

RICHTIG MOBIL

# Fit im Rollstuhl – fit fürs Leben

Wer als Rollifahrer\*in fit ist, hat mehr vom Leben. Der Weg dorthin verlangt nicht nur Willen und Training, sondern auch Wissen über den optimalen ›fahrbaren Beinersatz‹. Alles zusammen bringt einem Sicherheit und Selbstbewusstsein.

Mobilität als fundamentale Voraussetzung für Inklusion ist das Leitmotiv für den DRS. Ein optimal angepasster Rollstuhl, die notwendige kompetente Einweisung zur Nutzung und das Trainieren der wichtigsten Geschicklichkeitstechniken für den Alltag sind für den größten Teil der Rollstuhlnutzer\*innen immer noch keine Selbstverständlichkeit. Kompetenz mit Rollstuhl ist aber eine wesentliche Bedingung für eine stabile Motivation für Aktivität, Bewegung und Sport.

Urheber dieser Ideen und Ziele war Sir Ludwig Guttmann. Denn er entwickelte in den 1940-iger Jahren bereits eine umfassende Behandlungsmethode und reformierte damals die stationäre Behandlung Querschnittgelähmter Menschen. Neben gezielten Verfahren zur Vermeidung der gefürchteten Sekundärschäden spielte für ihn die funktionelle und psychische Mobilisierung der Schwerbehinderten eine große Rolle. Der Sport übernahm hier die integrale Funktion für alle therapeutischen Maßnahmen.

Mit der Einführung dieser Behandlungsmethoden in Deutschland setzte auch hier die Entwicklung des Rollstuhlsports ein. Im Jahr 2022 feierte der DRS sein 45-jähriges Bestehen.

## Bewegung verbindet

Die Leistungsfähigkeit und Lebensfreude der Aktiven zeigt sich besonders deutlich beim Rollstuhlsport. Sport verbindet, fördert und verstärkt soziale Kontakte. Der integrative Charakter vieler Sportangebote bringt Behinderte und Nichtbehinderte auf dieselbe ›Augenhöhe‹.



## Sich bewegen bewegt etwas

Der Weg zum nächsten Rollstuhlsportverein in Ihrer Nähe ist nicht weit. Wenn Sie zu diesem Zeitpunkt erste Vorstellungen entwickeln, sportlich aktiv zu werden, sollten Sie die Gelegenheit nutzen, sich über Rollstuhlsport zu informieren. Die rund 300 Vereine in ganz Deutschland mit zur Zeit etwa 7.000 Mitgliedern bieten Ihnen ein breit gefächertes Angebot im Breiten- wie auch im Wettbewerbssport an. Innerhalb des Deutschen Rollstuhl-Sportverbandes (DRS) sind diese Vereine zu einer leistungsstarken Gemeinschaft zusammengefasst. Der DRS bietet seinen Mitgliedern zahlreiche Serviceleistungen.

Die Verbandszeitschrift ›Sport + Mobilität mit Rollstuhl‹ berichtet monatlich über die Aktivitäten des DRS. Sie informiert über die Entwicklung im Rehabilitationssport, über Breitensportveranstaltungen, Sport- und Spielfeste, Mobilitätskurse, über alle Aktivitäten im Kinder- und Jugendsportbereich und berichtet über das Geschehen im Wettbewerbssport, von Deutschen Meisterschaften bis zu den Paralympics.

## Machen Sie den ersten Schritt!

Mit dem **InfoScheck** können Sie Informationsmaterial oder Kontaktadressen anfordern: Einfach abtrennen und **an die Kontaktperson Ihrer Klinik weiterleiten**, oder direkt an den DRS senden. Damit haben Sie den ersten Schritt zur sportlichen Betätigung getan!

**Ja,** ich interessiere mich für das DRS-Sportangebot. Ich erhalte die Informationsschrift ›Sport + Mobilität mit Rollstuhl‹ für ein halbes Jahr kostenlos; der Bezug endet automatisch.

Frau  Herr  divers

Name/Vorname

Straße

PLZ/Ort

Telefon

bislang sportlich aktiv

E-Mail

## Einwilligung

Ich erkläre mich damit einverstanden, dass meine personenbezogenen Angaben beim Deutschen Rollstuhl-Sportverband (DRS), den Kooperationspartnern für die Kampagne ›richtig mobil‹ und den DRS Rollstuhlfachwarten (Kontaktpersonen für den DRS bei den Landesbehindertensportverbänden) unter Einhaltung datenschutzrechtlicher Bestimmungen erhoben und gespeichert werden dürfen, um mich per Post, Telefon oder E-Mail im Rahmen der von mir gewählten Interessengebiete über Sportaktivitäten und Produkte der Kooperationspartner zu informieren.

Diese Einverständniserklärung ist freiwillig und kann jederzeit postalisch, telefonisch, per Fax oder E-Mail widerrufen werden.

Datum, Unterschrift

Klinikstempel

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

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

Mobil und fit:

# Info-Scheck

Ich interessiere mich für

- |  |  |  |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Badminton             | <input type="checkbox"/> Rollstuhl-Handball    | <input type="checkbox"/> Yoga                    |
| <input type="checkbox"/> Basketball            | <input type="checkbox"/> Rollstuhl-Hockey      | <input type="checkbox"/> Breitensport            |
| <input type="checkbox"/> Boccia                | <input type="checkbox"/> Rugby                 | <input type="checkbox"/> Spiel- und Sportfeste   |
| <input type="checkbox"/> Bogensport            | <input type="checkbox"/> Schwimmen             | <input type="checkbox"/> Kinder- und Jugendsport |
| <input type="checkbox"/> Curling               | <input type="checkbox"/> Segeln                | <input type="checkbox"/> Mobilitätstraining      |
| <input type="checkbox"/> Elektrorollstuhlsport | <input type="checkbox"/> Sportschießen         | <input type="checkbox"/> Rollstuhltraining       |
| <input type="checkbox"/> Fechten               | <input type="checkbox"/> Stand Up Paddling     | <input type="checkbox"/> Rollstuhlerberatung     |
| <input type="checkbox"/> Flying Disc Sport     | <input type="checkbox"/> Tanzen                | <input type="checkbox"/> Urologische Versorgung  |
| <input type="checkbox"/> Gewichtheben          | <input type="checkbox"/> Tauchen               | <input type="checkbox"/> Fahrzeugs-umrüstung     |
| <input type="checkbox"/> Golf                  | <input type="checkbox"/> Tennis                | <input type="checkbox"/> Exoskelett/Robotics     |
| <input type="checkbox"/> Handbike              | <input type="checkbox"/> Tischkicker           |  |
| <input type="checkbox"/> Kampfkünste/SV        | <input type="checkbox"/> Tischtennis           |  |
| <input type="checkbox"/> Kanu                  | <input type="checkbox"/> Wasserski/Sitwake     |  |
| <input type="checkbox"/> Kart                  | <input type="checkbox"/> WCMX/ Rollstuhlskaten |  |
| <input type="checkbox"/> Leichtathletik        | <input type="checkbox"/> Wintersport           |  |
| <input type="checkbox"/> Para Eishockey        |  |  |

Starterkit erhalten

Deutscher Rollstuhl-Sportverband e. V.  
Tatjana Sieck  
c/o BGK Hamburg  
Bergedorfer Str. 10  
21033 Hamburg

Zutreffendes bitte ankreuzen.  
Mehrfachnennungen möglich.



Deutscher Rollstuhl-Sportverband e. V.  
– am BG Klinikum Duisburg –  
Großenbaumer Allee 270 A, 47249 Duisburg  
info@rollstuhlsport.de, www.rollstuhlsport.de  
www.facebook.com/rollstuhlsport



**Info-Portal**  
richtigmobil.de



**Kontakt**  
Deutscher Rollstuhl-Sportverband  
Projekt ›richtig mobil‹  
Tatjana Sieck  
Fon 0 40 / 73 06 – 1991 (nur vormittags)  
tatjana.sieck@rollstuhlsport.de  
www.rollstuhlsport.de



Sich bewegen – bewegt etwas!

# Vom Klinikbett zum Sportverein

EIN WEGWEISER



PKD Ascheberg – 0223-2000 | Fotos: Meyra, DRS-Archiv

