

# neuer START

26

WAHL  
BEHINDERTENSPORTLER\*IN  
DES JAHRES

Offizielles Magazin des Behinderten-Sportverbandes Niedersachsen



Förderer des Behindertensports in Niedersachsen

**LOTTO**  
Niedersachsen

# Das Auto Abo für den Sport.

Besser als kaufen oder leasen- alles in einer monatlichen Rate.



- ✓ Neuwagen schon für mtl. 399 €
- ✓ Versicherung, Steuern, Wartung und wintertaugliche Bereifung
- ✓ Keine Anzahlung, keine Schlussrate
- ✓ Kurze Laufzeiten ab 12 Monaten
- ✓ Faire Rückgabe: transparent, ehrlich & unabhängig geprüft



[www.ichbindeinauto.de](http://www.ichbindeinauto.de)

**DEIN AUTO. DEIN ABO.**  
Athletic Sport Sponsoring

## 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](mailto:info@ass-team.net)

[www.ass-team.net](http://www.ass-team.net)



Liebe Leser\*innen,

es ist wieder so weit: Der Behinderten-Sportverband Niedersachsen startet in die 26. Auflage der Wahl „Behindertensportler\*in des Jahres“. Sechs junge, engagierte und beeindruckende Sportler\*innen stehen in diesem Jahr zur Wahl – sie alle stehen beispielhaft für Leistungsbereitschaft, Leidenschaft und die Vielfalt des Behindertensports in Niedersachsen.

Seit dem 6. Februar haben Sie die Möglichkeit, bis zum 4. März Ihre Stimme abzugeben und damit nicht nur sportliche Erfolge zu würdigen, sondern auch persönliche Geschichten von Mut, Entwicklung und Begeisterung für den Sport. In dieser Ausgabe stellen wir Ihnen die Nominierten ausführlich vor – lassen Sie sich von ihren Portraits inspirieren.

Ein besonderes Highlight bildet erneut die feierliche Gala im GOP Varieté-Theater Hannover, bei der am 12. März die Siegerin oder der Sieger gekürt wird. Diese Gala ist Ausdruck unserer Wertschätzung gegenüber den Sportler\*innen und all jenen, die sie auf ihrem Weg unterstützen.

Ich lade Sie herzlich ein, sich aktiv an der Wahl zu beteiligen und auch in Ihrem Umfeld dafür zu werben. Neben der Freude, den Favoriten zu unterstützen, warten wieder attraktive Preise auf alle Teilnehmenden.

Jetzt abstimmen: [www.wahl@bsn-ev.de](http://www.wahl@bsn-ev.de)

Mein besonderer Dank gilt unseren langjährigen Partnern und Förderern, die diese Wahl Jahr für Jahr möglich machen. Ebenso danke ich Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, für Ihr Interesse und Ihre Unterstützung des Behindertensports in Niedersachsen.

Mit sportlichen Grüßen

Ihr

A handwritten signature in black ink that reads "Karl Finke".

Karl Finke (Präsident)

## Inhalt

### **Wahl Behindertensportler\*in des Jahres**

Malte Brelage	4
Julian Füllgraf	5
Helena Klintscher	6
Jule Lammers	7
Kyra Liepach	8
Sören Seibold	9

### **Berichte**

Nachruf - Dr. Karl Quade	12
Barrierefreiheit und Mobilität im Kanusport	12
Projekt „Von Behindertensportler*innen lernen!“	14

### **Heiner-Rust-Stiftung**

Siebtes Heiner-Rust-Masters	15
-----------------------------	----

## Impressum

Herausgeber:  
Behinderten-Sportverband  
Niedersachsen e. V.



Neuer Start Verlag GmbH i. L., Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10, 30169 Hannover,  
Tel.: 0511/59299176, Fax: 0511/59299160, e-mail: [info@neuerstart.de](mailto:info@neuerstart.de)  
Homepage: [www.neuerstart.de](http://www.neuerstart.de), Geschäftsführer: Gerhard Müller

Redaktion: Hannes Hellmann, BSN-Geschäftsstelle, Mail: [hellmann@bsn-ev.de](mailto:hellmann@bsn-ev.de)

Anzeigen: Udo Schulz, Stolzestr. 37, 30171 Hannover  
Tel.: 0511-30062140, e-mail: [anzeigen.schulz@web.de](mailto:anzeigen.schulz@web.de)

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

Redaktionsschluss ist jeweils der 10. des Vormonats.



Malte Brelage

ERC Hannover Ice Lions / Team BEB

### Als Kapitän voll auf Kurs

Es gleicht einer Sensation. Nach 20 Jahren hat es die Deutsche Para Eishockey Nationalmannschaft durch den fünften Platz bei der Weltmeisterschaft in Buffalo, USA endlich wieder geschafft, sich für die Paralympics zu qualifizieren. Mitverantwortlich für diesen Erfolg ist Malte Brelage. Der 27-Jährige vom ERC Hannover Ice Lions/Team BEB spielt seit 2021 in der „Natio“ und übernimmt seit 2024 in der Rolle des Kapitäns eine große Verantwortung. Er ist in der Mannschaft der zweitjüngste Spieler und der jüngste Kapitän, den das Team jemals hatte. Doch sein „guter Draht zu den Spielern“, wie er selbst sagt, sowie seine besondere Fähigkeit, Menschen auf diplomatische Art miteinander zu verbinden, macht ihn zur idealen Persönlichkeit für diese Aufgabe. „Es ist eine riesengroße Auszeichnung – gerade aufgrund meines Alters und weil ich ja noch gar nicht so lange dabei bin. Im Team haben wir Spieler, die sind schon seit über 25 Jahren in diesem Sport aktiv. Dass die mir das Vertrauen schenken, ist Ehre und Druck zugleich. Aber ich übernehme gern Verantwortung“, sagt der Kapitän.

### Bock auf Para Eishockey

Es war kurz vor der Corona-Pandemie, als Malte auf einem Supermarkt-Parkplatz von dem Para Eishockeyspieler Christian Groth angesprochen wurde. „Er kam in seinem Rollstuhl auf mich zu und sprach mich auf meine Prothese an“, erinnert sich Malte, der mit einem stark verkürzten Oberschenkel geboren wurde – dem Femurdefekt Grad 2. Ob er nicht „mal Bock auf Para Eishockey“ hätte, fragte Christian ihn. Relativ spontan fuhr Malte kurz darauf zum Vereinstraining in die Eissporthalle in Mellendorf und stellte schnell fest: „Ja, ich habe Bock auf Para Eishockey!“ Nicht zuletzt, weil es körperlich ähnliche Anforderungen an ihn stellte, wie seine bis dahin favorisierte Sportart Kanupolo. Noch heute spielen Christian und Malte zusammen im ERC Hannover. Gemeinsam sind sie dreimal in Folge Deutscher Meister geworden, zuletzt in der Saison 2024/2025.

### Zwei Sportarten auf höchstem Niveau

Im Alter von sieben Jahren begann Malte auf Initiative seines Vaters mit Kanupolo – einer Sportart, die bislang kein Pendant im Para Sport hat. „Aber es ist eine Sportart, in der man die Beine fast gar nicht braucht“, erklärt er. Grund genug, sich hier von der Schülerklasse über die Jugendklasse bis in die Herrenmannschaft emporzuarbeiten, in der er heute noch als einziger Spieler mit einer Behinderung im Ligabetrieb aktiv ist. „Man benötigt in etwa dieselben Muskelgruppen, vor allem die Rumpfmuskulatur, weshalb sich der Wechsel zwischen Para Eishockey im Winter und Kanupolo im Sommer durchaus auszahlt“, erklärt er.

Neben dem Training auf dem Eis besteht Maltes wöchentliche Trainingsroutine vor allem aus Kraft- und Ausdauereinheiten. Dafür trainiert er in der Regel morgens oder abends im Kraftraum am Olympiastützpunkt in Hannover. Sein Studium Wirtschaftsgeographie, Innovation und Nachhaltigkeit an der Universität Hannover ermöglicht ihm aktuell eine zeitliche Flexibilität. Ideale Voraussetzungen für die intensive Vorbereitung auf die Paralympics im März. Aber mit welchem Ziel fährt Malte mit seiner Mannschaft im März nach Mailand und Cortina d'Ampezzo? „Erst einmal bin ich sehr stolz darauf, dass wir als Team sehr geschlossen agieren und zueinander halten. So richtig können wir das noch gar nicht realisieren, dass wir die Qualifikation tatsächlich geschafft haben. Wahrscheinlich wollen wir auch deshalb einfach nur das beste Para Eishockey spielen, das eine Deutsche Nationalmannschaft jemals gespielt hat. Was am Ende dabei herauskommt, werden wir sehen“, sagt Malte. Und ganz egal, wie das Ergebnis aussieht: Die Teilnahme an den Spielen wird einen Grundstein legen für die kommenden Jahre. Denn einige Aktive werden nach den Paralympics ihre Karriere wohl beenden, die Mannschaft steht also vor einem Umbruch. „Wir haben aber ein paar sehr talentierte Nachwuchsspieler, die durch unser Paralympics-Ticket richtig motiviert sind und ordentlich Gas geben.“

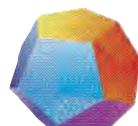
### Durch den Sport für das Leben gewappnet

Genau das motiviert Malte: Mit großer Hingabe und dem einen oder anderen Verzicht gibt er alles für seine Sportart – und ist anderen dabei ein echtes Vorbild. „Ich bin mit einer Behinderung zur Welt gekommen, habe mich davon aber nie einschränken lassen. Ich will einfach jedem da draußen eine Perspektive aufzeigen und beweisen, dass einfach alles möglich ist. Deshalb liebe ich es auch, meine Prothese in der Öffentlichkeit zu zeigen, damit jeder sieht, dass man erfolgreich sein kann, wenn man versucht, jeden Tag sein Bestes zu geben.“ Selbst, wenn ihm der Sport und das Studium so einiges abverlangen: „Die sportlichen Ereignisse und das Amt des Kapitäns haben mich sehr geprägt und auf eine ganz besondere Art auf das Leben vorbereitet. Ich fühle mich dafür insgesamt gut gewappnet.“

Gut gewappnet ist Malte auch für den nächsten Karrierehöhepunkt. Sein großes Selbstbewusstsein und der Zusammenhalt der Nationalmannschaft dürften in sportlicher

Hinsicht das beste Rezept für erfolgreiche Paralympics 2026 sein.

Text: Heike Werner/Portraitfoto: Das Fahrgastfernsehen



AUCOTEC



### **Wasser ist sein Element – Los Angeles sein Ziel**

Wenn Julian Füllgraf durch das Wasser gleitet, dann ist er in seinem Element. Hier fühlt sich der großgewachsene Para Schwimmer frei. Zugleich genießt er es, dass der gesamte Körper gefordert wird. Dieses Gefühl, nach zwei Stunden hartem Training aus dem Becken zu steigen, macht ihn zufrieden und motiviert ihn, sich auch in der nächsten Einheit wieder besonders anzustrengen. Wahrscheinlich liegt es an seiner Einstellung, dass der 20-Jährige vom VfL Osnabrück/Team BEB sich zuletzt überdurchschnittlich entwickelt hat. 2025 stellte er Deutsche Rekorde über 400, 800 und 1500 Meter Freistil auf, wurde damit dreifacher Deutscher Meister in seiner Startklasse. Über 1500 Meter erkämpfte er sich zudem bei den Norddeutschen Meisterschaften den Sieg. Doch all diese Titel sind Julian gar nicht so wichtig. Vielmehr will er weiterhin seine Zeiten verbessern, um sich für die Paralympics 2028 in Los Angeles zu qualifizieren. Auch, wenn es „bis dahin noch ein Weg ist“, wie er sagt.

### **Zwischen drei und sieben Kilometer pro Einheit**

Als Kind probierte Julian Kickboxen und Tischtennis aus. Doch im Alter von elf Jahren entdeckte er das Schwimmen für sich und begann mit gezieltem Training. Inzwischen zieht er neunmal pro Woche im Osnabrücker Nettebad seine Bahnen oder absolviert spezifisches Krafttraining. Zwischen drei und siebeneinhalb Kilometer kommen in einer Schwimmeinheit zusammen. Dabei kommt es vor allem darauf an, dass er sich immer auf genau eine Übung konzentriert. „Wenn ich zuerst am Start ein Detail berücksichtigen, danach im Wasser auf die Armtechnik und den korrekten Beinschlag achten soll, dann habe ich nach dem Start schon vergessen, was meine Trainerin gesagt hat“, erklärt er seine Herausforderungen. Julians angeborene geistige Beeinträchtigung betrifft vor allem die Merkfähigkeit. Hinzukommt: Julian nimmt vielmehr Reize wahr als andere Menschen, was die Konzentration auf einen Bewegungsablauf oder ein bestimmtes Detail oftmals erschwert. „Wenn ich auf Bahn eins schwimme, höre ich, wenn auf Bahn acht jemand ins Wasser springt. In diesem Moment vergesse ich, wie viele Bahnen ich schon geschwommen bin“, schildert er eine typische Situation. Und wenn er einen Bewegungsablauf einmal verinnerlicht hat, ist es für ihn besonders schwer, diesen zu korrigieren.

### **Sensibilität – Stärke und Herausforderung zugleich**

So ist es nicht nur für Julian selbst, sondern auch für sein Umfeld nicht immer einfach. „Seine Trainerin Janina Braun hat sich aber gut darauf eingestellt und weiß inzwischen, dass es notwendig ist, Julian eine Übung fünfmal zu erklären“, sagt Mutter Christiane. Trotz all dieser Herausforderungen ist Para Schwimmen für den 20-Jährigen genau die richtige Sportart. „Im Wasser bin ich auf mich allein gestellt und fühle mich nicht so schlecht, wenn ich eine Wende nicht gut hinbekomme. Dann bremse ich höchstens mich selbst, aber nicht ein ganzes Team aus“, erklärt er. Und trotzdem genießt er es, in ein Team eingebunden zu sein, mit den besten Nachwuchsschwimmern Niedersachsens trainieren zu können und mit Schwimmern ohne Behinderung Rennen zu bestreiten – beispielsweise in der 4x200-Meter-Staffel des VfL.

Bei alldem hat Julian die höchsten Ansprüche an sich selbst. So schwimmt er oft mit Kopfhörern, über die er immer die gleiche Musik hört, um die ihn umgebenden Reize zu minimieren. „Aber das versuche ich mir abzugewöhnen. Im Wettkampf sind Kopfhörer nämlich nicht erlaubt“, betont er. Aber auch ein Haarknäuel am Beckenboden kann seinen Fokus durcheinanderbringen. Einfach alles, was nicht der normalen Routine entspricht. Dabei sieht Julian diese extreme Sensibilität in beruflichen Zusammenhängen durchaus als Vorteil. Als DLRG-Rettungsschwimmer muss er schließlich seine Aufmerksamkeit überall haben. „Ich habe schon öfter im Wasser ein Zischen gehört, das andere nicht wahrgenommen haben und das auf ein technisches Problem hingedeutet hat“, erzählt er. Auch die Fähigkeit, schnell zu schwimmen, um eine Person aus dem Wasser zu retten, sieht er als Stärke.

### **Ohne Schwimmen geht es nicht**

Mit Blick auf Julians bisherige Entwicklung sollten seine nächsten Ziele – die Europameisterschaften 2026, die Weltmeisterschaften 2027 und die Paralympics 2028 in Los Angeles – erreichbar sein. Das attestieren ihm seine Heimtrainerin und die Bundestrainerin. „Ich will einfach zeigen, dass ich trotz meiner Behinderung noch viel mehr kann“, sagt Julian mit Nachdruck. Dafür nimmt er in Kauf, im Jahr höchstens mal eine Woche Urlaub machen zu können. Schließlich braucht er für die verschiedenen Trainingslager und Wettkämpfe einen Großteil seiner Urlaubstage. Ganz ohne Schwimmen geht es allerdings auch dann nicht, wenn er eigentlich frei hat. „Nach der Hälfte des Urlaubs merke ich, dass ich wieder mehr Bewegung brauche.“ Wahrscheinlich ist das genau die Voraussetzung, die Julian für das Erreichen seiner Ziele braucht.

*Text: Heike Werner/Portraitfoto: Das Fahrgastfernsehen*





## Helena Klintschar

Skiclub Bad Grund

### Mit Tempo 70 die Piste runter

Hochkonzentriert fährt Helena Klintschar hinter ihrer Trainerin Heidi Evert her. Die 18-Jährige versucht, die ihr gezeigten Bewegungen exakt zu kopieren. Unten am Berg angekommen, strahlen sich die beiden an. Das war eine gute Abfahrt! Doch jetzt das Skitraining zu beenden, kommt nicht in Frage. Wieder und wieder fahren die beiden mit dem Schlepplift die Piste hinauf, um anschließend die Übung zu wiederholen. Denn Helena Klintschar vom Skiclub Bad Grund/Harz braucht viel mehr Wiederholungen als andere Menschen, um Bewegungsabläufe zu verinnerlichen. Ihr Gendefekt – das Claes Jensen Syndrom – hat zur Folge, dass sie Bewegungsabläufe schnell wieder verlernt, wenn sie diese nicht permanent übt. Aber nicht nur weil das Üben auf Skiern und auch jede andere Art von Training der jungen Athletin so viel Spaß macht, hat sie zuletzt bei den Special Olympics World Games 2025 in Turin die Konkurrenz in der Fortgeschrittenenklasse hinter sich gelassen. Überraschend gewann sie die Goldmedaille im Slalom sowie Bronze im Riesenslalom.

### Zwischen Österreich und Snow World Bispingen

Mit dem Skifahren begonnen hat Helena schon im Alter von vier Jahren. „Meine Eltern kommen aus Österreich, deshalb waren wir dort immer im Urlaub“, erzählt sie. Und was lag da näher, als dass die kleine Helena auf damals noch sehr kurzen Ski selbst die Hänge hinabfuhr – ganz ohne Angst vor der Geschwindigkeit, wie Mutter Patrizia erzählt. Seit vielen Jahren lebt die Familie in Göttingen. Damit Helena ihre Skitechnik festigen kann, geht es deshalb mehrfach im Jahr in die österreichischen Berge. Zudem fährt sie zweimal pro Monat nach Bispingen. Hier in der Snow World arbeitet sie dann mit Trainerin Heidi zusammen. Die gibt ihr darüber hinaus Übungen für zu Hause mit. Allein das Anziehen der Skistiefel und den richtigen Stand darin muss Helena immer wieder durchspielen. „Da bekomme ich auch manchmal Fotos im Schlafanzug und Skistiefeln“, sagt die Trainerin lachend. All das trägt zu einer stetigen Verbesserung der Technik bei, was der Athletin ein höheres Renntempo erlaubt. Und Angst vor der Geschwindigkeit hat Helena bis heute nicht. Manchmal jagt sie mit über 70 Stundenkilometern den Hang hinunter. Je schneller es die Piste hinabgeht, desto mehr Spaß macht es. Und Spaß ist für die junge Göttingerin das Wichtigste!

### Fahnenträgerin in prominenter Gesellschaft

Abgesehen vom Spaß am Training und den sportlichen Erfolgen genießt Helena die Reisen zu den unterschiedlichen Wettkämpfen. „Da lerne ich immer neue Leute kennen, und das macht mir auch großen Spaß!“, sagt sie strahlend. Bei den Special Olympics World Games durfte sie beim Einmarsch der Nationen sogar die Fahne tragen – zusammen mit dem Paralympics-Silbermedaillengewinner im Kugelstoßen Mathias Mester, der ehemaligen Biathletin und Olympiasiegerin Kati Wilhelm und Rennrodlerin und Olympiasiegerin Silke Kraushaar-Pielech. Ein Erlebnis, dass ihr noch heute ein Lächeln ins Gesicht zaubert.

Überhaupt ist die 18-Jährige ein überaus positiver Mensch. Man könnte meinen, schlechte Laune ist für sie ein Fremdwort. „Wenn Dir das Leben Steine in den Weg legt, baue eine Treppe daraus“ – dieses Sprichwort weiß Helena nur zu gut umzusetzen. Zuletzt hatte sie zunehmende Probleme mit den Augen – ein weiteres Symptom des Gendefekts. Durch eine Operation gelang es aber, die Hornhaut zu stabilisieren, um die vorhandene Sehfähigkeit zu erhalten. Entsprechende Kontaktlinsen unterstützen diese. Bis Helena die Kontaktlinsen allein und ohne große Schwierigkeiten einsetzen konnte, brauchte es aber viele Wiederholungen und so manchen Nachmittag vor dem Badezimmerspiegel. Inzwischen klappt es gut. „Helena findet immer einen Weg, um sich das Leben wieder zurechtzubiegen“, sagt Mutter Patrizia, und es klingt ein bisschen Stolz in ihrer Stimme mit.

### Gendefekt lässt sich nicht wegtrainieren

Nur wenn Helena wieder einmal merkt, dass ihre Behinderung so Manches für sie unmöglich macht, trübt das die Freude ein wenig. „Dann steht sie manchmal vor dem Spiegel und flucht über den wie sie sagt ‚Scheiß-Gendefekt‘“, verrät Patrizia. Denn der lässt sich mit dem für Helena so typischen Mut, Ehrgeiz und Durchhaltevermögen leider nicht verändern. Und das wird ihr immer wieder schmerzlich bewusst. Sei es hinsichtlich eines möglichen Berufes – Altenpflegerin fände sie toll – oder auch, wenn es zum Beispiel um das Fahrradfahren geht. Vor allem der Vergleich mit ihrem Zwillingsbruder Linus macht es für sie besonders schwer.

Aber immer dann, wenn Helena Sport treiben kann, ist sie glücklich. Skifahren steht dabei an oberster Stelle. Doch auch im Schwimmen hat sie bei den Landesspielen von Special Olympics Niedersachsen schon Gold gewonnen. Außerdem geht sie regelmäßig klettern, und ihren ersten Triathlon hat sie – auf abgesicherter Radstrecke und mit Begleitung – ebenfalls absolviert. Doch Ziele hat sie in erster Linie für das Skifahren: „Ich will immer weiter meine Technik verbessern.“ Und ihr größter Wunsch?

„Dass meine Augen nicht schlechter werden.“

Text: Heike Werner/Portraitfoto: Sascha Krahn



**Jule Lammers**  
BSC Werlte / Team BEB

**„Im Bogensport ist man nie perfekt“**

Mit konzentriertem Blick fokussiert Jule Lammers die Scheibe, spannt ihren Recurve-Bogen, schießt und trifft – fast genau in die Mitte. Die 22-jährige Para Bogenschützin vom BSC Werlte/Team BEB ist mit diesem Schuss einigermaßen zufrieden. Dennoch gibt es das eine oder andere Detail, das verbessert werden kann. „Im Bogensport ist man nie perfekt“, sagt Jule, legt erneut an und lässt den nächsten Pfeil Richtung Zielscheibe fliegen. Dass sie der Perfektion immer näher kommt, zeigen aber ihre bisherigen Erfolge. Jule qualifizierte sich als einzige deutsche Teilnehmerin für die European Para Youth Games 2025 in Istanbul, wurde Vierte beim European Para Archery Cup im tschechischen Nove Mesto und belegte einen herausragenden zweiten Platz im Doppel mit Flora Kliem beim European Para Archery Cup in Rom. International ist sie also bereits vorn dabei. Und das, obwohl sie erst 2023 klassifiziert wurde. Doch Bogensport faszinierte Jule schon, als sie im Alter von zehn Jahren das erste Mal zusammen mit ihrem Vater die „Herr der Ringe“-Filme anschaute. Der Elb Legolas trifft in diesen Filmen einfach jedes Ziel. Doch so einfach, wie es dort wirkt, ist es nicht, stellte Jule schnell fest. Genau das weckte ihren Ehrgeiz.



**„Fußball war nichts für mich“**

Sportlich unterwegs war Jule schon immer. Kein Wunder: „Mein Vater leitet ein Fitnessstudio, meine Mutter und meine große Schwester reiten, und meine Freunde haben Fußball gespielt“, erzählt Jule. So bestand ihr Alltag nicht nur aus regelmäßiger Physiotherapie, die sie wegen der angeborenen Spina Bifida – einem offenen Rücken – wahrnehmen musste. Kinderkurse im Fitnessstudio, Schulsport und sogar das Fußballspielen gehörten dazu. „Aber Fußball war nicht so richtig mein Ding, weil ich Angst vor Bällen und Schwierigkeiten mit dem Gleichgewicht hatte“, erinnert sich Jule. Spaß gemacht hat es ihr trotzdem – auch, weil die Freunde Rücksicht nahmen.

**Trainer und Vorbild ist Hermann Nortmann**

Mit dem Bogensport begann Jule zunächst beim BSV Dörpen. „Da gab es keine Para-Abteilung, so dass ich kaum Kontakt zu Menschen mit einer Behinderung hatte“, erinnert sie sich. Bei einem Heimturnier wurde sie von ihrem heutigen Trainer Hermann Nortmann entdeckt. Er nahm sie unter seine Fittiche und ermöglichte ihr 2015 ihre erste Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften im Para Bogensport, die sie in ihrer Schülerklasse direkt gewann. „Bogensport kombiniert für mich vor allem Ehrgeiz mit Spaß und mündet in etwas, das ich gut kann“, fasst Jule ihre Faszination für diese Sportart zusammen. Und genau das ist es, was sie tagtäglich motiviert, mit Akribie und dem Streben nach Perfektion hart zu arbeiten. Unterstützung bekommt sie von ihrem Trainer Hermann Nortmann – selbst Paralympics-Sieger von Atlanta 1996 und Niedersachsens „Behindertensportler des Jahres“ 2005. „Er ist ein Vorbild für mich“, sagt sie. Vorbilder sind aber auch die Nationalmannschaftsschützinnen Michelle Kroppen, Charlene Schwarz und Katharina Bauer. Und der US-Amerikaner Brady Allison, der sich insgesamt eineinhalb Jahre an der Spitze der Weltrangliste hielt – so lange, wie niemand zuvor.

**Ideale Trainingsbedingungen für maximalen Erfolg**

Die Wettkämpfe dieser Schütz\*innen schaut Jule sich gern an, um „etwas für mich mitzunehmen“, wie sie sagt. Technische Feinheiten, die nur ein geschultes Auge sehen kann, Schussabläufe, Konzentrationsphase – all das versucht sie in ihr Training zu integrieren. Das Wichtigste ist dennoch, ihren eigenen Weg zu finden. „Ich habe gelernt, mich vor allem mit mir selbst zu vergleichen. Dafür muss ich den Schuss in viele einzelne Teile aufgliedern, um diese dann in jedem Training Stück für Stück zu optimieren“, erklärt sie. Fünf Mal pro Woche trainiert Jule aktuell. Neben dem Bogentraining gehören auch Kraftübungen sowie Mentaltraining über Video- und Audioaufnahmen zu den Einheiten. Manchmal wird auch ein Finalschießen imitiert. Das geschieht alles, um sich möglichst für die Europameisterschaften 2026 in Rom zu qualifizieren, die bereits zu Beginn der „Draußen-Saison“ Ende April stattfinden. Damit diese Bedingungen sie nach dem langen Hallentraining im Winter nicht unvorbereitet treffen, nutzt Jule die Chance, auch bei winterlichen Verhältnissen die volle Wettkampfdistanz zu trainieren. Aus der Schießhalle ihres Vereins in Werlte heraus kann sie durch ein geöffnetes Fenster auf die 70 Meter entfernte Scheibe schießen. Das könnte sich hinsichtlich ihrer Ziele auszahlen: Top Sechs-Platzierungen bei internationalen Wettkämpfen sowie die Kadernorm, um sich bestmöglich auf die Paralympics 2028 in Los Angeles vorzubereiten zu können. Bis es soweit ist, stehen aber Entscheidungen an. „Ich muss überlegen, wie es nach meinem Studium der Fitnessökonomie weitergeht. Ende Mai gebe ich meine Bachelorarbeit ab.“ Parallel dazu arbeitet Jule im Fitnessstudio ihres Vaters, der sie für Wettkämpfe freistellt. „Mit Sicherheit weiß ich, dass ich mich neben meiner Berufsausbildung weiterhin aufs Bogenschießen konzentrieren möchte.“ Deshalb ist sie dankbar, dass sie jederzeit auf die Unterstützung ihrer Eltern zählen kann.

Text: Heike Werner/Portraitfoto: Das Fahrgastfernsehen

**ExxonMobil**



**Kyra Liepach**  
TK Hannover / Team BEB

### **In jeder Lebenslage 100 Prozent**

Wie um ihre Nominierung zur Wahl „Behindertensportler\*in des Jahres“ 2026 zu bekräftigen, hat Kyra Liepach im November auf die Liste ihrer bisherigen Erfolge einen weiteren hinzugefügt. Bei ihrer ersten Teilnahme an den Europameisterschaften im Para Tischtennis gewann sie in Schweden sensationell die Bronzemedaille. Damit krönte sie vorerst ihre sportliche Karriere. Und das, nachdem die Spielerin vom Turn-Klubb zu Hannover (TKH)/Team BEB erst vor gut zwei Jahren ihr erstes Turnier im Para Tischtennis gespielt hat. Bei den Deutschen Meisterschaften gewann sie in ihrer Wettkampfklasse WK5 den Titel. 2025 kamen diverse Erfolge hinzu: Gold im Einzel bei den ITTF World Para Future in Finnland, zwei Gold- und eine Silbermedaille bei den Deutschen Meisterschaften in Sindelfingen sowie der fünfte Platz in der höchsten Rollstuhltischtennis-Klasse beim Deutschland-Pokal. Und nun also EM-Bronze. Was für eine Entwicklung!

### **Die sportliche Karriere beginnt im Keller**

Kyra bringt sportlich gesehen die besten Voraussetzungen mit. Bereits im Alter von sechs Jahren hielt sie das erste Mal einen Tischtennisschläger in der Hand. „Mein Vater hat uns einen Tischtennistisch in den Keller gestellt“, erinnert sich Kyra. Von echtem Training konnte zu diesem Zeitpunkt noch keine Rede sein. „Im TV Sundwig bei uns im Ort gab es leider keine Jugendabteilung, so dass mein Vater und ich nur zu Hause gespielt haben.“ Solange, bis ihr Vater die Jugendabteilung beim TV aus der Taufe hob, in der zunächst auf breitensportlicher Basis gespielt wurde. Schließlich hatte er in seiner Jugend im SC Langenhagen gespielt und wusste, worauf es ankommt. Allerdings gab es für Kyra keine Mädchenmannschaft, mit der sie hätte am Spielbetrieb teilnehmen können. So wechselte sie den Verein, arbeitete sich bis in die höchste Nachwuchsliga Nordrhein-Westfalens hoch, spielte zeitweise parallel auch in der Erwachsenenmannschaft. Mit Beginn des Medizinstudiums in Hannover kam sie über Hannover 96 zum TuS Seelze, wo sie mit den Damen in der Landesliga und in der Verbandsliga erfolgreich war. Doch das Studium zollte seinen Tribut, so dass Tischtennis für Kyra zunächst in den Hintergrund rücken musste.

### **Von der Therapie zu Deutschen Meisterschaften**

Es folgten der Studienabschluss, das Praktische Jahr und der erste Job. Als Ausgleich ein bisschen Volleyball spielen, Joggen und Fitnessstudio – „was man halt so macht, um fit zu bleiben“. Doch das alles hatte ein jähes Ende, als Kyra schwer erkrankte. Eine schwere Embolie hatte zur Folge, dass ihr große Teile beider Beine amputiert werden mussten. Auch Fingerkuppen büßte sie ein. An Sport war in der ersten Phase der Genesung nicht zu denken. Erst während der Reha wurde ihr nahelegt, wieder sportlich aktiv zu werden. „Neben den ganzen Therapien sollte ich etwas machen, was mir Spaß macht“, sagt Kyra. Sie probierte in der Reha zunächst Tischtennis – aus dem Rollstuhl. „Das hat einigermaßen geklappt, aber natürlich war ich weit weg von der früheren Leistungsfähigkeit“, erinnert sie sich. Es folgte ein Probetraining beim TKH. Die Erkenntnis, dass sie gut ist, hatten aber erst einmal nur die Trainer. Kyra selbst hatte aufgrund ihrer früheren Erfahrung einen anderen Anspruch. „Der Winkel zum Ball ist im Sitzen ein anderer als im Stehen. Mit dem Rollstuhl bin ich nicht so beweglich. Beim ersten Training habe ich gefühlt überhaupt keinen Ball getroffen, aber alle um mich herum waren total begeistert und meinten, ich spiele richtig gut. Nun ja, ich hatte das ja auch mal gelernt.“ Dank ihrer Fähigkeiten eröffnete sich schnell die Aussicht auf eine Teilnahme an den Deutschen Meisterschaften.

### **Unterstützung durch flexible Trainingspartner**

Seitdem und seit ihrem überraschenden Titelgewinn ist Kyra nach Möglichkeit sechsmal pro Woche in der Halle. Herausfordernd sind allerdings ihre Arbeitsbedingungen. Vor allem in den Wochen, in denen die junge Ärztin vier Nachtdienste hintereinander hat, bleibt für das Training weniger Zeit. Doch dank äußerst flexibler Trainingspartner, erfährt sie hier eine großartige Unterstützung. „Und wenn die Halle in den Ferien geschlossen ist, trainiere ich in einem Tischtennisshop“, sagt sie. Inzwischen trainiert die 29-Jährige auch im Kadersystem und fährt dafür regelmäßig nach Düsseldorf. Dort trifft sie auf Paralympicssieger\*innen, deren Erfolge sie ungemein motivieren. „Mein Lebensziel nach der Krankheit war, wieder zufrieden zu sein. Mit meiner Arbeit und meinem Alltag. Und jetzt bin ich plötzlich sportlich wieder erfolgreich“, staunt Kyra. Bleibt abzuwarten, wohin es sie führt. „Ich muss schauen, wie es mit der Arbeit funktioniert“, sagt sie. Denn eines zeichnet Kyra besonders aus: „Wenn ich etwas mache, macht es mir auch Spaß, und dann gebe ich 100 Prozent!“ Und so steht zumindest ein Ziel bereits fest: Die Weltmeisterschaften 2026 in Thailand. Eine Teilnahme an den Paralympics 2028 wäre ein Traum. Aber dafür muss einfach alles zusammenpassen.

Text: Heike Werner/Portraitfoto: Das Fahrgastfernsehen



## Sören Seibold

Hannover United / Team BEB



### Mit großer Motivation und kleinen Monstern zum Erfolg

Wenn Sören Seibold auf das Spielfeld rollt, dann taucht er in eine Welt ein, die ihn schon von klein auf fasziniert hat. Taktik, Teamgeist, Talent – der bisherige sportliche Weg des 22-jährigen Rollstuhlbasketballspielers von Hannover United/Team BEB kann kein Zufall sein. Sein Bewegungsdrang und das Streben nach Erfolg wurden ihm in die Wiege gelegt. Daran konnte auch die angeborene Spina bifida – ein offener Rücken – nichts ändern. All die genannten Attribute haben den jungen Sportler bereits zu großen Erfolgen geführt. Als Kapitän der U23-Nationalmannschaft brachte er sein Team zum Weltmeistertitel 2025. Das war einer U23 zum ersten und bis dato letzten Mal im Jahr 2013 gelungen. Mit seiner Heimmannschaft spielt Sören darüber hinaus erfolgreich in der Bundesliga und wurde Vize-Pokalsieger.

### Ein fester Wille

Im Alter von 14 Jahren stand für den gebürtigen Dortmunder fest: Er will auf das Lotto-Sportinternat in Hannover, um sich voll und ganz auf Rollstuhlbasketball konzentrieren zu können. Bis dahin hatte er Para Badminton, Rollstuhltennis und mit dem Rennrollstuhl Para Leichtathletik ausprobiert. Doch einen Ball in einen Korb auf 3,05 Meter Höhe zu werfen, Teil eines Teams zu sein und gemeinsam für den Erfolg zu kämpfen, hat ihn schließlich davon überzeugt, dass Rollstuhlbasketball genau die richtige Sportart ist. Und Sören wusste schon früh, was das bedeutet. Schließlich hatte er nicht nur im Verein sowie als Mitglied im Landeskader in Nordrhein-Westfalen erste eigene Spielerfahrungen gesammelt. Als Kinderreporter knüpfte er im Alter von 13 Jahren Kontakt zu international erfolgreichen Spielern, interviewte sie für die Zeitschrift „Rollt.“ und bekam dadurch detaillierte Einblicke in eine mögliche Rollstuhlbasketballkarriere.

### Ein großes Vorbild

Eines seiner größten Vorbilder ist der heutige Bundestrainer Jan Haller – mit ihm hatte er damals sein allererstes Interview geführt. Später, als er mit Jan zusammen in Hannover spielte, hat er sich, wie er sagt „so einiges davon abgeschaut, wie Jan als Leader vorangeht“. Dass dieser etwa ein Jahr vor Sören nach Hannover kam, bestärkte ihn darin, ebenfalls die Stadt zu wechseln. Trainer Martin Kluck sah das Talent des jungen Spielers und integrierte ihn in die Mannschaft. „Das alles hat mich auf jeden Fall gepusht – vor allem auch, mit den anderen größeren und besseren Spielern in einem Team zu sein. Alexander Budde und Tobias Hell haben bei den Paralympics Bronze gewonnen. Von denen kann ich noch so viel lernen, um auf das nächste Level zu kommen“, ist Sören sich sicher. Dieses nächste Level ist für ihn die Herren-Nationalmannschaft. Wenn alles gut läuft, könnte er mit ihnen schon 2028 bei den Paralympics in Los Angeles antreten, spätestens in Brisbane 2032.

### Schon immer der Lauteste

Bis es soweit ist, bleibt allerdings noch einiges zu tun. Und „zu tun“ hat Sören nicht nur das tägliche Training – viermal pro Woche sind es sogar zwei Einheiten. Der 22-Jährige engagiert sich auch in Schulprojekten, in denen Schüler\*innen die Sportart Rollstuhlbasketball vermittelt wird. Er studiert Betriebswirtschaftslehre und kommentiert hin und wieder die Heimspiele der Basketballdamen des Turn-Klubb zu Hannover. „Dieses Kommentatoren-Ding macht mir viel Spaß; ich liebe es einfach, viel zu reden“, sagt Sören mit einem Grinsen. Schon seine Oma habe immer gesagt: „Das musst Du unbedingt machen!“ Überhaupt ist Sören unglaublich kommunikativ. Eine Eigenschaft, die ihm in seiner Rolle als Mannschaftskapitän der „Natio“ zugutekommt. „Ich war immer schon der Lauteste in der Halle“, sagt er mit einem Schmunzeln und ergänzt: „Und ich habe mich schon immer für das Thema Leadership interessiert. Aktuell versuche ich, in diese Rolle hineinzuwachsen. Damit es mir noch besser gelingt, werde ich zusammen mit meinem Sportpsychologen einen Leadership-Kurs machen.“

### Fokus auf das Wesentliche

Aktuell übernimmt Sören unterschiedliche Aufgaben als Forward aber auch in der Defense. „Ich bin als schneller Spieler derjenige, der dafür sorgt, dass die Großgewachsenen in eine günstige Schussposition kommen“, erklärt er. Das klappt vor allem, wenn er es schafft, den Gegner zu stören, sich ihm in den Weg zu stellen und ein bisschen „Autoscooter“ zu spielen, wie es gern genannt wird. Was Sören dabei hilft, sind drei Grundsätze, die sich in Form von kleinen Aufklebern an seinem Sportrollstuhl wiederfinden. „Das sind drei kleine Monster: ein blaues, das für ‚Commitment‘ steht – dafür, dass ich immer versuche, dem Spielplan zu folgen. Ein rotes, das für ‚Power‘ steht und dafür, dass ich immer 100 Prozent gebe. Und ein lilafarbenes, das für ‚Hustle‘ steht – dafür, niemals einen Ball verloren zu geben.“ All das verdeutlicht Sörens unbedingten Siegeswillen. Dieser Wille, gepaart mit einem positiven Mindset, seiner kommunikativen Art und großem Selbstbewusstsein wird in den kommenden Jahren vermutlich dafür sorgen, dass Sören der Rollstuhlbasketballwelt noch eine ganze Weile seinen Stempel aufdrücken wird.

Text: Heike Werner/Portraitfoto: Das Fahrgästfernsehen



# ABSTIMMEN



Wählen Sie vom 6. Februar bis zum 4. März 2026 und gewinnen Sie wertvolle Preise! Diese herausragenden Sportler\*innen sind nominiert:

## Jan Malte Brelage

Para Eishockey  
ERC Hannover Ice Lions / Team BEB



5. Platz WM 2025

Foto: Das Fahrgästfernsehen. / Markus Lampe

## Julian Füllgraf

Para Schwimmen  
VfL Osnabrück / Team BEB



Mehrfacher Deutscher Meister 2025

Foto: Das Fahrgästfernsehen. / Axel Herzig

## Helena Klintschar

Ski alpin  
Skiclub Bad Grund



Gold im Slalom Special Olympics 2025

Foto: Das Fahrgästfernsehen. / Michael Wallmüller

## Jule Lammers

Para Bogensport  
BSC Werlte / Team BEB



2. Platz European Para Archery Cup 2025

Foto: Das Fahrgästfernsehen. / Michael Wallmüller

## Kyra Liepach

Para Tischtennis  
TK Hannover / Team BEB



Bronze EM 2025

Foto: Das Fahrgästfernsehen. Axel Herzig

## Sören Seibold

Rollstuhlbasketball  
Hannover United / Team BEB



Gold U23-WM 2025

Foto: Das Fahrgästfernsehen. Axel Herzig

Partner:

**NDR**  
Niedersachsen

**NP**

**Das  
Fahrgästfernsehen.**

**digit.ly**

Förderer:

**LOTTO**  
Niedersachsen

**Hannoversche  
Volksbank**

**ExxonMobil**

**VW**

**LOTTO  
SPORT  
STIFTUNG**

**AUCOTEC**

# GEWINNEN!

Wählen Sie vom 6. Februar bis  
zum 4. März 2026 und gewinnen  
Sie wertvolle Preise.



1. Preis: gestiftet von LOTTO Niedersachsen  
Goldbarren im Wert von 5.000 €
2. Preis: Hannoversche Volksbank Apple iPad AIR 256 GB
3. Preis: ADAC Niedersachsen/  
Sachsen-Anhalt  
Reisegutschein im Wert von 1.000 €
4. - 5. Preis: AUCOTEC  
Je ein Wellness-Wochenende für 2 Personen mit 2 Übernachtungen im Doppelzimmer, Frühstück und Candlelight-Dinner im 4-Sterne „relexa hotel Harz-Wald“ Braunlage
6. Preis: Continental Reifen Deutschland GmbH  
Zwei VIP-Tickets für ein Länderspiel der Fußball Nationalmannschaften im Hospitality Bereich mit einer Übernachtung im Doppelzimmer inkl. Frühstück
- 7.-9. Preis: Volkswagen Sportkommunikation  
Jeweils zwei VIP-/Business-Tickets für die Fußball-Bundesliga VfL Wolfsburg : Eintracht Frankfurt



Sie können online per QR-Code  
oder unter [wahl.bsn-ev.de](http://wahl.bsn-ev.de) für  
Ihre/n Favorit\*in abstimmen.

10. Preis: Hotel Courtyard by Marriott am Maschsee Hannover  
Gutschein für zwei Personen für eine Übernachtung mit Frühstück im Hotel Courtyard by Marriott Wolfsburg
- 11.-12. Preis: Hannover 96  
Jeweils zwei Business-Tickets für das Fußball-Bundesligspiel Hannover 96 : SV 07 Elversberg
13. Preis: TSV Hannover-Burgdorf  
Zwei VIP-Tickets für die Handball-Bundesliga DIE RECKEN : TBV Lemgo Lippe
- 14.-18. Preis: Hallo Niedersachsen und NDR 1 Niedersachsen:  
Jeweils zwei Eintrittskarten für ein Konzert nach Wunsch der NDR Radiophilharmonie
19. Preis: ADAC Niedersachsen/Sachsen-Anhalt:  
Gutschein für ein ADAC-Fahrsicherheitstraining „Individuell“ im Fahrsicherheitszentrum Hannover-Latzen

- 20.-24. Preis: Hannover 96  
Jeweils zwei Tickets für ein Fußball-Bundesligspiel bei Hannover 96
- 25.-29. Preis: TSV Hannover-Burgdorf  
Jeweils zwei Tickets für die Handball-Bundesliga DIE RECKEN : TBV Lemgo Lippe
- 30.-34. Preis: GOP-Entertainment-Group  
Ein Varietébesuch für jeweils 2 Personen für das GOP-Varieté in Hannover
35. Preis: BG Göttingen  
Zwei Eintrittskarten für die Basketball-Bundesliga Pro A BG Göttingen : Baskets Koblenz
- 36.-40. Preis: TK zu Hannover  
Jeweils zwei Eintrittskarten für die Damen Basketball-Bundesliga: TK Hannover in den Playoffs
- 41.-46. Preis: Hannover United  
Jeweils zwei Eintrittskarten für die RBBL1 Rollstuhlbasketball-Bundesliga: Hannover United in den Playoffs



Jan Malte Brelage  
Para Eishockey  
ERC Hannover Ice Lions /  
Team BEB



Julian Füllgraf  
Para Schwimmen  
VfL Osnabrück / Team BEB



Helena Klintschar  
Ski alpin  
Skiclub Bad Grund



Jule Lammers  
Para Bogensport  
BSC Werlte / Team BEB



Kyra Liepach  
Para Tischtennis  
TK Hannover / Team BEB



Sören Seibold  
Rollstuhlbasketball  
Hannover United / Team BEB

Stimmen Sie online unter [wahl.bsn-ev.de](http://wahl.bsn-ev.de) ab, scannen Sie den QR-Code oder schicken Sie den ausgefüllten Abschnitt in einem frankierten Umschlag an uns. Aus allen Einsendungen werden die Gewinner\*innen ermittelt und schriftlich benachrichtigt. **Einsendeschluss ist der 04.03.2026**. Es ist nur eine Stimme pro Einsender\*in zulässig. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Behinderten-Sportverband Niedersachsen e. V.  
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10, 30169 Hannover  
Tel. 0511 592991-90, [www.bsn-ev.de](http://www.bsn-ev.de)

Absender\*in  
(bitte in Druckbuchstaben schreiben)

Vorname Name

E-Mail-Adresse



## Nachruf

*Der BSN trauert um Dr. Karl Quade*

„Mit großer Betroffenheit haben wir vom Tod einer der bundesweit prägendsten Persönlichkeiten des deutschen Para Sports erfahren. DBS-Vizepräsident Leistungssport Dr. Karl Quade hat den paralympischen Gedanken über Jahrzehnte mit Herzblut, Haltung und außergewöhnlichem Engagement gelebt und weiterentwickelt. Sein Wirken als Athlet, Funktionär und Wegbegleiter hat bleibende Spuren hinterlassen – auch in Niedersachsen.

Wir verneigen uns in Dankbarkeit vor seinem Lebenswerk und fühlen in diesen schweren Stunden besonders mit seiner Familie, seinen Angehörigen und allen, die ihm naestanden.

Wir werden Dr. Karl Quade ein ehrendes Andenken bewahren.“

Karl Finke, BSN-Präsident



*Foto: Oliver Kremer/DBS*

## Barrierefreiheit und Mobilität im Kanusport

*NaturFreunde Wilhelmshaven geben Seniorensport-Tipps*

Der Anteil der über 65-Jährigen an der Gesamtbevölkerung wird in der Zukunft weiter steigen. Mit Zunahme des Alters steigt auch das Auftreten von Erkrankungen an Gelenken, Herz und Blutgefäßen (z. B. Infarkt und Arteriosklerose), Hirngefäßerkrankungen (wie Schlaganfall), Stoffwechselerkrankungen (insbesondere Diabetes mellitus) und Krankheiten des Nervensystems. Daneben existieren Probleme wie Sinnesbeeinträchtigungen (z. B. Seh- und Hörschwächen) und Demenz. Wichtig im hohen Alter ist, die Kraft zu erhalten, koordinative Fähigkeiten (insbesondere das Gleichgewicht) und die Ausdauer zu trainieren. Bewegung wirkt positiv darauf ein, Aktivitäten des täglichen Lebens weiter kompetent ausführen zu können und sich damit die Selbständigkeit zu bewahren. Diese Gruppe von Menschen ist jetzt schon stark in den Kanusportvereinen zu finden, leider vielfach als passive Mitglieder.

Inklusion ist kein Projekt, sondern eine Haltung. Ja, Inklusion ist vor allem eine grundlegende Haltung, die besagt, dass jeder Mensch dazugehört und wertgeschätzt wird, unabhängig von Unterschieden wie Alter und den damit verbundenen gesundheitlichen Einschränkungen oder Behinderung. Diese Haltung ist ausschlaggebend für eine sporttreibende Gesellschaft, die Vielfalt als Bereicherung sieht und so gestaltet ist, dass sie für alle funktioniert, was sich in konkreten Handlungen im Vereinsalltag zeigt. Jeder in einem Verein sollte Akzeptanz, Wertschätzung und Unterstützung erfahren: Jeder Mensch ist gut, so wie er ist, und wird als gleichberechtigtes Mitglied der Gemeinschaft willkommen geheißen.

Um die vielzitierten Barrieren, vor allem die „Barrieren in den Köpfen“ abzubauen und Sport für ALLE (Inklusion) im und durch Sport zu fördern, müssen sich Sportler im Alter mit den unterschiedlichsten Gesundheitszuständen sowie mit und ohne Behinderung auf Augenhöhe begegnen, Berührungsängste und Hemmungen müssen abgebaut werden. Hierzu zählt auch die proaktive Barrierefreiheit: Eine inklusive Haltung treibt proaktiv den Abbau von Barrieren (physisch, sozial, kommunikativ) voran, bevor sie zu einem Problem



werden.

Wichtige Aspekte sind die Vermeidung von Hürden am Sport selbst, die Berücksichtigung der körperlichen Bedürfnisse älterer Menschen und die Förderung der Teilhabe für Menschen mit und ohne Behinderungen. Gerade im Kanusport, der Menschen aller Altersgruppen verbindet, kann mit kreativen Ideen, gegenseitiger Unterstützung und niedrigschwelligen Hilfsmitteln viel erreicht werden. Die NaturFreunde Wilhelmshaven wollen diese große Mitgliedergruppe in den Vereinen als aktive Mitglieder nicht verlieren. „Um dies zu verwirklichen, müssen wir uns auf ihre altersbedingten Bedürfnisse sowie ihre Ressourcen konzentrieren, und diese fördern. Dazu gehört auch, dass man im Alter seinen Stolz überwinden muss, und z. B. beim Ein- und Ausstieg oder Beladen des Bootes jemanden um Hilfe bittet“, so der Verein. „Es geht alles nicht mehr alles so schnell und ‚fluffig‘ wie früher.“

Kleine Hilfsmittel – große Wirkung: Mit wertvollen Inspirationen wollen die NaturFreunde eindrucksvoll zeigen, dass es mit einfachen Mitteln möglich ist, Teilhabe für ALLE zu ermöglichen. Denn schon



der Einsatz von einfachsten Alltagshilfen reicht aus, um Barrieren abzubauen. Ob Anti-Rutschmatten, die das Umsetzen und Einstiegen erheblich erleichtern, Saugnäpfe, die als flexible Haltegriffe am Boot dienen können, Steg-Haken, die das Boot beim Ein- und Aussteigen sichern, Transferierboards, um den Übergang ins Boot sicherer zu gestalten, Ausleger, die das Boot zusätzlich stabilisieren, oder Paddelstützen zum einseitigen Paddeln. Diese einfachen Lösungen sind kostengünstig, flexibel einsetzbar und sofort im Vereinsalltag nutzbar – ein echter Gewinn für alle Vereine, die sich inklusiver aufstellen möchten.

Auch Boote mit einem großen Einstieg oder offene Kajaks, sogenannte Sit On Top Kajaks, bieten ideale Möglichkeiten des sicheren Ein- und Ausstiegs für den Senioren- und Behindertensport im Verein. Auch spezielle Stand Up Paddling Boards mit Seitenausleger finden im Seniorensport Einsatz. Ein Highlight ist eine innovative Einstiegshilfe aus KG/HT-Rohren. Diese stabile, aber leichte Hilfskonstrukt ermöglicht auch Personen mit eingeschränkter Mobilität einen sicheren und selbstbestimmten Ein- und Ausstieg. – Eine hervorragende Möglichkeit für Vereine, mit wenig Materialaufwand und geringen Kosten große Wirkung zu erzielen.

 **john+bamberg**  
**ottobock.care**

**Wir suchen die beste  
Lösung für dich.**

**Orthopädie im Annastift**

Anna-von-Borries-Str. 2, 30625 Hannover  
[www.john-bamberg.de](http://www.john-bamberg.de) | 0511-53584-0





Gruppenbild vom Projekttag an der Elisabeth-Belling-Gesamtschule  
in Hameln  
Foto: Silke Deidert



Foto: Udo Schulz

## Projekt „Von Behindertensportler\*innen lernen!“

### Nachhaltige Erlebnisse – Selbsterfahrung im Sportrollstuhl

Erfolgreiche Behindertensportler\*innen und beeindruckende Persönlichkeiten erzählten aus ihrem Leben, schilderten Erlebnisse aus der Kindheit, der sportlichen Karriere und dem Alltag. Alles wurde veranschaulicht durch eindrucksvolles Bild- und Filmmaterial. Josef Giesen und Jan Sadler waren gemeinsam mit NDR-Moderator Andreas Kuhnt an sechs Schulen in Niedersachsen zu Gast.

Ihre Schilderungen wurden immer wieder von Fragen der Schüler\*innen unterbrochen. So ergab sich ein lebhafter Austausch, geprägt von gegenseitigem Respekt und Toleranz, garniert mit Fröhlichkeit, so dass die Schüler\*innen viele Informationen zu spezifische Lebenssituation eines erfolgreichen Sportlers mit einer Behinderung und den Schwierigkeiten, aber auch Lösungen und Möglichkeiten des Lebens mit Behinderung bekamen.

Parallel zu den Podiumsgesprächen ging es in den Sporthallen praktisch zur Sache. Die Sportrollstühle, die vom BSN mitgebracht wurden, animierten zum Ausprobieren, einfach losfahren, und unter der Anleitung der erfahrenen Rollstuhlbasketballer Alexander Budde, Tobias Hell, Christoph Lübrecht, Philipp Schorp und Sören Seibold konnten die Schüler\*innen sich schnell an die Techniken im Vorwärts- und Rückwärtsfahren, Bremsen und Drehen gewöhnen. Am meisten Freude machte es, wenn es auch mal richtig krachte und zwei ineinanderfuhren. Und als dann der Ball ins Spiel kam, das Dribbeln und Passen in Anfängen erlernt wurde, konnte das Abschlussspiel auch den sportlichen Ehrgeiz herauskitzeln.

Ein Schüler der IGS Delmenhorst zu dem Projekttag: „Die Erfahrung hat mir großen Spaß gemacht und zugleich wertvolle Einblicke darin vermittelt, wie es ist, auf einen Rollstuhl angewiesen zu sein. Zudem habe ich festgestellt, wie körperlich anstrengend die Fortbewegung insbesondere für die Arme und Hände sein kann.“ Und Lehrer Jonas Ostendorf ergänzte: „Die Kombination aus Vortrag bzw. Gespräch und praktischen Erfahrungen war sehr gelungen. Dazu haben Sören, Jan und Andreas die Veranstaltung sehr angenehm

gestaltet und ein vertrauensvolles Setting ermöglicht. Als Schule würden wir uns wünschen, regelmäßig solche Möglichkeiten zu erhalten und den Schülerinnen und Schülern diese Perspektiven aus erster Hand weiterhin zu ermöglichen.“

Mit dem Projekt „Von Behindertensportler\*innen lernen!“ soll auch die Entwicklung der Inklusion gefördert werden. „Die beste Voraussetzung dafür und für einen fairen Umgang von nichtbehinderten und behinderten Jugendlichen miteinander“, so BSN-Präsident Karl Finke, „sind das gegenseitige Verständnis und die Fähigkeit, sich in die Lebenssituation anderer Menschen hineinzuversetzen. Nur so kann ein gelassener und natürlicher Umgang miteinander entstehen.“ Und das dies wirklich gelungen ist, geht aus dem Feedback einer Jahrgangsleiterin hervor: „Unsere Schüler\*innen haben viele Fragen stellen können. Durch die freundliche und offene Art der Vortragenden gab es wenig Berührungsängste. Ihnen wurde die Bedeutung von Barrierefreiheit und Inklusion sehr anschaulich verdeutlicht. Auch durch die Praxis im Sportrollstuhl blieb dieser Projekttag nachhaltig in Erinnerung“, sagte Inke Roggemann von der IGS Langenhagen.

Das „BSN-Team“ machte in diesem Jahr Station in Braunschweig, Delmenhorst, Goslar, Hameln, Langenhagen und Northeim. Ganz herzlich bedankt sich der BSN bei der Stiftung Sparda-Bank Hannover, der Niedersächsischen Lotto-Sport-Stiftung und der Heiner-Rust-Stiftung für die Förderung dieses Projekts.

Udo Schulz



Foto : Udo Schulz



HEINER RUST  
STIFTUNG



Siegerehrung beim Masters 2026 mit Nationalspieler Alexander Budde

## Siebtes Heiner-Rust-Masters

Ein Festtag für den Rollstuhlbasketball-Nachwuchs im Land

Zum Ende des Jahres 2025 wurde die Sporthalle des Gymnasiums Sophienschule in Hannover erneut zum Zentrum des niedersächsischen Rollstuhlbasketball-Nachwuchses. Beim 7. Heiner-Rust-Masters trafen fünf Nachwuchsteams aus dem ganzen Land aufeinander und zeigten eindrucksvoll, wieviel Leidenschaft und Talent im jungen Rollstuhlbasketball-Nachwuchs steckt.

Gisbert Fuchs, stellvertretender Vorsitzender der Heiner-Rust-Stiftung (HRS), begrüßte in deren Namen die Spieler\*innen. Er dankte dem Schiedsrichterteam, dem Kampfgericht sowie den zahlreichen ehrenamtlichen Helfer\*innen von Hannover United, die sich beim Auf- und Abbau, beim Catering und in der Spielorganisation engagiert haben. Ohne diesen Einsatz wäre ein Turnier dieser Qualität nicht möglich. Fünf Teams gingen in diesem Jahr an den Start: Blau-Weiss Buchholz, RSC Oldenburg, RSC Osnabrück, Hannover United und RSG Langenhagen.

Für viele Spieler\*innen war es das erste große Turnier. Die Nervosität war schon Wochen vorher spürbar und wich am Spieltag purer Begeisterung. Auf dem Feld ging es hoch her: Endlich konnten sich die Nachwuchs-Athlet\*innen und mit Gleichaltrigen messen. Die Eltern und Zuschauer\*innen auf der Tribüne fieberten mit, feuerten an und sorgten für Gänsehaut-Momente. Ein besonders rührender Moment ereignete sich am Spielfeldrand: Ein kleiner Zuschauer flüsterte seiner Mutter begeistert zu: „Mama, ab wann darf man Rolli fahren?“ – ein Satz, der zeigt, wie inspirierend dieser Sport wirkt. Um auch Anfänger\*innen eine faire Chance zu geben, galt beim Heiner-Rust-Masters eine besondere Regelung: Für Sportler\*innen, die erst sehr kurz dabei sind und noch nicht so viel Wurfkraft haben, wurde bereits die Berührung des Rings oder des Netzes als Korberfolg gewertet und brachte einen Punkt. Diese Regel sorgte nicht nur für Erfolgsergebnisse, sondern motivierte spürbar und unterstützte die spielerische Entwicklung der jungen Talente. Osnabrück triumphierte – aber alle waren Gewinner. Wie bereits im Vorjahr überzeugte der RSC Osnabrück mit starker Teamleistung und sicherte sich erneut den Master-Titel. Der Wanderpokal reiste damit wieder nach Osnabrück.

Für die Siegerehrung reiste HRS-Vorsitzender Herbert Michels aus Melle an. Unterstützt wurde er von Alexander Budde und HRS-Vorstand Carsten Schramm, die gemeinsam jedem teilnehmenden Kind und Jugendlichen einen Erinnerungspokal überreichten. Von Alexander Budde – dem Nationalspieler und Bronzemedaille-Gewinner bei den Paralympics 2024 – den Erinnerungspokal überreicht zu bekommen, war für die jungen Spieler\*innen etwas ganz Besonderes. Viele blickten sichtlich beeindruckt zu dem erfolgreichen Athleten auf, der ihnen als Vorbild und Motivation dient.

Ein Feedback, das motiviert: Bereits am Abend des Turniertags erreichte die Organisatoren das Dankeschön eines Teilnehmers. Darin schrieb dieser, wie groß die Ehre für ihn war, dabei zu sein. Einige Kinder äußerten außerdem den Wunsch nach weiteren Trainingsangeboten: „Trainingswochenenden sind eine geile Idee – hoffentlich ist das möglich!“

Zum Abschluss dieses gelungenen Turniertages waren alle Mannschaften sowie ihre mitgereisten Fans zu einem besonderen Highlight eingeladen, dem anschließenden Erstligaspiel in der RBBLi zwischen Hannover United und den RBB München Iguanas. Für die jungen Spieler\*innen war es ein großartiges Erlebnis, die Profis direkt im Anschluss live in Aktion zu erleben – ein weiterer Motivationsschub für die eigene sportliche Zukunft. Hannover United gewann das Spiel überlegen mit 74 : 38.

Dank der Unterstützung durch die Sparkassen in Niedersachsen aus Mitteln der Lotterie Sparen + Gewinnen und der Niedersächsischen Lotto-Sport-Stiftung können das Heiner-Rust-Masters und die Förderung des Nachwuchses im Rollstuhlbasketball weiterhin erfolgreich umgesetzt werden.

Die Vorfreude auf das achte Heiner-Rust-Masters im kommenden Jahr ist bereits jetzt groß – denn dieses Turnier hat erneut gezeigt: Der Nachwuchs in Niedersachsen ist auf einem starken Weg.

Ulrike Kriebel/Foto: Philipp Sonnack

Abschlussklassement

1. RSC Osnabrück
2. RSC Oldenburg
3. RSG Langenhagen
4. Hannover United
5. Blau-Weiss Buchholz



**WENN**

man sich gut  
abgesichert fühlt,

**DANN**

kann man auch  
gut schlafen.

Familien brauchen Sicherheit. Mit unseren Versicherungen kann man alle Aspekte des Familienalltags absichern. Das schafft sorgenlosen Schlaf. Damit man tagsüber wieder viel gemeinsam erleben kann. Mehr unter [familie.vgh.de](http://familie.vgh.de)

**VGH**   
fair versichert