



LebenshilfeMagazin

AUSGABE 6
NOVEMBER 2023

Bewegung inklusive

Stimmen aus dem Grünen

Wir haben uns aufgemacht in Nürnbergs Parks und wollten von euch wissen: Welche Bedeutung hat Bewegung in eurem Alltag?



Seitdem unsere kleine Tochter da ist, habe ich zugenommen, da ist Bewegung nochmal wichtiger geworden. Fit sein heißt, jung bleiben – sowohl körperlich als auch geistig. Nebenbei lerne ich hier am Stadtstrand des Wöhrder Sees lauter nette Leute kennen.

— Dario



Damit die Mediennutzung nicht überhand nimmt, trainiere ich hier meine Muskeln. Danach fühle ich mich warm und vital. Woanders mache ich Kampfsport. Muss sein.

— Okan

Wir fünf sind heute 195 Kilometer Rad gefahren. Für uns bringt das drei F: Freiheit, Freude, Freundschaft.

Es ist der ideale Ausgleich für das viele Sitzen, Glücksgefühle inklusive. Und man nimmt nicht zu.

— Fünf Rennradler





Ich trainiere hier im **Marienbergpark am Reck**, statt ins **Fitnessstudio** zu gehen. Ohne den Sport würde mir die Erdung fehlen. Es ist **eine Art geistige Bewegung**, wie Meditation.

— Christian

Der **Mensch** als solcher **hat einen Bewegungsdrang**. Das sehen wir ja an den **Kindern, die herumtollen**. Wenn ich mich aufs Rad setze und ziellos durch die Gegend fahre, **spüre ich die Glückshormone**, die Stimmung steigt, die Gedanken fließen.

— Doris



Für mich ist **Abschalten definitiv das Entscheidende**. Ich folge beim Laufen einem Online-Trainingsplan, da kommen mal Sprints, mal langsamere Strecken vor. Ich stehe damit allerdings noch am Anfang. **Auf jeden Fall bin ich danach besser drauf**.

— Franca

Inhalt

Das
erwartet
euch

Editorial Seite 5

Fabian Meissner

„Der Conny, der breitet die Arme aus und fliegt“ Seite 6

Interview mit Bernhard Nuss und Konstantin Thiel
über die beflügelnde Wirkung des Sports und ihre Freundschaft

→ **(K)Ein Team wie jedes andere** Seite 8

Reportage: Einblick in das Fußballtraining
der Inklusionsmannschaft der Lebenshilfe

Das ist mein Job Seite 14

Beruf: Kristina Höhn als Leiterin des Freizeitnetzwerks Sport der Lebenshilfe

Elf Freunde am Schmausenbuck Seite 15

Kolumne: Eva-Marias *Weiß*heiten

Turnschuhe und Wald statt Pizza und Netflix Seite 16

Tipps von Personaltrainer Bernhard Nuss für erfolgreiches Training

→ **Dehn-Übungen** Seite 18

Gut gedehnt von Kopf bis Fuß

Witze und Kreuzworträtsel Seite 19

Wer zuletzt lacht, lacht am besten!

Inklusive Sportangebote in Nürnberg Seite 20

Da ist für jede*n etwas dabei

An die Spitze getanzt Seite 22

Verleihung des Inklusionspreises 2023

Veranstaltungen Seite 23

Was? Wann? Wo?

Lichterfest der Offenen Hilfen, Ausflug zum Porsche Museum, ...

→ **Rückseite: Rückblick auf die Special Olympics**



Impressum: Lebenshilfe Magazin 06/2023 · Herausgeber: Lebenshilfe Nürnberg e. V., Muggenhofer Straße 107, 90429 Nürnberg · Verantwortlich: Fabian Meissner (Vorstandsvorsitzender), Detlef Rindt-Ermer (Geschäftsführer); Redaktion: Jasmin Bögl, Marco Höyns, Anika Maaß, Lorenz Bomhard, Nicole Netter, Lisa Kraft, Melanie Wolfmeier, Eva-Maria Weiß, Angela Giese · Gestaltung: Jürgen Held, Anna Landskron; Fotos: Anika Maaß, Maria Bayer, Nicole Netter; Illustrationen: Jasmin Bögl, Theresa Roth; Auflage: 3.000 Stück; erscheint dreimal jährlich; www.lhnbg.de



Liebe Leser*innen,

„Sport ist Mord“ – so lautet eines der wohl berühmtesten Zitate zum Thema „Bewegung“. Zugeschrieben wird es dem ehemaligen britischen Premierminister Winston Churchill, auch wenn es dafür keine Belege gibt.

Oft wird der Spruch zitiert, wenn man zu faul ist, Sport zu machen. Und kennen wir das nicht alle? Den inneren Schweinehund überwinden und sich Laufschuhe anziehen, Dehnübungen machen – sich aufzuraffen, fällt einem oftmals schwer. Gerne sitzt man nach getaner Arbeit einfach viel lieber auf dem Sofa und schaut anderen im Fernsehen beim Bewegen zu.

Wissenschaftliche Studien zeigen selbstverständlich, dass Sport (in der richtigen Dosierung) gesund hält und sogar glücklich macht. Vielfach bietet Sport auch die Möglichkeit, anderen Menschen zu begegnen und gemeinsam Spaß zu haben.

Sport hat viele Facetten. Man kann seine Leistung messen und Wettkämpfe austragen oder – wie eben geschildert – Gemeinschaft erleben. Beide Aspekte sind auch wichtig für die Lebenshilfe Nürnberg und die Menschen, die wir begleiten. Der Antrieb, sich zu vergleichen, wohnt auch Menschen mit Beeinträchtigung inne und so ist unser Auftrag klar: Menschen beim und durch Sport zusammenbringen, Sportangebote schaffen und bestehende Sportangebote vermitteln. Im Freizeitnetzwerk Sport gelingt uns das bereits sehr gut, aber auch in der Familiensportgruppe.

Und ganz entgegen der vielfach gezeigten Haltung, Sport habe nichts mit Politik zu tun, setzen wir ein Zeichen – dadurch, dass wir Menschen mit Beeinträchtigung mitten in der Gesellschaft in Sportvereinen unterstützen. Ein Zeichen gegen antidemokratische, behindertenfeindliche und rassistische Kräfte, die sich als Alternative bezeichnen und klar äußern, wie sehr sie Menschen mit Beeinträchtigung ablehnen.

Die Stadt Nürnberg hat 2023 zum „Jahr der Inklusion im Sport“ ernannt und war Gastgeberin einiger Athlet*innen der Special Olympics World Games. Wie wichtig Sport für alle Menschen ist, wird vermehrt wahrgenommen, dennoch ist es von Bedeutung, weiter darauf hinzuweisen. Und so freue ich mich außerordentlich, Ihnen mittlerweile Ausgabe 6 unseres neuen Lebenshilfe Magazins mit genau diesem Themenschwerpunkt vorlegen zu können. Viel Spaß beim Lesen!

Ihr/Euer

Fabian Meissner,
Vorsitzender der Lebenshilfe Nürnberg

„Der Conny, der breitet die Arme aus und fliegt“

Von der beflügelnden Wirkung des Sports
und einer besonderen Männerfreundschaft

Von Nicole Netter (Text und Foto)



Das große
Interview

←
Gemeinsam stark: Conny
(41) und Bernhard (62)
sporteln zweimal pro
Woche gemeinsam. Oft
müsse er seinen Freund
bremsen, erzählt
Bernhard. „Der Conny
würde einfach immer
weiterlaufen.“

Der eine hält den Weltrekord in den meisten Triathlon-Langdistanzen, der andere hat das Down-Syndrom und lebt in einer Wohngemeinschaft in Mögeldorf. Was Bernhard Nuss – genannt „Der eiserne Franke“ – und Konstantin Thiel – genannt Conny – verbindet und warum sie in gemeinsamer Mission sogar schon nach Gibraltar gefahren sind, erzählen sie im Interview. In Partnerlook und bester Laune empfangen sie im gemütlichen Gemeinschaftsraum in der Ziegenstraße.

Conny, du und Bernhard läuft zweimal pro Woche miteinander. Wie wichtig ist dir das?

Conny: Sehr, sehr wichtig. Mir macht das Laufen großen Spaß, es ist gut für meinen Körper, meinen Kopf und auch fürs Herz.

Bernhard, du lächelst, wenn du das hörst – geht dir das auch so?

Bernhard: Klar, Sport ist alles für mich. Als ich 30 war, ist mir eine Schlagader im Zwölffingerdarm geplatzt. Ich war klinisch tot, wurde gerettet, habe Monate im Krankenhaus verbracht und bin mit einem Gewicht von 45 Kilogramm entlassen worden. Meine Frau hat mich dann irgendwann aufs Fahrrad gesetzt. Abgestiegen bin ich als ein anderer Mensch. Denn, wie Conny sagt: Sport ist was für Kopf, Körper und Herz.

Wie seid ihr beiden euch begegnet?

Conny: Vor über zehn Jahren schon. Da haben wir einen Lauf gemacht ...

Bernhard: Genau. Damals sind wir gemeinsam in der Staffel vom Laufclub21 gestartet. Das ist ein inklusiver Laufverein, den Anita Kinle, Mutter eines Kindes mit Trisomie, gegründet hat. Danach haben wir uns aus den Augen verloren. Während der Pandemie ist eine gemeinsame Bekannte auf mich zugekommen und hat erzählt, dass sie einen jungen Mann kennt, der gerne wieder laufen möchte. Ich hab den Conny gleich wiedererkannt. Seither laufen wir jeden Dienstag in einer kleinen Gruppe im Tiergarten, jeden Samstag außerdem beim Parkrun* rund um den Wöhrder See.

Conny, das Down-Syndrom – erschwert dir das den Sport?

Conny: Gar nicht. Ich mache auch donnerstags noch Familiensport in der Wohngemeinschaft, mir tut das gut. Während Corona hat mir das sehr gefehlt. Was mich ärgert, ist, dass viele immer noch meinen, wenn du Trisomie hast, bist du nicht gut im Sport. Das ist Quatsch, ich habe so viele Pokale und Medaillen. Und es macht so viel Spaß.

Bernhard: Conny hat recht. Sport ist immer wichtig, vielleicht sogar umso mehr, wenn du eine Beeinträchtigung hast. Das schließt sich überhaupt nicht aus. In unserem Verein – er heißt „Never Walk Alone Nürnberg“ – setzen wir seit jeher auf Inklusion. Wir sind eine bunte Truppe, jung, alt, dick, dünn, mal mit Trisomie 21, mal mit einer Beeinträchtigung im Sehen. Geht nicht, gibt's nicht. Man muss einfach loslaufen.

Einfach loslaufen, das sagt sich so leicht ... Conny, ist es für dich manchmal schwer, den berühmten inneren Schweinehund zu überwinden?

Conny: Gar nicht! Ich freue mich immer, wenn wir uns zum Sport treffen.

Bernhard: Das stimmt, Conny hat immer gute Laune und ist super motiviert. Ehrlich: Ich muss ihn oft sogar bremsen. Er kennt seine Grenzen nicht und würde einfach weiterlaufen. Dabei geht's gar nicht nur ums Immer-Schneller und Immer-Weiter. Sondern vor allem darum, kontinuierlich bei der Sache zu bleiben. Und sich dann, Schritt für Schritt, zu steigern.

Das mit dem Maßhalten klingt nicht ganz glaubwürdig aus dem Mund eines Mannes, der im Jahr 2019 schier unglaubliche 66 Ironman absolviert und damit einen neuen Weltrekord aufgestellt hat ...

Bernhard (grinst): Ja, schon richtig. Mich motiviert es, meine Grenzen immer noch ein Stück zu verschieben. Ich setze mir ein Ziel. Und dann sage ich nicht, dass ich versuche, es zu erreichen. Ich sage, dass ich es erreiche. Und dann lege ich los. So ticke ich. Mit Conny setzen wir uns ja auch Ziele. Er ist schon bei so vielen Laufveranstaltungen gelaufen. Das ist jedes Mal ein tolles Erlebnis für alle. Auch für die Zuschauer. Denn der Conny, der breitet die Arme aus und fliegt, wenn er Publikum hat.

Neben all den Trips zu den sportlichen Großereignissen habt ihr im vergangenen Jahr noch eine weitere besondere Reise gemacht.

Conny: Ja, wir sind mit dem E-Auto nach Gibraltar gefahren. Dazwischen sind wir gelaufen, geschwommen – und haben Müll eingesammelt an den Raststätten. 65 Kilogramm Plastikmüll, Wahnsinn.

Bernhard: Das war eine tolle Erfahrung für uns beide. Und: Es wird nicht die letzte sein. Nächstes Jahr haben wir wieder was Großes geplant. Aber das wird noch nicht verraten. \\\

***Der Parkrun ist ein wöchentlicher, weltweiter 5-km-Lauf, der jeden Samstagmorgen an über 2.000 Standorten mit mehr als 300.000 Teilnehmer*innen sowie rund 30.000 freiwilligen Helfer*innen stattfindet. In Nürnberg führt der Lauf rund um den Wöhrder See. Los geht's jeden Samstag um 9 Uhr am Sebastianspital, Veilhofstraße 38. Infos zur kostenlosen Anmeldung unter: www.parkrun.com.de/woehrdersee.**

(K)Ein Team wie jedes andere

Text: Melanie Wolfmeier / Fotos: Maria Bayer

Reportage

Seit Anfang des Jahres läuft es wieder: das Fußballtraining der Inklusionsmannschaft der Lebenshilfe. Das Trainerteam rund um Samuel Becker kümmert sich darum, dass die Spieler ihrer Leidenschaft nachgehen können. Bei Turnieren wird König Fußball groß gefeiert – mit allen Emotionen. Aber auch beim Training gibt das Team alles.

Bumm. Der Ball knallt gegen die Bande.

Noch hat das Training nicht angefangen, der Fußball ist also vogelfrei. Während Marco, Max, Fabio und Claus abwechselnd auf das Tor zielen, betreten weitere Spieler die Kickfabrik. Sie kommen soeben aus der "Werkstadt", manche auch von Außenarbeitsplätzen. Mit ihren Taschen laufen sie die Courts entlang – mit Netzen umspannte Spielfelder, die ein wenig an Käfige erinnern. Die Netze fangen übereifrige Schüsse ab, von denen gerade jede Menge zu beobachten sind – kein Wunder, ist es doch das erste Treffen nach der langen Sommerpause. Da ist viel Energie zu spüren und auch Wiedersehensfreude.

Auf einmal fängt Marco an zu klatschen.

„Reiner“, ruft er einem der Neuankömmlinge zu, „hab von deiner Leistung am Samstag gehört. Zehn Bälle gehalten!“ Reiner, freundliches, rundes Gesicht und Brille, grinst. Vergangenen Samstag hat er gespielt, auf dem Inklus-

sionsturnier des FC Schnaittach. Als Torwart hat er einige Glanzparaden hingelegt. Auch die Inklusionsmannschaft des 1. FC Nürnberg war mit dabei – gegen die habe man leider 3:1 verloren.

„Aber wir haben uns trotzdem sehr gut geschlagen“, sagt Samuel Becker, der soeben gemeinsam mit Trainer Tuncay Tepe angekommen ist. Die beiden sind bei der „Werkstadt“ der Lebenshilfe Nürnberg angestellt, Tuncay ist Vorrichtungsbauer, Samuel Gruppenleiter im E-Werk. Er wirft Fabio eine Luftpumpe zu. „Pump bitte mal die Bälle auf.“

Inklusionsmannschaft – das bedeutet, dass Menschen mit und ohne Beeinträchtigung in einem Team spielen. In Bayern existieren aktuell etwa 30 solcher Mannschaften, Tendenz steigend. Im Gegensatz zum Profi-Fußball gibt es jedoch keine Ligen und Tabellen, man stellt sein Können hauptsächlich auf Freundschaftsturnieren unter Beweis. Schon seit vielen Jahren bietet auch die "Werkstadt" Fußballtraining an. 2019 stieg Samuel in das Trainerteam mit ein. Als sich 2020 das Coronavirus immer weiter ausbreitete, war damit vorerst Schluss. Doch das sollte nicht so bleiben, fand Samuel. „Fußball ist nicht nur gut für die Fitness, das ist auch ein wichtiger Ausgleich zum Arbeitsalltag.“ Anfang 2023 also schrieb er die ehemaligen Spieler*innen an und fragte, ob sie wieder Lust auf Trainieren



Endlich hat das Fußball-Training der Lebenshilfe wieder angefangen.

Lange war Pause wegen Corona.

Die Spieler sind begeistert dabei.

Das Fußball-Training ist eine gute Abwechslung zur Arbeit.

Die Fußball-Mannschaft spielt auch gerne bei Turnieren mit.

Manchmal gewinnt die Mannschaft und manchmal verliert sie.

Das Wichtigste: Alle spielen gut zusammen und haben viel Spaß.

Die Trainer haben einen Wunsch:

Es sollen mehr Frauen in der Fußball-Mannschaft dabei sein.

↑
Angriff ist manchmal die beste Verteidigung – gilt auch für die Jungs der Inklusionsmannschaft der Lebenshilfe Nürnberg.



Mehr aktuelle Infos zur Mannschaft gibt's auf Instagram:
[@wirsinddiewerkstadt54](https://www.instagram.com/wirsinddiewerkstadt54)

hätten. Und die hatten sie.

Mittlerweile hat das Training begonnen. Während Tuncay neonfarbene Hütchen bereitlegt und den Jungs die Übungen erklärt und vormacht, bleibt Samuel außerhalb des Courts sitzen. Eine Verletzung am Kreuzband lässt den 30-Jährigen vorsichtig sein. „Die Jungs kennen keine körperlichen Grenzen. Vor allem wenn sie gegen dich als Trainer spielen, wollen sie zeigen, was sie können.“ Er kümmere sich lieber um das Organisatorische. „Unsere drei Coaches sind voll dabei, mit Leib und Seele, die können auch richtig gut mit den Jungs.“ In seinen Aufgabenbereich fallen die Platzreservierung in der Kickfabrik sowie das Planen und Suchen von geeigneten Turnieren. Vergangenen Februar, kurz nach der Wiederbelebung der Fußballgruppe, meldete er das Team zum Hallencup in Lappersdorf in der Oberpfalz an. Bei diesem Turnier hatte er eigentlich nur testen wollen, wo sie nach der langen Pause niveau-technisch stehen. „Doch wir haben gleich den ersten Platz belegt“, grinst Samuel stolz.

Unter dem grellen Röhrenlicht der Kickfabrik passen sich Maxi, Andreas, Billy und die anderen Bälle zu, dribbeln und versuchen Tricks. Zwischendrin lachen sie, loben und ärgern sich gegenseitig. Tuncay, im schwarzen Trikot, behält die Spieler im Auge. Der 49-Jährige ist einer der drei Trainer, die Samuel für das Team gewinnen konnte. Gemeinsam mit Thomas Esberger und Thomas Huber teilt er sich die Montage auf, an denen abwechselnd die erste und zweite Mannschaft trainiert. Als Trainer der Hersbrucker U17 verfügt Tuncay über viel Erfahrung, er weiß, was er seinen Jungs abverlangen kann. Auch wenn es anfangs ungewohnt für ihn war, Menschen mit Beeinträchtigung zu trainieren, hat er sich schnell eingefunden:

„Wir haben hier viel Spaß. Und jeder weiß, was zu tun ist, ich muss nicht alles dreißig Mal erklären. Eigentlich ist es wie in jeder anderen Mannschaft auch.“

Ein paar Unterschiede gibt es dennoch, die man im Hinterkopf behalten muss. „Als neuer Trainer wirst du erstmal getestet“, erklärt Samuel. „Da führen die Jungs einen auch gern mal an der Nase herum.“ Konditionstraining, zu ausgefuchste Stellungen und Übungen sind nichts, worauf die Mannschaft Lust hat. Vom Anspruch her müsse man das richtige Mittelmaß finden, betont Samuel, sonst stehe man schnell alleine da.

Was ebenfalls anders ist, ist die Stärke der Emotionen.

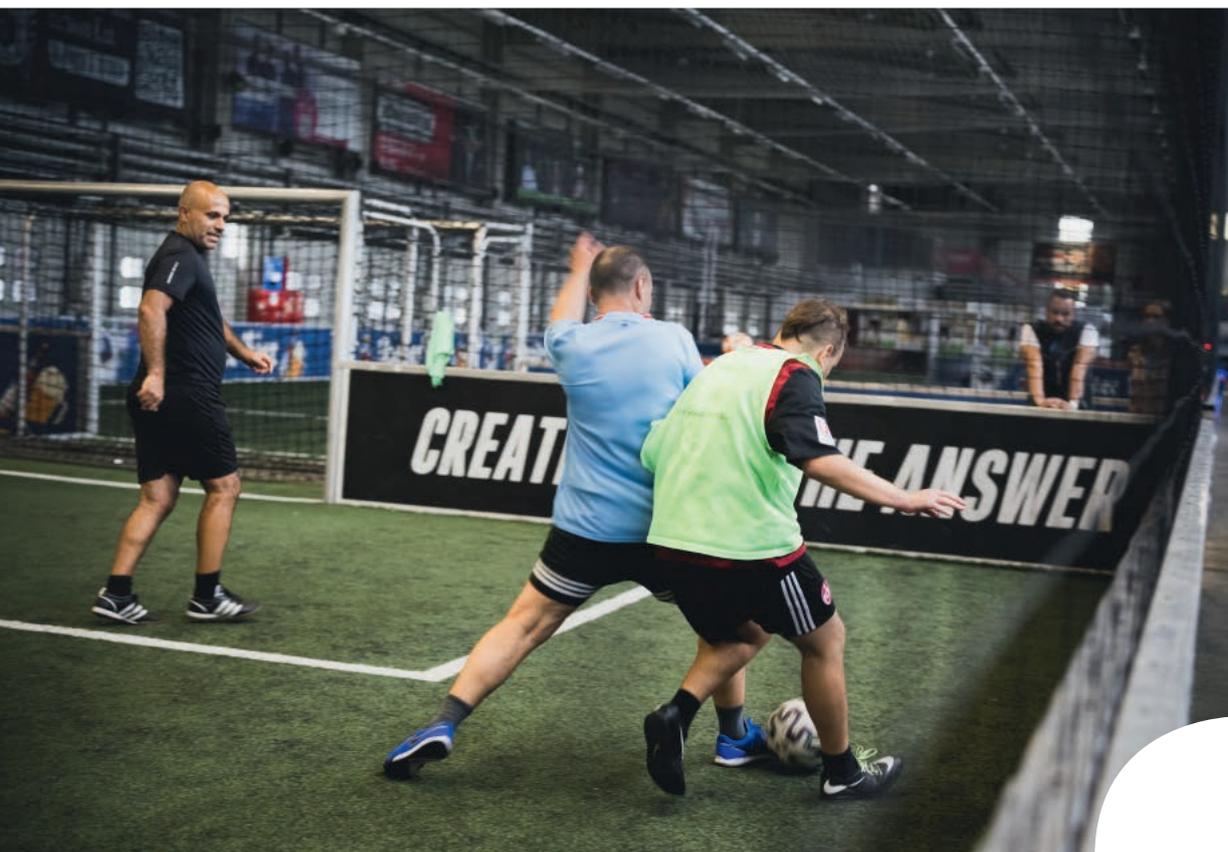
„Für sie ist das Spiel alles“, sagt Samuel. „Wenn man eins verliert, ist die Stimmung im Keller. So was beschäftigt



↑
**Tor oder kein Tor,
das ist hier die Frage.
Doch Torwart Reiner
hat darauf eine
eindeutige Antwort:
Alles halten, was geht!**



→
Billy Teni trägt ein Trikot mit der Aufschrift „Billy Teni Weltklasse“, das er von seinen Freunden geschenkt bekommen hat.



← Gekämpft wird bei den Jungs nur auf dem Feld. Nach dem Spiel wie auch davor verstehen sich alle gut – so auch die Brüder Marco und Fabio, die hier um den Ball ringen, beobachtet von Trainer Tuncay.

sie nachhaltig.“ Wie sehr ihm seine Mannschaften am Herzen liegen, merkt man dem Gruppenleiter an. „Umso schöner ist es, wenn man Erfolge feiert.“ Was aktuell ganz oben auf Samuels To-Do-Liste steht: mehr Frauen integrieren. Derzeit gibt es nur in der zweiten Mannschaft Spielerinnen. „Vielleicht ist die Hürde zu groß“, überlegt Samuel und sieht hinüber zum Court, wo Tuncay gerade grellgrüne Leibchen verteilt. „Schließlich haben wir nur Trainer. Aber vielleicht gibt’s auch bald eine Trainerin.“ Eine neue Kollegin, die mal Fußball gespielt hat, hat er bereits angesprochen.

Auf dem Feld steigt gerade die Anspannung: Endlich wird richtig gespielt!

„Zu mir!“

„Hey!“

Die Rufe schallen durch die Kickfabrik, während der Regen auf das Dach trommelt. Immer häufiger knallt der Ball gegen die Bande. Dann fällt das erste Tor, Jubelrufe. „Gut gemacht“, stimmt Tuncay ein. „Weiter geht’s!“ Einer fällt vor allem auf: Billys schnelle Beine flitzen übers Feld, sie haben ihm die Position des Stürmers eingebracht. Dass er bereits Vereinerfahrung besitzt, merkt man. Aber auch die anderen laufen, schnappen sich den Ball, erzielen

so manchen Treffer. Ganz ohne Vorerfahrung ist hier niemand, aber das ist keine Bedingung. „Mitspielen kann bei uns jeder“, sagt Samuel.

Plötzlich Aufregung: „Das zählt nicht“, ruft Claus, nachdem Marco einen Schuss verwandelt hat, der knapp vor der Mittellinie erfolgt war. Regelverstoß! Bevor eine Diskussion aufflammen kann, greift Tuncay mit seiner ruhigen Stimme ein. Das Spiel geht weiter.

„Ich bin platt“, prustet Fabio wenig später, als sie eine Pause einlegen. Er lässt sich neben Samuel auf einen der Plastiksitze fallen. „Gibt es dieses Jahr noch Turniere?“

„Eventuell zwei“, antwortet Samuel, „ich kann nichts versprechen.“

„Wann? Oktober oder November?“, hakt Fabio nach.

„Ich weiß es nicht.“

„Du weißt nie etwas!“

Samuel lacht, und Marco ruft: „So, für den Spruch drei Runden extra laufen, Fabio!“

Marco, kurze blonde Haare und hellblaues T-Shirt, ist Fabios älterer Bruder. Er ist braungebrannt, was aber vom Ägyptenurlaub komme, nicht vom Fußball, erklärt er. Der 28-Jährige spielt nämlich auch jeden Sonntag im Westpark. „Mit drei Jahren hab ich in einem Verein angefangen. Als

ich Asthma bekam, konnte ich nicht mehr weiterspielen.“ Eine Sensibilisierung und das Asthmaspray haben ihm geholfen, die Atemwegserkrankung in den Griff zu bekommen – und auch der Sport. „Je mehr Sport ich mache, desto besser ist es.“ Fußball steht bei ihm sowieso an erster Stelle. Weil es ein Teamsport ist und es viel mehr Spaß macht, mit anderen zu spielen als nur alleine.

Als Tuncay die Pause für beendet erklärt und das Elfmeterschießen ankündigt, springt Samuel auf. „Da mach ich jetzt auch mit.“

Als sein Ball knapp am Tor vorbeizischt, schallt es laut: „Loser!“

„Tja, das musst du eben einstecken können.“ Samuel setzt sich wieder auf den Plastiksitz. Er wirkt nicht so, als würde ihm die Beleidigung etwas ausmachen. Überhaupt ist der Ton innerhalb der Truppe hin und wieder derb, aber immer ist klar: Es ist nicht ernst gemeint. „Wir sind stolz auf unser Team, wir können uns auf sie verlassen“, sagt Samuel. „Und wir Trainer sind fest an ihrer Seite. Das wissen sie.“ „Wir verstehen uns alle sehr gut“, bekräftigt auch Marco, dessen Schuss ebenfalls daneben ging. „Und wenn es mal

ein Problem gibt, klären wir das untereinander.“ Fußball ist eben ein Mannschaftssport, wer nicht teamfähig ist, hat hier wenig zu suchen – und zu gewinnen.

Apropos gewinnen, das wäre schon auch was. „Wir wären gern nach Duisburg gefahren“, sagt Samuel. Im September fand dort die Deutsche Fußball-Meisterschaft der Werkstätten für behinderte Menschen statt. Die jeweils besten Teams aus den sechzehn Bundesländern treten dabei gegeneinander an, dieses Jahr hat Hannover den Titel geholt.

Bis zur nächsten Meisterschaft dauert es noch, dazwischen liegen viele Trainings und einige Turniere – aber einen Titel zu holen, das ist nicht das primäre Ziel.

„Für die Jungs bedeutet Fußball auch rauskommen, was anderes sehen und tun, den Kopf frei kriegen“, sagt Samuel schließlich. „Und“, fügt er an, „hier holen sie sich Motivation für die ganze restliche Woche.“

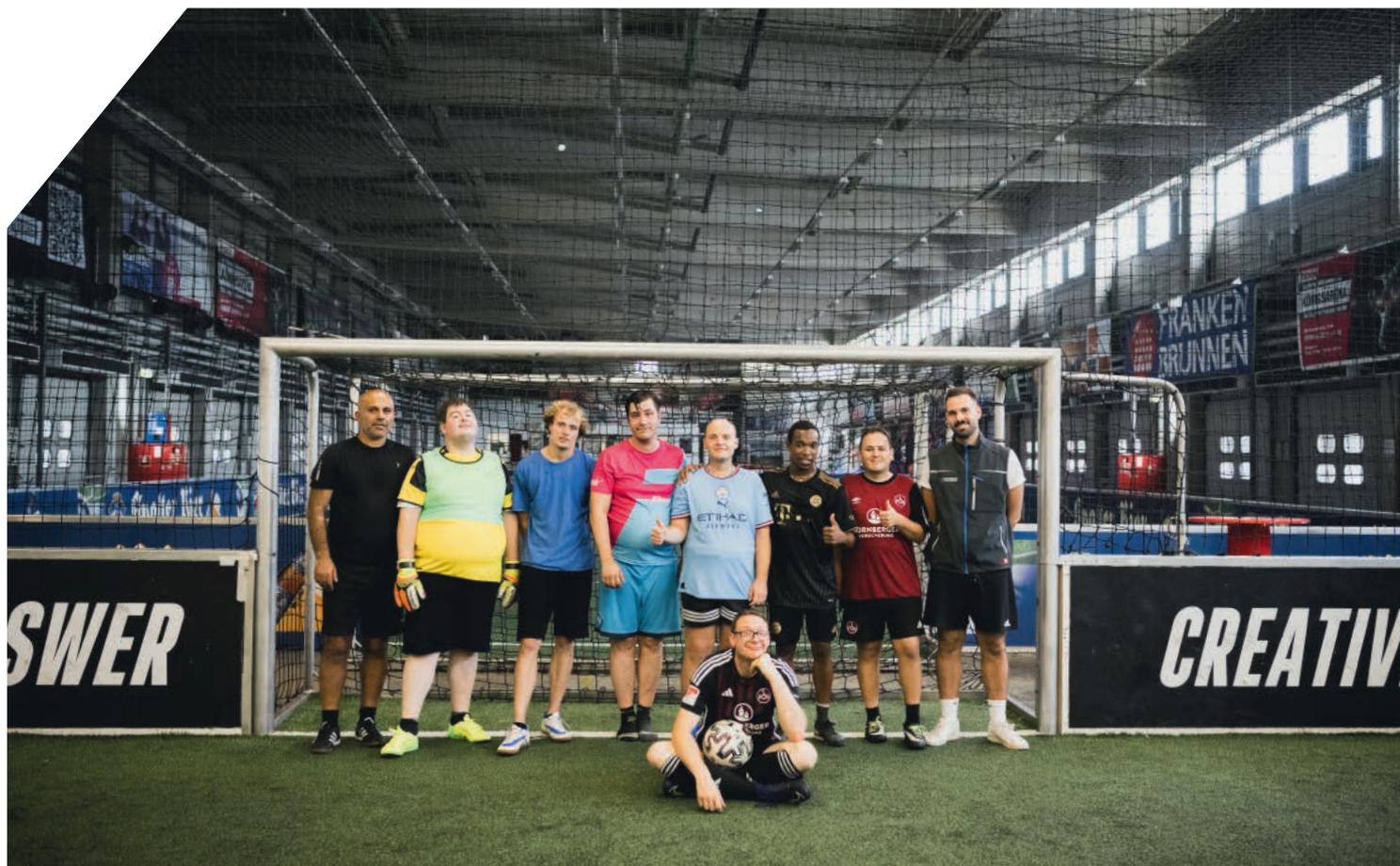
Mit den letzten Elfmetern kurz nach 15 Uhr ist das Training vorbei.

„Regnet es noch?“, will Fabio wissen.

„Das stört mich nicht.“ Andreas, der offensives Mittelfeld spielt, zuckt die Achseln. Fußball, erklärt er, würden sie auch im Regen spielen, da mache es ihnen doch ebenfalls nichts aus.

Sie ist schon zu spüren, die Motivation. Und hält gewiss an – bis zum nächsten Training. \\\

**Ausgepowert und glücklich:
Tuncay, Reiner, Max, Andreas, Marco, Billy,
Fabio, Samuel (v. l. n. r.) und Claus (vorne).**



Das ist mein Job

Text: Angela Giese / Foto: Maria Bayer

Kristina Höhn (34) ist eine Sportskanone. Die Sozialpädagogin leitet seit 2015 das Freizeitnetzwerk Sport der Lebenshilfe. Ihr Arbeitsmotto: Sport für alle.

Mit welchen Anliegen kommen Menschen zu dir?

Kristina Höhn: Das hat ganz unterschiedliche Gründe. Manche wollen an Muskeln zulegen oder Gewicht verlieren, andere sagen geradeheraus: Ich will Freunde finden. Mein Ziel ist es, die Teilhabe am Sport für Interessenten mit Beeinträchtigungen zu ermöglichen. Ohne Leistungsgedanken und ohne Druck, doch mit Leidenschaft. Sich mit anderen zu messen und dabei zu gewinnen oder zu verlieren, gehört dazu. Ehrgeiz darf dabei sein – muss aber nicht.

Was wäre denn so ein beispielhafter Fall?

Kristina: Ein etwa 30-jähriger hat sich an mich gewandt, weil er unbedingt Bogenschießen lernen will. Den passenden Verein hatte er auch schon in Katzwang gefunden. Ich habe den dortigen Vorstand angerufen. Der hat total offen und herzlich reagiert. Bald folgt das Kennenlernen, die Begegnung ist das wichtigste. Da bricht das Eis.

*Genau genommen bist du eine Agentin: Du vermittelst zwischen Interessent*innen und Sportanbieter*innen.*

Kristina: Das stimmt. Dabei ist mir der direkte Kontakt mit den Sportler*innen besonders wichtig. Ich möchte ihre Wünsche hören. Manchmal kommen Eltern mit ihrem „Kind“, das 30 Jahre alt ist. Und sagen: „Schwimmen wird er nie, er geht nur bis zum Bauchnabel ins Wasser.“ Dann geht es doch. Manchmal braucht der oder die Betreffende auch zusätzliche Unterstützung, dann heißt es, eine Sportassistenz organisieren. Hier kann ich auf die ehrenamtlichen Mitarbeiter*innen der Offenen Hilfen zurückgreifen. Der Bedarf ist riesig und die Sportwünsche vielfältig. Ich bekomme mehrere Anfragen von interessierten Sportler*innen pro Woche. Mein Wunsch ist, möglichst alles zu bedienen.

Die andere Hälfte deines Jobs sind die Vereine?

Kristina: Ja, eine zentrale Aufgabe besteht darin, die Sportanbieter*innen für das Thema Inklusion zu sensibilisieren und sie bei der Aufnahme von Menschen mit Beeinträchtigung und dem Aufbau eines inklusiven Sportangebots zu beraten, zu unterstützen und zu begleiten. Dafür entwerfe ich Konzepte, biete Workshops und andere Formen der Weiterbildung an.

Wie hältst du es selbst mit dem Sport?

Kristina: Ich komme aus einer sportlichen Familie. Kaum konnte ich laufen, bin ich durch Turnhallen gehüpft. Eine Zeit lang habe ich Fußball, Handball und Tennis gleichzeitig gespielt, bis ich mich für Fußball entschied und sogar in der 2. Bundesliga spielte. Nach einer Knieverletzung musste ich damit aufhören. Heute laufe ich Marathon. Dafür trainiere ich bis zu fünfmal die Woche.

War das die Voraussetzung für diesen Job?

Kristina: Nicht unbedingt, aber die Stelle war mir tatsächlich wie auf den Leib geschnitten. Es ist mir eine Herzensangelegenheit! Meine Bachelorarbeit habe ich über Inklusion im Sport geschrieben, davon gab es zu dieser Zeit ganz wenig. Als ich vor acht Jahren anfang, hieß es für mich: Klinkenputzen. Heute kommen die Sportanbieter*innen auf mich zu, weil sie gemerkt haben, welchen Mehrwert sie mit Inklusion schaffen. Auch ihrem Ansehen tut es gut, nach innen und außen.

Die Hirnforschung weiß inzwischen, dass körperliche Bewegung zufriedener oder sogar glücklich macht, zum Beispiel Laufen oder Tanzen in wohlтуender Gesellschaft. Wie stehst du dazu?

Kristina: Das kann ich absolut bestätigen. Im Sport steckt einerseits so viel positive Energie, andererseits so viel Entspannung. Menschen erfahren durch den Sport Zugehörigkeit, knüpfen neue Kontakte, verbessern ihre körperliche Fitness und steigern ihr Selbstbewusstsein. Ich finde, Sport ist eine Anleitung zum Glücklichen. ∞∞∞





Eva-Marias *Weiß*heiten

- KOLUMNE -

Elf Freunde am Schmausenbuck

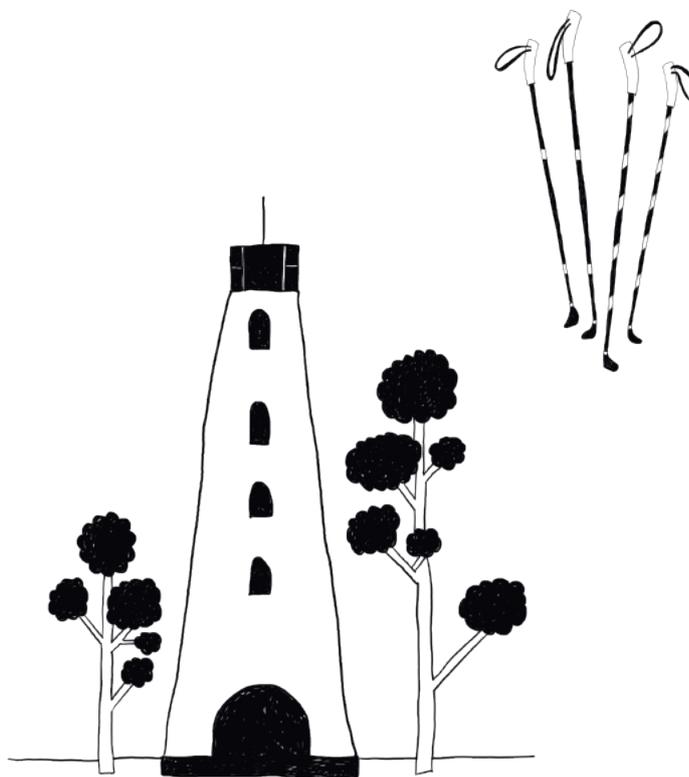
Eine Verbindung über Stock und Stein

von Eva-Maria Weiß

Nein, das ist keine Sucht. Aber Lena und Timéus fühlen sich in der Sportgruppe so wohl, dass sie mehrmals pro Woche die Schuhe schnüren. Treffpunkte sind an der Wöhrder Wiese und – heute – am Schmausenbuck. „Wie im richtigen Leben“, sagt Lena, Anfang 30, als Timéus etwas zurückfällt. Er ist zehn Jahre älter und gerät bergauf an den ehemaligen Sandsteinbrüchen leicht aus der Puste. Also heißt es: Rücksicht nehmen, das Tempo anpassen.

Nordic Walking mit Stöcken, das ist ihre Sportart. Der Vorteil: Man kann dabei plaudern. Und die beiden haben sich viel zu erzählen. Timéus stammt aus Gelsenkirchen und ist Schalke-Fan. Das ist in Nürnberg und für Lena kein Problem. Club-Fans und Anhänger von Schalke 04 sind Freunde. Dennoch schimpft Timéus auf den Profifußball. „Von wegen ‘Elf Freunde’“, sagt er verächtlich über den Millionepoker. „Das kann doch nur in Feindschaft enden.“

Lena stört sich an den langen Sendezeiten für Fußball. Verärgert berichtet sie, dass die Special Olympics für Menschen mit Beeinträchtigungen nur tagsüber im Fernsehen Aufmerksamkeit fanden. „Wer glotzt schon nachmittags um drei?“ Die Paralympics waren dagegen



auch im Abendprogramm zu sehen. Das macht auch Timéus wütend. Aber er weiß auch: Es ist besser, selber am Schmausenbuck zu laufen, als auf eine TV-Übertragung zu warten. „Ich glaube, jeder Mensch hat ein Grundrecht auf Sport, auf das Erleben von Natur, auf die Förderung von Geschicklichkeit.“ Und dann spielen sie ein Spiel, das Lena im Alltag helfen soll, etwa beim Geld zählen an der Supermarktkasse. Sie zählen, wie viele Leute heute zum Lauftreff gekommen sind. Lena sagt: „Elf“, Timéus: „Stimmt, elf Freunde. So soll es sein.“ Dann laufen sie los und bevor sie sich's versehen, sind sie am Tiergartenparkplatz angekommen. „Übermorgen, am Wöhrder See“, ruft Lena Timéus zum Abschied zu. ☺☺☺



Turnschuhe und Wald statt Pizza und Netflix

Sport ist viel zu anstrengend und macht keinen Spaß. Stimmt natürlich nicht! Aber genau das flüstert uns unser innerer Schweinehund oft genug ins Ohr. Wie man ihn überlistet und es schafft, dabei zu bleiben, verrät Personaltrainer Bernhard Nuss.

von Nicole Netter

Am Anfang ist sie alles: Die Motivation

Sich zu motivieren, ist einfacher, als man denkt. In der Leichtigkeit des Anfangs liegt ein Großteil des Erfolges und damit kommt die Motivation von ganz allein. Schon nach wenigen Wochen stellt man fest, wie viel leichter einem das Training fällt.

Schneller zum Erfolg – mit Langsamkeit

In der „Entschleunigung“ liegt der Erfolg. Ein langsames, sogar sehr langsames Laufen bringt den Fortschritt. Ich beginne mit meinen Trainingsgruppen für Anfänger*innen mit Walking, das auch schon sehr fordernd sein kann. Beispiel für die ersten Trainings: 400 Meter walken, 100 Meter langsam joggen, dann wieder walken. Das Ganze auf drei bis fünf Kilometer am Anfang begrenzen. Und langsam steigern, natürlich mit immer weniger walken und mehr joggen.

Die nächsten Ziele

Steigert euch langsam. Ein Ziel könnte zum Beispiel sein, das Training so auszubauen, dass man nach zirka zehn Wochen eine acht bis zehn Kilometer lange Strecke schafft.



Die richtige Ausrüstung

Ein wichtiger Punkt ist das passende Schuhwerk. Der Schuh muss zum Fuß und zum Laufstil passen. Im Fachhandel kann man sich entsprechend beraten lassen.

Sporteln mit Handicap – lieber nicht oder jetzt erst recht?

Ganz klar: Jetzt erst recht.

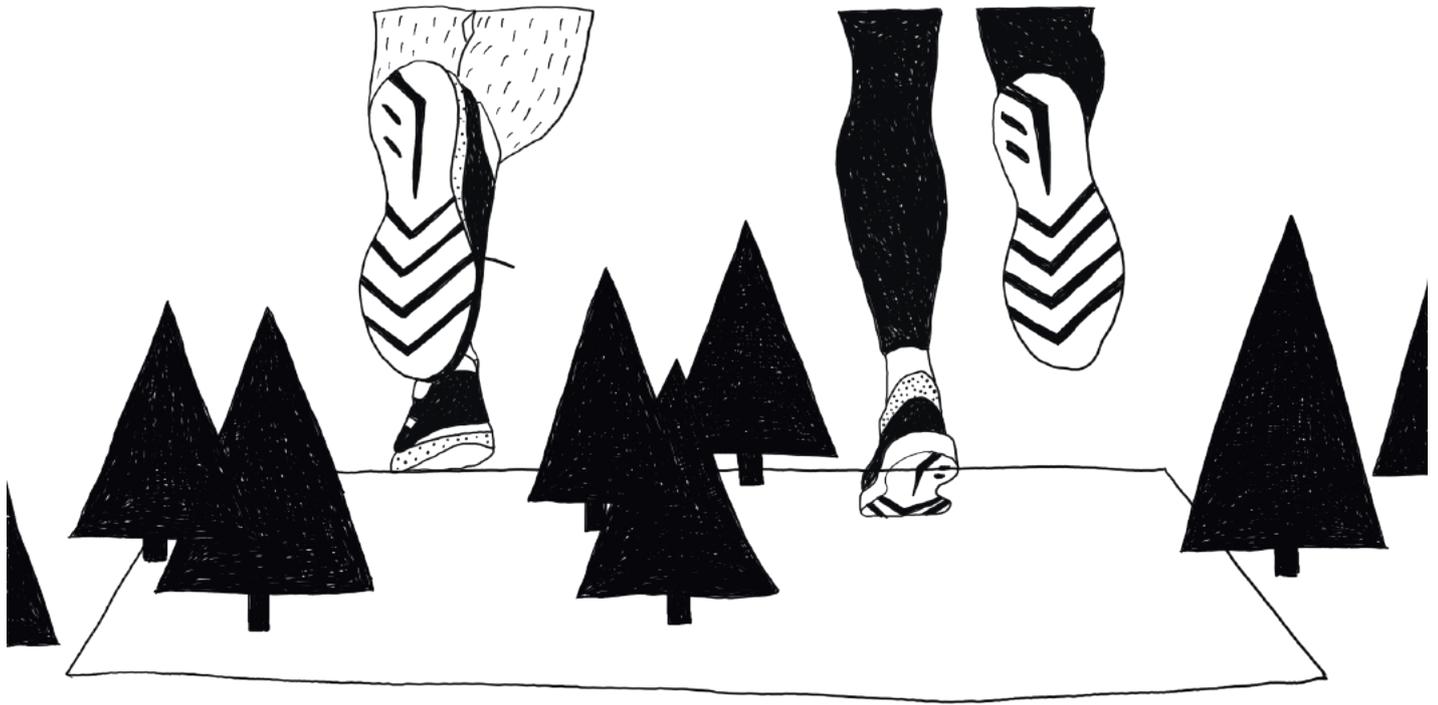
Allein oder in der Gruppe?

Meiner Erfahrung nach macht es in der Gruppe mehr Spaß und man motiviert sich in der Regel gegenseitig.

Regelmäßigkeit – ein Muss?

Klar. Das ist neben dem langsamen Beginn der zweite wichtige Baustein für den Trainingsfortschritt. Ohne Regelmäßigkeit kann sich kein Erfolg einstellen. Zwei- bis dreimal pro Woche sollte man sich schon Zeit für seine Gesundheit nehmen. Durch meinen Job als Personaltrainer weiß ich auch, dass das Sporteln vielen Menschen schon nach kurzer Zeit nicht mehr schwerfällt. Denn der Erfolg stellt sich hundertprozentig ein – und das ist die Motivation, die einen auch bei der Stange hält.





Bernhard Nuss ist Sport-Trainer.

Bernhard Nuss sagt: Bewegung ist wichtig.

Zum Beispiel kann man laufen. Laufen ist gesund.

Durch Laufen wird man fit.

Wenn man fit ist, macht das Laufen immer mehr Spaß.

Wie schnell man läuft, ist dabei nicht wichtig.

Auch langsam laufen ist gesund.

Besonders am Anfang ist es besser, langsam zu laufen.

Vielleicht macht das Laufen zusammen mit anderen noch mehr Spaß als alleine.

Das ist beim Laufen wichtig:

- gute Schuhe.
- immer wieder laufen. So bleibt man fit.
- Ziele haben. Am Anfang sind kleine Ziele besser.



Dehn-Übungen

Fotos: Anika Maaß

Eine Übung für den Nacken

- Setz dich im Schneider-Sitz auf den Boden. Wenn das schwierig ist, setz dich im Schneider-Sitz auf ein Kissen.
- Leg deinen linken Arm über den Kopf.
- Leg die linke Hand auf das rechte Ohr.
- Ziehe den Kopf sanft in Richtung der linken Schulter.
- Stütze den rechten Arm auf dem Boden ab.
- Dehne dich so, dass es sich gut anfühlt.
- Atme 5-mal tief ein und aus.
- Bringe den Kopf wieder in die Mitte.
- Lass den Kopf nach vorne hängen.
- Hebe den Kopf langsam wieder an.
- Wiederhole die Übung auf der anderen Seite: Diesmal ziehst du den Kopf mit der rechten Hand zur rechten Schulter.



Eine Übung für die Füße

- Stell dich barfuß auf die unterste Stufe einer Treppe.
- Stell dich so, dass du die Treppe sehen kannst.
- Rutsche mit den Füßen so weit nach hinten, dass die Fersen in der Luft sind.
- Hebe die Fersen, bis du auf den Zehen-Spitzen stehst.
- Atme auf den Zehen-Spitzen stehend 2-mal ein und aus.
- Lass die Fersen langsam sinken.
- Wiederhole diese Bewegung 10-mal. Dann machst du eine kurze Pause.
- Wiederhole die Übung weitere 2-mal.
- Du kannst die Übung jeden 2. Tag machen.

Mache die Übung nur, wenn du sicher auf der Treppe stehen kannst, ohne zu wackeln. Du kannst dich auch am Treppen-Geländer festhalten.

Eine Übung für die Hand-Gelenke

- Strecke deinen rechten Arm nach vorne aus.
- Deine Handfläche zeigt nach oben.
- Greife mit deiner linken Hand nach den Fingern deiner rechten Hand.
- Ziehe deine rechte Handfläche vorsichtig nach unten.
- Der Arm soll sich dabei nicht bewegen.
- Ziehe nur so weit, wie es sich gut anfühlt.
- Atme 2-mal ein und aus.
- Lass die Hand los.
- Wiederhole die Übung noch 2-mal.
- Schüttle deine Arme aus.
- Mach die gleiche Übung mit der anderen Hand.

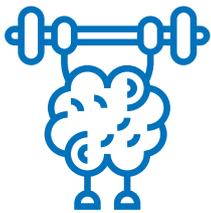




Witze von Tobi

Tobias Schumacher
Mitarbeiter Pegnitz Gebäudereinigung

HIHI



Gehirnsport

Welcher Ball gehört zu welchem Schläger?



W



O



N



B



I



G



L

Schreibe den Buchstaben unter dem Ball in das freie Feld unter den passenden Schläger.

Von links nach rechts gelesen erfährst du das Lösungswort!



Das Freizeitnetzwerk stellt vor: Übersicht Sportanbieter



Basketball

BasKIDball Nürnberg

Wo: Nürnberg, Georg-Ledebour-Straße 7

Nürnberg Falcons e.V.

Wo: Nürnberg, Martin-Albert-Straße 1



Bogenschießen

Fackelbände Bogenschießen

Wo: Nürnberg, Gertrudstraße 1

Zimmerstutzen Schützen- gesellschaft Katzwang e. V.

Wo: Nürnberg, Am Waldrand 64



Fußball

Brügg'nbauer

Sommer: Nürnberg, Marienberg,
Eichenkreuz-Sportanlage
Winter: Nürnberg, Willstätter
Gymnasium

1. FC Nürnberg

Wo: Nürnberg,
Valznerweiherstraße 200

DJK Sparta Noris / Bananenflanke

Nürnberg-Fürth e. V.
Wo: Nürnberg, Wacholderweg 60



Judo

ATV 1873 Frankonia Nürnberg e. V.

Wo: Nürnberg, Willstätterstraße 30



Klettern

Naturfreunde Bayern e. V.

Wo: Wechselnder Treffpunkt



Rollstuhlsport

Rollstuhltennis

Wo: Nürnberg, Am Pulversee 1

Rolli-Treff-Franken e. V.

Wo: Nürnberg-Moorenbrunn,
Rupert-Mayer-Straße 4



Schwimmen

Schwimmen beim TSV Altenfurt

Wo: Nürnberg, Breslauer Straße 251

Post SV Nürnberg e. V. verschiedene Schwimmkurse

Wo: Nürnberg, Ziegenstraße 110

Schwimmschule Bär

Wo: Nürnberg, Johannisstraße 117



Taekwondo

TaeKwonDo Özer e. V.

Wo: Nürnberg,
Findelwiesenstraße 11



Tanzen

EveryBody e. V.

Wo: Nürnberg, Königstraße 93

Tanz in den Monat



Tischtennis

SpVgg Greuther Fürth e. V.

Wo: Nürnberg, Kronacher Straße 154



Turnen

Post SV Nürnberg e. V. Kinderturnen (1-3-Jährige)

Wo: Nürnberg, Ingolstädter Straße 255



Volleyball und Beach-Volleyball

Post SV Nürnberg e. V.

Wo: Nürnberg, Weddingenstraße 21



Walken und Laufen

Never Walk Alone Nürnberg e. V.

Wo: im Sommer am Tiergarten,
im Winter am Wöhrder See



Yoga

Post SV Nürnberg e. V. Yoga für Kinder (ab 4 Jahren)

Wo: Nürnberg, Ingolstädter Straße 255



weitere Sportanbieter

Familien Sportgruppe Lebenshilfe

Gymnastik, Ballspiele, sportliche
Parcours

Wo: Nürnberg, Waldaustraße 21

Post SV Nürnberg e. V.

Inklusiver Sport-Treff für Jugendliche

Wo: Nürnberg,
Michael Ende Straße 20

Post SV Nürnberg e. V.

Bewegung und Gymnastik im
Stadtpark

Wo: Nürnberg, Stadtpark Nürnberg,
Südeingang Maxfeldstraße /
Wurzelbauerstraße

BVSV Nürnberg

Verschiedene Sportgruppen und
Sportarten für Menschen mit und
ohne Beeinträchtigung

Wo: Nürnberg, Wildenfelsweg 11

Naturfreunde Deutschland - Ortsgruppe Nürnberg

Wandern, uvm.

Wo: Nürnberg,
Warschauer Straße 58a/59a

Dies ist ein Auszug inklusiver
Sportangebote/Sportangebote für
Menschen mit Beeinträchtigung und hat
keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Für weitere Informationen oder bei
Interesse an einer hier genannten
Sportgruppe wende dich an:

Frau Kristina Höhn
Tel.: 0911 58793-780
E-Mail: hoehnk@lhnbg.de





An die Spitze getanzt

Verleihung des Inklusionspreises 2023



Ein Mal im Jahr vergibt die Stiftung Lebenshilfe Nürnberg den Inklusionspreis an Projekte oder Personen, die sich besonders für Inklusion engagieren. Wer den Preis bekommt, entscheidet eine Jury, das Preisgeld stiftet die Wohnungsgesellschaft WBG. Dafür herzlichen Dank! 2023 fanden die Special Olympics statt und einige Mannschaften waren in Nürnberg zu Gast. Deshalb wurden dieses Jahr vor allem Projekte mit dem Schwerpunkt Sport und Bewegung gesucht.

Der Inklusionspreis 2023 ging an das inklusive Tanzprojekt "everybody.inclusivedance" – herzlichen Glückwunsch! Einen Sonderpreis hat Kristina Höhn vom Freizeitnetzwerk Sport der Lebenshilfe bekommen. Mit viel Leidenschaft, Zeit- und Energieaufwand hat sie entscheidend dazu beigetragen, dass die Special Olympics ein Erfolg werden konnten.

Die Preise verliehen hat die Nürnberger Sozialreferentin Lisa Ries, wodurch die Stadt einmal mehr beweist, dass ihr Inklusion wichtig ist. Herzlichen Dank!



Was? Wann? Wo?

Lichterfest der Offenen Hilfen



Wann: Samstag, 09.12.2023, 15–18 Uhr
Wo: Innenhof des Clubs DESI, Brückenstraße 23,
90419 Nürnberg

Im Advent feiern wir ein Lichterfest.
Es findet in der Desi statt.
Mit vielen Lichtern zaubern wir eine schöne Stimmung.
Es gibt Essen und Trinken.
Und gute Live-Musik.
Wir verkaufen selbstgemachte Sachen.
Sie wurden von der Lebenshilfe gemacht.
Zum Beispiel aus Ton, Wolle oder Holz.
Vielleicht sind es schöne Weihnachts-Geschenke?
Es gibt Mit-Mach-Aktionen.

Ausflug zum Porsche Museum

Wann: Samstag, 25.11.2023
Wo: Porsche Museum Stuttgart
Treffpunkt: Nürnberg Haupt-Bahnhof, Info-Point

Autos sind deine Leidenschaft?
Dann ist der Ausflug das Richtige für dich!
Wir fahren mit dem Zug nach Stuttgart.
Dort besuchen wir das Porsche Museum.
Wir sehen uns viele Autos an.
Das Museum ist sehr groß.
Es gibt 95 verschiedene Autos zu bestaunen.
Danach gehen wir im Bistro „Boxenstopp“ etwas essen.
Anmeldung bis: 06.11.2023

Besuch eines Weihnachts-Markts



Wann: Samstag, 09.12.2023
Treffpunkt: Nürnberg Haupt-Bahnhof, Info-Point

Bald ist Weihnachten.
Wir besuchen einen Weihnachts-Markt.
Überall funkeln die Lichter.
Es riecht nach Punsch.
Und nach Lebkuchen.
Es wird bestimmt kalt.
Daher trinken wir etwas Warmes.
Und bummeln von Stand zu Stand.
Vielleicht kaufst du auch ein Geschenk.
Es wird eine Überraschung, in welche Stadt
wir fahren!

Du erfährst es mit der Zusage.
Anmeldung bis: 13.11.2023

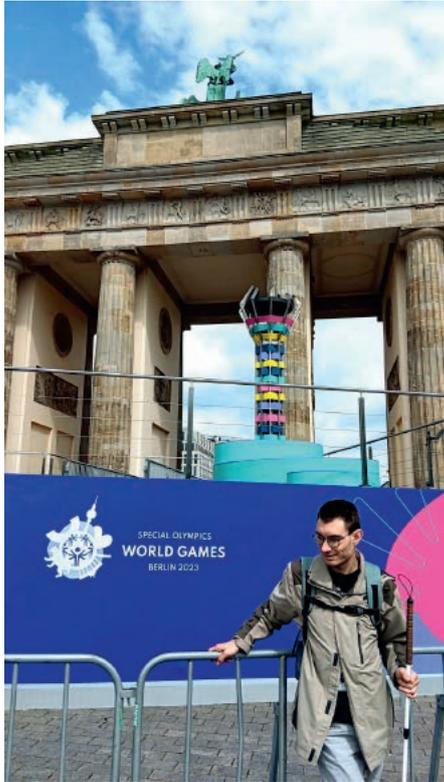
Adventssingen im Max-Morlock-Stadion

Wann: Freitag, 22.12.2023, 15:30–21:30 Uhr
Wo: Max-Morlock-Stadion Nürnberg



Bald ist Weihnachten.
Wir singen mit über 1000 Personen.
Zum Beispiel „Stille Nacht, heilige Nacht“.
Dazu begleiten uns Chöre.
Wir singen im Max-Morlock-Stadion.
Das Nürnberger Christkind kommt auch.
Es wird sicher schön!
Das zaubert Gänse-Haut auf die Arme.

Rückblick Special Olympics



Wir waren Gastgeber: Vor Beginn der Special Olympics World Games in Berlin diesen Jahres war Nürnberg Host Town für das Sportteam aus Österreich. Die 110 Gäste genossen ein unterhaltsames Programm. Nürnbergs Sportreferentin Cornelia Trinkl ist immer noch begeistert von der „ehrlich herzlichen Art“ der Athlet*innen. Ganz grandios: „Unser städteübergreifender Festabend unter der Schirmherrschaft des Sport- und Innenministers Joachim Herrmann, vor allem die tolle Feierstimmung beim anschließenden Empfang im Rathaushof. So ausgelassen wie an diesem Abend wurde hier bestimmt noch nicht getanzt!“



Fotos: Stadt
Nürnberg