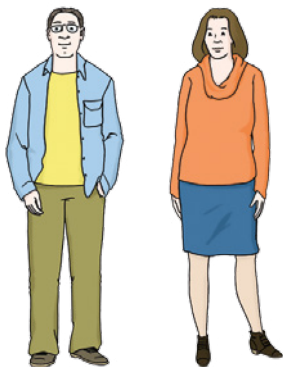


AMT FÜR SOZIALE DIENSTE | LEITSTELLE FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG

Fit in Kiel

Sport für Menschen mit und ohne Behinderung
in Leichter Sprache





Hinweis:

Im Text stehen die **männliche**
und die **weibliche** Form.

Die männliche Form steht immer zuerst.

So kann man es leichter lesen.

Zum Beispiel: Leser und Leserinnen

AMT FÜR SOZIALE DIENSTE | LEITSTELLE FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG

Fit in Kiel

Sport für Menschen mit und ohne Behinderung

in Leichter Sprache

Gruß-Wort

Gerwin Stöcken ist Stadt-Rat von der Stadt Kiel.

Das bedeutet:

Er ist der Chef von den Bereichen:

Soziales, Gesundheit, Wohnen und Sport.

Zum Beispiel:

Er kümmert sich um Sport-Angebote

für Menschen mit und ohne Behinderung.



Herr Stöcken hat ein Gruß-Wort geschrieben:

Lieber Leser, liebe Leserin,

alle Menschen haben die gleichen

Wünsche und Rechte.

Egal, ob sie eine Behinderung haben oder nicht.



Alle Menschen sollen überall mitmachen können:

Bei der Arbeit, bei der Freizeit und beim Sport.

Der Sport ist uns in Kiel sehr wichtig.

Deshalb setze ich mich für gute

Sport-Angebote ein:

- Für Angebote für Menschen mit Behinderung.
- Und für gemeinsame Angebote für Menschen mit und ohne Behinderung.



Und ich wünsche mir:



Viele Menschen sollen Lust auf Sport bekommen.

Alle sollen Bescheid wissen:

- Welcher Sport passt zu mir?
- Welche Sport-Angebote gibt es?
- Wann und wo sind die Sport-Angebote?



Das alles können Sie im Info-Heft **Fit in Kiel** lesen.

Das Info-Heft gibt es jetzt auch in Leichter Sprache.

Damit noch mehr Menschen die Sport-Angebote lesen können.

Darüber freue ich mich besonders:

Das neue Info-Heft ist fertig:

Wenn die Sommer-Spiele von Special Olympics in Kiel beginnen.

Ich wünsche uns allen spannende Wettkämpfe!

Das steht im Info-Heft:

Was ist Fit in Kiel? 8

- Warum ist Sport wichtig?
- Welchen Sport gibt es?
- Welcher Sport ist gut für mich?

Besondere Sport-Angebote in Kiel 13

- Ruder-Gruppe
- Rollstuhl-Tennis
- Der Traum vom Fliegen
- Den richtigen Sport finden
- Stadt-Plan mit Orten für Sport-Angebote
- Bewegung für alle
- Hockey im E-Rolli
- Sport-Gruppe für Kinder mit Über-Gewicht
- Die Rolli-Flitzer
- Tanzen mit und ohne Rollstuhl
- Yoga im Rollstuhl
- Fit im Rollstuhl mit den Rolli-Sprossen
- Fit durch Bewegung
- Sport-Gruppen für Kinder und Jugendliche
- Wasser-Ski für alle

Personen und Adressen von den Sport-Vereinen 36

Wen kann ich noch fragen? 47

Fit in Kiel

Sport für Menschen mit und ohne Behinderung

in Leichter Sprache



Was ist Fit in Kiel?

Fit in Kiel ist ein Info-Heft.

Im Info-Heft stehen viele Sport-Angebote:

Für Menschen **mit** und **ohne** Behinderung.



Warum gibt es das Info-Heft?

Vielleicht geht es Ihnen so:

- Sie haben Lust auf Bewegung.

Aber Sie wissen **nicht**:

Welcher Sport passt zu mir?



- Sie möchten einen Sport ausprobieren.

Aber Sie wissen **nicht**: Kann ich das?

- Sie möchten nette Menschen treffen.

Aber Sie wissen nicht:

Wo finde ich Sport-Gruppen?

Oder Sport-Feste?



Dann kann Ihnen das Info-Heft helfen.

Im Heft stehen:

- Viele Ideen und Infos
- Adressen von Sport-Vereinen
- Wen Sie fragen können



Warum ist Sport wichtig?

Sport und Bewegung ist wichtig für alle Menschen:
Für Erwachsene und Kinder **mit** und **ohne** Behinderung.



Warum?

- Sport und Bewegung ist gesund.
Und gut für Körper und Seele.
- Sport und Spiele machen Spaß.
- Beim Sport treffen Sie nette Menschen.
- Sport kann mutig und stolz machen.
Zum Beispiel:
Wenn Sie eine Übung geschafft haben.
- Sport bedeutet: Mitmachen.
Und ein selbstbestimmtes Leben.



Welchen Sport gibt es?

Die Menschen sind verschieden.
Und sie machen aus verschiedenen Gründen Sport.

Zum Beispiel:

- Sie wollen gesund bleiben oder werden.
- Sie wollen Spaß haben.
- Sie wollen Erfolg haben.





Reha-Sport

Waren Sie lange krank?
Oder haben Sie eine Behinderung?
Dann ist Reha-Sport wichtig.
Zum Beispiel Kranken-Gymnastik.
Oder Rücken-Schule.



Ihr Arzt oder Ihre Ärztin kann Ihnen
Reha-Sport verschreiben.
Dann bezahlt die Kranken-Kasse
das Sport-Angebot.



Freizeit-Sport

Haben Sie Spaß an der Bewegung?
Wollen Sie fit bleiben?
Dann können Sie Sport
in Ihrer Freizeit machen.

Sie können Freizeit-Sport allein machen.
In der Gruppe oder im Verein.
Sie können auch bei Sport-Festen mitmachen.

Sie können das **Sport-Abzeichen** machen.
Auch wenn Sie eine Behinderung haben.
Dafür müssen Sie bestimmte Übungen machen.
Zum Beispiel:

- Schwimmen, Laufen,
- Werfen und Weit-Springen

Leistungs-Sport

Wollen Sie immer besser werden?
Zum Beispiel immer schneller laufen?

Wollen Sie bei Sport-Wettkämpfen mitmachen?
Und gewinnen?

Dann müssen Sie viel und lange üben.
Zum Beispiel:
Sie laufen jeden Tag viele Stunden.

Die größten Sport-Wettkämpfe heißen:

Olympische Spiele.

Das spricht man: O-lüm-pische Spiele.
Hierbei machen die besten Sportler
und Sportlerinnen auf der Welt mit.

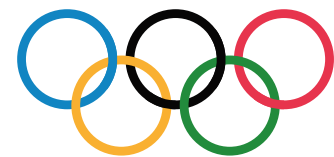
Die Olympischen Spiele gibt es auch
für Menschen mit Körper-Behinderung.

Die Spiele heißen: **Paralympics.**
Das spricht man: Pa-ra-lüm-picks

Und es gibt besondere Spiele
für Menschen mit geistiger Behinderung.

Die Spiele heißen **Special-Olympics.**
Das spricht man: Spe-schäl O-lüm-picks

Diese Spiele sind im Jahr 2018 in Kiel.





Welcher Sport ist gut für mich?

Vielleicht wissen Sie noch **nicht**:

Welcher Sport ist gut für mich?

Dann können Sie diese Frage stellen:



Fragen zu Ihrer Person

Zum Beispiel:

- Wie gut kann ich mich bewegen?
- Wie sehr darf ich mich anstrengen?

Die Fragen können Sie auch mit Ihrem Arzt oder mit Ihrer Ärztin besprechen.



Fragen zu Hilfs-Mitteln

Hilfs-Mittel können den Sport leichter machen.

Zum Beispiel ein Sport-Rollstuhl.

Oder ein Tandem.

Das ist ein Fahrrad für 2 Personen.



Fragen zum Sport-Verein

Zum Beispiel:

- Gibt es besondere Sport-Angebote?
- Wo ist ein Sport-Verein in meiner Nähe?
- Kann ich gut dort hinkommen?



Hier können Sie fragen:

- Bei den Sport-Vereinen
- Bei den Sport-Verbänden

Die Adressen und Telefon-Nummern stehen am Ende von diesem Info-Heft.

Besondere Sport-Angebote in Kiel

Tennis im Rollstuhl?

Ein Flugzeug selbst steuern?

Handball für Blinde?

Das geht nicht?

Doch, das geht.

Lesen Sie selbst:

Hier stehen besondere Sport-Angebote:



Ruder-Gruppe

Es gibt eine Ruder-Gruppe
für Menschen mit der Krankheit Krebs.

Warum tut Rudern gut?

Rudern ist gut für Ihr Herz.

Und für Ihren Kreislauf.

Sie bekommen vom Rudern viel Kraft.

Und viel Ausdauer.

Rudern macht Freude:

Sie sind viel draußen.

Zum Beispiel: Sie rudern auf der Förde.

Und Sie rudern in der Gruppe.

Das macht viel Spaß.



In der Gruppe haben alle Menschen eine Krebs-Erkrankung.
Sie können darüber mit der Gruppe sprechen.



Fach-Leute untersuchen Sie vorher:
Wie sehr dürfen Sie sich anstrengen?
Die Untersuchung ist vor dem ersten Rudern.
Und auch später.
Die Fach-Leute sind vom Krebs-Zentrum Nord.



- **Wann** trifft sich die Ruder-Gruppe?
Jeden Donnerstag-Vormittag.

Aber Sie können auch
an einem anderen Tag kommen.
Dann rudern Sie
in einer anderen Gruppe mit.

- **Wo** trifft sich die Ruder-Gruppe?
Im Ruder-Verein:

Ruder-Gesellschaft Germania Kiel e. V.

Adresse: Düsternbrooker Weg 42
24105 Kiel



- **Wen** können Sie fragen?

Sabine Köhler.

Telefon: 0431 71 47 40

E-Mail: 1.vorsitzende@rggermaniakiel.de

Rollstuhl-Tennis

Sie können in Kiel Tennis spielen.
Auch wenn Sie im Rollstuhl sitzen.

Die Regeln sind wie beim Tennis.

Nur 2 Dinge sind anders:

- Sie spielen im Rollstuhl.
- Der Ball darf 2 Mal aufspringen.



Es gibt eine Gruppe für Rollstuhl-Tennis.
Mit einem Übungs-Leiter.

Die Gruppe trifft sich nur im Sommer.
Bitte fragen Sie nach den Terminen.

- **Wo** trifft sich die Gruppe?

Im Tennis-Verein:

Tennis-Gesellschaft Düsternbrook e. V.

Das kurze Wort ist: TGD.

Adresse: Karolinenweg 6
24105 Kiel

- **Wen** können Sie fragen?

Hella Rathje

Telefon: 0431 85 333

E-Mail: tgd.kiel@kielnet.net

Internet: www.tgd-kiel.de



Der Traum vom Fliegen

Sie träumen vom Fliegen?

Im Luft-Sport-Verein können Sie mitfliegen.

Zum Beispiel beim Segel-Flug.

Beim Motor-Flug

oder beim Fall-Schirm-Sprung.



Segel-Flug

Es gibt Segel-Flugzeuge mit 2 Sitzen.

Darin können Sie gut mitfliegen.

Vielleicht dürfen Sie das Segel-Flugzeug kurz selbst steuern.



Motor-Flug

Sie können im Motor-Flugzeug mitfliegen.

Oder den Flug mit vorbereiten.

Dafür müssen Sie viele Sachen wissen.

Wir können Ihnen die Sachen beibringen.



Fall-Schirm-Sprung

Sie können allein springen.

Oder Sie springen im Tandem-Sprung mit.

Das ist ein Sprung mit 2 Personen.



Ballon-Fahrt

Sie können auch eine Fahrt

im Heiß-Luft-Ballon mitmachen.

Sie stehen oder sitzen im Korb.

Mitflug-Tag

Am Mitflug-Tag können alle mitfliegen:
Menschen **mit** und **ohne** Behinderung.
Sie können einen Rund-Flug machen.
Das kostet **kein** Geld.
Aber man muss oft lange warten:
Bis man dran ist.



- **Wann** ist der Mitflug-Tag?
Jedes Jahr im Sommer.
Dieses Jahr am **30. Juni 2018**.
- **Wo** ist der Mitflug-Tag?
Auf dem Flughafen Holtenau.
- **Wen** können Sie fragen?
Frau Ute Hölscher
Telefon: 0431 32 32 15
E-Mail: Info@luftsport-kiel.de



Das ist für den Flug wichtig:
Sie müssen Flug-tauglich sein.
Dafür müssen Sie ein Attest vorzeigen.
Das Attest schreibt Ihnen Ihr Arzt
oder Ihre Ärztin.



Vielleicht dürfen Sie **nicht** mitfliegen.
Oder Sie trauen sich noch **nicht**.
Dann können Sie bei der Flug-Planung helfen.
Wir können Ihnen viele Sachen erklären.





Den richtigen Sport finden

Der Sport-Verein TuS Holtenau

hat viele Sport-Angebote.

Die Angebote sind für Menschen

mit und **ohne** Behinderung.



Es gibt besonderen Gesundheits-Sport.

Zum Beispiel für Menschen mit

- Problemen mit Lunge oder Herz
- Problemen mit Rücken, Knie oder Hüfte
- Oder mit der Zucker-Krankheit Diabetes



- Wen können Sie fragen?

Swantje Jacobsen

E-Mail: gesundheitsport@tus.holtenau.de



Blinden-Handball oder **Goal-Ball**:

So heißt ein neues Spiel-Angebot

für Menschen **mit** und **ohne Seh**-Behinderung.

Beim Goal-Ball tragen alle Spieler und Spielerinnen eine Augen-Binde.

Dann kann **keiner** etwas sehen.

Und das Ball-Spiel ist für alle gleich schwer.



- **Wann** ist das Training?

Jeden Montag von 19 bis 21 Uhr.

- **Wo** ist das Training?

Im Vereins-Heim im Intus-Saal.

Es gibt auch eine **Fußball-Mannschaft** für Menschen mit Behinderung.
Die Mannschaft heißt: Die **Kiwis**.



- **Wann** ist das Training?
Jeden Montag von 16 bis 18 Uhr.
- **Wo** ist das Training?
Auf dem Sport-Platz vom TuS Holtenau



Was macht der Verein noch?

Der Verein arbeitet mit vielen anderen Vereinen und Gruppen zusammen.

Zum Beispiel:

- Mit Sport-Vereinen in Kiel und Umgebung.
- Mit der Stadt Kiel und anderen Städten in Schleswig-Holstein.
- Mit Einrichtungen für Menschen **mit** und **ohne** Behinderung.
Zum Beispiel mit Werkstätten und Schulen.



Alle zusammen sind ein Netzwerk.

Das Netzwerk heißt: **InTus**

InTus hilft Ihnen dabei:

Den passenden Sport zu finden.



- **Wen** können Sie fragen?
Gerd Neuner
E-Mail: neuner@tus-holtenau.de
Internet: www.intus-sport.de



Stadt-Plan mit Orten für Sport-Angebote

Es gibt viele Orte für Sport-Angebote.

Auch **in Ihrer Nähe**.



Zum Beispiel:

- Ein Sport-Platz oder Spiel-Platz
- Ein Park oder eine Grün-Fläche
- Ein Platz oder Hinterhof

Wo genau sind die Orte?

Und was ist dort gerade los?

Die Orte stehen in einem besonderen Stadt-Plan.

Der Stadt-Plan zeigt alle Orte mit Sport-Angeboten und Spiel-Angeboten.



Den Stadt-Plan gibt es nur im Internet.

Das heißt:

Sie können den Stadt-Plan mit dem **Computer** ansehen:

Dafür klicken Sie hier:

<https://alpha.groundkeeper.net/landing>



Sie können den Stadt-Plan auch mit dem **Smart-Phone** ansehen.

Ein Smart-Phone ist ein Handy mit einem großen Bild-Schirm.

Erst müssen Sie sich im Internet **anmelden**.
Dann können Sie nach Angeboten suchen.

Zum Beispiel:

- Sie können nach **Spiel-Orten** suchen.
Was ist in meiner Nähe los?
Zum Beispiel im Park nebenan.
- Sie können nach **Veranstaltungen** suchen.
Zum Beispiel nach Sport-Festen.
Oder Wettbewerben.
- Sie können nach passenden **Mitspielern**
oder Mitspielerinnen suchen.
Und sich verabreden.



Was ist gut an dem Stadt-Plan?

- Alle können mitmachen:
Menschen **mit** und **ohne** Behinderung.
- Sie sollen Lust bekommen:
Auf Spiel, Sport und Bewegung.
- Sie können neue Menschen kennenlernen.
- Sie können neue Sachen ausprobieren.



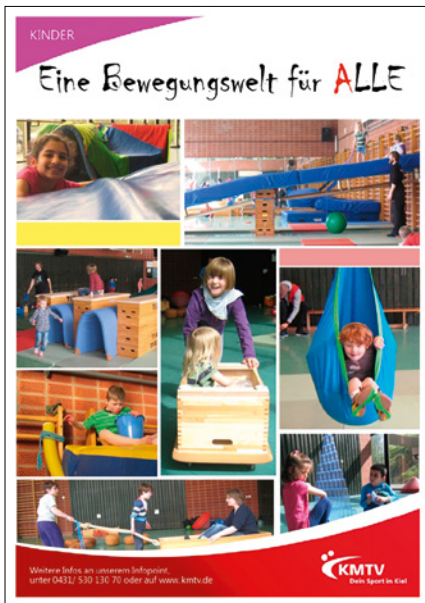
Wer hatte die Idee?

Die Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG)
und eine Firma hatten die Idee für den Stadt-Plan.

Die Firma heißt **Groundkeeper**.

Das spricht man: Graunt-kieper.





Bewegung für alle

Eine Bewegungs-Welt für alle:

So heißt ein Angebot für Kinder und Jugendliche **mit** und **ohne** Behinderung.

Alle Kinder und Jugendlichen spielen und turnen zusammen.

Alle können selbst bestimmen:

- Was möchte ich spielen?
- Welches Turn-Gerät möchte ich ausprobieren?



- **Wann** ist das Angebot?

1 Mal im Monat

An einem Sonntag

von 10.30 bis 12 Uhr.

Fragen Sie nach den genauen Terminen.

- **Wo** ist das Angebot?

Im Kieler Turn-Verein.

Das kurze Wort dafür ist: **KMTV**

Adresse: Jahnstraße 8a

24116 Kiel

Telefon: 0431 530 130 65

Internet: www.KMTV.de

Hockey im E-Rolli

Hockey im Elektro-Rollstuhl heißt auch:

E-Ball.

Was ist besonders am E-Ball?

- Die Spieler und Spielerinnen halten den Schläger **nicht** in der Hand. Der Schläger ist am Rollstuhl festgemacht.
- Es wird mit einem Golf-Ball gespielt.
- **Keiner** steht im Tor.
- Beim E-Ball können auch Menschen mit schwerer Behinderung mitmachen.

- **Wann** ist das Training?

Es gibt 2 Gruppen am Donnerstag:

Gruppe **A** trainiert von 16 bis 18 Uhr.

Gruppe **B** trainiert von 18 bis 20 Uhr.

- **Wo** ist das Training?

In der Turn-Halle vom DRK

Schul- und Therapie-Zentrum in Raisdorf.

Adresse: Henry-Dunant-Straße 6 – 10

24223 Schwentinetal

- **Wen** kann ich fragen?

Renko Oloff

Telefon: 0431 668 79 48

E-Mail: r.olloff@web.de

Internet: www.raisdorfpanthers.de



Sport-Gruppe für Kinder mit Über-Gewicht



Die Sport-Gruppe ist für Kinder und Jugendliche mit Über-Gewicht.

Alle Kinder und Jugendliche können mitmachen:

- Mit **viel** oder **wenig** Über-Gewicht.
- **Mit** oder **ohne** Behinderung.
- Wenn sie schon Sport gemacht haben.
- Oder noch **keinen** Sport gemacht haben.



Alle sind willkommen.

Wir haben immer viel Spaß in der Gruppe.



- **Wann** trifft sich die Gruppe?

Jeden Samstag

von 13.15 bis 14.45 Uhr.

- **Wo** trifft sich die Gruppe?

In der Turn-Halle

von der Theodor-Heuss-Schule.

Sie müssen über den Schul-Hof gehen.

Adresse: Rendsburger Landstraße 115

24113 Kiel

- **Wen** können Sie fragen?

Olaf Berner

Telefon: 0431 97 99 56 84

E-Mail: info@thwkiel.de

Internet: www.thwkiel.de



Die Rolli-Flitzer

Du sitzt im Rollstuhl?

Und du hast Spaß an Spiel und Bewegung?

Dann komm zu den Rolli-Flitzern.

Wir sind Kinder und Jugendliche im Rollstuhl.

Wir machen zusammen viele Spiele.

Zum Beispiel: Fang-Spiele,

Wett-Rennen oder Rollstuhl-Basket-Ball.

Wir machen viele Übungen für den Alltag.

Zum Beispiel: Über Hindernisse rollen,

Slalom Fahren oder Bremsen üben.



Deine Geschwister wollen auch mitmachen?

Sie können bei uns einen Rollstuhl ausleihen.

- **Wann** trifft sich die Gruppe?

Immer am Freitag.

Die Spiel-Gruppe von 15 bis 16 Uhr.

Die Basket-Ball-Gruppe von 16 bis 17 Uhr.



- **Wo** trifft sich die Gruppe?

Im Sport-Zentrum der CAU

Adresse: Olshausenstraße 70 - 74

24118 Kiel

- **Wen** kannst du fragen?

Ilka Pfänder

Telefon: 0431 90 88 99 10

Internet: www.rolliflitzer-kiel.de



Tanzen mit und ohne Rollstuhl



Tanzen Sie gerne?

Dann kommen Sie zu uns.

Bei uns tanzen

- Menschen **mit** und **ohne** Rollstuhl
- Menschen in jedem Alter
- Alle, die sich gerne zu Musik bewegen
- Alle, die gerne andere Menschen treffen



Es gibt zum Beispiel:

- Rollstuhl-Tanz
- Schnee-Walzer
- Oder Tango



- **Wann** trifft sich die Tanz-Gruppe:

Am Donnerstag

von 17 bis 19.30 Uhr.

Aber nicht in den Ferien.

- **Wo** trifft sich die Tanz-Gruppe?

Im Tanz-Sport-Zentrum

Adresse: Suchskrug 1

24107 Kiel



- **Wo** können Sie sich anmelden?

Beim Verein **Tanzen in Kiel**

Telefon: 0431 329 039 17

Yoga im Rollstuhl

Yoga spricht man: Joga.
Yoga sind Entspannungs-Übungen.
Für den Körper und für die Seele.
Yoga tut auch dem Rücken gut.

Viele Menschen fühlen sich nach den
Übungen entspannt.
Und glücklich.
Und konzentriert.

Sie können Yoga **mit**
und **ohne** Rollstuhl machen.
Und in jedem Alter.

- **Wann** ist das Angebot?
Bitte fragen Sie nach den Terminen.
- **Wen** können Sie fragen?
Sonja Rakow
Telefon: 0177 885 42 85
- **Wo** ist das Angebot?
In der Yoga-Schule **Family-Fit Kiel**
Adresse: Eichkoppelweg 74
24119 Kronshagen
Telefon: 0177 885 42 85
Internet: www.familyfit-kiel.de





Fit im Rollstuhl mit den Rolli-Sprotten

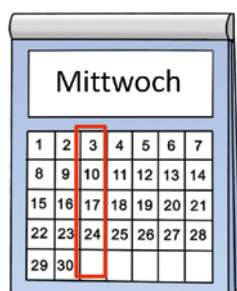
Wer sind die **Rolli-Sprotten**?

- Wir sind eine Sport-Gruppe im Rollstuhl.
- Wir wollen fit bleiben.
- Und gemeinsam viel Spaß haben.



Wir machen Gymnastik-Übungen,
Ausdauer-Training,
verschiedene Ball-Spiele
und Bewegungs-Spiele.

Wir freuen uns auch über neue Ideen.



- **Wann** trifft sich die Gruppe?
Jeden Mittwoch von 18.30 bis 20 Uhr.
Sie können ein Probe-Training machen.

- **Wo** trifft sich die Gruppe?
In der Sport-Halle
vom Bildungs-Zentrum Mettenhof
Adresse: Vaasastraße 43
24109 Kiel

- **Wen** können Sie fragen?
Florian Hebbel
Telefon: 0174 515 21 89
Oder: Bodo Günther
Telefon: 0434 01 046
E-Mail: rollisprotten@t-online.de
Internet: www.tus-hm.de



Fit durch Bewegung

Fit durch Bewegung ist ein Angebot für Menschen mit der Krankheit **Parkinson**.

Menschen mit Parkinson können sich nur schlecht bewegen.
Ihre Hände oder Beine zittern oft.
Oder sind steif.

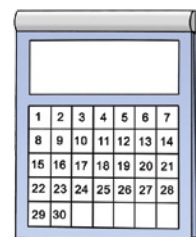
Leichte Übungen und Spiele helfen den Menschen:

- Dass sie sich besser bewegen.
- Dass sie mehr Kraft bekommen.
- Dass sie besser Gleich-Gewicht halten.

Die Übungen macht Sabine Frost.
Sie ist Kranken-Gymnastin.
Sie kann gut bei den Übungen helfen.

- **Wann** ist das Angebot?
Das Angebot ist 1-Mal in der Woche.
Bitte fragen Sie nach dem Termin.

- **Wo** ist das Angebot?
Im Sport- und Freizeitclub Ottendorf e. V.
Adresse: Dorfstraße 45 b
24107 Ottendorf
Telefon: 0431 670743 95
E-Mail: office@sfco.de
Internet: www.sfco.de



Sport-Gruppen für Kinder und Jugendliche

Die **Offenen Hilfen Kiel** sind ein Angebot von der **Stiftung Drachensee**.

Die Angebote sind für Menschen mit Behinderung und ihre Familien.

Die Sport-Angebote sind zusammen mit den Sport-Vereinen.



Fußball-Gruppe

Die Gruppe ist für Kinder und Jugendliche **mit** und **ohne** Behinderung.



- **Wann** trifft sich die Fußball-Gruppe?
Jeden Donnerstag
von 14 bis 16 Uhr.
- **Wo** trifft sich die Fußball-Gruppe?
Im Turn-Verein Hassee-Winterbek
Im **Sommer**: Auf dem Rasen-Platz
Adresse: Krummbogen 79
24113 Kiel
Im **Winter**: In der THW-Halle
Adresse: Fröbelstraße 49
24113 Kiel

Sport-Gruppe für Kinder

Die Gruppe ist für Kinder mit Behinderung.

Die Kinder sind 7 bis 12 Jahre alt.

Die Gruppe macht Bewegungs-Spiele.



- **Wann** trifft sich die Gruppe?

Jeden Freitag

von 14.45 bis 16.15 Uhr.



- **Wo** trifft sich die Gruppe?

In der Sport-Halle

von der Stiftung Drachensee

Adresse: Hamburger Chaussee 219 – 221

24113 Kiel

Stiftung Drachensee 

Sport-Gruppe für Jugendliche

Die Gruppe ist für Jugendliche

von 12 bis 18 Jahren.

Die Jugendlichen machen Ball-Spiele.

Oder Kraft-Übungen.



- **Wann** trifft sich die Gruppe?

Jeden Freitag

von 16.30 bis 18 Uhr.



- **Wo** trifft sich die Gruppe?

In der Sport-Halle

von der Stiftung Drachensee

Adresse: Hamburger Chaussee 219 – 221

24113 Kiel

Stiftung Drachensee 

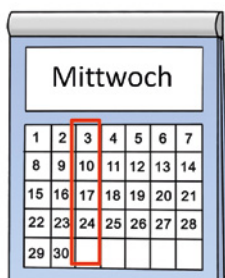


Sport-Gruppe für junge Erwachsene

Die Gruppe macht viele Ausdauer-Übungen.

Zum Beispiel Turnen.

Und Entspannung.



- **Wann** trifft sich die Gruppe?

Jeden Mittwoch

von 18 bis 20 Uhr.

- **Wo** trifft sich die Gruppe?

In der Sport-Halle

von der Stiftung Drachensee

Adresse: Hamburger Chaussee 219 – 221

24113 Kiel

Stiftung Drachensee 

Nachmittags-Angebote

Es gibt Sport-Angebote am Nachmittag.

Die Angebote sind in einer Schule.



Zum Beispiel:

- In der Ellerbeker Schule
- Oder in der Lilli-Nielsen-Schule

Die Angebote sind für Kinder

und Jugendliche **mit** und **ohne** Behinderung.

Die Angebote in der **Ellerbeker Schule**

sind zum Beispiel:

- Eine Zirkus-Gruppe
- Ein Fitness-Treff
- Bewegungs-Spiele
- Floor-Ball:

Das ist so ähnlich wie Hockey.

Die Angebote in der **Lilli-Nielsen-Schule**

sind zum Beispiel:

- Zirkus, Reiten, Tanzen
- Sport und Ball
- Bewegungs-Spiele
- Selbst-Behauptung:

Dabei lernen die Kinder:

Wie kann ich mich durchsetzen?

- **Wo** können Sie fragen?

Offene Hilfen Kiel

Stiftung Drachensee

Adresse: Harmsstraße 66

24114 Kiel

Telefon: 0431 64 84 410

E-Mail: burmeister@drachensee.de

Stiftung Drachensee 

Wasser-Ski für alle

Ski spricht man: Schie.



Beim Wasser-Ski stehen
oder sitzen Sie auf einem Ski.
Ein Motor-Boot zieht Sie über das Wasser.

Bei uns können alle Menschen mitmachen.
Auch Menschen im Rollstuhl.
Oder Menschen mit nur 1 Arm
oder nur 1 Bein.

Wie kann das gehen?



Der Verein hat einen besonderen Ski.
Auf dem Ski ist ein Sitz-Korb.
Darin können Sie sitzen.
Auf dem Ski gibt es auch
eine Gummi-Schlaufe für den Fuß:
Zum Festhalten.



Erst hilft Ihnen eine Begleit-Person.
Sie halten das Gleich-Gewicht?
Dann kann die Begleit-Person Sie loslassen.

Wenn Sie das möchten:
Dann kann die Begleit-Person
die ganze Zeit mitfahren.

Sie wollen Wasser-Ski ausprobieren?

Dann sind diese Sachen wichtig:

- Sie brauchen viel Kraft in den Ober-Armen.
- Sie müssen einen Fuß in die Gummi-Schlaufe stellen können.



- **Wo** bekomme ich mehr Infos?

Sie können uns im Verein besuchen:

Jeden Samstag und Sonntag

von 14 bis 20 Uhr.



Sie können Schnupper-Kurs machen.

Der Schnupper-Kurs kostet 30 Euro.

Dafür müssen Sie sich vorher anmelden.

Es gibt auch ein Sommer-Camp

für Menschen im Rollstuhl.

Im Sommer-Camp üben Sie jeden Tag.

- **Wen** können Sie fragen?

Jürgen Stubbe

Adresse: 1. Kieler Wasserski-Club e. V.

Wiesenhof 8

24235 Lutterbek

Telefon: 04343 49 82 44

E-Mail: info@1kwsc.de

Internet: www.1kwsc.de



Personen und Adressen von den Sport-Vereinen

1. _____
2. _____
3. _____

Liste mit Sport-Vereinen

Es gibt mehr als 200 Sport-Vereine in Kiel.

Und in der Nähe von Kiel.

Und es gibt noch mehr Sport-Gruppen.

Suchen Sie einen Verein in Ihrer Nähe?

Oder ein passendes Sport-Angebot?

Dann kann Ihnen diese Liste helfen.

Auf der Liste stehen Infos

über die wichtigsten Sport-Vereine.



Diese Infos stehen auf der Liste:

- Erst der **kurze Name vom Verein**.
Darunter der **lange** Name vom Verein.
- Der **Ansprech-Partner** oder die **Ansprech-Partnerin** im Verein.
Die Person kann Ihnen weiterhelfen.
- Die **Adresse** vom Verein.
- Die **Telefon-Nummer** vom Verein.
- Manchmal auch:
Die **E-Mail-Adresse** und **Internet-Seite**.
- Zuletzt stehen die **Sport-Angebote** vom Verein.



Kieler Verein für Gesundheit und Reha-Sport

Der lange Name ist:

1. Kieler Gesundheits- und Rehasport-Verein von 1950 e. V.

Ansprech-Partner: Frank Rötepohl-Bahlmann

Adresse: Steinberg 26

24107 Kiel

Telefon: 0431 320 08 79

E-Mail: fietjes72@web.de

Sport-Angebote:

- Schwimmen und Wasser-Gymnastik
- Übungen für Rücken, Hüfte und Knie
- Tisch-Tennis, Rollstuhl-Basket-Ball



Kieler Wasser-Ski-Verein

Der lange Name ist: **1. Kieler Wasserski-Club e. V.**

Ansprech-Partner: Jürgen Stubbe

Adresse: Wiesenhof 8

24235 Lutterbek

Telefon: 04343 49 82 44

E-Mail: info@1kwsc.de

Internet: www.1kwsc.de

Sport-Angebot:

Wasser-Ski für Menschen im Rollstuhl.



Gettorfer Turn-Verein

Der lange Name ist:

Gettorfer Turnverein von 1889 e. V.



Adresse: Kirchhofsallee 28, 24214 Gettorf

Telefon: 04346 88 19

E-Mail: info@gettorfer-tv.de

Internet: www.gettorfer-tv.de

Reha-Sport-Angebote:

Zum Beispiel:

- Herz-Sport
- Rücken-Reha
- Bewegungs-Training
- Sport für ältere Menschen

Kieler Turn-Verein oder KMTV

Der lange Name ist:

Kieler MTV von 1844 e. V.



Ansprech-Partner: Arne Falk

Adresse: Jahnstraße 8a, 24116 Kiel

Telefon: 0431 530 130 32

E-Mail: Arne.Falk@kmtv.de

Internet: www.KMTV.de

Reha-Sport-Angebote:

Zum Beispiel:

- Lungen-Sport und Herz-Sport
- Sport mit Diabetes oder Krebs
- Gymnastik und Rücken-Schule

Kieler Turn-Verein

Der lange Name ist:

Kieler Turn-Verein von 1885 e. V.

Adresse: Zastrowstraße 14

24114 Kiel

Telefon: 0431 132 12

E-Mail: info@kielertv.de

Internet: www.kielertv.de

Reha-Sport-Angebote:

Zum Beispiel:

- Herz-Sport
- Gymnastik und Rücken-Schule
- Geräte-Training



Kieler Segel-Verein

Der lange Name ist:

Kieler Yacht-Club e. V.

Adresse: Kiellinie 70

24105 Kiel

Telefon: 0431 85021

E-Mail: sekretariat@kyc.de

Internet: www.kyc.de

Sport-Angebot:

Segeln





Luft-Sport-Verein Kiel

Der lange Name ist:

LSV-Luftsportverein Kiel e. V.

Ansprech-Partnerin: Ute Hölscher

Adresse: Boelckestr. 100

24159 Kiel

Telefon: 0431 32 32 15

E-Mail: info@luftsport-kiel.de

Internet: www.lsv-kiel.de

Sport-Angebote:

- Segel-Flug und Motor-Flug
- Fallschirm-Sprung
- Ballon-Fahrt

Family Fit



Ansprech-Partnerin: Sonja Rakow

Adresse: Eichkoppelweg 74

24119 Kronshagen

Telefon: 0177 855 42 85

Internet: www.familyfit-kiel.de

Sport-Angebot:

Yoga

Raisdorf Panthers

Ansprech-Partner: Renko Oloff

Adresse: Turn-Halle vom DRK-Schul- und
Therapie-Zentrum Raisdorf
Henry-Dunant-Straße 6-10
24223 Schwentinetal

Telefon: 0431 668 79 48

E-Mail: r.olloff@web.de

Internet: www.raisdorfpanthers.de

Sport-Angebot:

E-Hockey für Menschen im Rollstuhl



TSV Kronshagen

Der lange Name ist: **Reha- und Gesundheitssport
im TSV Kronshagen 1924 e. V.**

Adresse: Eichkoppelweg 24a, 24119 Kronshagen

Telefon: 0431 58 93 81

E-Mail: Info@tsv-kronshagen.de

Internet: www.tsv-kronshagen.org

Sport-Angebote:

- Bewegungs-Spiele in Gruppen
- Atem-Gymnastik
- Schwimmen und Wasser-Gymnastik
- Reha-Sport für Menschen mit Gesundheits-Problemen.
- Sport-Abzeichen
- Wandern





Sport-Gruppe Schwentinetal

Der lange Name ist:

RSG Schwentinetal von 2009 e. V.

Ansprech-Partner: Wolfgang Zimmer

Adresse: Am Kuhteich 21

22889 Tangstedt

Telefon: 04109 55 46 40

E-Mail: Zimmerwolf@t-online.de

Sport-Angebot: Tisch-Tennis

Ruder-Verein Germania

Der lange Name ist:

Rudergesellschaft Germania Kiel e. V.



Ansprech-Partnerin: Sabine Köhler

Adresse: Düsternbrooker Weg 42

24105 Kiel

Telefon: 0431 71 47 40

E-Mail: 1.vorsitzende@rggermaniakiel.de

Internet: www.rggermaniakiel.de

Sport-Angebot:

Rudern für Menschen mit Krebs

Reha-Sport im Wasser

Der lange Name ist:

RVSG Heikendorf

Ansprech-Partnerin: Karin Böge

Adresse: Teichstraße 10

24235 Laboe

Telefon: 04343 14 15

Sport-Angebote:

Gymnastik, Wasser-Gymnastik, Schwimmen

Jeden Montag von 17 bis 18 Uhr.

In der Schwimm-Halle Laboe.



Schwimm-Halle Kiel Gaarden

Adresse: Johannesstraße 8

24143 Kiel

Telefon: 0431 26 04 04 21

Sport-Angebot:

Schwimmen.

Die Schwimm-Halle ist barriere-frei.





Sport und Freizeit-Club Ottendorf

Der lange Name ist: **SFC Ottendorf e. V.**

Adresse: Dorfstraße 45b
24143 Ottendorf

Telefon: 0431 67 07 43 95

E-Mail: office@sfco.de

Reha-Sport für Menschen
mit der Krankheit Parkinson.

Sport-Vereinigung Eidertal Molfsee

Der lange Name ist:

Sportvereinigung Eidertal Molfsee von 1957 e. V.



Ansprech-Partner: Peter Leptien

Adresse: Hamburger Chaussee 2
24113 Molfsee

Telefon: 04347 71 98 59

E-Mail: spvgeidertalmolfsee@kielnet.net

Internet: www.eidertal.de

Sport-Angebot: Herz-Sport

Tanzen in Kiel

Adresse: Suchskrug 1
24107 Kiel
Telefon: 0431 32903917
Internet: www.tanzen-in-kiel.de

Sport-Angebot: Tanzen



Tennis-Gesellschaft Düsternbrook

Ansprech-Partnerin: Hella Rathje
Adresse: Karolinenweg 6
24105 Kiel
Telefon: 0431 853 33
E-Mail: tgd.kiel@kielnet.net
Internet: www.tgd-kiel.de

Sport-Angebot: Tennis



TuS Holtenau

Der lange Name ist:

Turn- und Sportverein Holtenau von 1909 e. V.

Adresse: Nixenweg 4, 24159 Kiel
Telefon: 0431 36 12 36
E-Mail: info@tus-holtenau.de
Internet: www.tus-holtenau.de

Reha-Sport-Angebote:

Für Menschen mit Gesundheits-Problemen.



THW oder Turn-Verein Hasee-Winterbek e.V.



Ansprech-Partner: Olaf Berner

Adresse: Krumbogen 79

24113 Kiel

Telefon: 0431 68 23 68

E-Mail: info@thwkiel.de

Internet: www.thwkiel.de

Sport-Angebote:

- Bewegungs-Spiele in Gruppen
- Gymnastik für Kinder mit Behinderung
- Leicht-Athletik

TuS Hasseldieksdamm-Mettenhof

Der lange Name ist: **Turn- und Sportverein**

Hasseldieksdamm-Mettenhof Kiel e.V.



Ansprech-Partner: Florian Hebbel

Adresse: Vaasastr. 43

24109 Kiel

Telefon: 0174 51 52 189

Internet: www.tus-hm.de

Rollstuhl-Sport-Angebote:

- Bewegungs-Spiele in Gruppen
- Gymnastik

Wen kann ich noch fragen?

Es gibt noch mehr Ansprech-Partner und Ansprech-Partnerinnen in Kiel. Hier ist eine Liste mit den Namen, Telefon-Nummern und Adressen:



Amt für Soziale Dienste von der Stadt Kiel

Leitstelle für Menschen mit Behinderung

Adresse: Stephan-Heinzel-Straße 2

24116 Kiel

Telefon: 0431 901 3277

oder 0431 901 3678

E-Mail: Leitstelle-Behinderung@kiel.de



Amt für Sport-Förderung von der Stadt Kiel

Adresse: Fleethörn 18 – 24

24103 Kiel

Telefon: 0431 901 2992

E-Mail: sportamt@kiel.de



Sport-Verband Kiel

Ansprech-Partner: Günter Schöning

Adresse: Winterbeker Weg 49

24114 Kiel

Telefon: 0431 64 86 173

E-Mail: info@sv-kiel.lsv-sh.de

Internet: www.sportverband-kiel.de

Landes-Sport-Verband Schleswig-Holstein

Ansprech-Partner: Klaus Rienecker

Adresse: Winterbeker Weg 49
24114 Kiel

Telefon: 0431 64 86 0

E-Mail: info@lsv-sh.de

Internet: www.lsv-sh.de

Rehabilitations- und Behinderten-Sport-Verband

Ansprech-Partner: Wolfgang Tenhagen

Adresse: Friedrich-Ebertstraße 9
24837 Schleswig

Telefon: 04621 276 82

E-Mail: rbsv-sh@foni.net

Internet: www.rbsv-sh.de

Sport-Zentrum der Uni Kiel

Adresse: Olshausenstraße 70 – 74
24118 Kiel

Telefon: 0431 880 37 55

E-Mail: info@usz.uni-kiel.de

Internet: www.hochschulsport.uni-kiel.de

Special Olympics Deutschland in Schleswig-Holstein

Ansprech-Partnerin: Ursula Albrecht

Adresse: Friedrichsorter Str. 60
24159 Kiel

Telefon: 0431 39 1386

E-Mail: info@sh.specialolympics.de

Internet: www.sh.specialolympics.de

Bürger-Beauftragte für soziale Angelegenheiten im Land Schleswig-Holstein

Samiah El Samadoni

Adresse: Karolinenweg 1
24105 Kiel

Telefon: 0431 988 12 40

Landes-Beauftragter für Menschen mit Behinderung

Dr. Ulrich Hase

Adresse: Karolinenweg 1
24105 Kiel

Telefon: 0431 988 16 20

E-Mail: LB@Landtag.ltsh.de

Internet: www.landtag.ltsh.de/beauftragte/lb/

Wer hat das Heft **Fit in Kiel** in **Leichter Sprache** gemacht?



Der **Original-Text** ist von:
Der Landes-Haupt-Stadt Kiel
www.kiel.de

Leichte Sprache Kiel ●●●



Übersetzung in Leichte Sprache:

Annika Wallaschek, Büro für Leichte Sprache Kiel
www.leichtesprache-kiel.de



Prüfung auf Leichte Sprache:

Prüfer-Gruppe der Vorwerker Diakonie
Leichte-Sprache@vorwerker-diakonie.de



Die **Bilder** sind von:

Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung
Bremen e. V., Illustrator Stefan Albers, Atelier
Fleetinsel, 2013.

Die **Fotos** sind von:

Christian Kawa, Christian Schwier, Landeshaupt-
stadt Kiel: Thomas Eisenkrätzer, TuS Holtenau,
Kieler MTV von 1844 e. V., Raisdorfer Panthers,
THW Kiel e. V., Tanzen in Kiel e. V., TuS Hassel-
dieksdamm-Mettenhof e. V., Sport- und Freizeit-
club Ottendorf e. V., 1. Kieler Wasserski-Club e. V.,
Patti-Sally Schröder, Kieler Bäder GmbH.

Das **Zeichen** für Leichte Sprache ist von:
Inclusion Europe.

