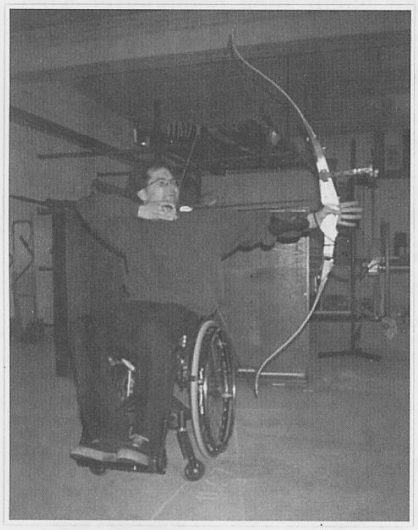
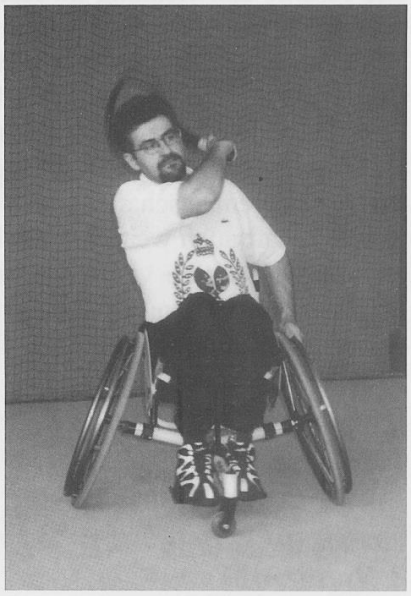
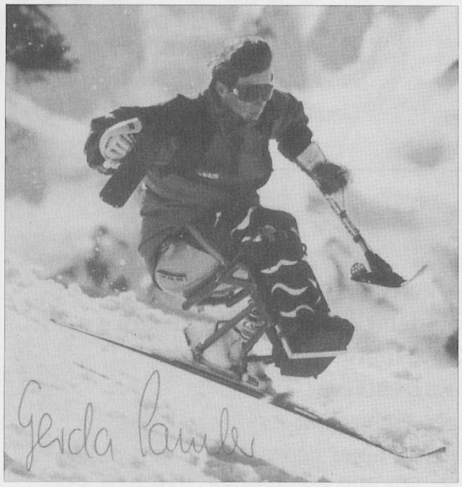
# SG BeNi



## *live*





**Geschichten und Fotos über einen tollen Verein und starke Leute. Für Freunde und Interessierte der Sportgemeinschaft Behinderter und Nichtbehinderter an der Universität Regensburg e.V.**

Aller guten Dinge sind drei - zumindest vorerst - und so dürfen wir Euch/Ihnen **SG BeNi live III** vorstellen. Seit der letzten Ausgabe hat sich viel geändert. Prioritäten werden anders gesetzt. Manche Dinge fallen weg, neue kommen hinzu.

Aus dem Projekt PHÖNIX, welches die Sportgemeinschaft Behinderter und Nichtbehinderter zusammen mit dem Verein „Vorsicht Behinderung" ins Leben gerufen hat, ist inzwischen eine über Regensburg hinaus bekannte Organisation geworden, auf wir sehr stolz sein können (s. eigener Artikel). Stolz können wir auch auf verschiedene Sportler unseres Vereins sein, die bei nationalen und internationalen Wettbewerben sehr gute Leistungen erzielt haben.

Die rasante Entwicklung im Rollstuhlbau und der Ideenreichtum vor allem auch behinderter Menschen führten und führen zu immer neuen Sportarten. Waren es gestern noch Bogenschießen, Schwimmen und Tischtennis, hält man sich heute z.B. mit Rollstuhltennis, Rollstuhlbadminton oder Wasserski fit. The sky's the limit!

Enge Zusammenarbeit wird auch mit anderen Vereinen und Organisationen wie u.a. dem Deutschen Rollstuhlsportverband (DRS), dem Behinderten- und Versehrtensportverband Bayern (BVS) oder der Arbeitsgemeinschaft Spina bifida und Hydrocephalus e.V. (ASbH) betrieben. So trägt die Sportgemeinschaft auch weiterhin zur Entwicklung des Behindertensports bei.

Nur durch Mithilfe vieler Mitmenschen konnte die SG BeNi zu einem heute über 150 Mitglieder umfassenden Verein mit einer breiten Palette von Sportangeboten werden. Im Namen aller Mitglieder bedanken wir uns herzlichst für jede ideelle und finanzielle Unterstützung.

Florian Stangl
1. Vorsitzender

Regensburg, Sommer 1997

Impressum:

SG BeNi live III erscheint zum 12-jährigen Vereinsjubiläum der
**Sportgemeinschaft Behinderter und Nichtbehinderter an der Universität Regensburg e.V.**
Postfach 100729, D - 93007 Regensburg.
Layout und Satz: Karl Boegner, Regensburg
Film und Druck: Druckerei Kössinger, Schierling
(Der Umwelt zuliebe auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt)
**SG BeNi - Spendenkonto: Sparkasse Regensburg, BLZ 750 500 00, KtoNr. 710 010 356**

# Inhalt

**Vorwort und Impressum**
**Seite 2**

**Inhalt**
**Seite 3**

**Die SG BeNi**
**Seite 4**

**„Magic“**
**Seite 5**

**Atlanta, ich komme...!**
**Seite 6**

**Spiel, Satz und Sieg - auf Rädern**
**Seite 8**

**Mitten ins Schwarze!**
**Seite 9**

**„Worte“**
**Seite 10**

**Fünf Jahre PHÖNIX - eine Bilanz**
**Seite 12**

**Wasserski für Rollis**
**Seite 14**

**Komm, zeig' mir, wie's geht...**
**Seite 16**

**Ski alpin mit dem Monoski**
**Seite 18**

**Das aktuelle Sportangebot der SG BeNi**
**Rückeinband**

# Die Sportgemeinschaft Behinderter und Nichtbehinderter

1985 gründeten auf Alfons Kestels und Klaus Gürtlers Anregung hin elf Leute mit ganz unterschiedlichen Erfahrungen die Sportgemeinschaft Behinderter und Nichtbehinderter an der Universität Regensburg e.V. (SG BeNi).

Durch die vielfältigen Interessen und unterschiedlichen Charaktere ergab sich von Anfang an eine breite Basis. Jeder für sich brachte durch besondere Fähigkeiten unterschiedliche Interessen und Akzente in die Vereinsarbeit ein.

Ziel des Vereins war und ist es, ein gemeinsames Handlungsfeld für Behinderte und Nichtbehinderte zu schaffen (Integration), um das individuelle Handlungsfeld der Behinderten zu erweitern (Hilfe zur Selbsthilfe). Erreicht wird dies durch ein gleichberechtigtes Miteinander weit über den Sport hinaus.

Durch unsere Freude am gemeinsamen Spielen und Sporttreiben und dem Rollstuhl als verbindendem Sportgerät wurden bei der SG BeNi zunächst einmal nicht die Behinderten, sondern die Nichtbehinderten integriert.

Die Sportgemeinschaft suchte und fand Spiele und Spielformen, wo völlig unterschiedliche Menschen mit viel Spaß gemeinsam Sport treiben können. Unsere Stärke sollte es werden, aus mißlichen Umständen etwas Neues (?) zu entwickeln.

War es am Anfang die geringe Teilnehmerzahl beim Rollstuhlsport, die uns veranlaßte, den/die fußgehende/n Übungsleiter/in, Zivis oder Freunde mit in den Rollstuhl zu setzen, so entdeckten auch sie bald die neuen und reizvollen Bewegungsmöglichkeiten im Rollstuhl und lernten diese zu schätzen.

Der Bedarf an einer Halle für die neu gegründete Kindersportgruppe zwang uns, den Schritt in die Stadt zu wagen und eröffnete der SG BeNi ein weites Feld ihrer Tätigkeit.

Immer wieder zeigten sich neue Wege im Behindertensport: Das Sportangebot für Kinder, Jugendliche und Erwachsene wuchs zusehends: Neben Basketball, Schwimmen, und Gymnastik gab es kleine und neue Spiele. Mit Alexander Zielke und Michael Bachl stießen zwei Leistungssportler zu uns, die durch ihre Erfolge die SG BeNi schnell über die Grenzen Regensburgs hinaus bekannt machten.

Neue Geräte, wie spezielle Fahrräder oder Wintersportgeräte, bieten immer mehr Möglichkeiten der gemeinsamen Freizeitgestaltung für Behinderte und Nichtbehinderte. Mitglieder der SG BeNi haben hier vieles ausprobiert und angenommen. Und neue Mitglieder bringen neue Ideen und Wünsche.

Durch die enge Zusammenarbeit mit anderen Vereinen spielen und spielten Sportler der SG BeNi in den Rollstuhlbasketballmannschaften anderer Städte. Christina Hopfner, unsere jetzige zweite Vorsitzende, gründete vor einigen Jahren in Weiden eine Kindersportgruppe, in der sie die in Regensburg gemachten Erfahrungen umsetzen konnte. Umgekehrt kommen aber auch immer wieder Mitglieder von anderen Vereinen zu unseren Veranstaltungen.

Für das Sportprogramm und die Nachwuchsarbeit war es von Anfang an wichtig, einen Stamm gut ausgebildeter Übungsleiter zu haben. Mit Beginn des Kindersportes entstanden enge Kontakte zum Deutschen Rollstuhlsportverband (DRS) und dem Bayerischen Behinderten- und Versehrten Sportverband (BVS), in denen Mitglieder der SG BeNi rege mitarbeiten. Einige unserer Mitglieder arbeiten als Übungsleiter und Referenten bei Mobilitätstrainingskursen und Fortbildungen der Arbeitsgemeinschaft Spina bifida und Hydrocephalus (ASbH), des DRS und anderer Institutionen mit.

miteinandersporteln
miteinander wett, nett streiten
alle machen mit
Hey, das kann ich ja!

frei nach Jandl

Klaus D. Herzog/Florian Stangl

SG ★ BENI Magic

**Unser Team:**

Elisabeth Brunner
Hülya Demirkan
Franz Heitzer
Bernhard Kaufmann
Peter Kerscher
Thomas Kerscher
Stefan Kessler (Coach)
Benigna Krieger
Jürgen Lißel
Rainer Sanz
Christian Schoen
Martin Walz
Bernd Willum
Alfred Zimmer
u.a.

Stefan Kessler und Peter Gros gründeten im Mai 1995 das Basketballteam „SG BeNi Magic". Mit ihrer zehn Mann bzw. Frau starken Mannschaft war es den Magics möglich, in der Bayernliga C zu starten. Gesponsort wurde und wird die Mannschaft durch das Sanitätshaus Reiss und das Autohaus Ganzmann.

Durch enormen Zulauf an Spielern (sowohl Rollis als auch Fußgänger) und einem intensiven Training gelang es den Magics, bereits nach der ersten Saison in die Bayernliga B aufzusteigen.

Dank der Unterstützung der Stadt Regensburg kann das Team ab sofort in der neu erbauten Clermont Ferrand Halle trainieren.

**Die Highlights der Magics:**

- erfolgreiche Teilnahme am SOPUR-Cup Berlin
- erster Platz beim Turnier in Dachau
- zweiter Platz beim Streetballturnier in Bayreuth
- erster Platz beim Streetballturnier in Kelheim
- jetzt bereits Aufstieg in die Bayernliga A

Die Magics sind ein gutes Beispiel dafür, daß die Zusammenführung von Behinderten und Nichtbehinderten sportlich erfolgreich und auch kameradschaftlich sein kann.

Stefan Kessler

Annke Conradi, Medaillengewinnerin bei den Paralympics 1996 in Atlanta, berichtet

# Atlanta, ich komme...!

**So hieß es im Oktober vom Schwimmverein, als ich sehr erfolgreich 1995 bei den Europameisterschaften in Frankreich geschwommen war.**

Doch bis dahin sollte noch ein langes, hartes Jahr vor mir liegen. Das Heimtraining wurde intensiviert, und es wurden noch drei Wochen-Trainings-Lehrgänge für den A-Kader des DBS bis zum Sommer '96. durchgeführt. In den letzten zwei Wochen vor dem Abflug hatte ich dann noch wöchentlich eine Trainingseinheit extra, um mir nachher - bei einem Mißerfolg - nicht sagen zu müssen, ich hätte zu wenig trainiert.

Und endlich war es dann soweit. Etwas nervös ging es am 12. August, nachts um 4 Uhr, los in Richtung Flughafen Nürnberg.

Von der Eröffnungsfeier bis zu meinem ersten Start hatte ich dann noch fünf Wettkampftage Zeit, mir den Wettkampfablauf von der Tribüne aus anzuschauen

Der tägliche „Weg zum Wasser" war relativ kurz und zum Glück nicht mit größeren Strapazen verbunden, wie z.B. einer längeren Busfahrt.

Wir als Schwimmer hatten nämlich hier das große Los gezogen: Von der Unterkunft zur Schwimmhalle waren es gerade einmal 3 bis 5 Minuten zu Fuß - allerdings leicht bergauf, so daß die vielen ehrenamtlichen Helfer alle Hände voll zu tun hatten, die Rollis die Auffahrtsrampen hochzuschieben.

Sehr viel hügeliger war es im olympischen Dorf, wenn man zum Beispiel zum Essenszelt wollte. Das kostete dann schon ein paar Trainingseinheiten extra. Für schwerstbehinderte Rollis war dieser Weg überhaupt nicht alleine zu bewältigen..

Medaillenhoffnungen für meine drei Einzelstarts hatte ich schon, da mir meine Hauptkonkurrentin, eine Portugiesin, schon bekannt war und die anderen Schwimmer meiner Klasse bei bisherigen internationalen Wettkämpfen genügend weit unter meiner Zeit schwammen.

Aber wer würde als Quereinsteiger oder Neuling noch als Konkurrenz auftreten?
Eine Überraschung gab es dann doch: Eine Spanierin tauchte plötzlich auf, mit der keiner von unserer Mannschaft gerechnet hatte - sie wurde von einer anderen (besseren) Schadensklasse umklassifiziert.

Als auch ich dann endlich meinen ersten Wettkampf hatte, merkte ich deutlich den Unterschied zu den kleineren (unbekannteren??) Wettkämpfen, bei denen kein Zuschauer anfeuert:

Es machte einfach Spaß, vor einem so großen Publikum wie hier in der Olympia-Schwimmhalle zu schwimmen. Die gute Stimmung im Publikum machte auch vor den Unterbrechungen durch Gewitterregen nicht halt. Diese unfreiwilligen feuchten Pausen, die bei den schon angespannten Athleten die Nervosität zusätzlich erhöhten, wurden durch „Macarena" und „YMCA" aufgelockert, was beim durchnäßten Publikum dann zum Tanzen anregte.

Die neu hinzugekommene Spanierin holte dann letztlich bei den drei uns gemeinsamen Einzelstarts jeweils die Goldmedaillen, während ich mit der Portugiesin Silber und Bronze aushandelte.

Und jetzt...? Das Training geht weiter - auf das nächste langfristige Ziel zu.

Vielleicht Sydney 2000?

Annke Conradi

● Krankenpflegeartikel
● Gesundheitswäsche
● Bandagen
● Schuhe und Einlagen nach Maß
● Fußpflege
● Rehabilitationsmittel
● Rollstuhl-Service

Sanitäts-Fachhaus Reiss
für mehr Lebensqualität

Obermünsterstr. 17 · Donau-Einkaufszentrum
REGENSBURG · Telefon (09 41) 59 40 9-0

Gesundheits-Center · Straubinger Straße 40
Telefon (09 41) 60 36 6-0

Rollstuhltennis:

# Spiel, Satz und Sieg - auf Rädern

**Tennis im Rollstuhl - ja, geht das denn überhaupt? Diese und ähnliche erstaunte Fragen höre ich immer wieder, wenn ich als Rollifahrer diese Sportart als mein Hobby erwähne.**

Es geht, und sogar sehr gut. Tennis im Rollstuhl kommt immer mehr in Mode unter den Rollstuhlsportlern. Auch in Regensburg „boomt" der weiße Sport: Im Sportprogramm der Universität findet jeweils im Sommersemester eine Rollstuhltennisveranstaltung statt.

## SPIEL, SATZ und...

Außerdem bietet die SG BeNi in privater Regie neben wöchentlichen Trainingsmöglichkeiten im Tennisland Obertraubling jedes Jahr mindestens einen Tenniskurs bzw. Schnupperlehrgang an. Und alljährlich im September veranstalten wir ein Rollstuhltennisturnier, das 1997 zum dritten Mal über die Bühne gehen wird.

Wie funktioniert das nun, Tennis im Rollstuhl? Es gibt eigentlich nur einen einzigen wesentlichen Unterschied zum „normalen" Tennis der Fußgänger: der Ball darf, bevor er zurückgespielt werden muß, **zweimal** aufspringen, wobei nur der erste Aufsprung im normalen Spielfeld sein muß, der zweite darf auch außerhalb sein. Ansonsten ist alles genau wie bei Sampras, Becker & Co.: Netz, Schläger, Bälle und ein normal großer Tennisplatz.

Als Bodenbelag eignen sich fast alle üblichen Beläge (außer Rasen, aber wer spielt schon in Wimbledon?), also auch Sandplätze, ohne daß die - wie manche immer noch glauben - von den Reifen „kaputtgemacht" werden.

Beim Spiel wird im Rollstuhltennis der Schläger grundsätzlich, auch beim Schieben, in der Hand gehalten, um so schneller reagieren und schlagen zu können. Die Arme bzw. Hände müssen dabei doppelte Arbeit leisten: Sie sind sowohl für die „Beinarbeit" (also das Fahren und Stellen zum Ball) als auch für den Schlag selbst zuständig.

Die Rollstühle für Tennis haben sich in den letzten paar Jahren stark verbessert: ein moderner Tennisrollstuhl hat einen leichten, starren Rahmen, extremen Sturz (also Schrägstellung der Hinterräder), nur **ein** Vorderrad und seit neuestem ein viertes Rad hinten, das eine extreme Einstellung und damit noch bessere Fahreigenschaften ermöglicht. All diese Eigenschaften zusammen machen das Sportgerät ungeheuer schnell und wendig - wichtig für ein dynamisches Spiel.

## SIEG !

Als Behindertensport nimmt Tennis eine gewisse Ausnahmestellung ein: Im Unterschied zu den meisten anderen Rollstuhlsportarten, bei denen man nach „Schadensklassen" (also der Schwere der Behinderung) eingestuft wird, gibt es im Rollstuhltennis nur Leistungsklassen, die allein von der Spielstärke des Einzelnen abhängen.

Die einzige Voraussetzung dafür, Tennis im Rollstuhl wettkampfmäßig betreiben zu können, ist die, daß man nicht in der Lage sein darf, angemessen zu Fuß zu spielen. Daher sieht man bei den zahlreichen internationalen Turnieren (ich nehme im Jahr an 10 - 12 Veranstaltungen in Deutschland und Europa teil) ebenso beispielsweise unterschenkelamputierte Spieler wie querschnittgelähmte, sogar Tetraplegiker.

Und dabei ist keineswegs gesagt, daß eine weniger schwere Behinderung automatisch einen Vorteil in der Spielstärke bedeuten muß. Tennis wird eben auch im Kopf gespielt...

Karl Boegner

Bogenschießen für Rollis

# Mitten ins Schwarze!

Pfeil und Bogen, wer kennt nicht die Faszination, die von diesem Gerät ausgeht. Bogenschießen ist eine der ältesten „sportlichen" Betätigungen der Menschheit, wenn auch nicht immer als Sport im heutigen Sinne ausgeübt.
Schon in den Anfangszeiten des Rollstuhlsports wurde Bogenschießen als ideale Sportart für Rollstuhlfahrer entdeckt. Der Vorteil zeigt sich zum einen darin, daß diese Sportart sowohl im Freien als auch in der Halle ausgeübt werden kann. Außerdem können sowohl Menschen mit als auch ohne Behinderung dieser Sportart gemeinsam nachgehen, ohne spezielle Vorkehrungen zu treffen.
Voraussetzung für eine gute Treffsicherheit ist gleichzeitig das, was mit dem Bogenschießen trainiert werden soll: Kraft, Konzentration, Ausdauer und innere Ausgeglichenheit.

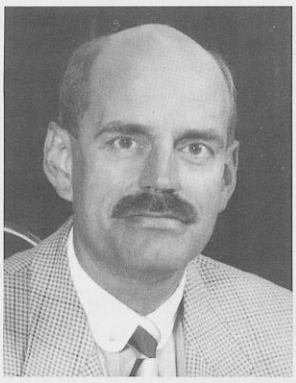
Das Streben nach Präzision und Konstanz aktiviert körperliche Funktionen des Schützen ebenso wie seine Willensstärke.
Die Erfahrung von Erfolg, von Leistungsschwankungen und Niederlagen fördern Selbstbeherrschung und Gelassenheit. Durch die Stärkung der Schultergürtelmuskulatur, der Muskulatur der Arme und des Rückens kann sich der Rollstuhlfahrer nach entsprechendem Training bald mit seinen im Stehen schießenden Sportkameraden messen.
Im Rahmen des Hochschulsportprogramms der Universität Regensburg ist die Teilnahme von Mitgliedern der Sportgemeinschaft an einer Bogensportgruppe möglich. Damit nicht gleich viel Geld für eine Bogenausrüstung investiert werden muß, kann am Anfang ein Bogen ausgeliehen werden.

Florian Stangl

Die Sportgemeinschaft Behinderter & Nichtbehinderter, die in diesem Jahr ihr zwölfjähriges Bestehen feiert, hat ihren Ursprung im Universitätssport. Sie ist aber schon lange kein Verein mehr, der auf die Universität und ihre Sportangebote beschränkt ist. Vielmehr ist zwischenzeitlich eine Gruppierung daraus geworden, die im Regensburger Sportgeschehen ihren festen Platz hat.

Der Verein benutzt städtische Schulsporthallen zum Training und Wettkampf und beteiligt sich an öffentlichen Auftritten von Sportvereinen, zum Beispiel in der Fußgängerzone.

Die Idee der Sportgemeinschaft, bei sportlicher Betätigung Gelegenheit für gemeinsame Aktivitäten zu schaffen und damit einen wichtigen Beitrag zur gesellschaftlichen Integration unserer behinderten Mitbürgerinnen und Mitbürger zu leisten, verdient Dank und Anerkennung.



Ich wünsche dem Verein zu seinem zwölfjährigen Jubiläum alles Gute und hoffe, daß das Engagement der Verantwortlichen und Mitglieder für die Zukunft erhalten bleibt. Als Oberbürgermeister der Stadt Regensburg anerkenne ich die Leistung des Vereins und werde dessen Arbeit auch in Zukunft unterstützen.

**Hans Schaidinger**
Oberbürgermeister von Regensburg

## WORTE

Vor zwölf Jahren ist an der Universität Regensburg die Sportgemeinschaft Behinderter und Nichtbehinderter aus einer Gruppe von Sportstudenten entstanden. Ein ungewöhnlicher Weg der Integration wurde beschritten, bei dem Sportlerinnen und Sportler ohne Behinderungen von behinderten Menschen im gemeinsamen Handlungsfeld Sport lernen.

Mit dem Rollstuhl als Sportgerät kann hier jeder eine neue Dimension gemeinschaftlichen Sporterlebens erfahren, bei der Spaß und Freude an der Bewegung im Vordergrund steht.

Mit einer soliden Basis im Breitensport und vielfältigen Freizeitaktivitäten für Sport-Interessierte aus allen Altersgruppen haben sich auch herausragende Erfolge im Leistungssport bei Bayerischen, Deutschen und Weltmeisterschaften eingestellt.

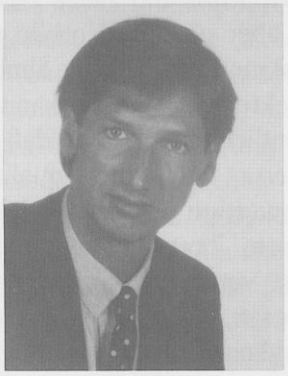
Der größte Erfolg, zu dem ich die inzwischen 150 Mitglieder zählende Sportgemeinschaft beglückwünschen möchte, ist jedoch die Normalität im Umgang der Menschen miteinander, die über das Miteinander im Sport hinaus auch im Alltag zu einer vorbehaltlosen gegenseitigen Akzeptanz führt.

Als Leiter des Sportzentrums der Universität Würzburg, aber auch als Vizepräsident des Deutschen Sportbundes für den Bereich Breitensport und als Präsident des Bayerischen Landes-Sportverbandes, aber auch ganz persönlich, ist mir die Arbeit mit behinderten Menschen ein besonderes Anliegen.

Als Vorsitzender des Familiensportclubs der Lebenshilfe Würzburg und als Gründer und Präsident von Special Olympics Deutschland weiß ich den persönlichen Gewinn und die Freude, die die integrative Arbeit mit sich bringt, zu schätzen, und ich wünsche der Sportgemeinschaft auch weiterhin viel Erfolg in dieser wichtigen und wertvollen Arbeit für die Menschen mit und ohne Behinderung.

**Prof. Dr. Peter Kapustin**
Präsident Bayerischer Landes-Sportverband

Fast 250 Vereine des Deutschen Rollstuhl-Sportverbandes (DRS) bieten heute ein flächendeckendes Sportangebot für RollstuhlfahrerInnen in Deutschland. Neben den Aktivitäten der Fachbereiche ist es gerade die Arbeit der vielen HelferInnen in den Sportvereinen, die für die Benutzer der Angebotspalette des Rollstuhlsports Motivation und Grundlage ihrer motorischen Betätigung schaffen.



Initiativen, die sich zur erweiterten Zielsetzung die" Integration" gesetzt haben, verdienen eine besondere Beachtung. Die SG BeNi Regensburg begeht das 12jährige Vereinsjubiläum. Anlaß genug, für die Arbeit aller VereinsvertreterInnen im Namen des organisierten Rollstuhlsports zu danken. Die Zielsetzung der Aktivitäten der Vereine hebt sich z.T. deutlich von den Tendenzen des normierten Wettkampfsports ab. Sport ist hier auch das Handlungsfeld eines Miteinanders zwischen Behinderten und Nichtbehinderten. Die sich ergebende Kommunikation reduziert sich nicht auf reine Vergleichsmöglichkeiten, sondern bedeutet im Sinne der Verantwortlichen das gemeinsame Erlebnis.

Daß sich so nebenbei aus der reinen Idee ein politisches Engagement bezüglich der Beratungskompetenz von Behinderten und ihren Gremien ergeben hat, unterstreicht die Verantwortlichkeit der Initiative.

Bleibt zu hoffen, daß sich diese Werte gegenüber dem kommerzialisierenden Rollstuhlsport halten und weiterhin Bestand haben. Möge das Leitbild des Vereins anderen, die pauschal die "Sein und Schein-Welt“ der heutigen Sportlandschaft übernehmen, zur Orientierung dienen.

**Ulf Mehrens**
Vorsitzender des Deutschen Rollstuhlsportverbandes

**********

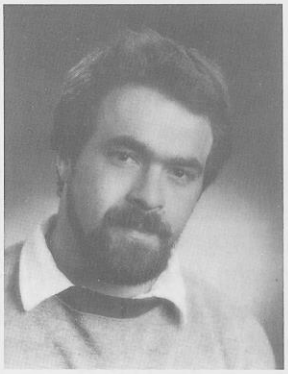
Der viel strapazierte Begriff "Integration" darf nicht nur leere Worthülse sein, sondern muß ständig neu mit Inhalt und Leben gefüllt werden.

Auch der behinderte Mensch muß auf den Nichtbehinderten zugehen, ihm deutliche Signale geben und ihm klare Zeichen setzen, wie und inwieweit er helfen kann; nur so kann ein zufriedenes Miteinander gelingen.

Insbesondere sportliche Betätigungen bieten vielfältige und geeignete Möglichkeiten der Begegnung, der Kommunikation und des Austausches.

Als Beispiel sei nur der sehr gelungene Event "Erlebnistour auf Rädern" im Juli 1996 in Donaustauf. Rollis, Kinder, Erwachsene jeden Alters auf Fahrrädern, Rollerskates und mit Rollstuhl-Bikes bewältigten in gemischten Gruppen ohne Leistungsdruck gemeinsam eine 16 km lange Fahrtstrecke. An mehreren Stationen mußten die jeweiligen gemischten Gruppen verschiedene Aufgaben lösen.

Wo kann Gemeinsamkeit besser demonstriert und praktisch gelebt und erfahrbar gemacht werden als bei solchen sportlichen Veranstaltungen?



Liebe Regensburger! Für die Zukunft viele solche neue Ideen! Macht weiter so!

**Günther Vogel**
Landesfachwart für Rollstuhlsport im Behinderten- und Versehrten-Sportverband Bayern

**********

# Fünf Jahre PHÖNIX - eine Bilanz

**Mehr als fünf Jahre ist es her, daß der Vogel PHÖNIX zum ersten Mal seinen Kopf aus dem Schaufenster eines kleinen Ladengeschäftes in der Waffnergasse streckte.**

"PHÖNIX - *Beratung und Hilfen für behinderte Menschen"* stand unter dem gelben Plakat geschrieben. Nur eine weitere Beratungsstelle im reichhaltigen Angebot von Regensburg? Nein, sicherlich nicht. PHÖNIX will keine Beratungsstelle wie viele andere sein, PHÖNIX will auch kein Verein wie manch anderer sein. Was zeichnet PHÖNIX also aus?

## Ein Projekt unter verantwortlicher Leitung behinderter Menschen

PHÖNIX wurde als Gemeinschaftsprojekt des Vereins *"Vorsicht Behinderung! e. V.'* und der *„Sportgemeinschaft Behinderter und Nichtbehinderter an der Uni Regensburg e.V."* (kurz: *SG BeNi)* gegründet. Beide Vereine haben großen Wert darauf gelegt, daß das Projekt PHÖNIX als Selbsthilfeprojekt behinderter Menschen für behinderte Menschen entwickelt wird. Den damaligen Geschäftsführern der SG BeNi und von „Vorsicht Behinderung! e.V." war es schließlich vorbehalten, das Projekt PHÖNIX zu konzipieren und zu realisieren. Beides ist ihnen, wie wir heute sehen, gelungen.

## Arbeitsplätze für Menschen mit Behinderungen

Täglich sehen wir, daß es mit der Chancengleichheit behinderter Menschen im Berufsleben nicht gut bestellt ist. Deshalb haben sich auch beide Vereine zum Ziel gesetzt, behinderten Menschen befristete oder unbefristete Arbeitsplätze anzubieten. Die Selbsthilfe behinderter Menschen kann diesen Mißstand nicht beseitigen, aber sie kann Vorbild oder lnitialzündung für ähnliche Projekte sein, und sie kann der Öffentlichkeit zeigen, daß behinderte Menschen qualitativ hochwertige Arbeit leisten können, ihren Lebensunterhalt selbst verdienen wollen, keine Almosen, sondern Chancengleichheit fordern.

## Beratungsstelle "peer counseling"

Es bot sich an, eine Beratungsstelle einzurichten, in der Menschen mit einer Behinderung andere ebenfalls behinderte Menschen in Fragen beraten, die mit der jeweiligen Behinderung in Zusammenhang stehen. Da dabei gleichartig betroffene Menschen (engl. *„peers"*) zusammentreffen, wird diese Beratungsform als *„peer counseling"* bezeichnet. Diese aktivierende Beratungstechnik des Redens und des Zuhörens wurde während der Selbstbestimmt-Leben-Bewegung in den USA entwickelt und findet mittlerweile auch bei uns verbreitet Anwendung.

Durch den Austausch von Erfahrungen sollen mögliche Problemlösungen und Handlungsmöglichkeiten erarbeitet werden. Natürlich findet auch die jeweilige fachliche Ausbildung des *„peer counselors"* Eingang in das Beratungsgespräch. In der Beratungsstelle PHÖNIX steht ausgebildetes Fachpersonal zur Verfügung.

**Ambulanter Dienst**

Bereits mit Gründung der Beratungsstelle zeichnete sich die Notwendigkeit ab, behinderten Menschen zusätzliche, ambulante Hilfen zur Wahrung ihres selbstbestimmten Lebens anzubieten. Daraus entwickelte sich rasch ein ambulanter Dienst, der mit zuletzt 50.000 Assistenzstunden pro Jahr aus dem Leistungsspektrum ambulanter Dienste in Regensburg nicht mehr wegzudenken ist. Dessen Leitung und die umfangreiche Verwaltung liegt in den Händen schwerbehinderter Menschen. Insgesamt haben zur Zeit fünf schwerbehinderte ArbeitnehmerInnen einen Dauerarbeitsplatz bei PHÖNIX gefunden.

Natürlich beschäftigt PHÖNIX nicht nur behinderte Menschen, sondern ist auch Arbeitgeber für zahlreiche Mitarbeiter in der persönlichen Assistenz und nicht zuletzt auch Zivildienststelle.

PHÖNIX ist auch im Rahmen der neuen Pflegeversicherung tätig.

**Finanzierung im Rahmen der Förderung der offenen Behindertenarbeit**

Natürlich soll eine Beratung kostenlos für den Ratsuchenden erfolgen können. Deshalb war die Finanzierung der Beratungsstelle von Anfang an die größte Hürde. Auch ein ambulanter Dienst kann ohne öffentliche Unterstützung nicht allen Wünschen und Notwendigkeiten Rechnung tragen. Deshalb war es sehr wichtig zu erreichen, daß PHÖNIX im Rahmen der offenen Behindertenarbeit durch den Freistaat Bayern unterstützt wird. Auch dieses große Ziel wurde 1993 erreicht. Beratungsstelle und ambulanter Dienst sind mittelfristig in den Grundzügen gesichert, bedürfen aber weiter der privaten Unterstützung und der Förderung durch Stadt und Landkreis Regensburg.

**Vom Provisorium zum status quo**

Von einer provisorisch eingerichteten Beratungsstellehat sich PHÖNIX zu einem beachtlichen Betrieb gemausert. Natürlich ist da das "Geburtsnest" in der Waffnergasse schnell zu klein geworden, weshalb PHÖNIX schon zweimal sein Zuhause wechseln mußte. Zunächst ging es in die Glockengasse und von dort im letzten Jahr in die Rote-Löwen-Straße, wo jetzt die gelbe Fahne des PHÖNIX weht.

**Blick zurück mit Stolz**

Die SG BeNi blickt nicht ohne Stolz auf die Entwicklung des PHÖNIX zurück und stellt fest, daß das ehemalige Projekt zu einer Einrichtung geworden ist, die fortan auf eigenen Füßen stehen kann. Wir erinnern uns dabei gern der Unterstützung, die wir von vielen Seiten erfahren haben. Jede kleine und große Spende, jedes ermutigende Wort und jede behördliche Unterstützung hat zum Gelingen dieses Werks beigetragen. Dafür danken wir recht herzlich und bitten Sie, liebe Leserin, lieber Leser, unserem PHÖNIX weiterhin die notwendige Aufmerksamkeit zu schenken, denn das Erreichte zu erhalten ist oft genauso schwer, wie Neues aufzubauen.

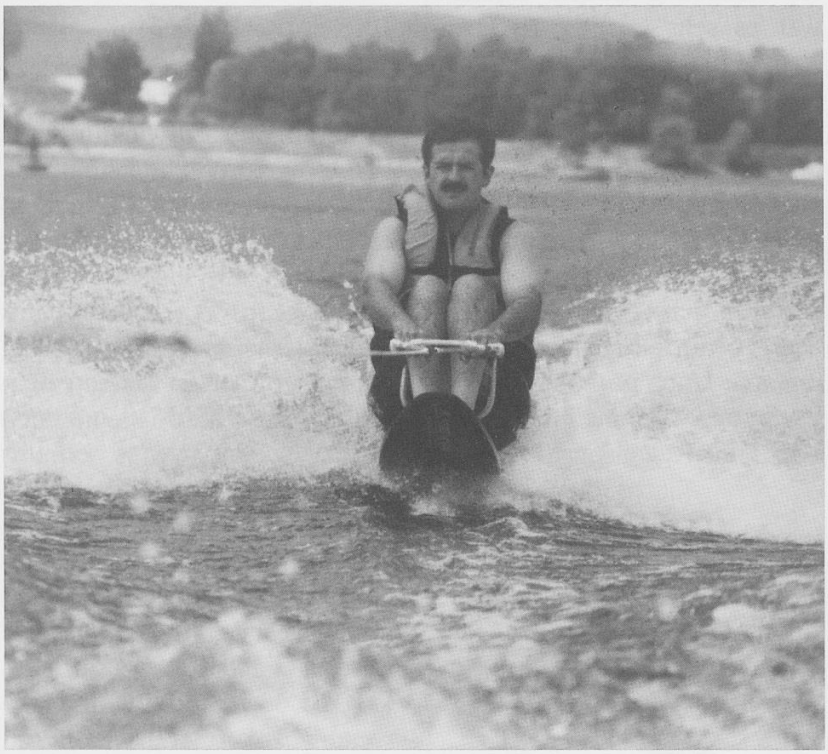
Armin Fillinger

Kontaktadresse:

**PHÖNIX - Beratung und Hilfen für behinderte Menschen**
Rote-Löwen-Straße 10 93047 Regensburg Tel.: 0941/56 09 38
Ein Projekt von behinderten Menschen für behinderte Menschen

# Wasserski für Rollis

Nicht nur im Winter, sondern auch im Sommer kann man als Rollstuhlfahrer Skispaß haben. Seit einiger Zeit gibt es Wasserskifahren für Rollis. Es werden Anfängerkurse angeboten, z.B. auf den südbayerischen Seen, am Oberrhein und am Gardasee, und an einem solchen Kurs habe ich im August 96 teilgenommen.



Auf einem breiten Monoski wird ein „maßgeschneidertes" Sitzgestell aus leichten, gepolsterten Aluminiumrohren mit einem Sitzgurt geschraubt. Jeder der Rollstuhlfahrer muß aus Sicherheitsgründen eine Schwimmweste tragen.

Noch auf dem Anlegesteg setzt man sich in das Gestell hinein, wird ins Wasser gelassen und paddelt mit den Händen zum Motorboot hin. Der Wasserski samt Gestell, in dem man sitzt, ist so leicht, daß er einen ständigen Auftrieb erzeugt, so daß man sich erst daran gewöhnen muß, nicht im Wasser seitlich umzukippen.

Dann greift man sich die am ziehenden Motorboot befestigte Leine an der „Hantel" (so heißt der Griff am Zugseil). Bei den Anfängerkursen ist immer zuerst ein Wasserskilehrer dabei, der auf eigenen Skiern zunächst immer neben einem ist und bei den ersten Starts hilft, indem er den Ski des Anfängers in der Balance hält. Der Skilehrer gibt ein Handzeichen nach vorn, der Pilot des Bootes gibt Gas, und zieht beide zusammen aus dem Wasser.

Ganz so leicht ist das anfangs nicht: der „Wasserstart", also das Herauskommen aus dem Wasser in die Gleitphase ist das Schwierigste - das ist kein bißchen anders als bei den „Fußgängern".

Eine andere Startvariante ist ein starrer seitlicher Ausleger am Boot, an dem man sich anfangs festhalten und sich so selbst leichter in der Senkrechten halten kann.

Sobald man dann aus dem Wasser heraus ist und sich selbst einigermaßen in der Balance hält, läßt der Skilehrer allmählich los, und man fährt allein. Geübte Wasserskifreaks beherrschen den Wasserstart natürlich ohne Hilfestellung.

Aber nicht nur der Start ist für die „alten Hasen" kein Problem: wenn erst das Trickski-Board unter das Sitzgestell geschraubt wird, kommt man aus dem Staunen nicht mehr heraus, welche Drehungen und Sprünge die Könner damit vollführen.

Überraschenderweise ist es aber auch für höher Gelähmte relativ einfach, durch leichtes

Verlagern des Körpergewichts bzw. Ziehen an der Hantel im Gleichgewicht zu bleiben und sich auf dem Ski zu halten.

Sogar als Anfänger bekommt man das Kurvenfahren nach kurzer Zeit ins Gefühl, und so richtig Spaß macht es dann, wenn man die Kielwelle des Motorbootes verläßt und auf der viel weicheren „freien" Wasserfläche dahinschießt.

Die Verletzungsgefahr ist dabei sehr gering: selbst wenn man stürzt (meistens heißt das: zur Seite umfällt) passiert kaum mehr, als daß man einen tüchtigen Schluck Wasser abbekommt.

Anstrengend ist es aber schon: man muß das Zugseil nämlich immer mit gestrecktem Arm nach unten drücken, damit die Skispitze nicht ins Wasser eintaucht, und das geht mit der Zeit etwas an die Kondition.

Doch das Ganze macht so viel Spaß, daß man den Muskelkater, den man sich als Neuling unweigerlich holt, meistens erst hinterher merkt; und am zweiten Tag geht es dann schon viel besser.

Auf jeden Fall ist so ein Kurs mit viel Gaudi verbunden, ein zünftiges abendliches Grillfest darf da natürlich nicht fehlen, und so vergehen die paar Tage wie im Flug.

Karl Boegner

Kindersport:

# Komm, zeig' mir, wie's geht...

Viele waren es, die was gezeigt haben wollten. Zuletzt drängten sich um die 25 Kinder in die kleine Turnhalle des Pater-Rupert-Mayer-Zentrums, um im Rollstuhl zu sporteln. Dies war Anlaß genug, die Gruppe zu teilen und statt einer Stunde zwei anzubieten. Nun tummeln sich da jeden Mittwochnachmittag viele Kinder.

Während die einen „Zauberer und Fee", „Schwarzer Mann" oder „Romeo und Julia - Das geteilte Paar" spielen, feilen Einzelne mit Unterstützung durch Übungsleiter/-innen an den Grundtechniken des Rollstuhlfahrens. So ist es eigentlich gar nicht mehr verwunderlich, wenn am Ende der Stunde wieder einmal ein Kind der Runde vorführen kann, wie toll es beispielsweise das 'Kippeln' (das Balancieren auf den Hinterrädern) gelernt hat.

Manchmal gibt es auch so richtig außergewöhnliche Sachen zu erleben: Wenn die Ferien nahen, packen die Übungsleiter/-innen ihre Bandschlingen und Karabiner aus und zaubern im Nu eine riesige Schaukel, auf die jede(r) mal eine Runde darf. Aber auch die interessanten Landschaften aus Turngeräten sind ganz schöne Herausforderungen. Es ist nämlich gar nicht so einfach, auf Matten oder über Rampen und Wippen zu fahren. Wenn's jedoch dann geschafft ist, freuen sich alle riesig.

Da die meisten Übungsleiter/-innen aktiv an der Gestaltung von Rollstuhl-Mobilitätstrainingskursen beteiligt sind, versuchen sie die Kinder und deren Eltern zu motivieren, daran teilzunehmen.

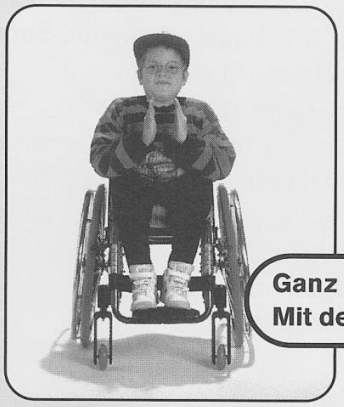
Solche Kurse, die in Zusammenarbeit mit der ASbH (Arbeitsgemeinschaft Spina bifida und Hydrocephalus, Dortmund, Tel. 0231 - 834777) und dem DRS (Deutscher Rollstuhl-Sportverband) angeboten werden, dauern in der Regel eine Woche. In dieser Zeit erfahren die Eltern und Kinder viele neue Möglichkeiten für eine positive Lebensgestaltung.

Aktive erwachsene Rollstuhlfahrer stellen für das Vorhaben der SG BeNi eine wertvolle Unterstützung dar. Denn wer kann das Kind im Rollstuhl wohl leichter motivieren und ein besseres Vorbild abgeben als jemand, der selbst schon viele Jahre „auf Rädern" lebt?

Monika Rinck


**Lars kennt sich aus:**

Der "**Dino**" ist ein Kinder- und Jugendrollstuhl mit besonderen Fähigkeiten: Durch die auswechselbaren Querrohre kann die Sitzbreite von 20 bis 38 cm verändert werden. Die vielen Einstellmöglichkeiten, die der Leichtlaufrollstuhl zusätzlich bietet, ermöglichen die optimale Anpassung an die Körpermaße.
Diese Eigenschaften garantieren, daß der "**Dino**" über viele Jahre spielend mitwächst.



**Ganz klein bis extragroß:**
**Mit dem"Dino" ist alles möglich.**

INDUSTRIAL. Stuttgart

○ Ich möchte gerne mehr über die Rollstühle von PRO ACTIV wissen. Senden Sie mir bitte Info-Material.

Name

Adresse

Coupon ausfüllen, ausschneiden und abschicken an:
PRO ACTIV Reha-Technik Hauptstraße 38/1 D-72359 Dotternhausen

Informieren Sie sich über unsere Rollstühle SPEEDY, TRAVELER, JET, LIFT und INDIVIDUAL für Alltag und Freizeit, Beruf und Sport. Fordern Sie unser Infomaterial an. Wir beraten Sie auch gerne persönlich.
PRO ACTIV Reha-Technik
Hauptstraße 38/1
D-72359 Dotternhausen
Fon 07427 2239 Fax 07427 7374

PRO ACTIV
REHA-TECHNIK

# Ski alpin mit dem Monoski

Skifahren für Rollstuhlfahrer gibt es seit über zwanzig Jahren, es wurde in Österreich entwickelt. Der erste Monoski wurde für doppeloberschenkelamputierte Menschen gebaut. Alois Praschberger aus Ebbs / Kufstein hat die Idee weiterentwickelt, und nun werden Monoskigeräte seit 10 Jahren zum Kauf angeboten.

Der Monoski hat sich in den letzten Jahren zum absoluten Renner unter den Sportgeräten für Gehbehinderte und Rollstuhlfahrer gemausert.

Durch die Maßanfertigung der ausgepolsterten Sitzschale, sowie durch die stufenlose Verstellbarkeit der Rückenlehnenneigung ist in jeder Situation ein optimaler Halt gewährleistet. Im Zusammenspiel mit dem speziell für den Monoski konzipierten Federungs- und Dämpfungssystem erreicht dieses Sportgerät auch absolute Renntauglichkeit.

Die meisten Liftbesitzer sind freundlich und hilfsbereit und stehen jedem zur Seite. Wenn es überhaupt nötig ist: denn selbständiges Schlepp- und Sesselliftfahren bieten die gängigen Geräte als Grundausstattung. Das an der Sitzschale befestigte Schleppliftseil wird mit dem "Panikhaken" ausgelöst und ist sehr einfach zu bedienen.

Damit auch Selbstbedienungslifte kein Hindernis darstellen, ist das Seil am Monoski mit einer Vorrichtung ausgestattet, die das selbständige Einhängen des Liftbügels ermöglicht.

Durch die spezielle Dämpferumlenkung ist auch das Sesselliftfahren problemlos möglich. Ein Monoskifahrer kann auf sämtlichen Pisten fahren. Auch schwarze Abfahrten, Buckelpiste oder Tiefschnee sind kein Problem.

1986 bei der Weltmeisterschaft der Behinderten in Sälen, Schweden, waren zum ersten Mal Monoskifahrer vertreten. Heute stellen die Monoskifahrer eine große Startgruppe. Bei den Meisterschaften gibt es die gleichen Disziplinen wie bei den Nichtbehinderten: Slalom, Riesenslalom, Super-G und Abfahrt.

Gestartet wird in verschiedenen Schadensklassen, je nach Behinderung. Mittlerweile gibt es Europa- und Weltmeisterschaften sowie alle vier Jahre die Paralympischen Winterspiele.

Das Monoskifahren kann man in speziellen Kursen lernen, für die es inzwischen mehrere Anbieter gibt. Wer sich noch nicht ganz schlüssig ist, ob das Skifahren der richtige Sport für ihn ist, sollte es am besten einfach ausprobieren. In fünf Tagen können die meisten Kursteilnehmer selbständig einen flachen bis mittleren Berg hinunter fahren..

Gerda Pamler

# Das Sportangebot der Sportgemeinschaft Behinderter und Nichtbehinderter an der Universität Regensburg e.V. (SG BeNi)

**Rollstuhlbasketball:** Turnhalle der Hauptschule an der Clermont-Ferrand-Allee
Montags, 20.00 - 22.00 Uhr
Mittwochs, 19.00 - 21.00 Uhr; während der Schulzeit

**Kindersport:** Turnhalle des Pater-Rupert-Mayer-Zentrums
Mittwochs, 15.15 - 16.15 Uhr und 16.15 - 17.15 Uhr; während der Schulzeit

auf Anfrage Rollstuhltennis, Monoski, Rollstuhlbadminton, Tanzen u.a.

---

**im Rahmen des Hochschulsportprogramms der Universität Regensburg (während der Vorlesungszeit):**

**Rollstuhltennis:** Tennisplatz des Sportzentrums der Universität Regensburg
Montags, 16.00 - 17.30 Uhr (nur im Sommersemester)

**Tischtennis:** Turnhalle des Sportzentrums der Universität Regensburg
Montags, 17.00 - 18.30 Uhr

**Rollstuhlbasketball:** Turnhalle des Sportzentrums der Universität Regensburg
Montags, 18.45 - 20.00 Uhr

**Schwimmen:** Schwimmbad des Sportzentrums der Universität Regensburg
Montags, 20.00 - 21.00 Uhr

**Bogenschießen:** Keller des Sportzentrums der Universität Regensburg
Dienstags, 16.30 Uhr - 19.00 Uhr (im Wintersemester)
Mittwochs, 17.00 - 20.00 Uhr (im Sommersemester)

---

## *Kontakt:*

Postanschrift:
**Sportgemeinschaft Behinderter und Nichtbehinderter an der Universität Regensburg e.V. (SG BeNi)**
Postfach 100 729
93007 Regensburg

1. Vorsitzender: Florian Stangl, Tel: 09405 / 500 470 Fax: 09405 / 500 469
2. Vorsitzende: Christina Hopfner, Tel. & Fax: 09405 / 500 97 65