

Sport

Im Sportbereich bieten wir Menschen verschiedenen Alters und mit den unterschiedlichsten Behinderungen die Möglichkeit, sportlich aktiv zu werden. Die Sportkurse werden geleitet von ausgebildeten Übungsleitern. Sie gehen mit sportlichen und spielerischen Elementen auf die unterschiedlichen Fähigkeiten und Bedürfnisse der TeilnehmerInnen ein, fordern und fördern sie. Bewegung macht Spaß, tut gut und kann das Selbstwertgefühl enorm steigern.

Bei Sportarten, die wir in unseren Kursen nicht anbieten, vermitteln wir auch gerne in andere Sportvereine und begleiten, wo das notwendig sein sollte.



Der Sportverein der Lebenshilfe ist Mitglied beim Behindertensportverband NRW (BSNW) und dem Landessportbund (LSB). Über diese Verbände sind die TeilnehmerInnen versichert.

Ballspiele



Alles dreht sich um das runde Leder

In diesem Kurs steht Fußball spielen an erster Stelle. Dazu gehört aber auch, Kondition aufzubauen, Balltechniken zu üben und Spielregeln zu lernen. Andere Ballsportarten werden auch vorgestellt und ausprobiert, so dass Ihr während der eineinhalb Stunden ganz schön ins Schwitzen kommen könnt.

Für alle, die nicht alleine kommen oder gebracht werden können, bieten wir einen Fahrdienst und Betreuung ab Wichernschule und Schule am Weserbogen an.

Zeit: wöchentlich montags von 15.30 - 17.00 Uhr

Ort: Turnhalle der Wichernschule, Goebenstr. 30, Minden

Leitung: Meik Boderie

Hallennutzungsgebühr: 32,- € (16x)



Jungenpower beim Ballsport - Mädchen sind aber auch willkommen

September	12.09.	19.09.	26.09.	
Oktober	10.10.	17.10.		
November	07.11.	14.11.	21.11.	28.11.
Dezember	05.12.	12.12.	19.12.	
Januar	09.01.	16.01.	23.01.	30.01.

Turnen



Kleine Spiele für Kinder ab 6 Jahren

In dieser Gruppe üben wir unter psychomotorischem Aspekt Bewegungen und Körperhaltungen, die im Alltag nur selten vorkommen.

Wir lernen auf einem Steg zu balancieren, wir klettern über Hindernisse, schwingen am Seil über einen „Graben“, bewegen uns auf wackeligem Untergrund, fahren Slalomparcours auf dem Rollbrett, spielen Ball, bauen aus Matten und Decken Höhlen und Türme und haben bei allem recht viel Spaß. (Siehe auch Bericht auf Seite 22.)

Zeit: wöchentlich dienstags von 15.30 -17.00 Uhr

Ort: Turnhalle der Wichernschule, Goebenstr. 30, Minden

Leitung: Viola Pettenpaul

Hallennutzungsgebühr: 34,- € (17x)



Balancieren will gelernt sein

September	13.09.	20.09.	27.09.	
Oktober	04.10.	11.10.	18.10.	
November	08.11.	15.11.	22.11.	29.11.
Dezember	06.12.	13.12.	20.12.	
Januar	10.01.	17.01.	24.01.	31.01.

Aerobic



Mit Musik geht vieles besser!

Muskel- und Konditionstraining, Fettpölsterchen abbauen und das Schulen der Körperkoordination sind Nebeneffekte, wenn man sich in der Gruppe zur Musik bewegt.

Im Stehen, Sitzen oder Liegen kann man hier Muskeln gebrauchen, von denen ihr nicht wisst, dass ihr sie habt. Ihr könnt auch im laufenden Kurs noch einsteigen!

Zeit: wöchentlich dienstags von 18.00 - 19.30 Uhr

Ort: Mehrzweckhalle, Drabertstr. 19

Leitung: Viola Pettenpaul

Kosten: 5,- € pro Abend



„Und dann die Hände zum Himmel...“

September	13.09.	20.09.	27.09.	
Oktober	04.10.	11.10.	18.10.	
November	08.11.	15.11.	22.11.	29.11.
Dezember	06.12.	13.12.	20.12.	
Januar	10.01.	17.01.	24.01.	31.01.

Fitnessstudio „Workout“



Ausdauer- und Fitnessstraining

Seit einiger Zeit besuchen wir mit zwei Gruppen das Fitnessstudio. Unter fachkundiger Anleitung und nach einem persönlichen Trainingsplan können Ausdauer und Fitness trainiert werden.

Die Gruppe am Samstag ist zur Zeit ausgebucht. In der Gruppe am Donnerstag sind aber zwei bis drei Trainingsplätze neu zu besetzen.

Zeit: wöchentlich donnerstags von 16.00 -17.30 Uhr

Ort: „Workout“, Stiftsallee 93, Minden

Leitung: Marco Kriegs

Kosten: 15,- € monatlicher Mitgliedsbeitrag

September	08.09.	15.09.	22.09.	29.09.
Oktober	06.10.	13.10.	20.10.	
November	10.11.	17.11.	24.11.	
Dezember	01.12.	08.12.	15.12.	
Januar	12.01.	19.01.	26.01.	

Fußball-AG



Ligaspiele und Turniere

Die Teilnehmer der Fußball AG messen sich in drei Teams mit anderen Mannschaften in der Fußballliga des Behindertensportverbandes Nordrhein-Westfalens.

Um hier erfolgreich abzuschneiden, wird einmal wöchentlich intensiv trainiert. Bei Interesse könnt Ihr/ können Sie gerne zu einem Probettraining kommen.

Zeit: wöchentlich freitags von 15.30 - 18.00 Uhr

Ort: Bis zum 04.11.2011 auf dem Sportplatz des TV Jahn, Brückenkopf, Minden
Ab dem 11.11.2011 Sporthalle der Wichernschule, Goebenstr. 30, Minden

Leitung: Johannes Nakath

Kosten: auf Anfrage



Zweikampfduell beim Pfingstturnier

September	09.09.	16.09.	23.09.	30.09.
Oktober	07.10.	14.10.	28.10.	
November	04.11.	11.11.	18.11.	25.11.
Dezember	09.12.	16.12.		
Januar	06.01.	13.01.	20.01.	27.01.

Sport am Freitagabend



Sportlich ins Wochenende starten

Der Sportkurs für alle, die sich am Ende der Woche nochmal ein wenig sportlich betätigen wollen. Lauf- oder Ballspiele, ein Luftkissen oder Entspannungsübungen auf der Matte stehen hier auf dem Programm.

Zeit: wöchentlich freitags von 19.00 - 20.30 Uhr

Ort: Mehrzweckhalle, Drabertstr. 19, Minden

Leitung: Viola Pettenpaul

Kosten: 5,-€ pro Abend

Die Übungen sind auch von bewegungseingeschränkten Menschen gut auszuführen. Rollifahrer und ältere TeilnehmerInnen sind besonders willkommen!

September	09.09.	16.09.	23.09.	30.09.
Oktober	07.10.	14.10.	21.10.	
November	11.11.	18.11.	25.11.	
Dezember	09.12.	16.12.		
Januar	13.01.	20.01.	27.01.	

Tanzen



Für Rollifahrer und Fußgänger

Rollifahrer und Fußgänger üben gemeinsam einfache Tanzschritte und rhythmische Bewegungen zur Musik. Dabei stehen gesellige Tänze aber auch Standardtänze wie der langsame Walzer auf dem Programm.

Wo es erforderlich ist, unterstützen die Betreuer die Rollifahrer in der Bewegung

Zeit: samstags von 14.30 -16.00 Uhr

Ort: Mehrzweckhalle, Drabertstr. 19

Leitung: Winfried Mahle

Kosten: 30,- € (Halbjahresgebühr für Tanzsportgemeinschaft und Abrechnung über REHA-Sportrezept)



Wer hat wohl mehr Spaß? Magret oder Irina?

September	10.09.	24.09.
Oktober	08.10.	15.10.
November	12.11.	26.11.
Dezember	10.12.	17.12.
Januar	14.01.	28.01.

Nordic Walking



Zu Fuß durch's Glacis

Walking ist ein englischer Ausdruck und lässt sich auf Deutsch mit „ausdauerndes Gehen“ übersetzen. Beim Nordic Walking benutzt man zusätzlich noch spezielle Stöcke. Diese Fortbewegungsart bietet eine aktive Art der Entspannung und gleichzeitig wird der ganze Körper schonend und ausdauernd trainiert.

Zeit: Bis Ende September 2011 wöchentlich montags von 16.45 - 17.45 Uhr
Ab dem 10.10 2011 wöchentlich samstags von 14.00 - 15.00 Uhr

Treffpunkt: Am Wohnheim Wittekindshof, Pöttcherstr. 32, Minden

Leitung: Susanne Kruse

Es braucht etwas Übung, die richtige Technik beim Nordic Walking zu erlernen, aber wirklich schwierig ist es nicht.

Wir stellen die Stöcke zur Verfügung.
Bei ganz schlechter Witterung und eisglatten Wegen wird nicht gewalkt.

September	12.09.	19.09.	26.09.
Oktober	08.10.	15.10.	22.10.
November	12.11.	19.11.	26.11.
Dezember	10.12.	17.12.	
Januar	14.01.	21.01.	28.01.



Erfahrung hat bei uns ein Gesicht: Ihre Allianz vor Ort.

Rainer Hoesl e.K., Generalvertretung der Allianz
Kuckuckstr. 8, 32427 Minden
rainer.hoesl@allianz.de, www.allianz-hoesl.de
Tel. 05 71.83 73 90, Fax 05 71.8 37 39 11

Was andere Kunden erlebt haben, erfahren Sie auf meiner Homepage.



Reiten

Das Glück der Erde auf dem Rücken der Pferde

Das Reiten als Sport für Menschen mit Behinderung vermittelt viele neue Erfahrungen, sei es das intensive Körpergefühl auf dem Rücken des Pferdes und in der Bewegung mit ihm oder auch der Kontakt zu den Tieren und ihre Pflege.

In vier verschiedenen Gruppen fahren wir in 14-tägigem Wechsel auf den Reiterhof Reimann nach Friedewalde. Die Reitzeit für den Einzelnen beträgt 10 – 15 Minuten. In der übrigen Zeit schaut man den anderen beim Reiten zu oder stattet den übrigen Tieren auf dem Hof einen Besuch ab.



Mag Pferde: Jerome auf dem Reiterhof

Reiten I + II



Zeit: 14-tägig mittwochs von 15.30 - 17.00 Uhr

Ort: Reiterhof Reimann, Friedewalde

Leitung: Kersten David

Kosten: Reiten I 64,- € (8x),
Reiten II 64,- € (8x)

Reiten I

September	14.09.	28.09.
Oktober	12.10.	
November	09.11.	23.11.
Dezember	07.12.	21.12.
Januar	18.01.	

Reiten II

September	21.09.	
Oktober	05.10.	19.10.
November	16.11.	30.11.
Dezember	14.12.	
Januar	11.01.	25.01.

Reiten III + IV



Zeit: 14-tägig donnerstags von 15.45 - 17.15 Uhr

Ort: Reiterhof Reimann, Friedewalde

Leitung: Kersten David

Kosten: Reiten III 56,- € (7x),
Reiten IV 72,- € (9x)

Reiten III

September	15.09.	29.09.
Oktober	13.10.	
November	10.11.	24.11.
Dezember	08.12.	
Januar	19.01.	

Reiten IV

September	08.09.	22.09.
Oktober	06.10.	20.10.
November	17.11.	
Dezember	01.12.	15.12.
Januar	12.01.	26.01.

Schwimmen

Fitness und Entspannung im Wasser

Schwimmen ist eine Sportart, die sich großer Beliebtheit erfreut. Im Wasser fühlt man sich ganz leicht und beim Schwimmen werden die Koordination von Armen und Beinen sowie die Ausdauer geübt. Mit unserem Kursangebot bieten wir unterschiedlichen Altersgruppen und auch Menschen mit stärkeren Beeinträchtigungen, die Möglichkeit, das Element Wasser zu nutzen und zu genießen. Mit Ausnahme des Eltern-Kind-Schwimmens bieten wir zu allen Kursen einen Fahrdienst und Betreuung an.



„Ab in die Fluten...“

Schwimmen Wittekindshof



Das Wasser in den beiden Lehrschwimmbecken ist besonders warm. Sie bieten insbesondere Menschen mit stärkeren Beeinträchtigungen die Möglichkeit, zu entspannen und Bewegungen zu üben, die außerhalb des Wassers eher schwer fallen.

Maximale Zahl der TeilnehmerInnen: 7

Zeit: wöchentlich montags von 16.00 - 17.45 Uhr

Ort: Lehrschwimmbecken auf dem Wittekindshof

Leitung: Eltje Wengenroth

Hallennutzungsgebühr: 72,- € (16x)

September	12.09.	19.09.	26.09.	
Oktober	10.10.	17.10.		
November	07.11.	14.11.	21.11.	28.11.
Dezember	05.12.	12.12.	19.12.	
Januar	09.01.	16.01.	23.01.	30.01.

Schwimmen Wichernschule



Auch im Schwimmbecken der Wichernschule ist das Wasser um einige Grade wärmer.

Die Größe des Beckens ermöglicht, erste Schwimmversuche zu machen oder seine Fähigkeiten im Schwimmen weiter zu üben.

Der Einstieg ins Becken ist auch für gehbehinderte Menschen gut möglich.

Zeit: wöchentlich montags von 16.30 - 18.00 Uhr

Ort: Lehrschwimmbecken der Wichernschule

Leitung: Kirsten Boukal

Hallennutzungsgebühr: 64,- € (16x)

September	12.09.	19.09.	26.09.	
Oktober	10.10.	17.10.		
November	07.11.	14.11.	21.11.	28.11.
Dezember	05.12.	12.12.	19.12.	
Januar	09.01.	16.01.	23.01.	30.01.



Mittwochsschwimmen Melittabad



Im Melittabad steht uns neben dem Nichtschwimmerbereich und dem Whirlpool auch das große Schwimmerbecken zur Verfügung. Mit uns könnt ihr üben, sicherer im Wasser zu werden und auch mal längere Strecken zu schwimmen. Einige Teilnehmer des letzten Kurses haben so ihr „Seepferdchen“ geschafft.

Zeit: wöchentlich mittwochs von 15.45 - 17.30 Uhr

Ort: Melittabad Minden

Betreuung: nebenamtliche Mitarbeiter

Eintritt: Erwachsene 3,40 €/Kinder + Jugendliche 2,30 € (wird vor Ort eingesammelt)

September	14.09.	21.09.	28.09.	
Oktober	05.10.	12.10.	19.10.	
November	09.11.	16.11.	23.11.	30.11.
Dezember	07.12.	14.12.	21.12.	
Januar	11.01.	18.01.	25.01.	

Freitagsschwimmen Melittabad



Zwei Stunden Bewegung und Spaß nach Schulschluss. Wer's kann und mag, zieht seine Bahnen im Schwimmerbecken. Die anderen können sich im Nichtschwimmerbereich vergnügen. Wir starten von der Wichernschule.

Zeit: wöchentlich freitags von 12.15 – 14.30 Uhr zzgl. Fahrdienst

Ort: Melittabad Minden

Betreuung: nebenamtliche Mitarbeiter

Eintritt: 36,80 € (16x) für Eintritt

September	09.09.	16.09.	23.09.	30.09.
Oktober	07.10.	14.10.	21.10.	
November	11.11.	18.11.	25.11.	
Dezember	02.12.	09.12.	16.12.	
Januar	13.01.	20.01.	27.01.	

Eltern-Kind- Schwimmen I+II



Familien mit jüngeren behinderten Kindern können sich im Schwimmbad der Wichernschule zu treffen.

Im überschaubaren, ruhigen Umfeld der Schwimmhalle können die Eltern ihre Kinder behutsam ans Wasser gewöhnen und erste Schwimmversuche unternehmen.

Zeit: wöchentlich freitags von 18.00 - 19.30 Uhr

Ort: Schwimmhalle der Wichernschule

Leitung: Eltje Wengenroth

Hallennutzungsgebühr: Kurs I 49,- € (7x)

Kurs II 56,- € (8x)

Um den zeitlichen Rahmen überschaubar zu halten, bieten wir wieder zwei Kurse an. Sie bauen nicht aufeinander auf. Erfahrungen und Fertigkeiten, die die Kinder im ersten Kurs erworben haben, können aber natürlich im zweiten vertieft werden.

Kurs I: September - Oktober

September	09.09.	16.09.	23.09.	30.09.
Oktober	07.10.	14.10.	21.10.	

Kurs II: November - Januar

November	11.11.	18.11.	25.11.	
Dezember	09.12.	16.12.		
Januar	13.01.	20.01.	27.01.	