



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 Sportler/-innen den BSN-Vereinen an. Und durch das vielfältige Engagement der Vereine werden es immer mehr.
- Behindertensport beinhaltet eine besondere Qualifikation der Übungsleiter/-innen 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 für jeden Menschen, der behindert, chronisch krank oder von Behinderung bedroht ist, 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 Integration 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 Krebs- 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.

- 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

Behindertensport im Verein

## Rehabilitationssport für Krebs-Betroffene

### Ziele

Die Ziele des Sports für Krebs-Betroffene sind vielseitig.

Im Vordergrund jeder Übungsstunde steht der Spaß an gemeinsamen sportlichen Aktivitäten, wobei medizinische und sportwissenschaftliche Erkenntnisse über Krebserkrankungen stets Berücksichtigung finden.

Im physischen Bereich wird eine Verringerung oder gar Aufhebung von Bewegungseinschränkungen als Folge von Krankheit, Operation und Therapie erzielt. Zusätzlich werden die Abwehrkräfte des Immunsystems gestärkt. Ein gestärktes Immunsystem liefert bekanntlich gewisse Schutzmechanismen gegenüber Neuerkrankung, Zweiterkrankungen und Infektanfälligkeit.

Im psychischen Bereich können die Teilnehmenden über den Weg der bewussten Körpererfahrung durch Bewegung, Sport und Spiel das Vertrauen in den eigenen Körper wiedergewinnen, den eigenen Körper neu begreifen lernen und als Leib-Seele-Einheit verstehen. Hieraus kann ein gestärktes Selbstwertgefühl erwachsen. Zudem hilft es, Stress und Schmerz besser zu verarbeiten.

Im sozialen Bereich entwickeln sich im spielerischen Miteinander vielfältige soziale Kontakte, die auch einer Vereinsamung entgegenwirken können.

Ein weiteres wichtiges Ziel des Sports mit Krebs-Betroffenen ist 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

Sport für Krebs-Betroffene bietet den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ein Sportangebot, das den persönlichen Voraussetzungen angepasst ist. Dies wird durch speziell ausgebildete Übungsleiter/-innen und ärztliche Betreuung gesichert.

Aus dem vielfältigen Angebot des Sports für Krebs-Betroffene sind folgende Sportangebote zu empfehlen:

- moderates Ausdauertraining (Laufen, Walking, Wandern, Radfahren, u. a.)
- Funktionelle Gymnastik
- Bewegungsspiele
- Körperwahrnehmungsübungen
- Schwimmen

Darüber hinaus orientieren sich weitere Sport- und Freizeitangebote an den Wünschen und Bedürfnissen der Teilnehmer/-innen und dem persönlichen Engagement der Übungsleiter/-innen.

### 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

Rehabilitationssport