

Fit mit Freude



Ein Sportwochenende für und mit Menschen mit Behinderung.



Lust auf Bewegung?

Sport ist Mord – das mag sich manch einer der 9 jungen Erwachsenen, die am 09. Juni 2017 zu einem gemeinsamen Wochenende nach Eiterfeld/Setzelbach aufgebrochen waren, anfangs auch gedacht haben. Diesem weitverbreiteten Vorurteil wollte das engagierte Betreuersteam durch Aktivitäten entgegen wirken und hatte sich deshalb ein vielfältiges Programm für die Gruppe ausgedacht. Zielsetzung dabei war vor allem, durch ein gemeinsames Erlebnis die Lust auf Bewegung zu fördern, mal eine neue Sportart kennenzulernen und vielleicht auch neue Seiten an sich selbst zu entdecken. Auf der Tagesordnung stand deshalb z. B. ein angeleiteter Aqua-Kurs im Schwimmbad. Im entspannenden Wasser konnte sich jeder nach seinen Möglichkeiten und Fähigkeiten bewegen und diese Aktivität fand bei allen Teilnehmern und auch den Betreuern viel Beifall. Nach dem Kurs selbst sollte auch der Spaß nicht zu kurz kommen und jeder konnte sich in den Becken nach Herzenslust vergnügen.

Im landschaftlich schön gelegenen Setzelbach wurden natürlich auch die Wanderschuhe ausgepackt. Durch kleine Bewegungseinheiten und gymnastische Übungen im Freien wurden die Muskeln gedehnt und gestreckt und die gemeinsame Wanderung erhielt nochmal einen ganz besonderen Akzent. Sogar auf ein kleines Zirkeltraining ließen sich die Teilnehmer ein und alle fielen abends angenehm ausgepowert in ihre Betten. Aber auch die entspannten Bewegungsformen kamen auf ihre Kosten und bei viel Wunschmusik wurde die ein oder andere flotte Sohle aufs Parkett gelegt.

Im Fokus stand außerdem auch eine ausgewogene und gesunde Ernährung. Deshalb wurden Mittag- und Abendessen mit vielen leckeren und frischen Zutaten selbst gekocht. Hier konnte jeder auch eigene Vorlieben mit einbringen und sich nach seinen Möglichkeiten beteiligen. Geschmeckt hat es jedenfalls allen!

Alles in allem stellten die Teilnehmer am Ende dieser Freizeit einstimmig fest, dass Sport und Bewegung in der richtigen Gruppe und einer lockeren, entspannten Atmosphäre doch nicht ganz so mörderisch war wie gedacht und man sogar eine Menge Spaß dabei haben kann. Für jeden gab es am Ende noch eine von den Betreuern gestaltet Urkunde, über die sich alle ganz besonders freuten. Viele fragten nach, ob man ein solches Angebot nicht wiederholen könnte und wären gern beim nächsten Mal wieder mit dabei. Zum Gelingen hat auch die liebevolle und großzügige Art von Familie Ritz beigetragen, auf deren Hof in Eiterfeld/Setzelbach das Wochenende stattfand. Es ist nicht das erste Mal gewesen, dass wir dort gastierten und wir kommen immer wieder gern auf den kleinen Bauernhof!



Aufgrund der großen Nachfrage wurde dieses Jahr noch ein zweites Wochenende im Herbst in der Rhön organisiert. Aber auch in 2018 wird uns dieser Programmpunkt ganz sicher wieder begleiten.

GEMEINSAM LEBEN – GEMEINSAM LERNEN e. V.

Am Hädenberg 8 [Haus Arche Noah]
36137 Großenlüder/Bimbach
info@gemeinsamleben-fulda.de
www.gemeinsamleben-fulda.de

Kontakt: Ruth Sternberg
Tel. 0 66 48 / 6 28 97-13

Bürosprechzeiten:
Mo. – Fr. von 9.00 – 13.00 Uhr
Mi bis 16.00 Uhr



Das Jahresprogramm 2017
finden Sie auf unserer Homepage
www.gemeinsamleben-fulda.de
oder bekommen Sie in unserer
Geschäftsstelle in Bimbach