

Guter Tipp: Sport macht Spaß

Karower Dachse entwickeln Quartettspiel zum Mitmachen



Das Projekt „Sport macht Spaß!“ der Karower Dachse geht weiter. Es soll Menschen mit Beeinträchtigung eine bessere Teilhabe am Sport ermöglichen. Sportvideos mit Gebärdensprache zum Mitmachen sind bereits online. Weiterhin gibt es eine Zusammenarbeit mit dem Sportclub Lebenshilfe Berlin e.V. und Special Olympics Berlin/Brandenburg. Das Ergebnis ist ein Sportplakat, das schon in den ersten Werkstätten und Wohngruppen aushängt. Derzeit arbeiten die Dachse am Highlight des Projektes – einem Sportquartett zum Mitmachen!

Hierbei handelt es sich zwar um ein Kartenspiel. Die Regeln sind aber sehr sportbetont. Vier farblich gekennzeichnete Quartette sind im Spiel. A steht für Aufwärmen, B für Kräftigung, C für Ausdauer und D für Dehnen. Man zieht von jedem der durchgemischten Viererstapel eine Karte ... und schon geht das

private Sportprogramm zu Hause los. Alles, was benötigt wird, ist bequeme Kleidung, eine Flasche Wasser und eine Fitnessmatte.

Mit dem Sportquartett hat der Verein ein Beratungsstipendium bei „start-social“ gewonnen! Ausgebildete Coaches werden die Projektarbeit künftig tatkräftig unterstützen. Ziel ist es, Bewohner auszubilden, die auch später mit dieser Hilfestellung weiterhin Kleingruppen anleiten.

Von Handball bis Zumba

Gleichzeitig bauen die Dachse ihr Sportangebot in Berlin-Buch aus. Die Palette in der Sporthalle im Ludwig-Hoffmann-Quartier reicht von Handball und Seniorensport über Zumba und Reha-Sport bis hin zu speziellen Bewegungsangeboten für Frauen. Interessenten melden sich am besten per Mail (info@karowerdachse.de) oder telefonisch

(030-94633570), um weitere Informationen zu erhalten.

Der Verein freut sich über das tolle Feedback der Mitglieder auf das derzeitige Angebot. Der Vorstand spricht allen ehrenamtlichen Übungsleitern, Helfern und Assistenten ein großes Dankeschön aus. „Wir geben alles, um die im Rahmen der aktuellen Situation möglichen Sportangebote zu realisieren.“

Viel Bewegung mit Emilie

Während der Einschränkungen im Trainingsbetrieb gibt es ganz aktuell ein Sportangebot für Zuhause. Zum Mitmachen haben die Dachse Videos auf ihre Website gestellt. Gemeinsam mit Emilie können alle HIIT (Hochintensitäts-Intervalltraining) und Aerobic machen. Außerdem gibt es ein Programm für Hip Hop und Cheerleader. Einfach mal reinschauen: www.karowerdachse.de.