

Beweg dein Leben



PRO RETINA
Deutschland e.V.

Selbsthilfvereinigung von Menschen
mit Netzhautdegenerationen

Beweg dein Leben

Sport für alle Menschen mit Seheinschränkung
Informationen und Handlungsempfehlungen

Herausgeber

PRO RETINA Deutschland e. V.
Selbsthilfevereinigung von Menschen
mit Netzhautdegenerationen

Geschäftsstelle

Mozartstraße 4 - 10
53115 Bonn
Tel. (0228) 227 217-0
info@pro-retina.de

 Instagram @durchblicke

 Facebook @proretina

 X @ProRetinaDE

 LinkedIn pro-retina-deutschland-e-v-
www.pro-retina.de

VReg. Frankfurt am Main,
VReg. Nr.: VR7069

1. Auflage, 2500 Stk. Stand 2024
Vervielfältigung, Nachdruck – auch auszugsweise –
nur mit Genehmigung des Herausgebers.
Für die Inhalte und Gestaltung ist
PRO RETINA Deutschland e. V. verantwortlich.



Die Broschüre wurde gefördert
durch die

 **KKH** Kaufmännische
Krankenkasse

Inhaltsverzeichnis

1 Ein Wort zuvor in eigener Sache	03
2 Die Sportarten	06
Baseball	07
Biathlon	07
Bogenschießen	08
Fechten	09
Fitnesssport	09
Fußball	10
Goalball	11
Gymnastik	12
Inlineskaten.....	13
Judo	14
Ju-Jutsu	14
Karate	15
Kegeln/Bowling	16
Klettern	17
Leichtathletik	18
Nordic Walking	19
Pilates	20
Poledance	20
Reiten	21
Rudern	22
Schach	23
Schießsport.....	24
Schwimmen	25
Segeln	25
Showdown (Tischball, Blindentischtennis)	26
Skat	27
Skiabfahrt	28
Skilanglauf	29
Taekwondo	30
Tandem fahren	30
Tanzen.....	31
Tauchen	32
Tennis	32
Torball	33
Wandern	34
Yoga	35
3 Über uns	36

Du kannst, wenn du willst

Menschen mit einer fortschreitenden Seheinschränkung neigen dazu, sich immer weniger zu bewegen. Das hat Folgen: Bereits vorhandene Probleme bei der Mobilität, der Koordination oder der Körperwahrnehmung verstärken sich. Außerdem können zusätzliche Beschwerden wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Übergewicht auftreten. Das Selbstvertrauen schwindet. Oft zweifeln Betroffene, ob sie mit Seheinschränkung überhaupt noch Sport treiben können. Wir vom Arbeitskreis Sport der PRO RETINA sagen klar und deutlich: Ja, du kannst sportlich aktiv sein, auch mit einer Seheinschränkung. Vieles ist möglich, wenn du es wirklich willst und weißt, wie es geht.

Wir wissen, wovon wir sprechen

Der Arbeitskreis Sport der Selbsthilfeorganisation PRO RETINA Deutschland e. V. setzt sich dafür ein, dass Menschen auch mit Seheinschränkung sportlich aktiv bleiben oder vielleicht sogar jetzt damit beginnen, Sport zu treiben. Dass sich Seheinschränkung und Sport nicht ausschließen, wissen wir aus eigener Erfahrung.

Welche Sportarten mit einer Seheinschränkung ausgeübt werden können, lässt sich pauschal nicht beantworten. Es kommt unter anderem auf die Art der Sehbeeinträchtigung an, deine körperliche Verfassung und die Möglichkeiten vor Ort. Wir beraten dich zu den möglichen Sportarten, helfen dir bei der Suche nach geeigneten Vereinen und unterstützen dich, damit du eine passende Sportbegleitung findest. Eine Begleitung ist immer dann hilfreich, wenn du wegen deiner Sehbeeinträchtigung zum Beispiel nicht alleine joggen, wandern, Rad fahren, skaten oder klettern kannst. In dieser Broschüre stellen wir dir eine Vielzahl an Sportarten vor, die du trotz deiner Seheinschränkung ausüben kannst. Du wirst staunen, was alles möglich ist.



Arbeitskreis Sport
der PRO RETINA

Bewegung und Sport – was passiert im Körper?

Bewegung ist gesund

Wir alle wissen es: Körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Das ist unumstritten. Wenn du regelmäßig körperlich aktiv bist, bleibst du fit, stärkst dein Herz-Kreislaufsystem und du entwickelst dein Muskel-Skelettsystem. Auch Augenärzte sehen positive Effekte. Augenexperte Prof. Dr. Frank Holz, der Direktor der Universitäts-Augenklinik Bonn, erklärt: „Aus augenärztlicher Sicht ist es unbedingt zu begrüßen, dass Menschen Sport treiben, unabhängig davon, ob sie bereits eine Sehbeeinträchtigung haben oder nicht.“

Athletinnen und Athleten aus der ganzen Welt machen es uns vor. Sie erbringen in den Paraspportarten Höchstleistungen, auch mit Seheinschränkung. Aber keine Angst: Du musst nicht zur Olympiareife trainieren. Auch im Bereich des Freizeit- und Breitensports hast du vielfältige Möglichkeiten, um körperlich fit zu bleiben.

Sport als Beitrag zur Augengesundheit

Hättest du gedacht, dass Sport sowohl das Risiko für die Entstehung von Augenerkrankungen verringert als auch deren Verlauf positiv beeinflussen kann? Darauf weist die Stiftung Auge hin. Wer Sport treibt, senkt durch die körperliche Aktivität und die damit einhergehende bessere Durchblutung das Risiko für Augenerkrankungen wie Grüner Star, Altersabhängige Makula-Degeneration (AMD) oder diabetische Augenerkrankungen. Außerdem hilft Sport als Teil eines gesunden Lebensstils, Krankheiten wie Diabetes mellitus Typ 2 zu verhindern. Auch Diabetes kann langfristig die Gefäße der Augennetzhaut schädigen und so das Sehen bedrohen.*²

Lediglich bei Sportarten mit erhöhtem Verletzungsrisiko (zum Beispiel bei Kontakt- oder Kampfsportarten wie Boxen oder Rückschlagspielen wie Squash) ist Vorsicht geboten. Hier musst du unbedingt die notwendige Schutzausrüstung tragen. Auch bei akuten Entzündungen oder nach notwendigen Operationen solltest du unbedingt Vorkehrungen zu dem Infektionsschutz beachten, beispielsweise im Schwimmbad. Wenn du erhöhten Augendruck oder Netzhautablösungen hast, solltest du Sport immer in Absprache mit deinem behandelnden Augenarzt ausüben.*³

Sport verbessert deine Gedächtnisleistung

Bewegung kurbelt die Durchblutung im Gehirn an, die Konzentration der Botenstoffe verändert sich und Wachstumsfaktoren werden ausgeschüttet. Sie fördern die Entstehung neuer Verknüpfungen im Gehirn und stabilisieren die Denkleistung, auch im Alter.

Studien mit Menschen und Mäusen haben außerdem gezeigt, dass Sport die Nervenzellen im Hippocampus wachsen lässt, dem Lernzentrum des Gehirns. Alles, was wir uns merken wollen, wird hier verarbeitet. Wenn wir älter werden, kann regelmäßige Bewegung uns helfen, das Erinnerungs- und Lernvermögen zu verbessern. Besonders Koordinations- und Ausdauertraining haben sich hierfür bewährt.

Bewegung macht glücklich

Sport stärkt nicht nur die Gedächtnisleistung, sondern erhöht auch die Konzentration von Glücksbotenstoffen im Gehirn. Er reduziert Stress und lässt die Stimmung steigen. Aktuelle Studien zeigen: Schon einmaliges Training kann einen positiven Effekt auf das Wohlbefinden und die Gehirnaktivität haben.*¹ Damit die Wirkung anhält, ist regelmäßige Bewegung wichtig.

Die vielen guten Argumente für mehr Bewegung konnten dich überzeugen? Das ist großartig! Dann schau dir doch gleich einmal die verschiedenen Sportarten an, die wir dir in diesem Booklet vorstellen.

Du hast das Passende gefunden oder bist noch unschlüssig? Melde dich herzlich gerne beim AK Sport der PRO RETINA unter **sport@pro-retina.de**.

Gemeinsam finden wir die Sportart, die zu dir passt, den passenden Verein und die richtige Begleitung.

Los geht's!

Zu den verlinkten Webseiten: Wir weisen darauf hin, dass die verlinkten Webseiten nicht auf Barrierefreiheit geprüft wurden. Bei Fragen zu Sportarten oder zum Inhalt der Broschüre, gerne Feedback an sport@pro-retina.de.

Wir wissen schon heute, dass es weitere Sportarten gibt und noch geben wird, die wir in dieser Broschüre nicht beschrieben haben. Ihr betreibt selbst eine Sportart, die noch nicht in der Broschüre beschrieben ist, dann meldet euch bei uns:

sport@pro-retina.de.

Quellenverzeichnis:

- *1 <https://www.quarks.de/gesundheit/so-trainiert-sport-das-gehirn/>
- *2 <http://www.augenspiegel.com/zeitschrift.php/auge/beitrag/stiftung-auge-sport-verringert-risiko-fuer-entstehung-von-augenerkrankungen/>
- *3 <https://www.pro-retina.de/bewegung-und-sport-bei-erkrankungen-des-auges-oder-seheinschraenkungen>





Die Sportarten

Baseball

trainiert Schnellkraft,
Reaktionsfähigkeit, Teamfähigkeit

Die erste Begegnung der Deutschen mit Baseball fand im August 1936 im Rahmen der Olympischen Sommerspiele 1936 in Berlin statt. Baseball ist eine Mannschaftssportart.

Blindenbaseball ist eine Variante des Baseballs, die speziell für blinde oder seheingeschränkte Menschen entwickelt wurde. Das Spiel basiert auf ähnlichen Regeln wie traditioneller Baseball. Es gibt jedoch einige Anpassungen, um den Bedürfnissen der blinden und seheingeschränkten Spielerinnen und Spielern gerecht zu werden. Die Spielerinnen und Spieler tragen spezielle Brillen, die ihre Sicht vollständig blockieren, um sicherzustellen, dass alle Spielerinnen und Spieler die gleichen Voraussetzungen haben. Das ermöglicht auch die Teilnahme von Menschen ohne Seheinschränkung. Der Ball ist mit einem Hörgerät ausgestattet, das beim Wurf aktiviert wird und ein akustisches Signal abgibt. Die Spielerinnen und Spieler müssen den Ball hören und basierend auf dem Geräusch entscheiden, ob sie schlagen oder nicht.

Die Feldspielerinnen und -spieler sind mit Hilfe von akustischen Signalen in der Lage, den Ball zu orten und zu fangen. Die Bases sind mit taktilem Material markiert, um den Spielerinnen und Spielern zu helfen, ihre Position zu bestimmen.

Blindenbaseball kann in jedem bestehenden Baseballverein etabliert oder auf jedem Fußballfeld ausgetragen werden. Es gibt derzeit ca. 600 Baseballvereine in Deutschland. Der Deutsche Baseball und Softball Verband e. V. (DBV) ist der Dachverband der deutschen Baseball- und Softballvereine.



Mehr Infos:



Deutsche
Blindenbaseballer



Baseball-Softball
Verband



Behinderten- und
Rehabilitations-
Sportverband Bayern

Biathlon

trainiert Ausdauer,
Konzentration, mentale Stärke

Para Biathlon, bestehend aus den beiden Teildisziplinen Langlauf und Schießen, ist seit den Winterspielen im Jahr 1988 in Innsbruck paralympisch.



Mehr Infos:



Para-Biathlon

Wie auch im alpinen Schneesport ist Para Biathlon für Sportlerinnen und Sportler mit Seheinschränkungen möglich. Die Athletinnen und Athleten starten gemeinsam mit einem sogenannten Guide, der ihnen durch Zurufe den optimalen Weg weist. Das Schießen erfolgt dann nach Gehör mit einem Lasergewehr und integriertem Infrarotsystem, welches beim Zielen unterschiedliche Tonhöhen ausgibt. Je höher der Ton, desto genauer zielt der Athlet / die Athletin auf die Mitte der Zielscheibe.

Ein weiterer Unterschied zum olympischen Biathlon besteht darin, dass die Sportlerinnen und Sportler nicht mit dem Gewehr auf dem Rücken laufen. Sie bekommen es erst am Schießstand gereicht.



Bogenschießen

trainiert Rücken-, Arm-, Hand-, Gesäß- und Beinmuskulatur, Selbstwahrnehmung, Selbstkontrolle, Konzentration

Das Bogenschießen wurde im Laufe der Geschichte in vielen Kulturen als Jagd- und Kriegstechnik eingesetzt. Heute wird das Bogenschießen als Sportart praktiziert und ist Teil der olympischen Disziplinen.

Durch bestimmte Anpassungen und Techniken ist Bogenschießen auch für Menschen mit einer Seheinschränkung möglich. Wichtig für alle Bogensportlerinnen und -sportler ist die optimale Ausrichtung. Eine entsprechende Markierung auf dem Boden oder vorgefertigte Schienen ermöglichen eine schnellere, zielgerichtete Positionierung. Bogenschützinnen und -schützen mit einer Seheinschränkung nutzen eine spezielle Vorrichtung, die ihnen bei ihrer eigenen und bei der Ausrichtung des Bogens hilft. Über ein Stativsystem, an dem eine Platte mit einem kleinen Stab zur Orientierung der Hand befestigt wird, können die Athletinnen und Athleten den gestreckten Arm und damit den Bogen ausrichten. Ein wichtiges Merkmal des Bogensports ist es, sich durch Ruhe, Konzentration und kontinuierliches Üben einen individuell beständigen Schussablauf anzueignen.

Zum eigenen Trainingszweck verbinden sich sogar sehende Bogenschützinnen und -schützen gelegentlich die Augen, um

Mehr Infos:



Para-Bogenschießen

eine Rückbesinnung auf so wichtige Fähigkeiten wie Selbstwahrnehmung, Selbstkontrolle und Konzentration auf das Wesentliche und damit das Training der inneren Stabilität zu erreichen.

Fechten

trainiert Bein- und Rumpfmuskulatur, verbesserte Körperhaltung

Auch der Fechtsport eignet sich ideal als inklusive Sportart für Menschen mit einer Seheinschränkung. Um gleiche Voraussetzungen zu schaffen, müssen sich alle Sportlerinnen und Sportler die Augen verbinden. Sie fechten somit nach Gehör. Gefochten werden kann mit den drei Waffen Florett, Degen oder Säbel. Eine spezielle Ausrüstung, die mit Sensoren ausgestattet ist, ermöglicht den Fechtenden beim Kontakt mit dem Gegner akustische Signale zu empfangen. Die Fechtbahn ist zudem mit taktilen Linien ausgestattet. Im Fechtsport sind Konzentration, Präzision, Kraft und Reaktion von entscheidender Bedeutung.



Mehr Infos:



Blindenfechten,
Interview mit Prof. Dr.
Roth, TV Wiblingen

Fitnesssport

trainiert Muskelaufbau, Ausdauer, Erhöhung körperlicher Fitness

Fitnesssport ist ein Begriff, der verschiedenste Arten und Möglichkeiten sich körperlich zu betätigen, zusammenfasst. Grundlegend kann zwischen Ausdauer- und Kraftsport unterschieden werden. Oft gehen jedoch beide Varianten in einem einzigen Workout einher und ergänzen sich. Fitnesssport kann zu jeder beliebigen Zeit an jedem beliebigen Ort ausgeführt werden, was eine immense Flexibilität bietet.

Mit Fitnesssport kann jeder Muskel im Körper aktiviert und trainiert werden. Kraft- und Ausdauersport stärken das Herz-



Mehr Infos:



Zirkeltraining



Crosstraining und
Crossfit



Calisthenics Übungen

Kreislaufsystem, die Muskulatur und somit Knochen und Gelenke, das Immunsystem und bietet noch viel mehr Benefits in Form von Stressabbau und guter Laune.

Die effektivste Methode, um Kraftsport auszuüben, ist die Nutzung von Gewichten. Hierzu reicht für Anfängerinnen und Anfänger das eigene Körpergewicht in der Regel vollkommen aus. Hier kommen Übungen wie Liegestütze, Klimmzüge oder Kniebeuge zum Einsatz, um eine gute Basis an Kraft aufzubauen. Mittels unterschiedlichen Progressionsstufen können diese Übungen vereinfacht oder erschwert werden.

Alternativ können Sportgeräte oder auch freie Gewichte (zum Beispiel Hanteln) für eine Erhöhung des Widerstands genutzt werden. Hierdurch ist es möglich, den Aufbau von Muskeln und Kraft auf ein neues Niveau zu heben. Allerdings ist die Beratung von ausgebildeten Trainerinnen und Trainern sehr zu empfehlen, da hohe Lasten oft mit einem hohen Verletzungsrisiko einhergehen.

Die erste Anlaufstelle sollte ein Fitnessstudio sein. Es ist darauf zu achten, dass es im Studio genügend qualifizierte Trainerinnen und Trainer gibt, die sich Zeit für dich nehmen – insbesondere bei einer vorliegenden Seheinschränkung.

Die Vorteile des Trainings im Fitnessstudio liegen auf der Hand: Sobald man im Umgang mit den Geräten vertraut ist, wird das Training zu einem selbständigen und unabhängigen Sporterlebnis für dich. Auf dem Laufband oder dem Fahrrad im Fitnessstudio existieren keine Barrieren, die diese sportlichen Aktivitäten an anderen Orten für viele sehbeeinträchtigte Menschen unmöglich machen.

Sprich doch einfach mal das nächste Fitnessstudio in deiner Nähe auf ein Probetraining an oder probiere dich selbst an einem Home-Workout mit Körpergewichtsübungen aus.



Fußball

trainiert Ausdauer, Kraft und
Koordinationsfähigkeit

Blindenfußball ist seit den Paralympics 2004 Teil des paralympischen Programms. Es ist eine Sportart, die ausschließlich von Sportlerinnen und Sportlern mit einer Seheinschränkung ausgeübt wird. Um im Wettkampf Chancengleichheit herzustellen, tragen alle Spielerinnen und Spieler

mit Ausnahme des Torwarts/der Torwärtlerin und dem Guide eine Dunkelbrille.

Fünf Spielerinnen bzw. Spieler: Vier auf dem Feld und eine sehende Person im Tor. Die Spielfeldgröße beträgt 40 x 20 Meter. An den Längsseiten befinden sich Banden, die den Sportlerinnen und Sportlern als Orientierung dienen und ein dynamisches Spiel ermöglichen. Der entscheidende Unterschied zum herkömmlichen Fußball ist, dass der Ball Rasseln im Leder eingnäht hat und somit für die Spielerinnen und Spieler gut hörbar ist. Zudem erhält jede Mannschaft Unterstützung durch einen Guide, der sich hinter dem gegnerischen Tor befindet und den eigenen Spielerinnen und Spielern akustische Anweisungen zuruft. Die Spielzeit beträgt effektiv 2 x 20 Minuten.

Goalball

trainiert Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit

Goalball ist fester Bestandteil bei den paralympischen Spielen. Goalball zählt neben Torball zu den traditionellen Ballspielen, die von blinden und sehbeeinträchtigten Menschen ausgeübt werden. Alle Spielerinnen und Spieler tragen Augenbinden, um Chancengleichheit zu gewähren. Ellbogen- und Knieschützer bieten Schutz vor Verletzungen. Der Hartgummiball, in dessen Innerem Glöckchen zur akustischen Wahrnehmung sind, muss flach über den Boden geworfen werden.

Auf einem 18 x 9 Meter großen Spielfeld versuchen drei Spielerinnen und Spieler einer Mannschaft den Ball in das gegnerische Tor zu werfen. Das Tor ist neun Meter breit und 1,2 Meter hoch. Es braucht volle Konzentration, denn mit jedem Regelverstoß kann leicht ein Penalty, vergleichbar mit einem Elfmeter, verursacht werden.

Für die Spielzüge, Würfe und Abwehraktionen verlangt es vollen Körpereinsatz. Die Spielerinnen und Spieler müssen sich auf ihr Gehör, Orientierung und Intuition verlassen.

In Deutschland wird Goalball vom Deutsche Behindertensportverband (DBS) und regionalen Verbänden und Vereinen organisiert, die Goalball-Teams zusammenstellen und lokale Wettbewerbe ausrichten.



Mehr Infos:



Blindenfußball



Blindenfußball Vereine

Mehr Infos:



Goalball Deutschland



Paraspport Goalball



Gymnastik

trainiert Tiefenmuskulatur, Rückenmuskulatur, Bauchmuskulatur, Po und Oberschenkel, Beweglichkeit, Dehnfähigkeit, Gleichgewicht und Koordination

Gymnastik vereint viele verschiedene Sportarten. Im Vergleich zu Ausdauersportarten, die vor allem das Herz-Kreislauf-System trainieren, steht bei Gymnastik die gezielte Kräftigung und Mobilisierung der Muskulatur im Vordergrund. Es gibt verschiedene Arten von Gymnastik, zum Beispiel:

Funktionsgymnastik: Eine gesundheitsorientierte Gymnastik, die auf die Kräftigung des gesamten Körpers abzielt. Sie umfasst auch Dehn- und Streckübungen sowie Übungen zur Verbesserung der Koordination, Haltung und Körperkontrolle.

Wirbelsäulengymnastik: Eine spezielle Art von Gymnastik, die auf die Kräftigung der Rückenmuskulatur abzielt. Sie umfasst auch Dehn- und Streckübungen sowie Übungen zur Verbesserung der Körperhaltung.

Krankengymnastik: Eine Gymnastik, die speziell auf die Rehabilitation von Verletzungen oder Krankheiten abzielt. Sie umfasst auch Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und Schmerzlinderung.

Aerobic: Eine tänzerische Ausdauergymnastik, die auf die Verbesserung der kardiovaskulären Fitness abzielt. Sie umfasst auch Übungen zur Verbesserung der Koordination und Körperhaltung.

Es ist wichtig, dass die Übungen und Aktivitäten an die Bedürfnisse und Fähigkeiten des Einzelnen angepasst werden. Das bedeutet insbesondere eine eindeutige Beschreibung der Übungen, damit auch Menschen mit einer Seheinschränkung diese korrekt ausführen können.

Viele Gymnastikangebote gibt es zum Beispiel in Volkshochschulen, bei Krankenkassen sowie in Sportvereinen, im Fernsehen (zum Beispiel TeleGym) und auf YouTube.

Inlineskaten

trainiert Bein-, Bauch-,
Gesäß- und Rückenmuskulatur,
Kraft, Ausdauer und
Koordination,
Gelenke schonend



Im Jahre 1760 montierte der Belgier Josef Merlin, unter die damals bereits bekannten Schlittschuhe, je zwei Metallräder hintereinander. Er erhielt sogar die Erlaubnis, seine Erfindung am englischen Königshof vorzustellen. Seine Demonstration endete jedoch abrupt in einem Kristallspiegel. Grund war, das noch fehlende Bremssystem. Heute ist Inlineskaten ein beliebter Breitensport, der weitestgehend unabhängig von Sportstätten oder Organisationen betrieben werden kann. Ein weiterer Vorteil ist, dass die harmonischen Bewegungsabläufe die Gelenke schonen. Inlineskating ist daher auch bestens für den Gesundheitssport geeignet.

Auch seheingeschränkte und blinde Menschen können diesen Sport ausüben. Wie auch beim Laufen oder Walken werden die Sportler von einer Begleitperson, einem Guide, begleitet. Verbunden durch ein Führseil oder durch akustische Signale, begleitet der Guide den Skater sicher auf der Strecke und an Hindernissen vorbei.

Das Risiko von Verletzungen allgemeiner Art wird als relativ gering eingestuft. Mit einer geeigneten Schutzausrüstung, insbesondere eines Helms, lassen sich viele Verletzungen verhindern. Wie auch bei anderen Sportarten empfiehlt sich für Anfänger, eine Schulung mitzumachen, um die richtige Technik zu erlernen und Sicherheitsvorkehrungen zu treffen.

Der Dachverband des Inlineskatings ist der Deutsche Rollsport- und Inline-Verband e. V. (DRIV). Seit vielen Jahren gibt es bereits Wettbewerbe für blinde und seheingeschränkte Skater, die überwiegend von der Abteilung Speedskating des 1. FC Nürnberg durchgeführt werden.

Mehr Infos:



DRIV-Inklusion



1.FC Nürnberg



Übersicht
Skatevereine DE



Judo

trainiert Körperbeherrschung,
Konzentration, Reaktion,
Gleichgewicht und Beweglichkeit,
Selbstdisziplin

Judo stammt aus Japan und bedeutet übersetzt „der sanfte Weg“. Selbstdisziplin und Achtung vor sich und andern werden gelernt. Besonders der Körperkontakt wird zur Orientierung genutzt. Angriffe können meist schneller

erfühlt als über den Sehsinn wahrgenommen werden. Daher ist Judo als inklusive Sportart für Menschen mit einer Seheinschränkung besonders geeignet.

Seit 1988 ist Judo paralympisch. Im paralympischen Wettkampfsport wird Para Judo ausschließlich von Sportlerinnen und Sportlern mit einer Seheinschränkung ausgeübt. Der Unterschied zur olympischen Variante ist, dass sich die Judoka unmittelbar vor Kampfbeginn und bei Unterbrechungen gegenseitig greifen müssen. Dadurch wird die fehlende visuelle Kontaktaufnahme ein Stück weit ausgeglichen. Auf einer 8 x 8 Meter großen Matte lernen die Judoka verschiedene Wurftechniken, mit Hilfe derer sie ihren Gegner zu Boden bringen. Die Judoka können verschiedene Gürtel von weiß (Anfänger) bis schwarz (Profi) erwerben.

Es gibt ca. 2500 Judovereine in Deutschland. Es ist ratsam, lokale Sportverbände oder den Deutsche Judo-Bund (DJB) direkt zu kontaktieren, um genaue Informationen über Judovereine in einer bestimmten Region zu erhalten.

Mehr Infos:



Deutscher Judo-Bund



Para-Judo



Ju-Jutsu (Selbstverteidigung)

trainiert Körperbeherrschung,
Koordination, Selbstvertrauen

Jutsu ist eine moderne japanische Kampfkunst, die sich aus verschiedenen traditionellen Kampfstilen entwickelt hat. Es beinhaltet Techniken aus Judo, Karate, Aikido und anderen Kampfkünsten.

Ju-Jutsu legt den Fokus auf effektive Selbstverteidigungstechniken. Insbesondere Menschen mit einer Seheinschränkung fühlen sich im Alltag auf öffentlicher Straße oft verunsichert. Nicht zu wissen, wie man in brenzligen Situationen reagiert, führt zu noch größerer Verunsicherung bis hin zu völligem Rückzug aus dem alltäglichen Leben.

Die Ju-Jutsu Verbände bieten deshalb explizit Trainings und Seminare an, die speziell für sehbeeinträchtigte und blinde Menschen entwickelt wurden.

Mehr Infos:



Deutscher
Ju-Jutsu-Verband

Karate

trainiert körperliche Fitness,
mentale Disziplin

Das Wort „Karate“ stammt aus dem Japanischen und setzt sich zusammen aus „kara“ und „te“. „Kara“ bedeutet „leer“ oder „nichts“, was auf die philosophische Bedeutung hinweist, dass der Karateka (Karate-Schüler) seinen Geist von Vorurteilen und negativen Gedanken befreien soll, um offen für neue Lernprozesse zu sein. „Te“ bedeutet „Hand“ und steht dafür, dass Karate eine Kampfkunst ist, die hauptsächlich mit den Händen ausgeführt wird.

Es gibt spezielle Trainingsprogramme und Schulen, die sich auf das Unterrichten von Karate für blinde und sehingeschränkte Menschen konzentrieren. Diese Programme bieten speziell angepasste Techniken und Hilfsmittel, um blinden Schülerinnen und Schülern zu helfen, die Bewegungen und Positionen zu erlernen. Zum Beispiel durch klare und präzise Anweisungen können blinde Schülerinnen und Schüler lernen, wie sie ihre Bewegungen ausführen sollen. Auch taktile Hilfsmittel wie Matten oder Markierungen auf dem Boden helfen den Karateka bei der Orientierung.



Mehr Infos:



Para-Karate



Kegeln/Bowling

trainiert Geschicklichkeit,
Präzision, Strategie,
Konzentration,
körperliche Fitness

Der Ursprung des Kegel- und auch Bowlingsports ist nicht genau bekannt, aber es wird angenommen, dass dieser Sport bereits im antiken Ägypten entstand. Dort wurden Steine auf Kegel aus Holz geworfen, was als Vorläufer des heutigen Kegeln angesehen werden kann. Insbesondere in Deutschland und den Niederlanden entwickelte sich das Kegeln und auch Bowling zu einer organisierten Sportart mit festen Regeln und Wettkämpfen.

Kegeln und Bowling für seheingeschränkte Menschen kann eine Herausforderung sein, aber es ist definitiv möglich. Es gibt spezielle Hilfsmittel und Techniken, die dabei helfen können. Zum Beispiel gibt es Kegel mit eingebauten Geräuschen, die den Spielerinnen und Spielern bei der Ausrichtung und dem Timing unterstützen. Außerdem können Menschen mit Seheinschränkung auch auf taktile Markierungen auf der Kegel- bzw. Bowlingbahn zurückgreifen, um ihre Position zu bestimmen. Es ist wichtig, dass seheingeschränkte Menschen beim Kegeln von erfahrenen Trainerinnen und Trainern, oder Begleitpersonen unterstützt werden, um die Sicherheit zu gewährleisten. Kegeln und Bowling sind eine großartige Möglichkeit, Spaß zu haben und aktiv zu bleiben, unabhängig von einer Seheinschränkung. Kegeln und Bowling werden sowohl als Freizeit- als auch als Wettkampfsport betrieben.

Der Kegelsport in Deutschland ist durch den Deutschen Kegler- und Bowlingbund (DKB) organisiert. Der DKB ist der Dachverband für den Kegelsport in Deutschland und vertritt die Interessen von rund 2000 Kegelvereinen mit über 100.000 Mitgliedern.

Mehr Infos:



Deutscher Kegler- und
Bowlingbund e. V.

Klettern

trainiert Kraft, Ausdauer,
Gleichgewichtsgefühl,
Koordination,
Konzentration und Selbstvertrauen



Der Klettersport gewinnt in den vergangenen Jahren immer mehr Zuwachs. In Umgebungen, in denen es keine Felsen gibt, bieten Kletterhallen und künstliche Klettertürme die Möglichkeit, den Klettersport auszuüben.

Beim Klettern wird der gesamte Körper trainiert, alle Muskelgruppen von den Fingerspitzen bis zu den Füßen werden gestärkt. Verschieden schwierige Kletterrouten sorgen für eine kontinuierliche Steigerungsmöglichkeit der Kraft sowie der Ausdauer. Auch die psychologische Wirkung des Kletterns ist nicht zu unterschätzen.

Wer mit Seheinschränkung in eine Wand steigt, erfühlt sich seinen Weg. Die Griffe und Tritte werden mit Arm und Fuß im Halbkreis ertastet. Alternativ kann auch von unten, durch Ansage der Griffe und ihrer Positionen, Hilfestellung gegeben werden. Das ist insbesondere auch dann von Vorteil, wenn die Routen mit steigendem Können anspruchsvoller werden.

Klettern kann mit drei Sicherungsformen praktiziert werden: Vorstieg, Nachstieg und Toprope. Für Anfänger empfiehlt sich das Toprope-Klettern. Das Sicherungsseil bleibt beim Toprope-Klettern oben in der Umlenkung eingehängt und der Partner bzw. die Partnerin sichert den Kletternden vom Boden aus. Beim Sichern muss der/die Sichernde laufend Seil nachgeben, während die Partnerin bzw. der Partner klettert. Dabei kann sich der Kletternde jederzeit ohne Sturz in das Seil hängen, um sich auszuruhen, oder von der sichernden Person wieder auf den Boden abgelassen werden.

Um den Klettersport einfach mal für sich auszuprobieren, bieten Kletterhallen ein Schnupperklettern an.

Der Klettersport in Deutschland ist durch den Deutschen Alpenverein (DAV) organisiert. Der DAV ist der größte Bergsportverband in Deutschland und vertritt die Interessen von über 1,3 Millionen Mitgliedern. Der Verband ist in verschiedene Sektionen unterteilt. Eine Sektion ist sicher auch in deiner Nähe.

Mehr Infos:



Sektionssuche
des Deutschen
Alpenvereins



Leichtathletik (insbesondere Laufen/Joggen)

trainiert Kraft, Ausdauer,
Schnelligkeit

Para Leichtathletik ist seit den ersten Paralympics im Jahr 1960 Teil des Wettkampfprogramms und ist die Sportart mit dem größten Teilnehmerfeld. Sportlerinnen und Sportler mit Seheinschränkung starten in der Regel mit einem Begleitläufer (Guide) zu 100 Meter Sprint oder Marathonlauf, Weitsprung oder Weitwurf.

Im Breitensport beliebt ist das Joggen/Laufen. Auch hier laufen Menschen mit einer Seheinschränkung am besten mit Guide. Guide und Läuferin bzw. Läufer mit Seheinschränkung sind verbunden durch ein Führband, welches sie in der Hand halten. Mit klaren Kommandos werden Richtungsänderungen, Untergrundwechsel, Bordsteinkanten, Treppen und weitere Kommandos angesagt.

Mehr Infos:



Guidenetzwerk
Deutschland



Para-Leichtathletik



Broschüre
„Laufen verbindet“



Mehr zum Thema „Führkommandos“ findest du in unserer Broschüre **„Laufen verbindet“**. Das Guidenetzwerk Deutschland bietet regelmäßig Guideschulungen an.

Nordic Walking

muskuläres Ganzkörpertraining, Kondition, Ausdauer

Nordic Walking entstand in den 1930er Jahren in Finnland als Sommertraining für Skilangläufer. Es ist ein schonendes und gleichzeitig effektives Ganzkörpertraining, das sich für Anfängerinnen und Anfänger sowie Fortgeschrittene aller Altersgruppen und auch für Menschen mit einer Seheinschränkung gleichermaßen eignet. Beim schnellen Gehen kommen zwei spezielle Wanderstöcke zum Einsatz, die bei jeder Armbewegung neben dem Körper im Rhythmus der Schritte mit-schwingen. So wird das Training besonders effektiv und auch der Oberkörper gestärkt. Um den richtigen Bewegungsablauf zu erlernen, empfiehlt es sich, an einem Einstiegskurs teil-zunehmen.

Wie auch beim Skilanglauf ist es für Menschen mit einer Seheinschränkung ratsam, mit einer Begleitperson zu gehen, die vor oder neben der sehingeschränkten Person mit klaren Kommandos führt. Je nach Seheinschränkung sind mehr oder weniger Kommandos notwendig. Diese sind unbedingt im Vorfeld gemeinsam zu vereinbaren. Empfohlen wird, Richtungsangaben mit Uhrzeiten oder Gradzahlen zu beschreiben, immer aus Perspektive der zu begleitenden Person.



Mehr Infos:



Guidenetzwerk
Deutschland



Nordic-Walking
Welt DE



Broschüre
„Laufen verbindet“



Mehr zum Thema „Führkommandos“ findest du in unserer Broschüre **„Laufen verbindet“**. Das Guidenetzwerk Deutschland bietet regelmäßig Guideschulungen an.



Pilates

Ganzkörpertraining, trainiert Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur, Beweglichkeit, Koordination, Balance, Selbstwahrnehmung

Mehr Infos:



Pilates-Übungen

Pilates ist ein systematisches Ganzkörpertraining, bei dem du deine Muskulatur stärkst und deine Haltung wie auch deine Kondition steigerst. Entwickelt wurde der Trainingsansatz in den 1920ern von Joseph Hubertus Pilates. Er integrierte Elemente aus verschiedenen Disziplinen wie Yoga, Gymnastik und Kampfkunst in sein Trainingssystem. Heute wird Pilates weltweit praktiziert und hat sich zu einer etablierten Trainingsmethode entwickelt.

Es gibt spezielle Pilates-Studios sowie Kurse in Fitnessstudios und Sportvereinen, die diese Trainingsmethode anbieten.



Poledance

trainiert Körpergefühl, Kraft, Koordination

Der Ursprung des heutzutage weit verbreiteten Stangentanzes lässt sich bis ins zwölfte Jahrhundert zurückverfolgen. Eine zunächst aus der traditionellen asiatischen Akrobatik entwickelte Sportart wurde damals primär von Männern ausgeübt. Im Laufe der Zeit wurde das Pole dancing zu einer eigenständigen Sportart und Fitnessaktivität weiterentwickelt.

Heute wird Poledance sowohl als künstlerische Darbietung als auch als Fitness- und Krafttraining praktiziert. Die Sportart eignet sich für Menschen jeden Alters und Geschlechts, auch für Menschen mit einer Seheinschränkung. In erster Linie basiert die Sportart auf Körpergefühl, Kraft und Koordination. Blinde und seheingeschränkte Menschen können durch den Tastsinn

und das kinästhetische Empfinden die Pole erfüllen und sich anhand von Berührungen und Bewegungen orientieren.

Es gibt spezielle Studios, Fitnessstudios und Tanzschulen in Deutschland die Poledance-Kurse anbieten, sowie Wettkämpfe und Veranstaltungen, die sich auf diese Sportart konzentrieren.

Die Organisation des deutschen Pole Sports e. V. (ODPS) ist eine der führenden Organisationen in Deutschland, die sich für die Anerkennung des Poledance als Sportart einsetzt. Der Verband fördert den Wettkampfsport, organisiert nationale Meisterschaften und bietet Schulungen für Trainerinnen und Trainer an.

Mehr Infos:



Organisation des deutschen Pole Sports e. V. (ODPS)

Reiten

trainiert Bein- und Rumpfmuskulatur, verbesserte Körperhaltung, mentale Gesundheit



Beim Reiten werden auf einem Reitplatz oder in einer Reithalle verschiedene Gangarten des Pferds trainiert und eingeübt. Der Umgang mit diesen intelligenten und majestätischen Tieren kann zudem stressabbauend wirken.

Für Menschen mit einer Seheinschränkung ist es mithilfe von sehenden Begleitpersonen möglich, die Orientierung zu behalten. Sie weisen dem Pferd die Richtung oder führen es am Strick.

Solltest du Interesse am Reitsport haben, informiere dich am besten bei Reitschulen in deiner Nähe nach begleitetem Reiten.

Mehr Infos:



Deutsche reiterliche Vereinigung



Para-Dressurreiten



Rudern

trainiert die komplette Beinmuskulatur, Gesäß und Hüfte, sehr gelenkschonend

Rudern bezeichnet eine Kraftausdauersportart, bei der die Sportlerinnen und Sportler alleine (Einer) oder im Team (zum Beispiel Vierer oder Achter) ein Ruderboot über das Wasser bewegen. Es wird zwischen Skullen und Riemenrudern unterschieden. Während beim Skullen die Rudernden je ein Skull in jeder Hand halten, kommen beim Rudern mit Riemen keine Ruderpaare, sondern lediglich einzelne Stangen zum Einsatz. Jede/jeder Rudernde bedient hier also ein Ruder, das er mit beiden Händen umfasst.

Für sehingeschränkte Menschen ist besonders interessant, dass das eigentliche Schlagen, also das Rudern mit Riemen oder Skull, nahezu keiner visuellen Orientierung bedarf.

In den meisten Booten sitzt nämlich zusätzlich jemand am Steuer, dessen Aufgabe es ist, das Boot zu lenken und Anweisungen zu geben. Tatsächlich ist es so, dass die Rudernden entgegen der Fahrtrichtung schauen und deshalb ohnehin fast „blind“ auf die Anweisungen und das Steuern einer Person angewiesen sind.

Aber auch im Einer, also alleine in einem Boot, ist Rudern für sehingeschränkte und blinde Menschen möglich, sofern sie von Sehenden in einem anderen Boot begleitet werden, die Anweisungen geben können.

Als Ansprechperson dienen lokale Rudervereine.

Mehr Infos:



Deutscher
Ruderverband e. V.

Schach

trainiert strategisches,
analytisches Denken,
Problemlösungskompetenz,
Konzentration, mentale Stärke



Schach ist ein Denksport in dem Spielerinnen und Spieler physische und mentale Anstrengungen unternehmen, um erfolgreich zu sein. Als eines der ältesten noch gespielten Brettspiele erfreut Schach sich seit jeher großer Beliebtheit bei Gelegenheits- sowie Wettkampfspielerinnen und -spielern.

Auf einem schwarz-weiß-gemusterten Spielbrett, das 8 x 8 Felder groß ist, versuchen zwei Kontrahenten mittels guter Strategie und taktischer Überlegenheit den gegnerischen König matt zu setzen. Dieser König ist eine von jeweils 16 schwarzen und 16 weißen Figuren. Daneben gibt es je Farbe eine Königin, zwei Türme, zwei Läufer, zwei Springer und acht Bauern. Jeder dieser Figurentypen besitzt ein eigenes Bewegungsschema auf dem Brett.

Um die Orientierung auf dem Schachbrett zu erleichtern, nutzen seheingeschränkte Spielerinnen und Spieler Steckfiguren, die schwarzen Felder des Bretts sind gegenüber den weißen erhöht, und die schwarzen Figuren haben einen kleinen Nagel im Kopf. Hierdurch kann sichergestellt werden, dass auch seheingeschränkte Menschen die Stellung der Figuren auf dem Brett ertasten können, ohne das Umwerfen der Figuren fürchten zu müssen. Jeder Zug wird zudem unter Nennung der jeweiligen Koordinaten auf dem Brett angesagt, zum Beispiel „Bauer von D2 nach D3“. Damit sich die Spielerinnen und Spieler nicht gegenseitig beim Ertasten stören, benutzen seheingeschränkte Spielerinnen und Spieler jeweils ein eigenes Brett.

Es gibt über 2200 Schachvereine in Deutschland. Sicher gibt es auch einen Verein in deiner Nähe, in dem du Schach erlernen und regelmäßig spielen kannst. Der Deutsche Blinden- und Sehbehinderten-Schachbund (DBSB) ist Teil des Deutschen Schachbundes (DSB). Gemeinsam mit der internationalen Schachorganisation für Blinde und Sehbehinderte (IBCA) werden Europameisterschaften, Weltmeisterschaften, Olympiaden und sogar Jugend- und Damen-WM sowie Wettbewerbe im Mannschaftsbereich ausgerichtet.

Mehr Infos:



Deutscher Blinden-
und Sehbehinderten-
Schachbund e. V.



Schießsport

trainiert Rumpfmuskulatur,
Oberschenkelstrecker, Hüftbeuger,
Konzentration und Pulskontrolle

Das Sportschießen hat eine lange Tradition, die bis ins Mittelalter zurückgeht. Ursprünglich wurde das Schießen als militärische Übung und zur Jagd genutzt. Im Laufe der Zeit entwickelte sich der Schießsport jedoch zu einer eigenständigen Sportart. Entgegen seines militärischen oder jagdlichen Ursprungs wird die Schusswaffe als Sportgerät verwendet, ähnlich wie der Speer beim Speerwurf oder der Degen beim Fechten. Schon bei den ersten Olympischen Spielen 1896 in Athen fanden fünf Wettbewerbe im Sportschießen statt.

Wenn das Sehvermögen nicht mehr ausreicht, um am Sportschießen mit dem Luftgewehr teilzunehmen, besteht dennoch die Möglichkeit, das Ziel treffsicher über das Gehör zu erreichen. Das Standardgewehr wird mit einer Zusatzvorrichtung namens „Optronic“ ausgestattet, die

Lichtstärken in Töne umsetzen kann. Über einen Kopfhörer, der mit der „Optronic“ verbunden ist, hört der Schütze den Zielton.

Die Zielscheiben haben im Zentrum den Ring 10, genau wie bei sehenden Schützinnen und Schützen, jedoch nicht als schwarze, sondern als hellste Farbmarkierung. Die maximale Tonhöhe liegt also im Zentralpunkt. Ein vorgegebener Zeitraum bestimmt bei den Wettkämpfen für jeden Teilnehmenden seine Schussanzahl. Die Betreuung sowie das Laden am Schießstand erfolgen aus Sicherheitsgründen durch lizenzierte Übungsleiter.

Mittlerweile gibt es bereits viele Vereine, die ein System zum munitionslosen Schießen besitzen, um im Trainingsbetrieb Munition zu sparen. Wenn das System vorhanden ist, aber noch nicht mit Tonausgabe genutzt wird, kann man es nachträglich so einrichten, dass die Tonausgabe aktiviert wird.

Diese Entwicklung macht seheingeschränkten Sportlerinnen und Sportlern den Zugang zum Schießsport deutlich einfacher. Wenn du Interesse hast, frage einfach im Schützenverein vor Ort nach.



Mehr Infos:



Deutscher
Schießsport Bund

Schwimmen

trainiert Arm-, Schulter- und Brustmuskulatur, Gesäß- und vordere Oberschenkelmuskulatur

Beim Fortbewegen durch das Wasser mittels den bekannten Schwimmtechniken wird der gesamte Körper auf schonende Art und Weise trainiert.

Gerade deswegen ist Schwimmen für alle Altersklassen geeignet, insbesondere auch für Menschen mit Seheinschränkung.

Während beim Brustschwimmen die Orientierung einfacher ist, da der Kopf stets über Wasser gehalten wird, bietet das Kraulen Sicherheit durch das weite Vorausstrecken der Arme vor den Kopf.

In Schwimmerbecken werden in der Regel Schwimmbahnen optisch durch die Markierung am Beckenboden kenntlich gemacht. Aber auch Schwimmleinen können sehbeeinträchtigte Schwimmerinnen und Schwimmer als haptische Orientierung dienen. Eine gelbe Badekappe mit drei schwarzen Punkten hilft zusätzlich, anderen Badegästen zu signalisieren, dass man seheingeschränkt ist.

Im Wettkampfsport werden seheingeschränkte Schwimmerinnen und Schwimmer während des Rennens im Bereich der Wende oder des Ziels durch eine Assistenz (den „Tapper“) unterstützt. Der Tapper tippt mit Hilfe einer Art Angel auf den Hinterkopf oder die Schulter der Schwimmerin oder des Schwimmers und weist so auf das nahende Beckenende hin.



Mehr Infos:



Para-Schwimmen

Segeln

trainiert Gleichgewichtssinn, Kraft, Ausdauer, Koordination, Teamwork

War das Segeln früher noch für das Reisen und Erkunden der Weltmeere gedacht, so wurden schon im 17. Jahrhundert in Europa die ersten Regatten organisiert, bei denen Segelboote gegeneinander antraten. Seitdem hat sich der Segelsport stetig weiterentwickelt und ist heute eine olympische Disziplin.



Mehr Infos:



Segelangebote
Blindenhilfswerk



Segelangebote
BVS Berlin

Es gibt verschiedene Arten von Segelbooten und Segelwettbewerben, darunter Regatten, Langstreckenrennen und Hochseesegeln. Der Segelsport hat eine große Anhängerschaft auf der ganzen Welt und wird von Menschen jeden Alters betrieben.

Auch Menschen mit Seheinschränkung haben die Möglichkeit, Segelsport zu betreiben. Es gibt spezielle Programme und Organisationen, die es blinden und seheingeschränkten Menschen ermöglichen, das Segeln zu erlernen und an Regatten teilzunehmen.

Mit Hilfe von Taktgebern und Anweisungen anderer Crewmitglieder wird das Segelboot gesteuert. Die Taktgeber geben den Seglerinnen und Seglern Informationen über Windrichtung, Kursänderungen und andere wichtige Details, um sicher durch das Wasser zu navigieren.

Es gibt auch spezielle Segelboote mit taktilen Instrumenten und Geräten, die blinden Seglerinnen und Seglern helfen, sich auf dem Boot zurechtzufinden und die Segel richtig zu trimmen. Darüber hinaus werden oft spezielle Trainingsprogramme angeboten, um blinden und seheingeschränkten Menschen das nötige Wissen und die Fähigkeiten im Umgang mit einem Segelboot beizubringen.



Showdown (Tischball, Blindentischtennis)

trainiert Konzentration,
Schnellkraft,
Arm- und Bauchmuskulatur

Showdown, in Deutschland auch „Tischball“ genannt, ist eine Sportart, die dem Tischtennis oder auch dem Air-Hockey sehr ähnelt. Hauptsächlich wird Showdown von Menschen mit einer Sehbeeinträchtigung gespielt.

Die Spielplatte hat die gleichen Maße wie eine Tischtennisplatte mit abgerundeten Ecken sowie an allen Seiten eine 14 cm hohe Bande. An jeder der beiden Endseiten ist in der Mitte der Bande eine quadratische Öffnung sowie ein halbrundes Loch in der Tischplatte, welche das jeweilige Tor kennzeichnen. Anstatt den Kunststoffball mittels Schläger über ein Netz zu spielen, muss im Showdown ein mit Metallstiften gefüllter Kunststoffball unter einer vertikalen Platte, die über der Bande angebracht ist, hindurch ge-

Mehr Infos:



Showdown DE

schlagen werden. Zum Aufhalten und zum kraftvollen Zurückspielen des ankommenden Balls wird mit einem rechteckigen Schläger gespielt.

Ziel ist es, den Ball in das gegnerische Tor zu spielen. Ein Tor zählt zwei Punkte. Elf Punkte gewinnen den Satz und zwei Sätze bringen den Gesamtsieg.



Kurzinfo:
Showdown
PRO RETINA

Skat

trainiert strategisches Denken,
Konzentration, Geschick

Ob Skat als Sportart betrachtet werden kann, ist eine Frage der Definition. In einigen Ländern, wie Deutschland, wird Skat als Sport anerkannt. Es gibt sogar offizielle Skatverbände und -vereine, die Turniere und Wettkämpfe organisieren. In diesem Zusammenhang wird Skat als Denksportart angesehen, da es strategisches Denken, Konzentration und Geschick erfordert. Menschen mit einer Seheinschränkung können Skat spielen, indem sie spezielle Skatkarten nutzen. Die Karten sind mit tastbaren Markierungen versehen und können so unterschieden werden. Zusätzlich können sehingeschränkte Skatspielerinnen und Skatspieler auch auf akustische Hilfsmittel zurückgreifen, wie beispielsweise spezielle Kartenleser oder Apps, die sie beim Spielen unterstützen. Auch unabhängige Begleitende können bei der Anordnung der Karten hilfreich sein.

Neben lokalen Skatvereinen und -clubs, die regelmäßig Treffen, Turniere und Veranstaltungen organisieren, setzt sich auch der Deutsche Skatverband (DSKV) als führende Organisation für die Förderung und Entwicklung des Skatsports ein. Der DSKV organisiert nationale Meisterschaften, Turniere und Wettkämpfe in verschiedenen Disziplinen des Skatspiels.



Mehr Infos:



Deutscher
Skatverband (DSKV)



Skiabfahrt

trainiert Oberschenkel-
muskulatur, Koordination,
Gleichgewicht

Skisport alpin gibt es für sehingeschränkte und blinde Sportlerinnen und Sportler im Freizeitbereich und im Wettkampfsport (Parasport). Beim

alpinen Skifahren sind ein Guide und die sehingeschränkte Sportlerin bzw. der sehbeeinträchtigte Sportler mit Kommunikationstechnik (Headset) ausgerüstet. Je nach Restsehvermögen fährt der Guide vor und beschreibt mit ganz klaren Kommandos den Fahrtverlauf, der dann 2 - 3 Sekunden später vom nachfolgenden Skifahrer entsprechend gefahren wird. Das Kommando für die Beschreibung, wie man um eine Linkskurve fährt, lautet „Go, go und hopp links“. Bei blinden Skiläuferinnen und -läufern kann der Guide auch hinterherfahren. So hat er noch mehr Übersicht über die Strecke und das Fahrverhalten. Hier müssen dann entsprechend früher die Kommandos gegeben werden. Der sehingeschränkte Skifahrende muss ein gutes Vertrauensverhältnis zu seinem Guide haben, da er auf seine Information angewiesen ist.

Beim Skifahren muss man flexibel in den Knien und im Beineinsatz mit der eigenen Kraft sein, da man auf eine unterschiedliche Beschaffenheit der Schneepiste reagieren muss.

Einige Ski-Sportabteilungen in Sportvereinen bieten Begleitläuferausbildungen und Trainings für sehingeschränkte Skifahrerinnen und Skifahrer an.

Mehr Infos:



Paraski alpin



Förderverein
Blindenskiport –
Lappersdorf e. V.

Skilanglauf

Ganzkörpertraining,
trainiert Ausdauer,
Gleichgewicht

Im Bereich Skilanglauf gibt es zum einen den Skilanglauf klassisch nordisch in Loipen (zur Ausübung des Skilanglaufs präparierte Strecke im Schnee) oder das Skating auf freier Piste mit Skating-Technik. Der Langlauf nordisch ist gut von seheingeschränkten Sportlerinnen und Sportlern auszuführen, da die Loipen Orientierung geben. Es ist ratsam, mit einem Guide zu fahren, der vor oder neben der seheingeschränkten Läuferin bzw. dem Skiläufer fährt.

Beim Skilanglauf ist die Koordination zwischen dynamischem Fußabdruck auf den Ski und optimalem Stockeinsatz und -führung wichtig. Ergänzt wird das Bewegungszusammenspiel mit gutem Gleichgewichtsgefühl, um ins Gleiten zu kommen. Dazu sollte man aktiv und locker in den Knien sein, um auf die unterschiedliche Bodenbeschaffenheit der Loipe bzw. Schneepiste reagieren zu können.

Bevor es auf die Loipe geht, macht man sich zunächst mit Gymnastik ohne Skier warm. Danach folgen Gleichgewichtsübungen auf den Skiern, aber ohne Stöcke. Während des Laufens auf der Loipe verständigt man sich mit seinem Begleitläufer über klare Kommandos. Je nach visueller Einschränkung unterscheiden sich die Kommandos. Kurven können über Uhrzeiten oder Gradzahl angesagt werden. Dazu erhält man notwendige Informationen zum Bein- bzw. Skieinsatz. Bei leichten Abfahrten kann man sich auch an den Hüften des Begleitläufers festhalten und fährt als Tandem hinunter.

Es gibt einige Sportvereine, die in ihrer Wintersportabteilung Angebote für seheingeschränkte Sportlerinnen und Sportler machen, beispielsweise für mehrtägige Freizeiten im Bereich Skilanglauf.



Mehr Infos:



Förderverein
Blindenskiport –
Lappersdorf e. V.



Natursportangebote
und Natursportreisen
für blinde und seh-
behinderte Menschen



Taekwondo

trainiert Körperbeherrschung,
Koordination, Selbstvertrauen

Para Taekwondo zählte bei den Spielen in Tokio 2020 mit der Disziplin Zweikampf erstmals zum paralympischen Wettkampfprogramm.

Neben der paralympischen Disziplin im Zweikampf gibt es Technikdisziplinen, die im Rahmen von Welt- und Europameisterschaften ausgetragen werden. Die Technikdisziplinen können sehr gut von Menschen mit einer

Seheinschränkung ausgeübt werden. Die Sportart zeichnet sich durch dynamische und energische Bewegungen im Wettkampf aus und ist überwiegend von Fuß- und Fausttechniken geprägt. Das Training mit einem festen Trainingspartner erleichtert das Einüben von aufeinander abgestimmten Bewegungsabläufen. Taktile Markierungen auf dem Boden erleichtern die Positionierung.

Mehr Infos:



Para-Taekwondo



Tandem fahren

trainiert Ausdauer, Oberschenkel-
muskulatur, Koordination

Fahrradfahren mit dem Tandem ist für sehingeschränkte und blinde Sportlerinnen und Sportler eine prima Möglichkeit in Bewegung zu kommen.

Mit einer sehenden Pilotin / einem sehenden Piloten kann man das Tandem nutzen, um von A nach B zu kommen, im Freizeitbereich Radtouren zu machen oder um Wettkampf-Radsport mit dem Tandem zu betreiben.

Wichtig beim Tandem fahren sind klare Absprachen bzw. Kommandos und Fahrtechniken. Eine Pilotin / ein Pilot sollte zunächst eine Leerfahrt machen, um die Länge des Tandems und sein Fahrverhalten zu erfassen. Dann müssen Aufsteigen, Anfahren und Anhalten geübt werden.

Das Tandempaar verabredet sich auf eine Technik mit eindeutigen Kommandos. Auch beim Schalten und Bremsen gibt die Pilotin / der Pilot eindeutige Infos. Das Lenken obliegt natürlich allein dem Piloten. Trittfrequenz und Krafteinsatz müssen nach den in-

Mehr Infos:



Tandemclub DE



Tandem-Hilfen e. V.

dividuellen Möglichkeiten angesprochen und angepasst werden. Je dosierter die Krafteinsätze durch den Copiloten erfolgen, umso reibungsloser wird das Tandem fahren. Tandemfahren ist eine gute Sportmöglichkeit zur Steigerung der Ausdauer und Koordination. Es gibt mittlerweile einige Vereine in Deutschland, die das Tandemfahren insbesondere für Menschen mit einer Seheinschränkung anbieten. Die wohl bekannteste ist die „Weiße Speiche“ mit Standorten unter anderem in Hamburg, Köln und Frankfurt.

Tanzen

trainiert Ausdauer,
Beweglichkeit, Konzentration,
Balance, Koordination



Tanz ist eine kreative Ausdrucksform, die für alle zugänglich sein sollte, unabhängig von Sehfähigkeit oder anderen Beeinträchtigungen. Für Menschen mit einer Sehbeeinträchtigung ist die präzise verbale Kommunikation der Tanzlehrenden sehr wichtig. So können Bewegungen, Schritte und Choreografien von blinden und sehingeschränkten Tanzschülerinnen und Tanzschülern besser verstanden und umgesetzt werden. Auch durch haptische Berührungen werden Bewegungen und Positionen besser wahrgenommen. Die Tanzlehrenden können physisch führen, indem sie ihre Hände auf die Schulter oder Hüfte der Schülerin bzw. des Schülers legen und sanft korrigieren.

Stationäre Tänze wie Rumba, Cha-Cha-Cha sind einfacher zu erlernen als Standardtänze wie Walzer oder Tango, die raumgreifender getanzt werden. Besonders schön beim Paartanz in sehender Begleitung ist es, die freie Bewegung im Raum genießen zu können.

Neben dem Paartanz eignen sich Volks- und Kreistänze, da die Bewegung im Raum mit Kontaktpersonen erfolgt.

Tanzangebote findet man deutschlandweit so gut wie in jeder Stadt oder Gemeinde in Tanzschulen, Volkshochschulen, Gemeindezentren und anderen öffentlichen Einrichtungen.

Es ist ratsam, die Tanzlehrerin oder den Tanzlehrer vor Kursbeginn über die eigene visuelle Beeinträchtigung zu informieren. Nur so kann die notwendige Unterstützung gegeben werden.

Mehr Infos:



Tanzsportvereine DE



Tauchen

trainiert körperliche Fitness,
Stressbewältigung,
Atemkontrolle, Teamwork

Der Tauchsport hat seine Ursprünge in der Antike. Es gibt Aufzeichnungen über antike Zivilisationen wie die Griechen, Römer und Ägypter, die bereits

Tauchtechniken und -geräte verwendeten, um unter Wasser zu jagen, nach Perlen zu suchen oder Wracks zu erkunden. Die moderne Form des Tauchsports begann sich jedoch erst im 19. Jahrhundert zu entwickeln, als im Jahr 1829 der Engländer William H. Taylor den ersten Taucheranzug erfand, der es einem Menschen ermöglichte, unter Wasser zu atmen und sich frei zu bewegen.

Heute umfasst der Tauchsport verschiedene Disziplinen wie Sporttauchen, technisches Tauchen, Höhlentauchen, Wracktauchen und Unterwasserfotografie, die von Millionen von Menschen auf der ganzen Welt praktiziert werden.

Seheingeschränkte Taucherinnen und Taucher werden unter Wasser immer an der Hand geführt. Dazu werden grundlegende Handzeichen vereinbart, und die Kommunikation findet mit vorher abgestimmten Druckzeichen statt. Die Begleittauchenden tauchen immer auf der linken Seite der bzw. des Betroffenen, um die Tarierung und den Luftvorrat besser kontrollieren zu können. Während des kompletten Tauchgangs hält die tauchende Begleitung Kontakt zur linken Hand des Betroffenen.

Der Verband deutscher Sporttaucher (VDST) ist nur ein Verein von vielen, die qualifizierende Kurse für Tauchen mit Handicap anbieten.

Mehr Infos:



Verband deutscher Sporttaucher (VDST)



Tauchen mit Handicap DE



Tennis

trainiert Koordination und
Ausdauer

1984 begann der blinde japanische Schüler Miyoshi Takei eine Form des Tennis für blinde und sehingeschränkte Menschen zu entwickeln.

Beim Blindentennis können sowohl Spielerinnen und Spieler mit, als auch ohne Sehbeeinträchtigung gegeneinander spielen. Der Platz ist verkürzt, die Markierungen sind haptisch spürbar abgeklebt. Gespielt wird mit verkürzten Schlägern und Softbällen. Im Inneren der Schaumstoffbälle befindet sich wiederum ein ausgehöhlter Golfball, der mit rasselnden Metallstiften gefüllt ist. Bei blinden und sehingeschränkten Spielerinnen und Spielern darf der Ball dreimal im eigenen Feld aufspringen, ehe er zurückgeschlagen werden muss. Bei hochgradiger Seheinschränkung darf der Ball zweimal aufkommen. Und bei schwach sehingeschränkten und sehenden Spielerinnen und Spielern muss er wie beim regulären Tennis nach der ersten Bodenberührung wieder über das Netz geschlagen werden. Wichtig ist es für die Spielerinnen und Spieler, sich vor Beginn der Ballwechsel mit Worten zu verständigen. „Ready?“. „Yes!“. „Play“.

Der deutsche Tennisbund unterstützt diese besondere Disziplin und informiert auf seinen Inklusionsseiten der Homepage.

Mehr Infos:



Deutscher Tennisbund

Torbball

trainiert Reaktionsfähigkeit,
Ausdauer, Schnellkraft, Teamwork

Torbball ist eine Sportart, die speziell für blinde und sehingeschränkte Menschen entwickelt wurde. Das Spiel wird auf einem Spielfeld der Größe 16 x 7 Meter gespielt. Der Ball ist etwa so groß wie ein Fußball und wiegt 450 Gramm. Kleine Metallringe im Inneren des Balles sorgen dafür, dass die Spielerinnen und Spieler die Bewegungen des Balles akustisch verfolgen können. Es gibt zwei Mannschaften mit jeweils drei Spielenden, die versuchen, den Ball in das gegnerische Tor zu werfen, während sie selbst versuchen, Treffer in das eigene Tor zu verhindern. Das Tor ist 1,30 Meter hoch und erstreckt sich über die ganze Breite des Spielfeldes. Als Orientierung für die Spielerinnen und Spieler dienen neben dem Tor drei 1 x 2 Meter große Teppichmatten. Diese sind an vorgegebenen Stellen festgeklebt. In den jeweiligen Spielräumen sind drei Leinen im Abstand von 2 Metern auf 40 cm Höhe quer über das Feld gespannt. An allen drei Leinen sind Glöckchen befestigt. Bei der geringsten Berührung der Leinen durch den Ball oder die Spielenden läuten die Glöckchen.



Mehr Infos:



Kontakt
Blindentorbball DE

Doch dies darf weder den Spielenden noch dem Ball passieren, sonst erhält die gegnerische Mannschaft einen Freiwurf. Die Spielzeit beträgt 2 x 5 Minuten. Gewonnen hat die Mannschaft mit den meisten Toren.

Es gibt zahlreiche Torball-Vereine in Deutschland.



Wandern

trainiert Trittsicherheit,
Herz-Kreislauf-System,
Beinmuskulatur

Anders als bei vielen anderen Sportarten in dieser Broschüre gibt es für das Wandern keinerlei Regeln, die beachtet werden müssten. Strecke, Geschwindigkeit, Tageszeit und Hilfsmittel sind einem jeden Wanderer selbst überlassen. Ob in den Bergen, am Meer, im Wald oder durch die Stadt, wandern ist überall möglich und bietet körperliche Betätigung in der freien Natur.

Generell ist es für Menschen mit Seheinschränkung ratsam, in Begleitung mit einem sogenannten Guide zu wandern. Mit klaren Kommandos wird er Richtungsänderungen, Untergrundwechsel, Bordsteinkanten, Treppen und weitere Kommandos ansagen.

Mehr Infos:



Guidenetzwerk
Deutschland



Wanderfreunde
Deutschland



Natursportangebote
und Natursportreisen
für blinde und seh-
behinderte Menschen



Broschüre
„Laufen verbindet“



Mehr zum Thema „Führkommandos“ findest du in unserer Broschüre **„Laufen verbindet“**. Das Guidenetzwerk Deutschland bietet regelmäßig Guideschulungen an.

Yoga

trainiert körperliche Fitness,
Körperhaltung, Flexibilität, Balance,
mentale Ausgeglichenheit

Yoga ist eine jahrtausendealte Praxis, die ihren Ursprung in Indien hat und sowohl körperliche als auch geistige Übungen umfasst. Das Wort „Yoga“ stammt aus dem Sanskrit und bedeutet so viel wie „Vereinigung“ oder „Verbindung“. Es geht darum, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und ein ganzheitliches Wohlbefinden zu erreichen. Körperliche Übungen im Yoga (Asanas) umfassen eine Vielzahl von Körperhaltungen und Bewegungsabläufen, die dazu dienen, die Flexibilität, Kraft und Ausdauer des Körpers zu verbessern. Yoga kann bis ins hohe Alter ausgeübt werden und erfordert keine großen sportlichen Voraussetzungen.

Durch bewusst ausgeführte Atmung (Pranayama) werden Körper und Geist beruhigt, die Konzentration gestärkt und die Lebensenergie (Prana) aktiviert. Yoga beinhaltet auch meditative Praktiken, um den Geist zur Ruhe zu bringen, innere Klarheit zu erlangen und das Bewusstsein zu schärfen.

Es gibt verschiedene Yoga-Stile, zum Beispiel das Hatha-Yoga, Vinyasa-Yoga, Kundalini-Yoga oder Yin-Yoga, die jeweils unterschiedliche Schwerpunkte setzen.

Obwohl viele Yoga-Übungen visuelle Anleitungen beinhalten, gibt es spezielle Angebote und Anpassungen, die es Menschen mit einer Seheinschränkung ermöglichen, Yoga zu praktizieren. Entscheidend ist eine klare und präzise Beschreibung der Bewegungsabläufe und Positionen durch verbale Anleitungen der Yoga-Lehrenden. Auch können taktile Hilfestellungen durch die Yoga-Lehrenden oder eine Assistenzperson hilfreich sein, um die richtige Ausrichtung in den Asanas zu finden.

Es ist sehr wichtig, die Yoga-Lehrerin bzw. den Yoga-Lehrer vor Kursbeginn über die eigene visuelle Beeinträchtigung zu informieren. Nur so kann die notwendige Unterstützung gegeben werden.

Yoga-Kurse werden heutzutage in einer Vielzahl von Yoga-Studios, in Fitnessstudios, örtlichen Gemeindezentren oder öffentlichen Einrichtungen und auch auf Online-Plattformen angeboten – bestimmt auch in deiner Nähe.





Alles über **PRO RETINA** Deutschland e. V.



Wer wir sind

PRO RETINA ist in Deutschland die älteste und größte Selbsthilfevereinigung für Menschen mit Netzhauterkrankungen, die entweder vererbt oder im Laufe des Lebens erworben wurden. In mehr als 40 Jahren konnten wir ein einzigartiges bundesweites Kompetenznetzwerk zu diagnosespezifischen Fragen, Hilfsmitteln, sozialen und Alltagsfragen etablieren. Wir sind anerkannte Partnerorganisation in Medizin, Forschung und Rehabilitation.

Wir bieten fachliche und soziale Kontakte, Beratung und regionalen Austausch in rund 60 Regionen Deutschlands. Ein wichtiges Ziel unserer Arbeit ist die Forschungsförderung. Hierzu leisten wir beispielsweise durch das PRO RETINA Patientenregister einen konkreten Beitrag. Auch mit unserer Stiftung zur Verhütung von Blindheit fördern wir unter anderem Forschung für wirksame Therapien, da die Erkrankungen bisher nur in sehr wenigen Fällen behandelbar sind.

Jetzt Mitglied werden!

Mehr erfahren unter:
www.pro-retina.de/mitglied-werden



PRO RETINA



... wurde 1977
von Betroffenen
und Angehörigen
als gemeinnütziger
Verein gegründet.



... unterstützt in
rund 60 Regional-
gruppen und
mit mehr als
7.000 Mitgliedern
Austausch und
gegenseitige Hilfe.



... informiert
und berät mit mehr
als 150 Beraterinnen
und Beratern
diagnosespezifisch
und individuell.

Infomaterial

Die Materialien der PRO RETINA Deutschland e. V. bieten Ihnen fundierte Informationen zu Netzhauterkrankungen und zum Leben mit fortschreitender Sehbeeinträchtigung: zu Krankheitsbildern, Diagnose, Therapie und Forschung, zu Hilfsmitteln, zur Krankheitsbewältigung und für ein selbstbestimmtes Leben.

**Jetzt
bestellen!**



**Bestellen Sie Flyer und Broschüren
kostenfrei auf unserer Website:**
www.pro-retina.de/infomaterial



Beratungsfinder

Wir beraten Sie zu all Ihren Fragen rund um Diagnose und das Leben mit Netzhauterkrankung.

Deutschlandweit engagieren sich mehr als 150 ehrenamtliche PRO RETINA Beraterinnen und Berater für andere Betroffene und deren Angehörige. Sie beraten individuell und unabhängig. Die Themenpalette reicht von diagnose-spezifischen, psychologischen oder sozialrechtlichen Fragen über den Umgang mit der Krankheit bis zur Beantragung und Nutzung von Hilfsmitteln. Alle Beratenden sind selbst betroffen und kennen die Situation der Ratsuchenden aus eigener Erfahrung. Sie wissen, was Sie bewegt und beraten Sie als Expertinnen und Experten in eigener Sache.



Link zum Beratungsfinder:

<https://www.pro-retina.de/beratung/beratungsfinder>



Das PRO RETINA Patientenregister

Damit es bald wirksame Therapien geben kann, muss Forschung vorangetrieben werden. PRO RETINA versteht sich in dieser Frage seit Langem als Brückenbauerin zu engagierten Mediziner*innen und Wissenschaftlern und vernetzt sich mit Experten ihres Fachs in ganz Deutschland.

Seit 2018 erleichtert PRO RETINA mit einem eigenen Patientenregister betroffenen Menschen den Zugang zu klinischen Studien, die dazu dienen, wirksame Therapien bei Netzhauterkrankungen zu finden.

PRO RETINA berät dabei und stellt Kontakte her, die Patienten entscheiden über ihre Teilnahme an Studien selbst.

Datenschutz

Patientendaten, die zur Registrierung im Register notwendig sind, werden nicht an Dritte weitergegeben.



Ausführliche Informationen zum Patientenregister

Senden Sie uns eine E-Mail an **patientenregister@pro-retina.de**

oder rufen Sie in unserer Geschäftsstelle an unter **(0228) 227 217-0**

Die PRO RETINA Sprechstunden

Die PRO RETINA Sprechstunden sind Anlaufstellen für Makula- und Netzhautpatienten an Augenkliniken und -zentren. Hier beraten selbst betroffene, speziell geschulte Mitglieder der PRO RETINA andere Betroffene und deren Angehörige auf Augenhöhe. Sie geben Rat, Unterstützung und Hilfe zur Selbsthilfe, zum Umgang mit der Erkrankung und informieren über Hilfsmittel, sozialrechtliche Themen sowie vieles mehr.

Das Angebot wurde 2004 von Prof. Dr. Frank G. Holz, Direktor der Universitätsaugenklinik Bonn, initiiert und seitdem bundesweit an 15 Augenkliniken und -zentren etabliert.

Eine Übersicht
über die
**PRO RETINA
Sprechstunden**
finden Sie hier:



„Eine für alle“

Unter diesem Grundsatz unterstützt und berät die Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB®) kostenlos und individuell alle Menschen mit einer Behinderung, von Behinderung bedrohte, chronisch Kranke sowie Angehörige und Interessierte zu allen Fragen der Rehabilitation, Teilhabe und Inklusion. Ziel ist es, Wege und Möglichkeiten zu zeigen und Ratsuchende zu ermutigen, ihren selbstbestimmten Weg zu gehen. Die Beratung erfolgt auf Augenhöhe (von Betroffenen für Betroffene) sowie unabhängig von Leistungsträgern oder -erbringern. Mögliche Themen sind u. a. Umgang mit Behörden/Antragstellung, Schwerbehindertenausweis, Nachteilsausgleiche, Persönliches Budget, Schule, Ausbildung, Beruf, Mobilität, Umgang mit Behinderung.



**EUTB® der
PRO RETINA**

**Infos und
Beratung unter**
Tel. (0228)
227 217-20
eutb@pro-retina.de
www.pro-retina.de/
eutb



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Arbeit und Soziales

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Spenden Sie Zuversicht!

PRO RETINA setzt sich dafür ein, dass Menschen mit Netzhauterkrankungen und ihre Familien die Erkrankung besser bewältigen können.

Dazu sind wir, wie jeder gemeinnützige Verein, auf Spenden von Mitgliedern, Förderern und Sponsoren angewiesen. Jede Spende ist ein willkommener Beitrag zur Aufklärung, Information und Forschungsförderung auf dem Gebiet der Netzhautdegenerationen.

PRO RETINA bietet viele Möglichkeiten der Zuwendungen, um gemeinsam stark zu sein:

- Spenden Sie sicher und bequem per Überweisung oder über unseren GiroCode.
- Regelmäßige Spenden setzen wir für Sie dort ein, wo sie am dringendsten benötigt werden.
- Geben Sie uns Anlass zur Freude durch Ihre Jubiläums- und Geburtstagsspenden oder Benefizveranstaltungen.
- Wirken Sie mit uns in die Zukunft durch Ihr Vermächtnis oder über Erträge aus Erbschaft.
- Oder unterstützen Sie unsere Arbeit im Rahmen einer Fördermitgliedschaft.

Wir garantieren einen transparenten und ressourcenschonenden Umgang mit den uns anvertrauten Zuwendungen. Ihre Unterstützung kommt Betroffenen direkt zugute.

PRO RETINA wirkt!

Spenden Sie für PRO RETINA Deutschland e. V.

Sparkasse Aachen
IBAN: DE39 3905 0000 0000 0041 50
BIC: AACSD33XXX



Mit einer App

Ihrer Bank können Sie bequem über GiroCode spenden.



Werden Sie Teil der PRO RETINA- Gemeinschaft

**Die Mitgliedschaft bei PRO RETINA Deutschland e. V.
bietet Ihnen viele Vorteile:**

- Sie erhalten fundierte Informationen in patienten-
verständlicher Sprache.
- Qualifizierte und geschulte Mitglieder beraten Sie auf
Augenhöhe.
- Sie haben vielfältige Möglichkeiten, andere Betroffene
kennenzulernen, sich auszutauschen, sich gegenseitig
Tipps zu geben und Mut zu machen.
- Sie können an Veranstaltungen teilnehmen – von
Patientensymposien über Seminare bis zu Informations-
veranstaltungen.
- Sie bekommen zeitnah neue Erkenntnisse der Forschung
und sind immer bestens informiert.

Als Mitglied von PRO RETINA erhalten Sie umfassend Rat
und Unterstützung für ein selbstbestimmtes Leben.

Mit PRO RETINA sind Sie nicht allein!

Werden Sie Mitglied. Rufen Sie uns an unter
Tel. (0228) 227 217 0 oder schreiben Sie uns eine
E-Mail an info@pro-retina.de.

Wir freuen uns, Sie bald als neues Mitglied bei uns zu
begrüßen!



**Jetzt online
Mitglied werden**

[https://www.
pro-retina.de/
pro-retina/
mitglied-werden/
mitgliedsantrag](https://www.pro-retina.de/pro-retina/mitglied-werden/mitgliedsantrag)



**Als
Fördermitglied
Betroffene
und die
Forschung
unterstützen.**



Der Arbeitskreis Sport von PRO RETINA Deutschland

Im Arbeitskreis Sport engagieren sich ehrenamtlich Aktive, die in Sachen Sport keine halben Sachen machen. Alle Mitglieder des Arbeitskreises sind selbst Betroffene und üben verschiedene Sportarten aus.

Unter dem Motto „Alles ist möglich!“ setzen sich PRO RETINA und der Arbeitskreis Sport dafür ein, dass sehingeschränkte und blinde Menschen sportlich aktiv bleiben oder werden können. Denn Sport ist gesund und bringt Körper und Psyche in Einklang.

Von A wie Ausdauer bis Z wie Zumba. Alles ist möglich, wenn du es willst!

**Sprich uns an und mach mit:
sport@pro-retina.de.**

Fotos:

Nadine Rockstein (Bogenschießen, S. 8)
Jörg von de Fenn (Inlineskaten, S. 13)
Guidenetzwerk Deutschland (Leichtathletik, S. 18)
Ruderverein Alemannia Karlsruhe (Rudern, S. 22)
Karsten Kohlhaas (Schießsport, S. 24)
Bruni Pöschel (Skilanglauf, S. 29)
HEM-Schwerger Stiftung (Tandem fahren, S. 30)
Marko Bertges (Tauchgruppe „Die Wasserflöhe“, S. 32)
Pixabay (S. 7, 15, 19, 20, 21, 30, 31, 34)

Redaktion:

Anne Kinski, Lars Ebert, Bruni Pöschel

Gestaltung:

GA! www.ga-graphic-art.de

Druck:

Druckerei Engelhardt GmbH
www.druckerei-engelhardt.de



„Jede Bewegung beginnt
mit dem ersten Schritt.“

**Forschung fördern
Krankheit bewältigen
selbstbestimmt leben**

Überreicht durch:



Über den QR-Code
können Sie bequem
direkt per Smartphone
spenden.