentimeter auf 3,57 Meter. Genauso sollte es weitergehen. Die Sportler\*innen übertrafen sich, und es purzelte eine Bestleistung nach der anderen. Neuling Mitja Völkening (Lehrter SV) legte mit seinen elf Jahren einen tollen Start in seiner angehenden Sportlerkarriere hin und lief über 75 Meter eine Zeit von 12,21 Sekunden. Lukas Schwachheimer (VfL Wolfsburg) und Paul Raub (Rukeli Trollmann) unterboten ihre 100-Meter-Bestzeiten gleich um mehrere Zehntel! Auch über 200 Meter überzeugten Henok Darabor (VfL Oldenburg), Lukas Schwachheimer und Paul Raub mit Bestleistungen. Jannes Günther und Florian Wehmeier (beide FfR Frielingen) begeisterten das Publikum mit ihren schnellen Rennrollstühlen und fuhren Bestzeiten über 200 und 400 Meter. Paul Raub setzte dem Ganzen die Krone auf. Unter lautstarkem Jubel des gesamten Stadions stellte er über die 400-Meter-Distanz mit einer persönlichen Bestzeit von 60,74 Sekunden einen neuen deutschen Rekord in seiner Startklasse auf.

BSN-Landestrainerin Catherine Bader war begeistert: „Das Konzept, die Athleten des NLV, BLV und BSN gemeinsam starten zu lassen, ist voll aufgegangen. Alle waren motiviert und feuerten sich gegenseitig an. Es war ein erfolgreiches Wochenende!“

*Foto:  
Lukas Schwachheimer und Paul Raub (v. l.) laufen neue 100-Meter-Bestzeiten*



## Nils Wattenberg aus Lehrte mit dabei

Workshop für Paralympics-Zeitungsteam in Berlin gestartet

Elf Nachwuchsjournalist\*innen bereiten sich derzeit in einem einwöchigen Workshop auf ihre redaktionelle Arbeit während der Paralympics in Japan vor. Neben dem gegenseitigen Kennenlernen im Berliner Tagesspiegel-Haus geht es vor allem darum, erste Artikel für die Paralympics Zeitung zu schreiben sowie eine Print-Ausgabe und Digital-Serie zu planen. Ein Hauptaugenmerk liegt dabei darauf, die jungen Journalist\*innen für die Bedeutung von Inklusion und Sprache in der Berichterstattung über Menschen mit Behinderung zu sensibilisieren.

Je nach Entwicklung der anhaltenden Corona-Pandemie und der daraus resultierenden Regelungen wird das Redaktionsteam entweder aus dem Paralympics-MediaCamp in Berlin oder virtuell von den Paralympischen Spielen 2021 in Tokio berichten. Die Paralympics Zeitung wird bereits zum Beginn der Spiele am 24. August im Printformat erscheinen. Darüber hinaus wird bis zum 5. September über die Social-Media-Kanäle Facebook, Instagram und Twitter sowie über die Website der Paralympics Zeitung online berichtet.

Einer der elf deutschen Nachwuchsjournalisten ist Nils Wattenberg, 19 Jahre, aus Lehrte. Anlässlich des bevorstehenden Workshops sagt Nils: „Unsere Aufgabe wird es sein, auch aus der Entfernung die Paralympics für alle Leser\*innen greifbar zu machen und dabei die Geschichten und Leistungserfolge der Athlet\*innen festzuhalten. Die Spiele werden unter den Corona-Bedingungen sicherlich ganz andere Spiele, aber auch einmalig. Das wir als Team Teil dieses Ereignisses sein dürfen und vor ganz anderen Herausforderungen stehen werden, stimmt mich zuversichtlich auf eine lehrreiche Zeit.“

Gregor Doepke, Leiter der Kommunikation der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) und Mitherausgeber der Paralympics Zeitung, sagt: „Ich freue mich sehr, dass wir den Workshop trotz der anhaltenden Pandemie und der entsprechenden Vorsichtsmaßnahmen realisieren können. Die Nachwuchs-Journalist\*innen sind mit Begeisterung bei der Sache und stürzen sich mit Elan in die verantwortungsvolle Aufgabe, die Themen Behindertensport und Inklusion redaktionell nach vorn zu bringen. Allein dies zu sehen,

steigert bei mir die Vorfreude auf das Ereignis der Paralympischen Spiele im Sommer – auch wenn die einmalige Atmosphäre vor Ort natürlich fehlen wird.“

Die Paralympics Zeitung berichtet seit 2004 über die Paralympischen Spiele, die Leistungsfähigkeit von Menschen mit Behinderung und die Bedeutung des Sports in der Rehabilitation. Die Ausgaben der Zeitung erscheinen zu den Paralympischen Sommer- und Winterspielen sowie zu besonderen Ereignissen des Behindertensports. Sie werden vom Tagesspiegel in Kooperation mit der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV), dem Spitzenverband der Berufsgenossenschaften und Unfallkassen, herausgegeben. Langjähriger Partner des Projekts ist der DBS. Die Paralympics Zeitung wurde mehrfach ausgezeichnet.

Quelle: Der Tagesspiegel

Foto Thilo Rückeis

Bild oben links: Nils Wattenberg



**L300 Go**  
Neurostimulation

Schlaganfall, Schädelhirntrauma,  
Zerebralparese – Schritte nach vorn

Funktionelle Elektrostimulation für  
Patienten mit Fußheberschwäche. Das  
innovative Produkt von Ottobock.

Wir beraten Sie gerne.

**JOHN + BAMBERG**  
Gesundheit. Mobilität. Lebensqualität.

Orthopädietechnik im Annastift | Anna-von-Borries-Str. 2 | 30625 Hannover | www.john-bamberg.de



## SPORTIVATIONSTAGE 2021

*Niedersachsen startet in sechs Regionen*

Die SPORTIVATIONSTAGE des Behinderten-Sportverbandes Niedersachsen (BSN) waren in den vergangenen Jahren absolute Highlights für die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen mit einer geistigen Behinderung und auch für Kinder ohne Behinderung. Sie konnten die Disziplinen für das Deutsche Sportabzeichen absolvieren und sich beim begleitenden Spiel- und Bewegungsfest nach Herzenslust austoben.

Nach der schmerzhaften Absage im Jahr 2020 werden die Organisatoren in diesem Jahr zum Neustart in sechs Regionen einladen. In Buchholz/Nordheide, im Emsland, in Hannover, Osterode am Harz, Sandkrug und Salzgitter, sind junge Sportler\*innen mit einer geistigen Behinderung zur Abnahme des Deutschen Sportabzeichens und Mehrkampfabzeichens eingeladen. Natürlich finden diese Sportfeste unter den aktuellen Hygieneregeln statt.

„Wir freuen uns, dass uns nach den Sommerferien der Neustart gelingen wird. Traurig sind wir, dass in diesem Jahr das begleitende Spiel- und Bewegungsfest als besonderes Highlight für schwer- und mehrfachbehinderte Kinder und auch als atmosphärisch wichtiges Element noch nicht wieder durchgeführt werden kann“, äußert sich BSN-Präsident Karl Finke mit einem lachenden und einem weinenden Auge. „Aber wichtig wird die sichere Durchführung für alle Beteiligten sein und dass die vielen Stunden ehrenamtlichen Einsatzes in der Vorbereitung in eine schöne Veranstaltung münden können“, sagt Finke.

Der BSN bedankt sich bei den treuen Förderern und Partnern: die Sparkassen in Niedersachsen, die Niedersächsische Lotto-Sportstiftung, die Braunschweigische Stiftung, die Hänsch Stiftung, die Dr.-Ing. Horst und Lisa Otto-Stiftung sowie den Sponsoren Gasunie Deutschland und BKK24.

Termine und Veranstaltungsorte 2021:

14. September 2021	Osterode
15. September 2021	Salzgitter
16. September 2021	Buchholz/Nordheide
21. September 2021	Sandkrug
23. September 2021	Hannover
September 2021	Emsland (3 regionale Veranstaltungen)







## SPORTIVATIONSTAGE 2021 im Emsland erfolgreich gestartet

In intensiver Kommunikation mit den beteiligten Schulen haben die Organisatoren des Projekt InduS im Kreissportbund Emsland entschieden in diesem Jahr die Sportivationsstage an den Schulen durchzuführen. Die ersten Veranstaltungen fanden an der Maximilian-Kolbe Schule in Löningen und der Tagesbildungsstätte (Tabi) Werpeloh im Juli statt. Es war trotz des zum Teil regnerischen Wetters für die Kinder und für die Lehrer ein voller Erfolg.

In Löningen hatte die Schule ihre knapp 100 Schüler\*innen in Kleingruppen aufgeteilt. Am 14. und 15. Juli wurde gemeinsam nach dem Spurti-Song gesungen und sich bewegt. Dann begann jeweils eine Gruppe am Sportgelände vom VFL Löningen mit den Wettbewerben im Laufen, Werfen und Springen. Diese Wettbewerbe wurden in Form von Bundesjugendspielen durchgeführt. Die Aufteilung in zwei Kohorten ermöglichte einen reibungslosen Ablauf bei den Sportstationen. Abschluss bildete ein gemeinsamer 400m Lauf. Dann wurde mit der Gruppe, die am Schulgelände die Bewegungsangebote genutzt hatte, gewechselt. Auf dem Schulgelände hatten die Lehrer verschiedene Bewegungsangebote aufgebaut. Ob Hüpfburg, Bungee Run, Torwand oder diverse Kleingeräte – alles wurde von den Sportlerinnen und Sportlern begeistert genutzt. Tolle Stimmung und lachende Gesichter kennzeichneten die Sportivationsstage in Löningen. Die Schule bedankte sich mehrfach für die Unterstützung vom BSN und vom Projekt InduS. Abzulesen an der Aussage der Schulleiterin: „Vielen, vielen Dank für die große Unterstützung. Nach so einem schwierigen Schuljahr, konnten wir damit den Kindern einen außergewöhnlichen und tollen Schuljahresschluss bieten.“ Zu Ferienbeginn wurden dann noch die Teilnahmeurkunden übergeben. Die Medaillen werden im September nachgereicht.

Die knapp 20 Kinder von der Tabi Werpeloh starteten am 16. Juli wegen des unsicheren Wetters in der Turnhalle Werpeloh mit den Wettbewerben im Laufen, Werfen und Springen. Zu Beginn sorgte der Spurti-Song für eine tolle Einstimmung und es wurde gemeinsam gesungen und getanzt. Die Lehrer\*innen und Betreuer\*innen hatten die Disziplinen den Räumlichkeiten angepasst und einzelne Stationen in der Halle aufgebaut. Nacheinander wurde dann gesprungen,

gelaufen und geworfen. Am späteren Vormittag standen die Hüpfburg und viele kleine Bewegungsangebote für die sportliche Betätigung zur Verfügung. Zum Abschluss nahmen die Kinder ihre Urkunden und mit großer Begeisterung auch Medaillen in Empfang. Beim gemeinsamen Abschlussfoto wurden Urkunden und Medaillen stolz in die Kamera gehalten. Auch hier bedankte sich die Schule für die große Unterstützung.

*Udo Schulz*

Die weiteren Sportivationsstage im Emsland:

- Lingen (Mosaikschule) am 15. und 16.09.2021,
- Papenburg (Tabi St. Lukas Heim) am 30.09. und 01.10.2021
- Meppen noch ohne Termin.



## Zusammenarbeit im Themenfeld Inklusion

*Vereinbarung zwischen BSN und Keglerverband Niedersachsen*

Der Keglerverband Niedersachsen (KVN) arbeitet bereits seit einiger Zeit beim Thema Inklusion eng mit dem BSN zusammen und hat infolgedessen auch eine offizielle „Ansprechpartnerin Inklusion“ im Verband installiert. Außerdem beteiligte sich der KVN mit einem Beitrag über seine inklusiven Aktivitäten und Projekte bei der digitalen Abschlussveranstaltung des von der Aktion Mensch geförderten BSN-Projekts „Bewegung für Artikel 30!“ im April dieses Jahrs.

Am 22. Juni haben nun BSN-Präsident Karl Finke und Jürgen Ketelhake, 1. Vorsitzender des KVN, eine im Rahmen der Projektarbeit des BSN neu erarbeitete Kooperationsvereinbarung für das Themenfeld Inklusion in Hannover unterzeichnet. Diese tritt mit sofortiger Wirkung in Kraft.

Karl Finke: „Mich freut es sehr, dass wir die gute Zusammenarbeit mit den Keglern heute noch einmal offiziell dokumentieren können.“ Kegeln und Bowling seien inklusive Sportarten, „die alle Ebenen durchdringen“, so Finke weiter.

Die Inhalte der Kooperationsvereinbarung sind vielfältig. Sie reichen von der grundlegenden Sensibilisierung für Inklusion und den Kegelsport für Menschen mit Behinderung bis hin zur Einbindung des Themas in das Aus-, Fort- und Weiterbildungssystem des KVN. Bei diesen Themen möchte der KVN in Zukunft verstärkt auf die Expertise des BSN zurückgreifen. Auf diese Weise wird das von BSN und LSB gemeinsam entwickelte Grundverständnis von Inklusion nachhaltig vermittelt und verbreitet. Außerdem vereinbaren beide Verbände einen regelmäßigen, wechselseitigen Informationsaustausch zum Thema und die Zusammenarbeit bei Veranstaltungen im Themenfeld Inklusion.

„Die Verbindung beider Verbände besteht seit über 30 Jahren“, bestätigt auch Jürgen Ketelhake die bisherige gute Zusammenarbeit. „Es wäre wünschenswert, wenn alle Landesfachverbände im LandesSport-Bund sich dem Thema Inklusion widmen und in einen ‚großen Topf kommen‘“, blickt er optimistisch in die Zukunft und stellt klar: „Wir stehen voll auf dieser Seite!“



Beide Verbände verabreden über die Kooperationsvereinbarung hinaus zusätzlich einen gemeinsam entwickelten Maßnahmenplan für den KVN. In diesem stehen konkrete, gemeinsame Aktivitäten, um die formulierten Ziele in der Vereinbarung zu erreichen und weitere Inklusionsprozesse im Kegelsport anzustoßen.

*Bild oben rechts:  
Jan Könemann, Leiter des Projekts „Bewegung für Artikel 30!“, Karl Finke, Jürgen Ketelhake und Gabriela Beckmann, die Ansprechpartnerin Inklusion beim KVN  
(v. l.)*



## „Barrierefreiheit muss selbstverständlich sein“

Sozialministerin im Gespräch mit „Forum Artikel 30“

Die gesamtgesellschaftliche Bedeutung der Barrierefreiheit unterstrich Niedersachsens Sozialministerin Daniela Behrens im Austausch mit Vertreter\*innen des „Forum Artikel 30 UN-BRK/Inklusion in Kultur, Freizeit und Sport“ anlässlich des „Digitaltags 2021“.

„Inklusion ist ein Grundrecht für alle und keine Gefälligkeit.“ So formulierte das „Forum Artikel 30“ im vergangenen Jahr seine Forderungen zur Wahrung des Menschenrechts Inklusion während der Corona-Pandemie. „Menschen mit Behinderungen waren und sind von Einschränkungen im täglichen Leben häufig stärker betroffen als Menschen ohne Behinderungen. Es ist daher wichtig, sich für mehr Teilhabemöglichkeiten zu engagieren.“, so der Sprecher des „Forum Artikel 30“, Karl Finke. Zentral hierbei, so Finke weiter, sei der Aspekt der Barrierefreiheit in seiner vielfältigen Form.

Dies betonte auch Ministerin Behrens: „Barrierefreiheit muss als Querschnitt verstanden werden, da sie eine Grundvoraussetzung für Teilhabe darstellt. Im Koalitionsvertrag ist die Schaffung von Barrierefreiheit in allen Bereichen formuliert. Hier sind wir bereits auf einem guten Weg, den wir konsequent weitergehen werden!“

Die Corona-Pandemie hat aufgezeigt, wie wichtig auch der Zugang und Umgang mit digitalen Inhalten ist. „Am heutigen Tag findet der bundesweite „Digitaltag 2021“ statt. Digitale Teilhabe ist und wird zunehmend auch Voraussetzung für gesellschaftliche Teilhabe. Daher ist die Förderung der digitalen Barrierefreiheit dringend erforderlich.“, so der stellvertretende Sprecher des „Forum Artikel 30“, Hans-Werner Lange.

Peter Fiebiger, ebenso stellvertretender Sprecher, ergänzte: „Das Forum appelliert an die Verantwortlichen in den Städten und Gemeinden, das Thema Barrierefreiheit ernst zu nehmen und mit gutem Beispiel voranzugehen, wenn es heißt, sowohl zwischenmenschliche als auch bauliche Barrieren zu beseitigen.“

Das „Forum Artikel 30“ ist sich einig, dass Barrierefreiheit als gesamtgesellschaftliche Aufgabe verstanden werden muss, bei der nicht nur die staatliche Seite, sondern auch die privaten Anbieter eingebunden werden müssen.

Beim „Forum Artikel 30“ handelt es sich um einen Zusammenschluss

von sieben Organisationen, die sich für die Rechte von Menschen mit Behinderungen, vornehmlich in den Bereichen Kultur, Freizeit und Sport, und durch Querschnittsthemen wie eben Barrierefreiheit auch darüber hinaus engagieren. In den Handlungsfeldern Bildung, Arbeit, Kommunikation und Digitalisierung, Wohnen und Versorgung sowie Sport, Freizeit und Kultur hatte das Forum bereits im vergangenen Jahr Forderungen für die Wahrung der Rechte von Menschen mit Behinderungen in der Corona-Pandemie formuliert.

*Bild oben links:  
Sozialministerin Daniela Behrens (3. v. r.) mit den Mitgliedern und Förderern des „Forum Artikel 30“ vor der Akademie des Sports in Hannover*



**Landesvertretung  
Selbsthilfe  
Körperbehinderter  
Niedersachsen**



## Euro-WC-Schlüssel hier bestellen

Hans-Werner Eisfeld • Am Eikel 14a • 38259 Salzgitter  
Tel.: 05341 2251181 • E-Mail: niedersachsen@lv.bsk-ev.org



## „Inklusion Jugend- und Erlebnismesse 2021“

Forum Artikel 30 und Kulturschlüssel Niedersachsen mit Tischkicker vor Ort

Auch der Regen konnte ihnen nichts anhaben: Immer wieder versammelten sich Schüler\*innen verschiedener Klassen und weitere Interessierte am Stand des „Forum Artikel 30/UN BRK Inklusion in Kultur, Freizeit und Sport“ und des „Kulturschlüssel Niedersachsen“. „Das ist gar nicht so leicht!“ war häufiger Ausruf der Teilnehmenden. An ihrem Informationsstand auf der „Inklusion 2021 Jugend- und Erlebnismesse“ auf dem Andreas-Hermes-Platz am Pavillon Hannover präsentierten das „Forum Artikel 30“ und der „Kulturschlüssel Niedersachsen“ eine Tischkicker-Aktion für Rollstuhlfahrer\*innen. Dafür standen zum einen zwei Rollstühle und ein Tischkicker bereit, der speziell für Rollstuhlfahrer\*innen entwickelt wurde. Der Tisch zeichnet sich durch sein etwas tieferes und breiteres Gerüst sowie eine einseitige Stangenführung aus, sodass das Spielen auch im Sitzen möglich ist. „Probiert es erst im Sitzen und dann bei einer zweiten Runde im Stehen“ forderte die Projektleitung des „Kulturschlüssel Niedersachsen“, Pauline Kleier, die Teilnehmenden auf. Der sportliche Ehrgeiz war geweckt, und die Besucher\*innen mit und ohne Behinderung duellierten sich sitzend und stehend im Spiel mit dem kleinen Ball. Die häufige Feststellung: Im Sitzen ist es schwieriger, den gleichen Schwung aus dem Handgelenk aufzubringen, um den Ball hin und her zu schießen. Auch muss teilweise die Sitzhöhe angepasst werden, um einen guten Überblick über das Spielfeld zu haben. Dennoch können alle mitmachen. „Wir wollen mit dieser Aktion einen Perspektivwechsel ermöglichen und aufzeigen, dass es oft nicht viel braucht, um Freizeitangebote inklusiv zu gestalten“, so Richard Kolbe, Leiter der Geschäftsstelle des „Forum Artikel 30“. Die rege Teilnahme und die Resonanz zeigten: Dies ist mit dem Tischkicker spielerisch gelungen. Die vom Verein „Partizip“ organisierte „Inklusion Jugend- und Erlebnismesse“ bietet jährlich die Gelegenheit, sich dem Thema Behinderung durch Selbsterfahrung anzunähern und mit Partner\*innen ins Gespräch zu kommen. Dafür sind regelmäßig verschiedene Sozial- und Behindertenverbände mit Informationsständen und Mitmach-Angeboten vor Ort.

Bild oben:

Am Spezial-Tischkicker war ständig Betrieb

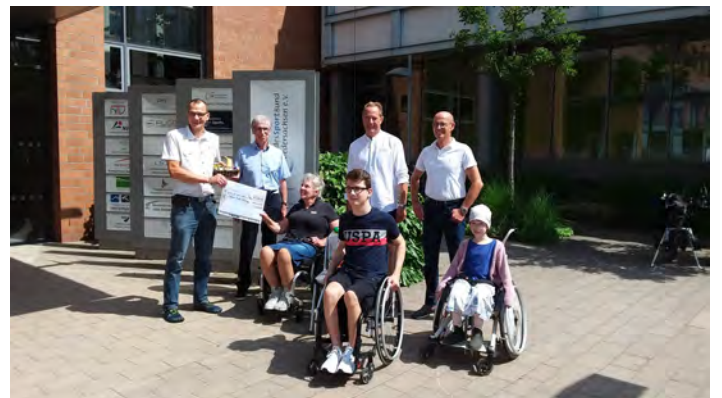


## Ein herzlicher Dank der Heiner-Rust-Stiftung an Frank Schumann

Der Triathlet Frank Schumann, Mitglied bei „Hannover96 Triathlon“, bescherte der Heiner-Rust-Stiftung eine tolle Premiere. Zum ersten Mal hat ein Sportler mit einer Solo-Veranstaltung die Stiftung unterstützt. Nur gut, dass er seine in Aussicht gestellten Leistungen mit einem „Long-Triathlon“ im Vorfeld gedeckelt hat und es somit bei 3,8km Schwimmen, 180km Radfahren und einem Marathon belassen konnte. Sonst hätte Frank nach der überwältigen Resonanz seiner zahlreichen Sponsoren 3- bis 4-fache Distanzen zurücklegen müssen. Mit Franks Unterstützung konnte ein Projekt für Kinder und Jugendliche der RSG Langenhagen realisiert werden. Aus dem Kreis der Spender gab es im Rahmen der Übergabe eine Verlosung von 3 Startplätzen für den Hannover Triathlon 2021 bzw. Hannover Marathon 2022, die von der eichels:Event GmbH zur Verfügung gestellt wurden. Auch dafür sagen wir „Danke“.

Wie Frank Schumann seinen „Solo-Lauf“ erlebte, berichtet er im Folgenden.

Herbert Michels



v.l.n.r. im Hintergrund:

Frank Schumann, Herbert Michels, Vorsitzender Heiner-Rust-Stiftung, Ulrike Kriebel, stellv. Vorsitzende RSG Langenhagen, Jürgen Wildhagen, Vorsitzender RSG Langenhagen, Gisbert Fuchs, stellv. Vorsitzender Heiner-Rust-Stiftung; im Vordergrund die beiden „Glücksfeen“ der RSG Langenhagen für die Verlosung (v.l.n.r.): Noel Huber und Emilia Mietsch.



## Charity Event Triathlon

*Frank Schumann berichtet von seiner erfolgreichen Spenden-Idee*

Mein Name ist Frank Schumann, ich bin Hobbysportler und Triathlet. Schon seit Jahren mache ich immer wieder etwas verrückte sportliche Aktionen – so wie Winterläufe bei klirrender Kälte in kurzen Klamotten, 24-Stunden-Radfahren oder Eisschwimmwettkämpfe. Letztes Jahr absolvierte ich eine selbstinitiierte Triathlon-Langdistanz, im Volksmund auch IRONMAN genannt, in meinem Heimatort Arnum und nannte das Event daraufhin ARNUMAN. Viele Freunde meinten daraufhin, warum ich denn aus dieser Aktion nicht einen Spendenlauf gemacht hätte. Diese Idee habe ich nun 2021 aufgegriffen und entsprechend eine Spendenaktion über die Heiner-Rust-Stiftung ins Leben gerufen. Die Unterstützung war gewaltig, und mein Spendenaufruf in Form eines YouTube Videos kam sehr gut an. Ich rief auf, die Strecken der einzelnen Disziplinen mit der Höhe der Spenden zu bestimmen, aber als Absicherung für mich auf eine Langdistanz (3,8 km Schwimmen, 180 km Radfahren, 42,2km Laufen) zu begrenzen. Und somit habe ich dann am 4. Juli 2021 aufgrund der großen Spendenresonanz eine Langdistanz, meine „CHALLENGE ARNUM“, durchgezogen. Pünktlich um 6:30 Uhr habe ich im Freibad Arnum mit Schwimmen gestartet, das Wetter war perfekt, leicht bedeckt. Nach 1 h 33 min und einer kleinen Wechselzeit ging es um 8:15 Uhr auf die 180km lange Radstrecke, anfangs etwas „frisch“, trocknete aber mein Triathlonanzug recht schnell. Die Strecke war von mir so ausgelegt, dass ich alle 37 km an meinem Zuhause vorbeikam. So konnte ich meine Trinkflaschen tauschen und weitere Verpflegung mitnehmen. Von meinem Lauftreff bekam ich zweimal eine Unterstützung und so fuhr ich nur ca. 120 km allein. Leider hatte es die Sonne zu gut gemeint und „brutzelte“ mich entsprechend. So im Fahrwind bekommt man das nicht so mit, aber bei den Verpflegungspausen hat mich meine Frau erstmal so richtig mit Sonnencreme eingeschmiert – leider ein wenig zu spät. Nach 6 h 33 min, so gegen 14:50 Uhr beendete ich die Radtour und begann 10 Minuten später mit dem Laufen, natürlich auch wieder in greller Sonne. Das Laufen selbst ist mir sehr schwergefallen, ich hatte arge Probleme und konnte mich kaum motivieren. Meine berechnete Laufgeschwindigkeit konnte ich nicht annähernd erreichen. Ich dachte nur an das Ziel – an das Projekt – an die vielen

Spender. Zur Not wäre ich die 42,2 km auch gewandert. Ein glücklicher Umstand war, dass mich auch hier einige Lauftreff-Kollegen nicht im Stich ließen und mich einige Kilometer motivierend begleiteten. Das Wetter änderte sich dann auch noch von brennender Sonne in sintflutartige Gewitterschauer. Viele Freizeitläufer hätten rasch abgebrochen und das Trockene aufgesucht, ich bin da anders: Nass ist man eh – was solls – ich liebe die Erfrischung! Die letzten 7 km hat mich dann erneut ein lieber Lauffreund auf der Strecke abgepasst, und so sind wir gegen 20:40 Uhr auf den Rathausplatz in Hemmingen eingelaufen, wo mich meine Frau und meine Tochter mit alkoholfreiem Sekt empfingen. Das wurde natürlich auch auf Video festgehalten. Nach einer kleinen Siegesfeier zu viert ging es dann mit dem Auto (!) nach Hause. Alle Klamotten in die Ecke, duschen, ein leckeres vegan zubereitetes Brötchen und EIN KAFFEE. Und wie war der Tag danach? Ich spürte noch ein wenig die Oberschenkel, aber ansonsten ging es mir ausgesprochen gut. Ja so gut, dass ich sogar noch eine kleine Rennradtour über 24 km machte. Somit ist mein Spendentriathlon als Langdistanz gut überstanden und ich freue mich über die doch ansehnliche Summe von fast 1.500 € zu Gunsten der Heiner-Rust-Stiftung, die das Geld in Absprache mit mir in ein Projekt der RSG Langenhagen fließen lässt.

Und hier der YouTube-Link vom Charity Event:

<https://youtu.be/bFwc2TjWrAI>

*Bild oben links  
(v.l.n.r.): Noel Huber, Frank Schumann und Emilia Mietsch.  
Bild oben rechts: Frank Schumann*

## „Der Dritte seiner Art“

*Landesregierung legt Fortschreibung des Aktionsplans Inklusion vor*

Die Landesregierung hat vor kurzem einen weiteren Aktionsplan Inklusion auf den Weg gebracht. Er ist der Dritte seiner Art und umfasst die Maßnahmen, die für die Jahre 2021 und 2022 umgesetzt werden sollen. Einen hohen Stellenwert nimmt dabei der Bereich Freizeit und Sport ein.

Die Schaffung einer inklusiven Gesellschaft ist und bleibt eine Querschnittsaufgabe, der sich alle gesellschaftlichen Akteure sowie Politik und Verwaltung verpflichtet fühlen sollten. Inklusion und die Teilhabe aller am gesellschaftlichen Leben sollen endlich Wirklichkeit werden – so wie es die UN-Behindertenrechtskonvention von 2006 einfordert.

Menschen mit Behinderungen soll eine gleichberechtigte Teilnahme an Erholungs-, Freizeit- und Sportaktivitäten möglich sein. Viele der im ersten Aktionsplan Inklusion 2017/2018 dazu vorgesehenen Maßnahmen konnten bereits dauerhaft im Bereich Sport implementiert werden und verdeutlichen, dass dem Handlungsfeld Freizeit und Sport für das Gelingen von Inklusion eine herausragende Bedeutung zukommt.

Der aktuelle Plan berücksichtigt daneben die Handlungsfelder Mobilität, Kultur und Tourismus und beinhaltet insgesamt 132 Maßnahmen, davon 83 neue Maßnahmen und 49 Fortschreibungen der vorangegangenen Aktionspläne.

Die Landesregierung will weiterhin darauf hinwirken, dass Sport- und Freizeitangebote ausgebaut werden, die gleichsam von Menschen mit und ohne Behinderungen genutzt werden können. Vorhandene Angebote von inklusiven Sport-, Spiel- und Bewegungsangeboten sollen evaluiert werden.

Gute Beispiele für gelungene Inklusion im organisierten Sport sollen künftig zentral veröffentlicht werden. Hier kommen dann der Behinderten-Sportverband Niedersachsen (BSN), der Gehörlosen-Sportverband Niedersachsen (GSN) und der LandesSportBund Niedersachsen (LSB) ins Spiel. vorgestellt werden. Bis dahin soll dann auch die Druckversion des Aktionsplans Inklusion 2021/2022 vorliegen – auch in leichter Sprache.

Außerdem ist geplant, einen Handlungsleitfaden für alle Personen mit und ohne Behinderungen im organisierten, gemeinwohlorientierten Sport zu erstellen. Es bleibt zu hoffen, dass der BSN auch hier einbezogen wird.

Der neue Aktionsplan Inklusion 2021/2022 soll im Rahmen einer Online-Veranstaltung am 23. August 2021 einer breiten Öffentlichkeit vorgestellt werden. Bis dahin soll dann auch die Druckversion des Aktionsplans Inklusion 2021/2022 vorliegen – auch in leichter Sprache.



Quelle: Niedersächsisches Sozialministerium



70  
JAHRE



Deutscher Behindertensportverband e.V.  
National Paralympic Committee Germany

## 70 Jahre Deutscher Behindertensportverband

*Wenn Selbstverständlichkeit der Erfolg ist*

Im August beginnen in Tokio die Paralympics, wenige Tage nach den Olympischen Spielen. Seit 1960 treten Para Sportler\*innen zu ihren Spielen im selben Rhythmus an wie die Olympioniken. „Der schönste Erfolg ist manchmal, wenn etwas selbstverständlich wird, so wie der Para Sport“, erklärt Bundeskanzlerin Angela Merkel. Damit gratulierte sie dem Deutschen Behindertensportverband (DBS) zu seinem Jubiläum am 4. Juli.

„Der paralympische Leistungssport hat eine Gleichrangigkeit zum olympischen Sport erreicht, das war 1960 noch eine Vision“, sagt DBS-Präsident Friedhelm Julius Beucher: „Sehr viele Menschen haben mitgewirkt, um diese Vision Wirklichkeit werden zu lassen. In den 70 Jahren DBS ist es all diesen Menschen gelungen, den Respekt unserer Gesellschaft vor der sportlichen Leistung wie auch der Lebensleistung unserer Athlet\*innen zu gewinnen. Der Leistungssport ist der medial sichtbare Teil, mit nahezu 600.000 Mitgliedern in mehr als 6.500 Vereinen bringt der DBS darüber hinaus eine ausgesprochen große Inklusions-Expertise in die Gesamtgesellschaft ein.“

„Es gib heute kaum mehr einen Sportbereich, in dem nicht auch Menschen mit Behinderung aktiv sind. Daran hat der DBS wesentlichen Anteil. Auf das in sieben Jahrzehnten gemeinsam Erreichte können Verband, die sportlich Aktiven und ihre Unterstützer sehr stolz sein“, stellte Bundeskanzlerin Angela Merkel fest: „Gemeinsam mit den Landes- und Fachverbänden macht der DBS überall im Land Inklusion durch Sport erlebbar.“

„Das Internationale Paralympische Komitee wurde in Deutschland gegründet und hat seinen Sitz in Deutschland. Wir sind sehr eng mit dem DBS verbunden. Deutschland ist eine der Top-Nationen im paralympischen Sport, ein Vorbild, aber nicht nur, wenn es um Medaillen geht, sondern insbesondere dann, wenn es um die Inklusion von Menschen mit Behinderung in den Sport geht“, sagte Andrew Parsons, Präsident des Internationalen Paralympischen Komitees. Gegründet in Bad Godesberg als „Arbeitsgemeinschaft Deutscher Versehrten Sport“ ADV, wurde aus dem zwischenzeitlich in Deutscher Versehrten Sportverband umbenannten Verein dann am 5. Juli 1975 der Deutsche Behindertensportverband. Heute ist er der

größte gemeinwohlorientierte Verband in Deutschland für den Sport von Menschen mit Behinderung und für den Rehabilitationssport.

„Die Mitarbeitenden im DBS und all die vielen freiwilligen Helfer\*innen haben in den vergangenen Jahrzehnten enorm gute Arbeit geleistet. Ihnen gilt unser aller Dank, wenn wir jetzt zu unserem Jubiläum so viele Glückwünsche bekommen“, sagt DBS-Generalsekretär Torsten Burmester: „Und der Applaus spornt uns alle an, mit vollem Elan weiterzuarbeiten. Der neue Teilhabebericht der Bundesregierung hat gezeigt, dass deutlich weniger Menschen mit Behinderung Sport treiben. Dies nachhaltig zu ändern und die gravierenden Folgen der Pandemie abzumildern, ist jetzt eine dringliche Aufgabe für den DBS. Für unsere Erfolge haben wir großen Zuspruch erhalten, in den kommenden fünf Jahre bis zum nächsten Jubiläum wollen wir sportlich und gesellschaftlich noch viel erreichen!“

*Bild oben rechts:  
DBS-Präsident Friedhelm Julius Beucher*

Offset + Digitaldruck

**diaprint.**

Flyer | Broschüren  
Briefbogen | Folder  
Mappen | Visitenkarten  
Mailings | Plakate  
Blocks und vieles mehr.

diaprint KG  
Planetenring 7  
30952 Ronnenberg-Empelde  
Telefon 0511 43889-0  
Telefax 0511 43889-89

**Gut gedruckt seit 1975.** [www.diaprint.de](http://www.diaprint.de)

## Mitgliederwerbung der kreativen Art

*RSG Salzgitter-Bad kooperiert mit VHS*

Im Januar 2020 wurde im Vorstand des Reha- und Gesundheits-Sportvereins Salzgitter-Bad (RSG) über das Thema Mitgliederbestand und -gewinnung sowie den Bekanntheitsgrad des Vereins gesprochen und eine nachahmenswerte Idee geboren, über deren Umsetzung der Neue Start Brigitte Kaden, die KassiererIn des Vereins, aus erster Hand berichten lässt. „Wir haben zum einen das Problem, dass unseren Verein kaum jemand kennt, und zum anderen, dass unsere Mitglieder sehr in die Jahre gekommen sind. Der Verein überaltert. Der Bestand hat sich aber gefestigt und bleibt zwischen 120 und 130 Mitgliedern konstant. Vereinstreue ist für unsere Mitglieder ein hohes Gut. Das liegt unter anderem sicherlich an einem moderaten Mitgliedsbeitrag, aber auch an unserem vielfältigem Sportangebot und der Möglichkeit auch für unsere nicht mehr sportfähigen Mitglieder, mehrmals im Jahr an den verschiedensten geselligen Veranstaltungen teilzunehmen. Kinder und Jugendliche spielen leider in unserem Verein keine (wesentliche) Rolle. Sehr gern kümmern wir uns schon immer um die geistig behinderten Menschen des CJD in Salzgitter-Bad. Da sie uns besonders am Herzen liegen, geben wir ihnen Gelegenheit, einmal wöchentlich an einer Sportstunde teilzunehmen. So fühlen sich alle mitgenommen und halten „ihrem“ Verein die Treue. Damit das auch weiterhin so bleibt, müssen wir zumindest den derzeitigen Mitgliederbestand halten und unseren Bekanntheitsgrad erhöhen. Wie schaffen wir es, bekannter zu werden für die Menschen, denen körperliche Beweglichkeit, ohne sportliche Höchstleistung erbringen zu müssen, wichtig ist? Wie bekommen wir eine Werbung für kleines Geld – am besten kostenlos – hin?

Was haben wir anzubieten:

- ein vielfältiges sportliches Angebot für jeden Tag außer sonntags
- Sportangebot mit Spaß und Freude an der Bewegung
- ausgebildete bzw. qualifizierte Übungsleiter
- Durchführung von Reha-Maßnahmen
- kostenlose Schnupperstunden

Da ich über einen persönlichen Kontakt zur Volkshochschule (VHS) Salzgitter verfüge, habe ich mich bereiterklärt, einfach mal zu fragen, ob die Möglichkeit bestünde, ein oder zwei Sportangebote



im Programmheft der VHS unterzubringen. In einem persönlichen Gespräch mit der zuständigen Bereichsleiterin konnte ich unser Problem und meine Begeisterung über unser vielfältiges sportliches Angebot anscheinend so überzeugend übermitteln, so dass sie uns angeboten hat, nicht nur ein oder zwei Sportangebote zu veröffentlichen, sondern uns eine komplette Seite im VHS-Programm zur Verfügung zu stellen. Wir waren über diese ausgesprochen konstruktive, tolle Unterstützung vollkommen überrascht. Daraufhin habe ich einen Vorschlag erarbeitet, den wir gemeinsam im Verein diskutiert und abgestimmt haben. Das tun wir bis heute, denn Termine und Sportangebote wechseln passend zum Sommer- und Winter-Programmangebot. Unseren Vorschlag schicken wir zur VHS, die noch einmal drüberschaut, kleine Korrekturen vornimmt und mit uns abstimmt. Neue Bilder haben wir auch inzwischen bereitgestellt, so dass sich unser Auftritt bei der VHS sehen lassen kann. Zusätzliche Werbung haben wir durch einen Zeitungsartikel über die Kooperation der VHS und des RGV erfahren. Auch darum hat sich die Bereichsleiterin der VHS gekümmert. Und dann kam Corona. Wir konnten im Herbst 2020 zumindest unseren Nordic Kurs durchführen und haben auch ein Mitglied für uns gewinnen können. Alle anderen haben positive für uns sprechende Eindrücke mitgenommen. Für das Frühjahr 2021 lagen erneut überraschend viele Anmeldungen für die Schnupperstunden vor, die Interesse für eine Mitgliedschaft wecken sollten, aber aus den bekannten Gründen leider nicht stattfinden konnten. Die Resonanz war und ist unerwartet gut. Wir hoffen, dass wir daran anknüpfen können. Wir sind eben kein „normaler“ Sportverein, sondern kümmern uns um Menschen, die auch im Alter oder aufgrund ihrer geistigen oder körperlichen Einschränkungen noch Spaß und Freude an der Bewegung haben wollen. Sicherlich auch für die VHS eine Bereicherung ihres Gesundheits-Angebots, weil eben kein normaler Sportverein sind.“

*Bild oben rechts:  
Wassergymnastik im Solewellenbad*





## „Bei uns werden sie die Kalorien wieder los“

*Mitgliederwerbaktion des SV Wacker Osterwald*

Nach der langen Corona-Pandemie hat auch der SV Wacker Osterwald Austritte zu beklagen. Um dem entgegenzuwirken, hatte der Vorstand die Idee, 200 Tafeln Schokolade mit Aufkleber SVWO/Homepage und Slogan: „Bei uns werden sie die Kalorien wieder los“ vor der EDEKA-Filiale in Osterwald zu verteilen. Zu viert, i. Vorsitzender Michael Koch, Finanzen Achim Weske und die Spartenleiter\*innen Turnen Gabi Weihe und Gesundheitssport Thorsten Lange, wurde an einem Samstagvormittag die Schokolade verteilt. Wie erwartet war die Resonanz groß, man kam ins Gespräch, und Fragen konnten direkt beantwortet werden. Die Aktion war hauptsächlich dafür gedacht, neue Mitglieder zu werben, gleichwohl aber auch, um sich auch bei den treuen Vereinsmitgliedern zu bedanken. Eine gelungene Aktion. Ob es dadurch viele Neueintritte gibt, wird die Zeit zeigen. Im persönlichen Gespräch war die Bereitschaft dafür groß. Wacker Osterwald ist ein Verein mit zehn Sparten für Groß und Klein und für die ganze Familie.



*Spartenleiterin Turnen, Gabi Weihe und 1. Vorsitzender SVWO Michael Koch*



## „Gesichter für ein gesundes Leben“

*Verein Herzschräger gewinnt Preis der DAK*

Da in diesen COVID-19-Zeiten leider weniger Neuigkeiten aus dem Sport kommen, hat der BSN-Mitgliedsverein Herzschräger den erfreulichen Umstand zu berichten, dass er mit seinem Projekt „Training für Menschen in wirtschaftlicher Not und ohne Obdach“ nach dem DAK-Niedersachsen-Entscheid „Gesichter für ein gesundes Leben“ auch den DAK-Bundeswettbewerb gewonnen hat.

Bei mehr als 400 eingereichten Projekten erfüllt dies den Verein mit sehr viel Stolz, und es zeigt, wie wichtig das Thema Sport in allen Gesellschaftsschichten ist. Das Projekt läuft bereits seit 2017 auf dem Gelände der Johann-Jobst-Wagenschen Stiftung in Hannover, und auch die Straßenambulanz der Caritas entsendet von Beginn an einige der dort betreuten Hannoveraner zum Training.

Für Rückfragen steht Torge Wittke unter 0177/6162789 oder [torge.wittke@me.com](mailto:torge.wittke@me.com) zur Verfügung.





**STÖPPLER, R. & KLAMP-GRETSCHEL, K.: Ressourcen nutzen und gesund bleiben.**

Verlag modernes lernen, Dortmund 2019, 192 Seiten, ISBN 978-3-8080-0859-1, EUR 19,95  
 Hauptsache gesund! Gesundheit ist nicht alles, aber ohne sie ist alles nichts! So weisen zahlreiche Redewendungen auf die zentrale Bedeutung der Gesundheit hin. Gesundheit stellt ein zentrales Ziel im Leben eines jeden Menschen dar, das es durch frühzeitige Gesundheitsbildung und -förderung zu verfolgen bzw. zu erreichen gilt. Insbesondere Menschen mit geistiger Behinderung erleben in dieser Situation jedoch vielfältige Benachteiligungen,

die ihnen das Erreichen und Erhalten des individuellen Gesundheitsstatus erschwert. Mögliche Probleme können die fehlende Zugänglichkeit von Gesundheitsangeboten, fehlendes Wissen über Gesundheit und Krankheit sowie schwer verständliche Materialien zur Gesundheitsbildung sein. Daraus resultierten für viele Menschen mit geistiger Behinderung ein erhöhtes Gesundheitsrisiko, häufigere Gesundheitsprobleme und damit ein höherer Bedarf an Gesundheitsbildung. Dieses Buch gliedert sich in einen (kurzen) Theorie- und einen ausführlichen Praxisteil. Der Theorieteil untermauert die Begründung für gesundheitliche Bildung im Förderschwerpunkt Geistige Entwicklung, indem er eindringlich Grundlagen der Gesundheitsförderung, Gesundheitsrisiken und die aktuelle Versorgungssituation im Bereich Gesundheit aufzeigt. Im Praxisteil bieten die AutorInnen einen breiten Überblick über konkrete Umsetzungsbeispiele in vielfältigen Themen: Bewegung und Sport, Ernährung, Zahngesundheit, Sexuelle Gesundheit, Prävention sexualisierter Gewalt, Sucht, Mobilität, Gesundheit im Beruf, Erste-Hilfe-Kurse. Unterstützt werden die aufgezeigten thematischen Bereiche durch weitere interessante methodische Hilfen. So werden die Methoden Puppenspiel und Unterstützte Kommunikation vorgestellt, des Weiteren ein konkretes umfassendes und praxis-orientiertes Projekt „Take Care - Gesundheitsförderung von Mädchen und Frauen mit geistiger Behinderung“, das Hinweise zur geschlechtsspezifischen Gesundheitsbildung liefert und exemplarisch darstellt, wie ein Bildungsangebot zum Thema Gesundheit im Kontext geistiger Behinderung gestaltet werden kann. Sämtliche Inhalte des Buches sind so aufbereitet, dass sie auf die schulische und außerschulische Praxis übertragen werden können und somit einen wesentlichen Beitrag zur Gesundheitsbildung von Menschen mit geistiger Behinderung leisten. Konkrete Praxistipps (Methoden und Materialien) bieten einen leicht nachvollziehbaren Überblick über die jeweilige Thematik. Zielgruppe des Buches sind pädagogische Fachkräfte in allen Einrichtungen der Behindertenhilfe sowie Fachkräfte des Gesundheitssystems, die in Bildung und Begleitung von Menschen mit geistiger Behinderung tätig sind.



**MESS, F., SCHULZE, B. & HAAG, H.: Handball für Kinder in Schule und Verein.**

Hofmann Verlag, Schorndorf 2019, 160 Seiten, ISBN 978-3-7780-2701-1, EUR 19,90  
 Der vorliegende Band beschäftigt sich mit dem Handballsport im Kindesalter und greift dabei sowohl theoretische als auch praktische Aspekte auf. Dabei stehen die beiden Handlungsfelder Handball in der Schule sowie Handball im Verein im Vordergrund dieser Publikation, mit einem besonderen Fokus auf altersadäquate Spiele mit Hand und Ball. Der Theorieteil skizziert kurz den Fortschritt der Sportart Handball und verdeutlicht dann

ausführlich die didaktisch-methodischen Vermittlungsansätze in Schule und Verein. Zuletzt wird ein Überblick über weitere didaktische Ansätze und Prinzipien zur Vermittlung des Handballspiels gegeben. Der Praxisteil soll eine unmittelbare Hilfestellung bei der Gestaltung des Sportunterrichts im Lernfeld Handball (Spiele mit Hand und Ball) für Lehrkräfte in der Grundschule bzw. in der Unterstufe der Sekundarstufe I bieten, als auch für Vereinstrainer im Kinderhandballtraining. Hierfür wurden verschiedene Spiel- und Übungsreihen konzipiert, mit denen das Handballspiel abwechslungsreich und spielgemäß vermittelt werden kann. Im Praxisteil stehen Erwärmungsformen, kleine Spiele, der Technikerwerb der Fertigkeiten Fangen, Passen und Werfen sowie Grundspiele und variantenreiche Zielspiele im Mittelpunkt.



**STODOLKA, E. & ETTRICH, C.: Psychotherapie mit Kindern und Jugendlichen mit Intelligenzmin-derung.**

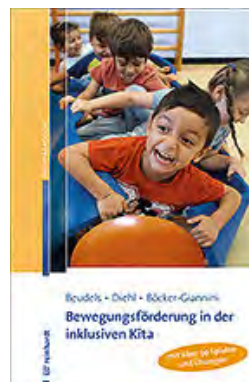
Ernst Reinhardt Verlag, München 2019, 203 Seiten, ISBN 978-3-497-02849-8, EUR 29,90  
 Kinder und Jugendliche mit Intelligenzminde- rung stellen PsychotherapeutInnen oft vor besondere Herausforderungen. Wie mache ich die Therapieziele deutlich? Wie passe ich meinen Therapieplan den Fähigkeiten meiner KlientInnen an? Und wie entscheide ich, was Störungsmerkmal einer psychischen Erkrankung und was Symptom der Intelligenzminderung ist? Dieses Buch gibt nicht nur einen Überblick über die wichtigsten psychischen Störungen, die bei Kindern und Jugendlichen mit Intelligenzminderung auftreten können, sondern auch hilfreiche Tipps für den Praxisalltag. Die Therapierenden lernen, Barrieren zu überwinden, die entstehen können, wenn sich das betroffene Kind oder der betroffene Jugendliche nicht auf die Therapie einlassen will - oder es nicht kann.



**AGUIRRE, E., SPECTOR, A., STRE-ATER, A., HOE, J., WOODS, B & ORRELL, M.:**

**Kognitive Stimulationstherapie.**  
 Verlag modernes lernen, Dortmund 2018, 128 Seiten, ISBN 978-3-8080-0796-9, EUR 24,95  
 Patienten mit Demenzerkrankungen ziehen sich meist aus vielen Aktivitäten im Alltag und im Freundes- und Familienkreis zurück. Die mangelnde Anregung beschleunigt den kognitiven Abbau. Kognitive Stimulationstherapie hat zum Ziel, diesem Prozess entgegenzuwirken. Sie besteht aus einem intensiven Basis-kurs, der zweimal wöchentlich stattfindet, und einem daran anschließenden Aufbaukurs. Mit

Hilfe von gezielt eingesetzten Materialien, strukturiertem Vorgehen und speziell ausgerichtetem Therapeutenverhalten werden bei Menschen mit Demenz Sinneswahrnehmungen, Erinnerungen, die Äußerung von Meinungen sowie Vorlieben und alltagspraktische Fertigkeiten angeregt. Die Kognitive Stimulationstherapie (KST) ist eine evidenzbasierte psychosoziale Behandlung, die in der aktuellen S3-Leitlinie „Demenzen“ für Patienten mit leichter bis mittelgradiger Demenz empfohlen wird. Gemäß den Leitlinien des „International CST Centre“ wurde das Manual im Rahmen einer Pilotstudie kulturell adaptiert, rückübersetzt und autorisiert. Das KST-Manual enthält eine Einführung in die Kognitive Stimulationstherapie, ihre Grundprinzipien und Entstehungsgeschichte, sowie praktische Hinweise zur Vorbereitung, Organisation und Dokumentation von KST-Gruppen. Das Buch enthält weiterhin ausführliche Beschreibungen jeder einzelnen Sitzung. Auf vielfachen Wunsch sind dem Manual Kopiervorlagen für Arbeitsmaterialien beigelegt, die den Lesern als Download zur Verfügung stehen. Als Trainingsmaterial für KST-Gruppenleiter enthält der Download auch kurze Videosequenzen.



**BEUDELS, W., DIEHL, U. & BOECKER-GIANNINI, N.: Bewe-gungsförderung in der inklusiven Kita.**

Ernst Reinhardt Verlag, München 2019, 185 Seiten, ISBN 978-3-497-02856-6, EUR 22,90  
 Bewegung ist ein Grundbedürfnis aller Kinder. Sie steht in engem Zusammenhang mit der kognitiven, emotionalen und sozialen Entwicklung und stellt einen wichtigen Bildungsbereich in der inklusiven Kita dar. Die Autoren zeigen in diesem Buch, wie inklusive Bewegungsangebo-te für Kinder von drei bis sechs Jahren gestaltet werden können. Der umfangreiche Spieleteil ist in zentrale Kategorien unterteilt, wie z. B. Bewe-gungskompetenz, Achtsamkeit und Respekt,

und Fremdvertrauen, Kooperation und Kommunika-tion. Neben zahlreichen Spielvarianten erhalten Fachkräfte Hinweise, wie die Spiele und Übungen für Kinder mit Beeinträchtigungen angepasst werden können.

## Neues Buch von Schoo und Mihajlovic

*Sport, Spiel und Bewegung für Menschen mit mehrfachen Behinderungen*

Sport, Spiel und Bewegung machen Spaß und wirken entwicklungs-fördernd. Dies ist unabhängig davon, ob die sportliche Betätigung im schulischen oder außerschulischen Bereich stattfindet. Ebenso spielen die individuellen Voraussetzungen keine Rolle. Das Buch von Michael Schoo, Mitglied des BSN-Fachausschusses Inklusion, und Christopher Mihajlovic zeigt Möglichkeiten des Sporttreibens in den verschiedenen Lebensbereichen für Menschen mit mehrfachen und schweren Behinderungen auf. Es stellt sowohl die methodisch-didaktischen Grundlagen der Gestaltung von Sport- und Übungs-stunden vor als auch das Potenzial des Sports im Sinne der Teilhabe. Im praktischen Teil werden viele Sport- und Bewegungsarten aus unterschiedlichen Bereichen vorgestellt und Konzepte aus den Berei-chen Schule, Verein und Werkstatt für Menschen mit Behinderung mitgegeben.

ISBN: 978-3-945771-25-9, 17,40 Euro

(für Mitglieder des Bundesverbands für körper- und mehrfachbehin-derte Menschen 11 Euro)

Hier zu bestellen: <https://verlag.bvkm.de/produkt/sport-spiel-und-bewegung/>

## SPORT, SPIEL UND BEWEGUNG

Für Menschen mit mehrfachen Behinderungen

Michael Schoo und Christopher Mihajlovic



verlag selbstbestimmtes leben



## Will, H. (Hrsg.): HANDBUCH REHABILITATIONSSPORT



1.600 Seiten, 1.245 Videosequenzen, Euro 54,90 (Buch inkl. Cloudzugang), Versandkosten Euro 5,00, 5. überarbeitete Auflage, Neuer Start Verlag GmbH, Hannover 2014, ISBN 978-3-9804037-1-9 (nur die Online-Version Euro 34,90)

# VOR PRUNG

ist, wenn man sich kennt



Egal, wo Sie sind: Mit über 1.500 Vertretungen und Sparkassenfilialen in Niedersachsen sind wir immer für Sie da, wenn Sie uns brauchen.  
[www.vgh.de/vorsprung](http://www.vgh.de/vorsprung)

fair versichert  
**VGH** 