

## Warum Spiel und Sport im Verein?

- Sport im Verein bietet die Möglichkeit für alle – ob mit oder ohne Behinderung – sich gemeinsam zu bewegen
- Im Verein in Ihrer Nähe werden Sie von qualifizierten Übungsleiter/-innen beraten und betreut
- Das ausgebildete Fachpersonal geht auf Sie ein und kann individuelle Bedürfnisse oder Trainingswünsche berücksichtigen
- Der Verein bietet Ihnen die Möglichkeit Gleichgesinnte kennen zu lernen, Erfahrungen auszutauschen und neues auszuprobieren
- In vielen Vereinen gibt es ein spezifisches Angebot für die Wünsche und Bedürfnisse von älteren Menschen mit und ohne Behinderung

Fragen Sie nach Schnupperangeboten in einem Sportverein in Ihrer Nähe!

## Wo finde ich Vereine in meiner Nähe?

### Verein:

(Anschrift, Telefon und Ansprechpartner)

### Landesverband:

(Stempel)

Bitte informieren Sie sich über aktuelle Neuerungen bei Ihrem Landesverband oder der DBS-Geschäftsstelle:

Deutscher Behindertensportverband e.V.  
National Paralympic Committee Germany

– Im Hause der Gold-Kraemer-Stiftung –

Tulpenweg 2-4  
50226 Frechen-Buschbell

Telefon: 02234 - 6000 - 0

Fax: 02234 - 6000 - 150

E-Mail: [dbs@dbs-npc.de](mailto:dbs@dbs-npc.de)

Internet: [www.dbs-npc.de](http://www.dbs-npc.de)

60 JAHRE  
1951-2011  
DBS



Deutscher Behindertensportverband e.V.  
National Paralympic Committee Germany



Sportentwicklung

## Bewegung, Spiel und Sport

für ältere Menschen  
mit oder mit drohender  
Behinderung

1. Auflage  
Stand: Dezember 2010

Gefördert vom



**Bewegungs  
Netzwerk50plus**

DEUTSCHER OLYMPISCHER SPORTBUND

Breitensport

Es ist nie zu spät anzufangen – auch wenn ich lange nicht oder noch nie sportlich aktiv war

### Warum ist Sport gut für mich?

- Mit Sport bleibe ich fit, beweglich, mobil und aktiv
- Sport verbessert meine Gesundheit
- Mein Immunsystem wird gestärkt und widerstandsfähiger gegen Krankheiten
- Spaß und Freude an der Bewegung stehen im Mittelpunkt
- Gemeinsam mit meiner Familie, Freunden, Bekannten macht es mehr Spaß
- Es geht nicht darum, der/die Beste und Schnellste zu sein
- Es geht darum, mit Gleichgesinnten Sport zu treiben – das Wohlbefinden zu steigern und aktiv zu sein!

Bei regelmäßiger sportlicher Aktivität sinkt die Gefahr eines Herzinfarktes

### Warum – Darum Sport mit Behinderung, ...

- ... um uneingeschränkt am Leben der Gesellschaft teilzunehmen
- ... um neue Bewegungsmuster kennen zu lernen, beweglicher und flexibler zu werden
- ... um meine eigene Selbstständigkeit wieder zu erlangen bzw. zu erhalten
- ... um aus meinem gewohnten Trott und Umfeld auszubrechen
- ... um Gleichgesinnte kennen zu lernen und Erfahrungen auszutauschen
- ... um Erfolgserlebnisse und Spaß zu haben, leistungsfähig zu sein und zu bleiben
- ... um die Sicherheit bei der Bewegung zu behalten und Verhaltensweisen zu erlernen, die beispielsweise Stürze vorbeugen

Durch regelmäßige Bewegung können Sie in jedem Alter Ihre körperliche Leistungsfähigkeit noch steigern

### Bei Bewegung, Spiel und Sport im Verein geht es darum, meine individuelle Mobilität zu verbessern!

Mobil bleiben bedeutet:

- Fit und Vital zu sein
- Meinen Alltag und mein Leben selber zu gestalten
- Sich möglichst lange ohne fremde Hilfe durch die Welt zu bewegen
- Kontakte zu anderen Menschen zu pflegen
- Mittendrin im Leben zu sein
- Spaß, Freude, Gemeinschaft, Freundschaft zu erleben

