



Behinderten Sportverband  
Niedersachsen

## 10 Punkte für den Behindertensport

## Das Angebot in Ihrer Nähe

- Schon jetzt gehören mehr als 60.000 behinderte, von Behinderung bedrohte und nichtbehinderte Sporttreibende den BSN-Vereinen an. Und durch das vielfältige Engagement der Vereine werden es immer mehr.
- Behindertensport beinhaltet eine besondere Qualifikation der Übungsleitenden durch ein speziell ausgerichtetes, aktuelles Aus- und Fortbildungsangebot.
- Behindertensport findet immer unter ärztlicher Betreuung/Überwachung statt.
- Behindertensport / Rehabilitationssport kann ärztlich verordnet werden und wird von entsprechend anerkannten Sportvereinen angeboten.
- Behindertensport können alle betreiben. Unsere Vereine halten ein breitgefächertes Spiel, Sport- und Bewegungsangebot bereit.
- Behindertensport steigert durch die Leistung auch das Vertrauen in die persönlichen Fähigkeiten und trägt damit zur Verbesserung der Lebensqualität bei.
- Behinderte und nichtbehinderte Menschen können Behindertensport oftmals gemeinsam betreiben, wodurch die Inklusion und das Verständnis füreinander gefördert werden.
- Der Behinderten-Sportverband Niedersachsen versteht sich als Ansprechpartner für alle Fragen des Behindertensports. Im Interesse der behinderten Menschen kooperiert er dabei mit anderen Verbänden, Selbsthilfegruppen und Institutionen.
- Unsere Aktivitäten fördern die Weiterentwicklung des Behindertensports. Für viele neue Zielgruppen werden entsprechende Sportangebote modellartig erprobt und umgesetzt. Im immer breiter werdenden Spektrum des Sports ist damit ein fachlich qualifiziertes Angebot für behinderte und von Behinderung bedrohte Menschen durch uns gesichert.
- Behindertensport gibt es überall – auch in Ihrer Nähe.

10 Punkte für den Behindertensport

Das Angebot in Ihrer Nähe

## Sport für Osteoporose- Betroffene



Förderer



## Behindertensport im Verein

Das Angebot der Vereine des Behinderten Sportverbandes Niedersachsen zeichnet sich durch eine besondere Vielfalt aus.



Gesundheitsorientierte Gesichtspunkte erhalten beim regelmäßigen Sporttreiben einen immer höheren Stellenwert. Deshalb bieten die BSN-Vereine, neben dem Breiten- und Leistungssport, insbesondere Rehabilitationssport an.

Der Verein hält für Sie ein individuelles Sportangebot unter Berücksichtigung neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse bereit. Beim Sporttreiben in der Gruppe können Sie neue soziale Kontakte knüpfen und unbeschwert den Spaß an der Bewegung erleben.

Der Verein bietet Ihnen ein kostengünstiges Sportangebot und vielfältige weitere Freizeitaktivitäten.

Wir freuen uns, wenn wir Ihr Interesse wecken können, aktiv am Behindertensport teilzunehmen.

### Wir bieten an:

- Bewegungsspiele
- Bogenschießen
- Bosseln
- Faustball
- Flugball
- Fußballtennis
- Gymnastik
- Hockey
- Judo
- Kegeln
- Leichtathletik
- Prellball
- Radfahren
- Reiten
- Rollstuhlbasketball
- Schwimmen
- Skisport
- Sitzball
- Sitzvolleyball
- Tanzen
- Tennis
- Tischtennis
- Torball
- Volleyball
- Wandern
- Wassergymnastik
- Zeitlupenball

## Rehabilitationssport für Osteoporose-Betroffene

### Ziele

Die Ziele des Sports für Menschen mit Osteoporose sind vielseitig. Im Vordergrund jeder Übungsstunde steht der Spaß an gemeinsamen sportlichen Aktivitäten, wobei medizinische und sportwissenschaftliche Erkenntnisse über Osteoporose stets Berücksichtigung finden. Weiterhin können in diesen Gruppen Gespräche über Alltagsprobleme sozialen Rückhalt bieten.

Insbesondere kann der Sport für Osteoporose-Betroffene folgende spezifische Zielvorstellungen verwirklichen:

- Verbesserung des Knochenstoffwechsels
- Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Verbesserung der Alltagsmotorik und damit Reduzierung des Sturzrisikos und daraus möglicherweise resultierender Frakturen
- Angstabbau und Gewinn von mehr Selbstvertrauen
- Erlernen von Entspannungsübungen
- Reduktion von Schmerzen

Viele Untersuchungen haben gezeigt, dass nur ein ausreichend häufiges und intensives Sporttreiben positive Veränderungen z. B. der Knochendichte bewirkt. Ein weiteres wichtiges Ziel des Sports für Menschen mit Osteoporose ist daher die Motivation zu lebenslangem Sporttreiben.

### Besondere Sportangebote für:

- Asthmatiker / Allergiker
- AVK-Betroffene
- Blinde und Sehgeschädigte
- Cerebralparetiker
- Diabetes-Betroffene
- Geistigbehinderte
- Herz-Kreislauf-Erkrankte
- Kinder mit ADS / ADHS
- Krebsbetroffene
- Körperbehinderte
- Morbus Bechterew-Betroffene
- Multiple Sklerose-Betroffene
- Osteoporose-Betroffene
- Integrative Gruppen
- Parkinson-Betroffene
- Rollstuhlfahrer
- Taubblinde
- Wirbelsäulengeschädigte

### Inhalte

Rehabilitationssport für Menschen mit Osteoporose bietet den Teilnehmenden ein Angebot, das den persönlichen Voraussetzungen angepasst ist. Dies wird durch spezifisch ausgebildete Übungsleitende und ärztliche Betreuung gesichert.

Aus dem vielfältigen Angebot des Sports sind folgende Sportangebote zu empfehlen:

- Funktionelle Gymnastik
- Walking/Laufen
- Übungen und Spiele zur Verbesserung der Kraft
- Koordinationsübungen
- Bewegungsspiele
- Bewegungsübungen im Wasser

Darüber hinaus orientieren sich weitere Sport- und Freizeitangebote an den Wünschen und Bedürfnissen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer und dem Engagement der Übungsleitende.

Mehr Bewegung beugt Folgeerkrankungen vor.

### Behinderten-Sportverband Niedersachsen e.V.

Geschäftsstelle  
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10  
30169 Hannover

Tel (0511) 12 68 51 00  
Fax (0511) 12 68 45 100

info@bsn-ev.de  
www.bsn-ev.de