



**Sport bringt
Bewegung
ins Leben**

Unsere Angebote



**Sport fördert die
Gemeinschaft**

Der Sport ist ein wichtiger Bereich
von der Lebenshilfe.



In unterschiedlichen Sport-Arten ist regelmäßiges Training wichtig.

Die Sport-Angebote haben unterschiedliche Ziele. Die Ziele hängen von der Sport-Art ab.

Zum Beispiel:

- die Stärkung von Kraft
- die Stärkung von Ausdauer
- die Verbesserung von Beweglichkeit
- die Verbesserung von Körper-Gefühl
- die Verbesserung von Körper-Funktionen
- der Erhalt von Körper-Funktionen



Reha-Sport

Das Wort Reha ist die Abkürzung für Rehabilitation.

Rehabilitation bedeutet:
Die Gesundheit ist schlechter geworden.
Die Gesundheit soll wieder besser werden.
Reha-Sport gehört zur Rehabilitation.



Der Reha-Sport

- ergänzt die Behandlung vom Arzt
- steht im Gesetz

Die Kranken-Kasse zahlt einen Teil vom Reha-Sport.

Wir bieten Reha-Sport in vielen Bereichen.
Zum Beispiel

- Roll-Sport
- und
- Schwimmen.



Der Reha-Sport wird von Übungs-Leitern geleitet.
Die Übungs-Leiter haben eine gute Ausbildung.



Das Ziel von Reha-Sport ist
die Verbesserung von Fähigkeiten

- vom Körper
- von Gefühlen
- im Umgang mit anderen Menschen.

**„Ich will gewinnen,
doch wenn ich nicht gewinnen kann,
will ich mutig mein Bestes geben!“**

Das ist der Spruch von
den Special Olympics-Sport-Veranstaltungen.

Special Olympics sind zwei englische Worte.
Man spricht die Worte so: Spä-schel-o-lüm-piks.

Die Special Olympics sind
Wett-Kämpfe im Sport
Die Wett-Kämpfe sind für
Menschen mit geistiger Behinderung.

Die Special Olympics gibt es

- in Deutschland
- in anderen Ländern.

Special Olympics ist die größte Sport-Bewegung für
Menschen mit geistiger Behinderung
Auf der Welt

Die Special Olympics finden
alle 2 Jahre statt.
Abwechselnd im Sommer.
Und im Winter.





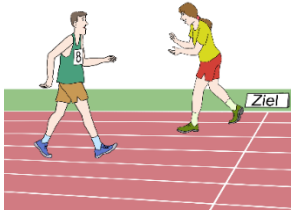
Hier können Sie mehr über Special Olympics lesen:
specialolympics.de

Auch unsere Sportler möchten
bei Wett-Kämpfen mitmachen.

Um zu erfahren:

- Wie gut bin ich?
- Wie gut sind die anderen Sportler?

Es ist möglich
bei Wett-Kämpfen mitzumachen.
Mit regelmäßigem Training.

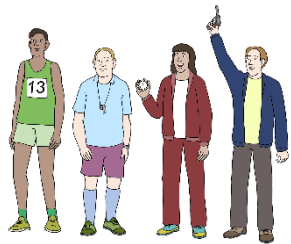


Für unsere Sportler ist der Sieg wichtig,
Noch wichtiger ist es,
dabei zu sein.

Die Übungs-Leiter kümmern sich um das Training.

Die Übungs-Leiter

- fördern unsere Sportler
- unterstützen unsere Sportler
- bereiten unsere Sportler auf Wett-Kämpfe vor.



Die Übungs-Leiter haben viel Freude
bei der Arbeit mit den Sportlern.

Wir suchen Übungs-Leiter
für unterschiedliche Sport-Arten.
Im gesamten Kreis Mettmann.

Haben Sie Interesse?
Dann rufen Sie uns an!

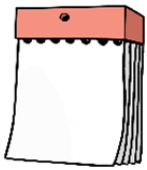


Informationen zur Ausbildung finden Sie hier:
www.brsnw.de/qualifizierung



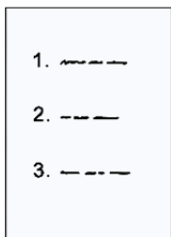
Wir bezahlen die Kosten von der Ausbildung.
Wenn Sie mindestens 2 Jahre
bei uns arbeiten.
Als Übungs-Leiter.

Wir trainieren im ganzen Jahr



Die Übungs-Stunden finden
einmal in der Woche statt.
Wir trainieren im ganzen Jahr.

Das sind unsere Sport-Angebote.
Unter den Sport-Arten können Sie lesen:
Hier finden die Sport-Angebote statt.



Fußball
in Velbert

Golf
in Langenfeld

Roller Skating
in Langenfeld

Schwimmen
in Velbert

Tisch-Tennis
in Langenfeld

Im Winter:
Ski Alpin/Snowboard
In der Ski-Sport-Halle in Neuss

Ohne Ihre Unterstützung funktioniert nichts!

Das bezahlen wir zum größten Teil
mit Geld von Spendern:



- das Training
- die Sport-Geräte
- das Sport-Material
- die Teilnahme an Wettkämpfen
- andere Sachen.

Sie möchten uns unterstützen?
Sie möchten mehr über uns erfahren?

Sprechen Sie uns an!
Wir beantworten gerne Ihre Fragen.



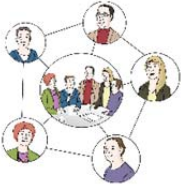
Das sind wir

Die Kreis-Vereinigung Lebenshilfe Mettmann wurde

- 1963 gegründet.
Das war vor 58 Jahren.
Das ist lange her.

- als Eltern-Verein gegründet.

Der Kreis Mettmann ist das Gebiet um die Stadt Mettmann.



Wir sind eine Selbst-Hilfe-Organisation

- Menschen mit geistiger Behinderung
- Eltern
- Fach-Leuten.

Von Anfang an.



Die Lebenshilfe unterstützt Menschen mit geistiger Behinderung.

Die Menschen mit geistiger Behinderung sollen

- so selbstständig wie möglich leben können.
- den Schutz und die Hilfe bekommen, die sie brauchen.



Im Mittelpunkt steht die Teilhabe am Leben in der Gemeinschaft.

Auch beim Sport beachten wir die Regeln von der Lebenshilfe.

Der Sport ist gut für Jeden.

Das steht beim Sport im Mittel-Punkt:

Sport

- bringt Menschen zusammen.
- hält fit.
- hält gesund.
- fördert das Selbst-Vertrauen
- fördert die persönliche Entwicklung.



Jeder kann mitmachen.

Jeder kann eine Sport-Art finden.

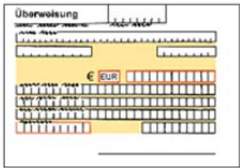
Die Sport-Art passt
zu den persönlichen Leistungs-Fähigkeiten.



Wir freuen uns über Ihre Spende.

Die Konto-Daten für das Spenden-Konto sind:

Lebenshilfe e.V.
Sparkasse Hilden, Ratingen, Velbert (HRV)
IBAN: DE44 3345 0000 0042 1166 08
BIC: WELADED1VEL



So können Sie uns erreichen:



Lebenshilfe e.V.
Kreis-Vereinigung Mettmann
Sport-Abteilung
Grütstr. 10
40878 Ratingen

Es gibt vier Ansprech-Partnerinnen.

Gudrun Kronenberg
Gudrun Kronenberg ist die Sport-Koordinatorin.
Das bedeutet:
Gudrun Kronenberg kümmert sich um alles,
was mit dem Sport zu tun hat.

Doris Hirt.

Doris Hirt kümmert sich um die Bereiche:

- Mitgliedschaft
- Spenden
- Ehren-Amt

und

- Sport-Abteilung.

Dorothee Claus.
Dorothee Claus kümmert sich um den Reha-Sport.

Elke Klingbeil.
Elke Klingbeil ist im Vorstand.



Die Telefon-Nummer ist:
021 02 – 551 92 40



Die Handy-Nummer ist:
01 76 – 159 099 19



Die Fax-Nummer ist:
021 02 – 551 92 50



Das ist ein QR-Code.
Das spricht man so aus: Ku-är-kod .
QR ist die Abkürzung für: quick response“.
Das ist Englisch.
Für schnelle Antwort.

Sie können den QR-Code
mit dem Handy fotografieren.
Das Foto bringt Sie zu einer Internet-Seite.



Sie können uns eine E-Mail schreiben.
Die E-Mail Adresse ist:
sport@lebenshilfe-mettmann.de



Hier können Sie mehr im Internet lesen:
www.lebenshilfe-mettmann.de

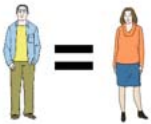
Übersetzung und Prüfung vom Text
in Leichter Sprache ist von:
Büro für Leichte Sprache an Rhein und Ruhr
bei „Leben im Pott“,
Lebenshilfe Oberhausen e.V.

www.leben-im-pott.com

Mitglied in der Lebenshilfe Gesellschaft für Leichte Sprache



Die Bilder sind von:
Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen
e.V., Stefan Albers, Atelier Fleetinsel



Männliche und weibliche Schreib-Weise
sind in diesem Text gleich.
Alle sind mit einer Schreib-Weise gemeint.
