

# Netzwerktagung

## 19. Mai 2010



**«HEPA meets APA»**  
**Menschen mit besonderen Bedürfnissen in Sport und Bewegung**

# Inhaltsverzeichnis

Editorial .....	4
Programm .....	5
Aus der Norm in die Form .....	7
Das Projekt Procap – Andiamo .....	8
APA – Chancen, Möglichkeiten, Defizite .....	9
Sehbehindert, 50+, Sport? Möglichkeiten, Erfahrungen .....	10
Procap bewegt .....	11
COOLTOUR – Angebote für junge Menschen mit und ohne Behinderung .....	12
Schwerpunktprogramm Stürze der bfu .....	13
Integration von Rollstuhlfahrenden ins Fitnesscenter .....	14
Integration durch Sport: Gymnaestrada 2011 .....	15
Judo für alle .....	16
Bewegung für übergewichtige Kinder und Jugendliche .....	17
Anhang .....	18
Weiterführende Internet-Links .....	22

# Editorial

Beim Stichwort «Behinderung» denken vermutlich die meisten von uns zunächst an eine körperliche oder geistige Beeinträchtigung eines Menschen, die diesen in seinem Tun und Handeln mehr oder weniger einschränkt. Allerdings ist die jeweils individuelle «Behinderung» nicht der einzige einschränkende Faktor. Ebenso einschränkend kann ein gesellschaftliches Umfeld sein, das diesen Menschen und ihren individuellen Bedürfnissen nicht oder ungenügend Rechnung trägt. Dies kann dazu führen, dass ihnen – durch grundsätzlich vermeidbare bauliche, institutionelle oder kulturelle Hindernisse – die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben erschwert oder gar verunmöglicht wird.

Aus dieser Perspektive betrachtet wird klar, dass es mehr braucht als nur die reine Unterstützung durch spezifische Angebote oder Hilfsmittel, um eine individuelle Beeinträchtigung aufzuwiegen. Es benötigt ein gesellschaftliches Umfeld – ohne Hindernisse – das allen Menschen in gleicher Weise erlaubt, ihr jeweiliges Potenzial zu entfalten. Mit anderen Worten: Es gilt nicht nur, Menschen mit besonderen Voraussetzungen fit für die Gesellschaft, sondern auch die Gesellschaft fit für diese Menschen zu machen.

An der Frühlingstagung wollen wir uns thematisch auf den zweiten Aspekt konzentrieren. Wir zeigen auf, wie das Potenzial von Bewegungsprojekten zur Förderung der Gleichstellung und der Integration von Menschen mit besonderen Bedürfnissen genutzt werden kann.

Folgende Ziele haben wir uns für «HEPA meets APA» gesetzt

1. Aufzeigen der Bedeutung von Sport und Bewegung für Menschen mit besonderen Bedürfnissen.
2. Vernetzung von Organisationen und Projekten: Gegenseitiges Kennenlernen und Informationsaustausch über die verschiedenen Bewegungsebenen.
3. Präsentation und Weiterentwicklung eines APA-Rasters (Adapted Physical-Activity) für Bewegungsprojekte mit einfachen Kriterien zur Förderung der Partizipation von Menschen mit besonderen Bedürfnissen.

Ein hindernisfreies gesellschaftliches Umfeld lässt individuelle Beeinträchtigungen nicht einfach verschwinden. Allerdings ermöglicht es diesen Menschen, gemeinsam mit anderen den vielfältigen Aktivitäten in Sport und Bewegung nachzugehen. In diesem Sinne freuen wir uns auf Ihre Teilnahme und Ihren aktiven Beitrag an der Tagung und bitten Sie um Ihre Anmeldung bis 4. Mai 2010.



Oliver Studer  
hepa.ch



Andreas Rieder  
Leiter EBGB  
Eidgenössisches Büro für die Gleichstellung  
von Menschen mit Behinderungen EBGB

# Programm

8.30–9.00	Eintreffen der Teilnehmenden		
9.00–9.10	Begrüssung und Informationen über den Tagungsverlauf	Oliver Studer hepa.ch	d
9.10–10.10	<b>Aus der Norm in die Form</b> Bewegung und Gesundheit bei Menschen mit besonderen Bedürfnissen	Stephan Schiltknecht Berner Fachhochschule BFH Stefan Häusermann animato – Beratung und Ausbildung in Bewegung	d
10.10–10.40	Bewegungspause, Zwischenverpflegung und Networking		
10.40–11.05	<b>Le projet Procap – Andiamo</b> Les personnes avec handicap à la conquête des slowUp!	Raphael Fehlmann Procap	f
11.05–11.30	<b>APA – Chancen, Möglichkeiten, Defizite</b> Erfahrungen eines erfolgreichen Sportlers	Heinz Frei Schweizer Paraplegiker-Vereinigung, Rollstuhlsport Schweiz	d
11.30–11.55	<b>Visuellement handicapé, 50+ et sport? Possibilités, expériences</b> Gérer des défis, faire face aux exigences, intégrer de nouveaux schémas	Waltraut Quiblier Enseignante à la retraite	f
11.55–12.05	Informationen zum weiteren Tagungsablauf	Oliver Studer hepa.ch	d
12.05–13.30	<b>Mittagessen im Restaurant SOH</b>		
13.40–14.20	<b>Workshop 1</b>		
14.20–14.30	Wechsel inkl. kurzer Pause		
14.30–15.10	<b>Workshop 2</b>		
15.10–15.25	Zusammentragen der Ergebnisse inkl. kurzer Pause		
15.25–15.35	<b>Zusammenfassende Rückmeldung</b> zum «APA-Raster» aus den Workshops	Stefan Häusermann animato – Beratung und Ausbildung in Bewegung	d
15.35–15.45	Ausblick, Verabschiedung	Oliver Studer hepa.ch	d
16.00	FUNIC ab Magglingen		

## Workshops

Thema 1	<b>Procap bewegt</b> Gesundheitsförderung für Menschen mit Behinderung	Kees de Keyzer Procap/De Keyzer PGF – health promotion & public health	d
Thema 2	<b>COOLTOUR – Angebote für junge Menschen mit und ohne Behinderung</b> Über Umwege direkte integrative Prozesse ankurbeln	Jonas Staub Blindspot	d
Thema 3	<b>Schwerpunktprogramm Stürze der bfu –</b> Sturzprophylaxe bei älteren Menschen	Fränk Hofer Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu	d
Thema 4	<b>Integration von Rollstuhlfahrenden ins Fitnesscenter</b> Trainingsmöglichkeit und soziale Kontakte in ungezwungener Atmosphäre genießen	Silvio Bossi/Luca Prota Fitnesscenter «Nordfit»	d
Thema 5	<b>Intégration par le sport: Gymnaestrada 2011</b> Prendre part à un évènement gymnique mondial malgré nos différences	Arielle Leopold PLUSPORT	f
Thema 6	<b>Du Judo pour tous</b> Une collaboration avec PROCAP, Plusport et SPECIAL OLYMPICS	Didier Berruex Judo-Karaté club La Chaux-de-Fonds	f
Thema 7	<b>Activités physiques pour enfants et ados en surpoids et malades chroniques</b> Programmes thérapeutiques pour enfants et adolescents en surpoids	Raphael Ehram Fondation Sportsmile	f

# Aus der Norm in die Form

## Bewegung und Gesundheit bei Menschen mit besonderen Bedürfnissen

Menschen mit Behinderungen, psychischen Krankheiten oder sozialen Beeinträchtigungen sind in der Wahl und der Gestaltung ihrer Bewegungsmöglichkeiten eingeschränkt. Das Konzept der Funktionalen Gesundheit ICF bietet eine Grundlage zur Beschreibung der Lebens- und Entwicklungssituation von Menschen mit einer Behinderung. Daraus abgeleitet wird ein Instrument vorgestellt, das Entwicklungsräume zu vermehrter Integration von Menschen mit besonderen Bedürfnissen in HEPA-Projekten aufzeigen kann.

Mit der ICF (International Classification of Functioning, Disability and Health) besteht ein System zur Klassifikation und Prozessgestaltung der funktionalen Gesundheit, der Partizipation und der Kontextfaktoren. ICF bietet eine gemeinsame Sprache zur Beschreibung der Förderfaktoren und Barrieren, die es Menschen mit besonderen Voraussetzungen ermöglichen oder verhindern, an Aktivitäten des Alltags oder der Freizeit teilzunehmen. Auf der Grundlage der ICF und vor dem Hintergrund ihrer langjährigen Erfahrung in verschiedenen Berufsfeldern entwickelten die beiden Referenten ein Instrument zur Beschreibung von integrativen Prozessen in HEPA-Projekten.

Nach einer kurzen Einführung in das Konzept der Funktionalen Gesundheit und die Bedeutung von Bewegung und Sport für Menschen mit besonderen Bedürfnissen wird das Instrument am Beispiel eines integrativen Sportlagers vorgestellt. Dabei wird aufgezeigt, wie die Projektleitungs- und die Durchführungsebene hinsichtlich der Möglichkeiten zur Integration von Menschen mit besonderen Bedürfnissen beschrieben werden kann. Aus der Analyse des Ist-Zustands werden anschliessend Entwicklungsräume zur vermehrten Teilhabe und Partizipation von Menschen mit besonderen Bedürfnissen im Projekt definiert. Die Analyse und Beschreibung des Entwicklungsbedarfs fokussiert fünf Ebenen:

- Person – Verhalten/Motivation
- Interaktion – Beziehung/Kommunikation
- Handlung – Methodenwahl/Handlungsprinzipien
- Institution – Auswahl/Zusammenarbeit mit Partnern
- Gesellschaft – Verhältnisse/hindernisfreier Zugang

In den Workshops werden die Projekte mit Hilfe des Instruments vorgestellt sowie Anpassungen der Beobachtungskriterien diskutiert.

Links:

- Volltextbibliothek mit Texten und Materialien zum Thema Integration und Inklusion von Menschen mit Behinderungen: <http://bidok.uibk.ac.at/>
- ICF und andere Klassifizierungsinstrumente: <http://www-dimdi.de>



**Stefan Häusermann**

*Sportlehrer, Lehrbeauftragter für Adapted Physical Activity am Institut für Sport und Sportwissenschaften der Universität Basel, Ausbilder im Behindertensport  
St. Ursusstrasse 4, 5400 Baden  
Telefon 056 210 90 75  
[info@animato-baden.ch](mailto:info@animato-baden.ch)*



**Stephan Schiltknecht**

*Sportlehrer, Physiotherapeut – Dozent und Leiter Ausbildung im Studiengang Physiotherapie der Berner Fachhochschule BFH  
Murtenstrasse 10, 3008 Bern  
Telefon 031 848 35 15  
[stephan.schiltknecht@bfh.ch](mailto:stephan.schiltknecht@bfh.ch)*

# Das Projekt Procap – Andiamo



## **Raphaël Fehlmann**

*Procap – Für Menschen mit Handicap  
Mediensprecher Romandie  
R. de Flore 30, Postfach  
2500 Biel 3  
Telefon 032 322 84 86*

*raphael.fehlmann@procap.ch*

*www.procap.ch*

## **Die Behinderten erobern die slowUp!**

---

Die slowUp feiern ihr zehnjähriges Bestehen. Seit 2007 können dank Procap auch Behinderte daran teilnehmen. Das Procap-Projekt Andiamo stellt Freiwillige zur Verfügung, leiht spezielle Räder und passt die Infrastrukturen an (WC, Parkplätze, Informationen, Beschilderung usw.). Heute konzentrieren sich die Bestrebungen darauf, Menschen mit Handicap zur Teilnahme zu motivieren. Ziel auf längere Frist ist, die Behinderten in die Organisation der slowUp einzubinden und ihnen die Teilnahme an allen slowUp-Anlässen in der Schweiz zu ermöglichen.

---

Die slowUp feiern dieses Jahr ihr zehnjähriges Bestehen. Heute machen bereits 16 Regionen mit. Eine nach der anderen organisiert jeweils an einem Sonntag eine autofreie Strecke von 20 bis 40 Kilometern für Radfahrer und Skater. Die slowUp-Anlässe blicken auf ein stürmisches Wachstum zurück. In 2009 wurden rund 500 000 Teilnehmende verzeichnet. Die Anlässe sind auch für Behinderte attraktiv: das gemächliche Tempo, die Möglichkeit, an sportlichen Aktivitäten teilzunehmen, die auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt sind sowie der gegenseitige Respekt der Teilnehmenden sind ideale Bedingungen für Menschen mit besonderen Bedürfnissen. Zudem werden slowUp-Strecken möglichst flach und hindernisfrei angelegt. Zu Beginn waren die slowUp jedoch aus verschiedenen Gründen nicht behindertenfreundlich: Es fehlte beispielsweise an geeigneten Infrastrukturen und an Ressourcen im Organisationskomitee.

Die Zusammenarbeit mit Procap begann in 2007, mit dem Ziel, das hohe Integrationspotenzial der slowUp zu erschliessen. Heute ist das Projekt «Andiamo!» bereits fest verankert und ermöglicht zahlreichen Menschen mit Handicap die Teilnahme: rund 1000 Personen in 2009. Heute konzentrieren sich die Bestrebungen darauf, die Anzahl der behinderten Teilnehmenden zu erhöhen.

### **Leistungen**

Nachstehend eine Liste der Massnahmen, um die slowUp für Behinderte zugänglich zu machen:

- Organisieren von Freiwilligen;
- Informationsstand und Vermietung von speziellen Rädern;
- Allgemeine Behindertenfreundlichkeit der Strecken (Beschilderung, WC usw.);
- Website usw.

### **Vision**

Ziel von Procap ist, das Fortbestehen des Projekts langfristig zu gewährleisten, indem Menschen mit Handicap in allen Organisationskomitees der slowUp eingebunden werden. Zudem soll dieser Ansatz auch auf andere mittlere und Grossanlässe in der Schweiz ausgedehnt werden.

# APA – Chancen, Möglichkeiten, Defizite

## Erfahrungen eines erfolgreichen Sportlers

Integration von Behindertensportarten in den Sport für alle:

- Wir benutzen nach Möglichkeit die gleiche Infrastruktur, die gleichen Spielanlagen, die selben Spielregeln und Reglemente:
- Wir orientieren uns am Fussgängersport und finden immer mehr direkte Ansprechpartner in Fussgängervereinen oder Sportverbänden.
- Wir erfinden das Rad nicht neu – gemeinsam heisst das Zauberwort.
- Wir benötigen ein gewisses Verständnis für unsere Bedürfnisse (Anlagebauten rollstuhlgerecht, inkl. Toiletten und Garderoben und Restaurant-Infrastruktur für Verpflegung)
- Sportleiter müssen sich auf die Bedürfnisse, körperlichen Möglichkeiten und Grenzen des Machbaren einstellen und schulen lassen. Der Unterschied zwischen Schiessen mit Druckluftwaffen, Bogenschiessen, Tischtennis, Tennis, Handbiken, Rollstuhl-Leichtathletik, Alpin- oder Nordisch-Skifahren ist doch sehr erheblich!

Am Beispiel Rollstuhl-Leichtathletik: Wir integrieren uns in grosse Laufveranstaltungen (Marathons) oder in LA-Meetings – unsere internationale Vertretung ist immer noch das IPC (International Paralympics Committee)

Am Beispiel Handbike: Wir gehören Swiss Cycling an und haben dort die Rechte und Pflichten eines Radsportlers – international werden wir nach den Richtlinien des Rad-Weltverbandes, der UCI, behandelt.

Am Beispiel SlowUp: Wir integrieren uns in Volkssportveranstaltungen und leben damit die Bewegungsaufrufe von schweiz.bewegt, von Swiss Olympic und vielen anderen Organisationen.

Defizite können da entstehen, wo unser Fachwissen in Behindertensportfragen zu wenig oder gar nicht einfliesst (Kategorien, Klassifikationen am Negativbeispiel Rollstuhl-Tennis).



**Heinz Frei**

*Schweizer Paraplegiker Vereinigung  
Rollstuhlsport Schweiz  
Sportreferent Kantonsstrasse 40  
6207 Nottwil  
Telefon 041 939 54 00*

*heinz.frei@spv.ch*

*www.spv.ch*



# Sehbehindert, 50+, Sport? Möglichkeiten, Erfahrungen



**Waltraut Quiblier**

Rue John Rehfous 2  
1208 Genève

Telefon 022 786 17 29, 079 507 24 28

w.quiblier@bluewin.ch

## Der Umgang mit Herausforderungen und die Integration neuer Schemata

Der Vortrag behandelt drei Punkte:

### 1. Die besonderen Bedürfnisse bei Personen mit visuellem Defizit

Sport mit einem Partner in Blinden- und Sehbehinderten-Vereinen, die Ausbildung zum Begleiter, dargestellt an Beispielen wie Alpin-Skifahren, Langlauf, Radfahren und Wandern

### 2. Die Auswirkungen des Sports

- Kräfte entwickeln, körperliche Gesundheit fördern und erhalten, schnelle Reflexe erwerben, um das Sehdefizit zu kompensieren
- Bewusstmachung und Stärkung psychischer Eigenschaften: seine Behinderung besser begreifen lernen, seine Grenzen verstehen, Vertrauen und Mut erwerben
- Steuerung sozialer Kompetenzen: um Hilfe bitten können und erfahren, wie damit umzugehen ist, nuanciertes Verhalten schulen

### 3. Der Sport, eine Möglichkeit, den Umgang mit der Sehbehinderung zu üben, sie (teilweise) zu überwinden

Sich selbst besser verstehen, das visuelle Defizit akzeptieren, Gleichgewicht und soziale Integration

# Procap bewegt

## Gesundheitsförderung für Menschen mit Behinderung

Procap bewegt ist ein Pilotprojekt für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit einer Behinderung, die in Institutionen leben. Mit dem Projekt werden partizipativ optimale Voraussetzungen gestaltet. So können sie sich ausreichend bewegen, ausgewogen ernähren und in einer gesundheitsfördernden Umgebung leben. Dabei wird das gesamte Setting Institution, die Menschen mit Behinderung, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie die Angehörigen in das Projekt eingebunden und motiviert.

Im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention wird mit Procap bewegt eine bis heute unberücksichtigte Zielgruppe erschlossen. Procap bewegt leistet einen wichtigen Beitrag zur Chancengleichheit und hat Modellcharakter für weitere Projekte.

### Zielgruppen und Setting

- primär: Menschen mit Behinderung in Institutionen
- sekundär: Personal, Angehörige, alle Menschen mit Behinderung

### Ziele

- Mehr Menschen mit Behinderung haben ein gesundes Körpergewicht
- Mehr Bewegungsaktivitäten sowie angepasste Verhältnisse im Bewegungsbereich
- Ausgewogene Ernährung durch angepasste Verhältnisse im Ernährungsbereich
- Alle Beteiligten sind einbezogen, informiert und vom Nutzen überzeugt
- Gesundheitsförderung ist als fester Bestandteil im Konzept der Institutionen verankert
- Akteuren der Gesundheitsförderung wird Anstoss gegeben, zukünftige Massnahmen von Beginn an für Menschen mit und ohne Behinderungen zu konzipieren und anzubieten

In drei Pilotinstitutionen (Stiftung Schulungs- und Wohnheime Rossfeld Bern BE, St. Josef-Stiftung Bremgarten AG, Foyer de Porrentruy JU) werden bewährte Massnahmen aus den Bereichen Ernährung, Bewegung und Motivation partizipativ adaptiert und erprobt. Für das Betreuungs- und Pflegepersonal wird ein themenspezifisches Fortbildungsangebot konzipiert. Aus den Erkenntnissen, die in den Pilotinstitutionen gesammelt werden, wird ein Leitfaden zur Planung und Realisierung des Projekts in weiteren Institutionen erstellt.

Das Projekt wird getragen von Procap Sport, dem Eidgenössischen Büro für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderung EBGB und Suisse Balance. Das Projekt ist mit den wichtigsten Akteuren im Bereich Gesundheitsförderung vernetzt und koordiniert.



### Kees de Keyzer

*De Keyzer PGF –  
health promotion & public health*

#### Kontakt:

*Jacqueline Brechbuehler  
Projektassistentin Procap bewegt  
Procap Reisen & Sport  
Froburgstr. 4  
4601 Olten  
Telefon 062 206 88 30*

*[jacqueline.brechbuehler@procap.ch](mailto:jacqueline.brechbuehler@procap.ch)*

*[www.procap.ch/bewegt](http://www.procap.ch/bewegt)*

# COOLTOUR – Angebote für junge Menschen mit und ohne Behinderung



**Jonas Staub**

Blindspot  
Geschäftsleiter  
Bürglenstrasse 51  
3006 Bern  
Telefon 031 932 36 32

[jonas.staub@blindspot.ch](mailto:jonas.staub@blindspot.ch)

[www.blindspot.ch](http://www.blindspot.ch)  
[www.cooltourschweiz.ch](http://www.cooltourschweiz.ch)

## Über Umwege direkte integrative Prozesse ankurbeln

---

Blindspot ist ein Verein, der u. a. integrative Freizeit-Angebote im Kinder- und Jugendbereich fördert und durchführt. Seine Aufgabe sieht er darin, wirksame Ideen in Form von Projekten aufzugleisen und gleichzeitig Organisationen aktiv miteinzubeziehen, um diese zu animieren, selber integrative Settings zu lancieren.

Cooltour ist ein solches Vorzeigeprojekt: Ein gemischtes und vielseitiges Angebot für Teilnehmende mit und ohne Behinderung, begleitet von einer überdurchschnittlich aktiven Mitarbeit diverser nationaler und regionaler Organisationen.

---

*«Das Gleiche zu machen wie Nichtbehinderte ist das eine. Es aber in der gleichen Gruppe zu erleben und somit dabei zu sein, das andere.»*

*Zitat: Sandro, 17 Jahre/Teilnehmer bei Cooltour 2009*

Cooltour, ist eine neue, kreative Plattform von Blindspot in Zusammenarbeit mit verschiedenen Organisationen aus der ganzen Schweiz; zugeschnitten auf die Zielgruppe Kinder und Jugendliche. Eine Tour durch verschiedene Themenwelten und mit Halt bei noch unbekanntem Angeboten/Bereichen. Eine coole Woche eben für Kinder ab 10 Jahren.

Doch warum sollen sich Interessierte mit und ohne Behinderungen anmelden? Was profitiert der Einzelne in der Gruppe? Und geht es darum, soziale, verständnisvolle und hilfsbereite Kinder und Jugendliche zu kreieren?

Nein, darum geht es nicht. Und doch werden sie sozialer, verständnisvoller und hilfsbereiter. Ganz natürlich, ohne Zwang und eingebunden in sportlicher, kreativer und alltäglicher Tätigkeit bzw. Umgebung.

Es ist grundsätzlich eine erfreuliche Entwicklung, dass in der Schweiz vermehrt schulisch integriert wird. Dass aber im Bereich Freizeit ein grosses Vakuum herrscht, ist ein Fakt. Freizeit ist ein Bedürfnis aller Menschen. Dabei können bei durchmischter Aktivität nachhaltige, integrative Prozesse ungehemmt und langfristig entstehen.

Cooltour fand im Sommer 2009 in Bern zum ersten Mal statt. 50 Kinder und Jugendliche – darunter 20 mit einer Sinnesbehinderung – nahmen an der Woche teil. Zur Auswahl standen Kanufahren, Streetdance, Beatboxing und vieles mehr. Eine Woche, die neben erbrachtem Spass und Aktion auch Vorurteile, Hemmschwellen und Barrieren abbaute.

# Schwerpunktprogramm Stürze der bfu

## Sturzprophylaxe bei älteren Menschen

Die Vorgehensweise der Schwerpunktprogramme (SPP) setzt bei der Frage an: wieso und wie passieren die Unfälle, was kann zu ihrer Verhinderung unternommen werden? In Zusammenarbeit mit Partnerorganisationen setzt die bfu in einem weiteren Schritt zielgerichtete, evidenzbasierte Massnahmen zur Prävention um.

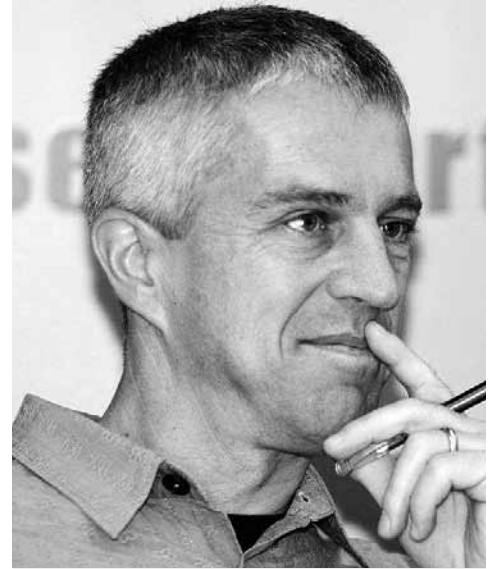
Stürze machen über die Hälfte der Unfälle im Bereich Haus und Freizeit aus und haben bei den Betroffenen oft grosses Leid oder sogar den Tod zur Folge. Als Beispielmassnahme für stark sturzgefährdete Menschen wird der Hüftprotektor vorgestellt.

Die Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) ist zuständig für die Prävention der Nichtberufsunfälle in der Schweiz. Sie definiert Schwerpunktprogramme (SPP), in denen die zentralen Unfallthemen konzentriert angegangen werden. Im Zentrum der SPP stehen die Partnerorganisationen. Mit ihnen setzt die bfu zielgerichtete, evidenzbasierte Massnahmen um.

Von jährlich 600 000 Unfällen aus dem Bereich Haus und Freizeit (exkl. Verkehrs- und Sportunfälle) sind über 50 % Sturzunfälle mit zum Teil gravierenden Folgen. Vor allem bei Kindern sowie Seniorinnen und Senioren ist die Anzahl beträchtlich. Die Partnerorganisationen aus diesen Bereichen bringen ihr Know-how ein um Massnahmen auf drei Ebenen zu definieren:

- Infrastruktur: bauliche Massnahmen im privaten und öffentlichen Raum
- Verhaltensprävention: Massnahmen, die auf das Verhalten der Zielgruppe einwirken
- Produkte: Hilfsmittel, Schutzausrüstungen

Sturzgefährdete alte Menschen sind Menschen mit speziellen Bedürfnissen. Zu den sturzpräventiven Massnahmen aus dem Bereich der Produkte gehört der Hüftprotektor, anhand dessen der Präventionszyklus weiter erläutert wird. Wie werden wirksame Präventionsmassnahmen definiert? Die Vorgehensweise der Schwerpunktprogramme der bfu bringt Antworten auf diese Frage.



**Fränk Hofer**

*Beratungsstelle für Unfallverhütung,  
bfu*

*Leiter Sport*

*Hodlerstrasse 5a*

*3011 Bern*

*Telefon 031 390 21 65*

*f.hofer@bfu.ch*

[www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)

# Integration von Rollstuhlfahrenden ins Fitnesscenter



**Silvio Bossi/Heinz Frei**

**Kontakt:**

*Ruth Bossi*

*Fitnesscenter Nordfit*

*Geschäftsführerin/Inhaberin*

*Binzmühlestrasse 81*

*8050 Zürich*

*Telefon 044 310 37 21*

*info@nordfit.ch*

*www.nordfit.ch*

## Trainingsmöglichkeit und soziale Kontakte in ungezwungener Atmosphäre genießen

---

Das Nordfit in Zürich ist der erste öffentliche Anbieter der Schweiz, der seinen Gerätepark mit neuen, rollstuhlgängigen Fitnessgeräten ergänzt und diese in sein Center integriert hat. Damit können Rollstuhlfahrerinnen und -fahrer künftig optimal auf ihre Bedürfnisse angepasst trainieren. Die Geräte sind so konzipiert, dass sie den speziellen Bedürfnissen von Personen mit Mobilitätseinschränkungen entsprechen. Der Anstoss für diese Investition bekam Silvio Bossi bei einem Aufenthalt im SPZ Nottwil.

---

Das Nordfit in Zürich ist der erste öffentliche Anbieter der Schweiz, der seinen Gerätepark mit den neuen, rollstuhlgängigen Fitnessgeräten ergänzt und diese in sein Center integriert hat. Damit können Rollstuhlfahrerinnen und -fahrer zukünftig optimal auf ihre Bedürfnisse angepasst trainieren.

Der Inhaber des Nordfit, Silvio Bossi, ist durch die Nervenkrankheit ALS seit geraumer Zeit auf den Rollstuhl angewiesen. Zuvor hatte er selbst 30 Jahre lang Leistungssport betrieben. Neben seinem Beruf als Bauführer und dem Hobby Krafttraining bildete er sich zum Spinning- und Fitnessinstructor aus. Vor fünf Jahren entschied er sich, sich ganz der Fitnessbranche zuzuwenden und arbeitete hauptberuflich im Nordfit (von ihm vor 10 Jahren gegründetes Center). Nun baut er das Center aus und schafft eine ganze Reihe rollstuhlgängige Geräte an. Diese bieten die Möglichkeit, direkt aus dem Rollstuhl Übungen zu machen. Damit entfällt das aufwändige und unangenehme Transferieren vom Stuhl auf die Geräte. Dies erhöht die Effizienz und den Zeitaufwand für das Training. Zudem sind die Geräte so konzipiert, dass sie den speziellen Bedürfnissen von Personen mit Mobilitätseinschränkungen entsprechen. Den Anstoss zu dieser Investition bekam er bei einem Aufenthalt im SPZ Nottwil. Er war fasziniert von den Trainingsmöglichkeiten, die Querschnittgelähmte hier vorfinden. Er hatte bald auch Kontakt zu leistungsorientierten Rollstuhlfahrern, die aber ausser in Nottwil sehr wenige Möglichkeiten finden, Kraft zu trainieren und ihre Muskeln gezielt zu fördern. Obwohl Silvio wegen seiner Krankheit kein Krafttraining mehr machen kann, entschloss er sich den Rollstuhlfahrern eine Trainingsmöglichkeit im Nordfit in Zürich zu bieten.

# Integration durch Sport: Gymnaestrada 2011

## Unseren Handicaps trotzen und am wichtigsten Gymnastikanlass der Welt teilnehmen

---

Turnen für Alle fördert die Gesundheit, die körperliche Leistungsfähigkeit sowie die gesellschaftliche Integration und trägt zum körperlichen und geistigen Wohlbefinden bei. Der Schwerpunkt unseres Referats liegt auf dem letztgenannten Aspekt. Wir wollen unsere Turnerinnen und Turner mit Handicap an einem internationalen Grossanlass integrieren und den Zuschauern vor Augen führen, dass es möglich ist, unsere körperlichen und geistigen Einschränkungen zu überwinden, überzeugende Vorführungen zu bieten und zum Zauber dieses eindrucklichen Schauspiels beizutragen ...

---

Die Gymnaestrada ist das offizielle Weltfestival des Internationalen Turnerbunds (ITB), beziehungsweise der Fédération Internationale de Gymnastique (FIG) für Turnen für Alle, das zum «Freizeitsport» gehört. Während sieben Tagen treffen sich Turnerinnen und Turner jeden Alters und aus allen Kontinenten – Frauen, Männer, Behinderte und Nichtbehinderte – um ihre Begeisterung für diesen Sport miteinander zu teilen und in allen Bereichen von Turnen für Alle ihr Talent zu zeigen.

Integration: ein schlichtes Wort mit verschiedenen Bedeutungsebenen, die je nach Blickwinkel unterschiedlich wahrgenommen werden. 2 Gymnastikgruppen von PLUSPORT Behindertensport Schweiz nehmen an der Gymnaestrada 2011 teil. In diesem Referat heben wir die Gemeinsamkeiten von zwei Gruppen verschiedener Herkunft hervor sowie die Unterschiede, die im Rahmen der Integration bestehen können.

Wir wollen zeigen, dass je nach gewählter Perspektive, sei sie menschlicher oder administrativer Art, Verschiedenheiten auftauchen können, ohne dass dadurch das Integrationsniveau des Grossprojekts gefährdet wird. In der Tat haben beide Gruppen das gleiche Ziel: Freude erleben, sich bewegen, auf der Bühne vor den Zuschauern stehen, für sich einstehen und gleichzeitig ihre Vielfalt zeigen.



### **Arielle Leopold**

*PLUSPORT Behindertensport Schweiz  
Projektleiterin Events & Projekte  
Chriesbaumstrasse 6  
8604 Volketswil  
Telefon 044 908 45 13*

*leopold@plusport.ch*

*www.plusport.ch  
www.wg-2011.com*

# Judo für alle



## **Didier Berruex**

*Judo-Karate-Club La Chaux-de-Fonds  
Technischer Leiter für Judo/Judo-Leiter  
Doubs 163  
2300 La Chaux-de-Fonds  
Telefon 032 914 75 60*

*lesberru@bluwin.ch*

*www.jkc.ch*

## **Eine Zusammenarbeit mit PROCAP, Plusport und SPECIAL OLYMPICS**

---

In diesem Referat geht es um die bereichernde Erfahrung, die der Judo-Karate-Club La Chaux-de-Fonds seit 1992 mit dem Behindertensport erlebt. Dank der Zusammenarbeit mit PROCAP Sport einerseits, die eine Finanzierungshilfe leistet, und Plusport andererseits im Hinblick auf die Ausbildung von Leiterinnen und Leitern, eröffnet der Club dem Behindertensport in unserem Land interessante Entwicklungsmöglichkeiten.

---

Was ist Judo? Ist es wirklich möglich, mit Behinderten Judo zu treiben? Die Antwort lautet: «ja» natürlich! Die Erfahrung des Clubs in La Chaux-de-Fonds ist ein schlagender Beweis dafür.

Wir blicken auf 18 Jahre Erfahrung zurück und haben heute über 20 Athleten; unsere Sektion Judo Handicap entwickelt sich hervorragend.

Dank der Zusammenarbeit mit PROCAP Sport war es möglich, eine Lösung zu finden, um die Behinderten in einem Club für Nichtbehinderte aufzunehmen. Es ist sehr spannend, die Entwicklung des Projekts zu verfolgen, denn es hat nicht nur den Behinderten viel gegeben, alle Club-Mitglieder haben davon profitiert.

Der Höhepunkt dieses Abenteuers war 2007, 2 Athleten wurden für die Spiele der SPECIAL OLYMPICS in Shanghai selektioniert.

Zwar ist die Integration heute in aller Munde, aber es gibt noch nicht viele Sportangebote für Menschen mit Handicap. Der Sport kann als wirksames Integrationsinstrument eingesetzt werden, dessen Potenzial noch lange nicht erschlossen ist.

# Bewegung für übergewichtige Kinder und Jugendliche

## Therapieprogramme für übergewichtige Kinder und Jugendliche

Die Stiftung Sportsmile ist eine gemeinnützige Institution, die geeignete Aktivitäten für übergewichtige und/oder chronisch kranke Kinder organisiert. Ziel der Stiftung ist, die Bewegung und eine ausgewogene Ernährung zu fördern, um die Gesundheit, die Lebensqualität und die Integration dieser Kinder und Jugendlichen zu verbessern.

### **Die aktuelle Situation gibt Anlass zur Sorge! 1 von 10 Kindern in der Schweiz leidet an einer chronischen Krankheit! Und 1 von 5 Kindern ist übergewichtig oder adipös!**

Chronische Krankheiten und Übergewicht führen zu langfristigen Komplikationen. Häufig sind sie die Ursache von psychologischen Störungen und von sozialer Isolation. Eine chronische Krankheit während der Kindheit bedeutet oft:

- Sehr wenig Bewegung
- Eine Verschlechterung der Lebensqualität

Zurzeit gibt es nur wenig Strukturen!

### **Ziel unserer Stiftung ist**

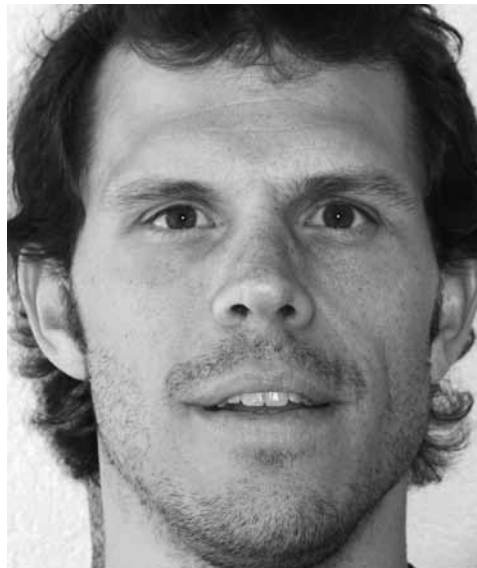
- Sport und Bewegung zu unterstützen und so die Gesundheit, die Lebensqualität und die Integration dieser Kinder zu fördern.
- Psychosoziale Unterstützung zu leisten und eine ausgewogene Ernährung zu fördern.
- Den wissenschaftlichen Kenntnisstand zu verbessern
- Die Organisationen zu unterstützen, welche die gleichen Ziele wie die Stiftung verfolgen.

### **Mittel**

- Kurse, Programme, Anlässe oder Aufenthalte organisieren oder unterstützen.
- Projekte oder Initiativen unterstützen, welche die Förderung der Bewegung oder der ausgewogenen Ernährung zum Ziel haben.
- Den Wissenstand der Kinder, Eltern, Gesundheitsarbeiter, Sportlehrerinnen und -lehrer sowie der Trainer zu verbessern (Konferenzen, Broschüren, Website etc.).
- Mit Gesundheitsarbeitern und im Sport- und Bewegungsbereich tätigen Fachkräften zusammenarbeiten.

### **Vorgeschlagene Aktivitäten**

- Sind spezifisch auf die Krankheit sowie die individuelle körperliche Leistungsfähigkeit abgestimmt
- Ermöglichen den Teilnehmenden, sich in einem sicheren Rahmen in einer Gruppe zu bewegen, was ihr Wohlbefinden steigert und ihre soziale Integration verbessert.
- Sind ein Sprungbrett für die Jugendlichen, um an «normalen» sportlichen Aktivitäten teilzunehmen.
- Haben eine erzieherische Wirkung und tragen dazu bei, zu lernen, wie Bewegung, Ernährung und Krankheit besser vereinbart werden können.



**Raphael Ehram**

*Stiftung Sportsmile  
Verantwortlicher  
für Bewegungsaktivitäten  
CP 2323, 1211 Genf 2  
Telefon 079 665 83 70*

*ehrsamr@sportsmile.ch*

*www.sportsmile.ch*



# Anhang



Foto: PLUSPORT

## PLUSPORT Behindertensport Schweiz

PLUSPORT ist die Dachorganisation des Schweizerischen Behindertensports, wurde 1960 gegründet und zählt heute rund 12'000 Mitglieder aus allen Sprachregionen der Schweiz.

In rund **90 regionalen Sportclubs** haben Menschen mit besonderen Bedürfnissen die Gelegenheit, regelmässig Sport zu treiben ([www.plusport.ch/Sportclubs](http://www.plusport.ch/Sportclubs)).

Alljährlich führt PLUSPORT rund 90 Sportcamps durch. 1'500 Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Behinderung haben so die Möglichkeit, für eine bis zwei Wochen diverse Sportarten vertieft zu erlernen und das Erlebnis Sport in der Gruppe zu geniessen ([www.plusport.ch/Sportcamps](http://www.plusport.ch/Sportcamps)).

PLUSPORT plant und realisiert über **50 Aus- und Weiterbildungskurse** pro Jahr. Neben der Ausbildung zur Behin-

dertensportlerin oder zum Behindertensportler werden Weiterbildungen zu verschiedenen Themen angeboten ([www.plusport.ch/Ausbildung](http://www.plusport.ch/Ausbildung)).

PLUSPORT ist national und international engagiert. Projekte und Events, die Nachwuchsförderung, die Unterstützung von Athletinnen und Athleten bei der Vorbereitung und Teilnahme an Wettkämpfen, die Vertretung und Mitarbeit in verschiedenen Gremien sind weitere Tätigkeitsfelder. PLUSPORT pflegt verschiedene erfolgreiche Partnerschaften in diversen Bereichen und ist bestrebt, die Integration durch den Sport voranzutreiben und sich stetig weiter zu vernetzen.

Kontakt:  
PLUSPORT Behindertensport Schweiz  
Chriesbaumstrasse 6  
8604 Volketswil  
Tel. 044 908 45 00  
Fax 044 908 45 01  
[mailbox@plusport.ch](mailto:mailbox@plusport.ch)  
[www.plusport.ch](http://www.plusport.ch)

## Eidgenössisches Büro für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen EBGB

Das EBGB fördert die Gleichstellung von behinderten und nicht behinderten Menschen und setzt sich für die Beseitigung der rechtlichen oder tatsächlichen Benachteiligungen ein.

Als Fachstelle des Bundes bearbeitet das EBGB gleichstellungspolitische Fragen, äussert sich zu Gesetzgebungsvorhaben sowie Massnahmen des Bundes.

Weiter

- werden Programme und Projekte finanziell unterstützt, die zur Förderung der Integration von Menschen mit und ohne Behinderungen beitragen.
- Das EBGB berät staatliche und nichtstaatliche Stellen bei der Umsetzung des Gleichstellungsrechts. Erfahrungen und Wissen werden zur Verfügung gestellt und geeignete Massnahmen vorgeschlagen.
- Das EBGB arbeitet mit öffentlichen und privaten Fachstellen und Behindertenorganisationen zusammen.
- Mit Kursen, Tagungen und Publikationen trägt das EBGB dazu dabei, die Gleichstellung von Menschen mit und ohne Behinderungen in einer breiten Öffentlichkeit zum Thema zu machen.

Weitere Informationen unter: [www.edi.admin.ch/ebgb](http://www.edi.admin.ch/ebgb)

Kontakt:

Eidgenössisches Büro für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen EBGB

Schwanengasse 2

3003 Bern

Tel. 031 322 82 36

Fax. 031 322 44 37

[ebgb@gs-edi.admin.ch](mailto:ebgb@gs-edi.admin.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Büro für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen EBGB



Foto: SOV (Schweizer Paraplegiker-Vereinigung)

## Schweizer Paraplegiker-Vereinigung/ Rollstuhlsport Schweiz

Wir begleiten ein Leben lang.

Die Schweizer Paraplegiker-Vereinigung (SPV) ist der nationale Dachverband der Querschnittgelähmten. Wir vereinigen mehr als 10 000 Mitglieder. 27 Rollstuhlclubs tragen als regionale Pfeiler den Solidaritätsgedanken in die gesamte Schweiz.

Im Rahmen der ganzheitlichen Rehabilitation von querschnittgelähmten Menschen in der Schweiz nimmt die SPV, mit ihren Abteilungen, eine bedeutsame Rolle ein. Sie ist gesamtschweizerisch tätig und offeriert allen Rollstuhlfahrern im Lande eine Fülle von teils unentgeltlichen oder vergünstigten Dienstleistungen zur Bewältigung des Alltags nach Austritt aus der Klinik und setzt sich für deren Besserstellung ein.

Rollstuhlsport Schweiz als Abteilung der SPV fördert und entwickelt den Sport im Breitensport, in den Rollstuhlclubs sowie im Leistungs- und Spitzensport.

### Kontakt

Schweizer Paraplegiker-Vereinigung  
Geschäftsstelle  
Kantonsstrasse 40  
6207 Nottwil  
Tel. 041 939 54 00  
Fax 041 939 54 09  
spv@spv.ch

Weitere Informationen unter:

[www.spv.ch](http://www.spv.ch)  
[www.rollstuhlsport.ch](http://www.rollstuhlsport.ch)

## Procap

### Wer ist Procap?

Procap ist der grösste gesamtschweizerische Mitgliederverband im Behindertenwesen in der Schweiz und fördert soziale, gesellschaftliche und berufliche Integration im Sinne der Hilfe zur Selbsthilfe. Rund 20 000 Mitglieder sind in regionalen Sektionen (50) und Sportgruppen (30) organisiert. Die Dienstleistungspalette reicht von Rechtsberatung, Bauberatung, regionale Betreuung über Freiwilligenarbeit zu diversen Freizeitangeboten.

### Procap Reisen & Sport

Procap Reisen & Sport ist der Spezialist im Reisen, im Erlebnissport und Gesundheitssport für Menschen mit Handicap in der Schweiz. Als Ziel setzen wir uns die Unterstützung und Förderung von sportlichen Aktivitäten sowie Reisen & Ferien für Menschen mit Handicap. Durch unsere Aktivitäten wollen wir «Zugang schaffen» für Alltägliches und Gesundes. Unsere Spezialität ist die Integration und Sensibilisierung von Menschen mit und ohne Handicap und innerhalb den verschiedenen Behinderungsformen.

### Was machen wir?

Wir sind der Veranstalter von betreuten und individuellen Ferien (Kinder & Jugend, Familien, Sport & Erlebnis, Ferien & Erholung, Badeferien, Aktiv & Gesundheit, Rundreisen, Städtereisen) für Menschen mit Handicap mit einem eigenen Ferienkatalog. Zusätzlich organisieren wir integrative Projekte zur Sensibilisierung von Menschen mit und ohne Handicap. Als Reisebüro recherchieren wir Destinationen/Hotels und sensibilisieren in der Reisebranche auf das Thema «Zugang für alle».

### Ziele:

#### Gesundheitsförderung für Menschen mit Handicap

Procap bewegt hat sich folgende Ziele gesetzt:

1. Grundlagen und Informationen über das Bewegungs- und Ernährungsverhalten von Menschen mit Handicap zu erhalten.
2. Den Zugang zu bestehenden Gesundheitsförderungsprojekten auch für Menschen mit Handicap zu ermöglichen und eine Sensibilisierung zum Thema Behinderung zu lancieren.

### Das Jubiläum

Procap Sport feiert im Jahr 2010 ihr 50-Jahre-Jubiläum – feiern Sie mit uns am 12./13. Juni 2010 in Tenero und erfahren Sie dort mehr über Ihre persönliche Gesundheit/Bewegung/Ernährung – wir bewegen Sie auch in Zukunft! [www.procap.ch/50](http://www.procap.ch/50) Jahre.

#### Kontakt:

Procap Reisen & Sport  
Ehemals Schweizerischer Invaliden-Verband  
Froburgstrasse 4  
Postfach  
4601 Olten  
Tel. 062 206 88 30  
Fax 062 206 88 89  
[sport@procap.ch](mailto:sport@procap.ch)  
[www.procap-sport.ch](http://www.procap-sport.ch)

#### Weitere Informationen unter:

- [www.procap.ch/bewegt](http://www.procap.ch/bewegt)
- [www.procap.ch/50jahre](http://www.procap.ch/50jahre)
- [www.goswim.ch](http://www.goswim.ch): Hallenbadführer
- [www.protrek.ch](http://www.protrek.ch): Spezieller Trekkingrollstuhl für Feld und Wiese
- [www.laviva.ch](http://www.laviva.ch): Party für Menschen mit und ohne Handicap

# Weiterführende Internet-Links

## Eine Auswahl von Websites zum Thema (nicht abschliessend):

### **[www.access-for-all.ch](http://www.access-for-all.ch)**

Schweizerische Stiftung zur behindertengerechten Technologienutzung. Für Barrierefreie Nutzung von Informations- und Kommunikationstechnologien, wie z. B. das Internet.

### **[www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)**

Bundesamt für Gesundheit

### **[www.baspo.ch](http://www.baspo.ch)**

Bundesamt für Sport

### **[www.bfh.ch](http://www.bfh.ch)**

Berner Fachhochschule

### **[www.bfu.ch](http://www.bfu.ch)**

Beratungsstelle für Unfallverhütung

### **[www.blindspot.ch](http://www.blindspot.ch)**

Nationale Förderorganisation für Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderungen.

### **[www.cerebral.ch](http://www.cerebral.ch)**

Schweizerische Stiftung für das cerebral gelähmte Kind.

### **[www.denkanmich.ch](http://www.denkanmich.ch)**

«Denk an mich» ermöglicht Mobilität, Integration und Erholungsaufenthalte für Menschen mit einer Behinderung.

### **[www.disabilityoffice.uzh.ch](http://www.disabilityoffice.uzh.ch)**

Beratungsstelle Studium und Behinderung der Universität Zürich.

### **[www.edi.admin.ch/ebgb/](http://www.edi.admin.ch/ebgb/)**

Eidgenössisches Büro für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen EBGB.

### **[www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)**

Gesundheitsförderung Schweiz

### **[www.insieme.ch](http://www.insieme.ch)**

Für Menschen mit geistiger Behinderung – Aufklärung, Information, Beratung, Dienstleistungen, Advocacy.

### **[www.laureus.ch/index.php?id=12](http://www.laureus.ch/index.php?id=12)**

Die Laureus Foundation Switzerland.

### **[www.nordfit.ch](http://www.nordfit.ch)**

Erstes spezialisiertes Fitnesscenter für Rollstuhlfahrende.

### **[www.plusport.ch](http://www.plusport.ch)**

Dachorganisation des Schweizerischen Behindertensports. PLUSPORT bietet Menschen mit besonderen Fähigkeiten ein breitgefächertes und zeitgemässes Angebot an attraktiven Sportmöglichkeiten.

### **[www.procap.ch](http://www.procap.ch)**

Das Netzwerk für Menschen mit Handicap.

### **[www.proinfirmis.ch](http://www.proinfirmis.ch)**

Unabhängiger Verein für Menschen mit einer Behinderung.

### **[www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)**

Die Schweizerische Stiftung Pro Mente Sana setzt sich für die Interessen psychisch kranker Menschen ein.

### **[www.sbv-fsa.ch](http://www.sbv-fsa.ch)**

Schweizerischer Blinden- und Sehbehindertenverband

- [www.sbv-fsa.ch/fragen/merkblatt-sprachgebrauch-de.html](http://www.sbv-fsa.ch/fragen/merkblatt-sprachgebrauch-de.html)  
Menschen mit Behinderung – Merkblatt für den Sprachgebrauch.
- [www.sbv-fsa.ch/main-d.htm](http://www.sbv-fsa.ch/main-d.htm)  
Tipps, weiterführende Literatur und Links.

### **[www.sportsmile.ch](http://www.sportsmile.ch)**

Die Fondation Sportsmile fördert Spiel, Spass, Bewegung und Sport für Kinder und Jugendliche mit chronischen Krankheiten oder Übergewicht.


### **[www.spv.ch](http://www.spv.ch)**

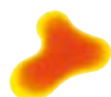
Schweizer Paraplegiker-Vereinigung.

Nationaler Dachverband der Querschnittgelähmten Mit 27 Rollstuhlclubs.

Foto: Philipp Reinmann  
© Bundesamt für Sport BASPO/  
Lehrmittel Fächer «mit Unterschieden spielen»,  
Ingold-Verlag 2008

Herausgeber:  
Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz hepa.ch  
Geschäftsstelle  
Bundesamt für Sport BASPO  
2532 Magglingen  
Telefon 032 327 61 23  
Telefax 032 327 64 26  
info@hepa.ch  
www.hepa.ch

 Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra  
  
**Bundesamt für Gesundheit BAG**



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

