

Sportangebote für Menschen mit Handicap

Bitte im Einzelfall klären, ob die Art der Behinderung eine Teilnahme am Sportangebot ermöglicht.

Für Kinder

- **DJK TuS Ruhrtal 1919 e.V.**

www.djk-ruhrtal-witten.de, E-Mail: m.risse@djk-ruhrtal-witten.de

Eltern-Kind-Turnen für Kinder mit und ohne Behinderung

freitags 16.00-17.00 und 17.00 - 18.00 Uhr in der Turnhalle der Pferdebachschule, Rebecca-Hanf-Str. 10

Die Kinder kommen, sobald sie laufen können mit ihren Eltern. Nach einem gemeinsamen Spiel, Lied, Bewegungsangebot oder Fingerspiel erkunden die Kinder mit ihren Eltern Spiellandschaften, Geräteparcours und Spielgeräte. Ohne Zwang probieren die Kinder mit der Unterstützung ihrer Eltern Bewegungsabläufe an den Geräteaufbauten aus. Ziel ist es, miteinander Spaß, Spannung und Bewegung zu erleben.

Es entstehen Kosten in Höhe des Mitgliedsbeitrages des DJK TuS Ruhrtal.

Turnen für Kinder mit und ohne Behinderung ab 5 Jahren

freitags 15.00-16.00 Uhr in der Turnhalle der Pferdebachschule (s.o.)

Die Stunde beginnt mit einer allgemeinen Erwärmungsphase, bei der Musik eingesetzt wird. Der Hauptteil der Stunde besitzt einen thematischen Schwerpunkt, der sich über einige Wochen hinwegzieht. Den Schluss bilden einige Spiele, die sich die Kinder wünschen können.

- **Sportabteilung der Lebenshilfe**

www.alw-witten.de ; E-Mail: lebenshilfe@lebenshilfe-witten.de

Reiten für Kinder zwischen 8 und 13 Jahren -samstags (1x im Monat) 11.00-12.30 Uhr
im Bochumer Therapie- und Reitsportzentrum, Kappweg 10, 44791 Bochum

Wir putzen und satteln das Pferd, machen den Stall sauber und reiten das Pferd.

Kosten: 25,- € pro Termin, Fahrdienst: 3,- € pro Termin

Für Erwachsene

- **Alpenverein Witten**

www.dav-witten.de , E-Mail: alpenvereinwitten@gmx.de

Klettern - donnerstags in der Kletteranlage der Blote-Vogel-Schule am Annener Berg
Geeignet für: Menschen mit leichten körperlichen Behinderungen

- **Bürgerschützenverein Stockum-Düren**

www.bsv-stockum.dueren.de, E-Mail: bsvstockum@gmail.com

Sportschießen - freitags von 19.00-22.00 Uhr am Schießstand in der Gerdessstr. 23

- **DJK Blau-Weiss Annen**

www.djkannen.de; E-Mail: geschaeftsstelle@djkannen.de

Schwimmen- freitags von 19.15 – 20.30 Uhr im Lehrschwimmbecken der Hüllberghalle
für gehbehinderte Senioren

- **DLRG Annen-Bommern**

www.annen-bommern.dlrg.de; E-Mail: schwimmen@annen-bommern.dlrg.de

Schwimmen - nach Absprache im Lehrschwimmbecken der Brenschenschule und im Hallenbad Annen

Bisher hat der Verein Erfahrungen mit Menschen mit leichteren körperlichen Beeinträchtigungen und Formen der Trisomie 21/ Down-Syndrom

- **Drachenbootgemeinschaft Witten**

www.drachenboot-fighters.de, E-Mail: handicap@drachenboot-fighters.de

Kanusport im Drachenboot und Auslegerkanu (Outrigger) sowie Stand-UP-Paddling

- die Trainingstermine werden nach Bedarf festgelegt.

Wo? auf dem Kemnader See / im Bereich Oelbach. Der jeweilige Treffpunkt wird den Teilnehmenden rechtzeitig vor Kursbeginn mitgeteilt

Ab 2016 ist ein Kursangebot im Drachenboot mit dem Ziel der Teilnahme an der Handicap Regatta 2016 (integratives Drachenbootrennen)

- **Gesundheitszentrum Witten**

www.vita-witten.de, E-Mail: info@vita-witten.de

Krafttraining -nach persönlicher Vereinbarung im Gesundheitszentrum Witten
Blindhunde können leider nicht mit in die Sporträume genommen werden.

- **Kanu-Ski Club Witten e.V.**

www.ksc-witten.ruhr.de, E-Mail: vorsitzender@ksc-witten.ruhr.de

Kanusport - nach Absprache am Vereinsgelände an der Ruhr

- **PV Triathlon**

www.pv-triathlon-witten.de, E-Mail: kontakt@triwit.de

Laufen - nach persönlicher Vereinbarung

Wo? Nach Vereinbarung

Geeignet für: seh- und hörbehinderte Menschen

- **Reha-Aktiv Sport Witten e.V.**

www.ras-witten.de; E-Mail: info@ras-witten.de

Aquajogging (Tiefwasser) – freitags – 18.45-19.30 Uhr in der Brenschenschule

Bosseln – donnerstags – 19.00 – 21.00 Uhr in der Brenschenschule

Fußballtennis - freitags 18.45-21.30 Uhr in der Turnhalle der Brenschenschule

Gymnastik – donnerstags – 17.45 – 18.45 Uhr in der Brenschenschule

Gymnastik (Rehasport) – donnerstags 17.00 – 17.45 Uhr und freitags 17.30 – 18.30 Uhr in der Brenschenschule

Sauna Männer – donnerstags – 18.00-19.00 Uhr und Frauen 19.00-20.30 Uhr in der Brenschenschule – im wöchentlichen Zeitwechsel

Segeln - dienstags - 14.30-16.00 Uhr und 16.00-18.00 Uhr am Kemnader Stausee, am Steg 3 im Hafen Heveney

Schwimmen und Wassergymnastik – dienstags – 20.30-21.30 Uhr im Hallenbad Annen

Sauna (Frauen) – freitags – 17.00-19.00 Uhr / **Sauna (Männer)** – freitags 19.00-20.30 Uhr in der Brenschenschule

Schwimmen / Sauna – mittwochs – 15.00-17.00 Uhr in der Brenschenschule

Schwimmen – donnerstags – 18.00-19.00 Uhr und freitags 17.00-18.45 Uhr in der Brenschenschule

Wassergymnastik – donnerstags – 19.00-19.30 Uhr in der Brenschenschule

Wassergymnastik (Rehasport) – donnerstags – 19.45 – 20.30 Uhr und freitags 19.45 – 20.30 Uhr in der Brenschenschule

- **Sportabteilung der Lebenshilfe**

www.alw-witten.de, E-Mail: lebenshilfe@lebenshilfe-witten.de

Schwimmen

Montags (wöchentlich) - 18.00-19.00 Uhr im Hallenbad am Vormholzer Ring 58
Der Kurs ist für Menschen, die gar nicht oder schon etwas schwimmen können. Die Betreuer helfen dabei, das Schwimmen besser zu lernen. Wir bewegen uns im Wasser und machen Spiele.
Kosten pro Halbjahr: 95,- € für Vereinsmitglieder / 110,- € für alle anderen
Fahrdienst: 4,- € pro Monat für diesen Kurs

Walking I in Wittens Wäldern

Treffpunkt: Parkplatz vor der Werkstatt
Dienstags (wöchentlich von April bis Oktober) 15.45-17.45 Uhr

Walking II rund um den Kemnader See

mittwochs (wöchentlich von April bis Oktober) 17.20-18.45 Uhr
Kosten: pro Halbjahr 95,- € für Vereinsmitglieder / 110,- € für alle anderen
Fahrdienst: 4,- € pro Monat für diesen Kurs

Sport am Donnerstag

donnerstags 16.45-17.15 Uhr in der Turnhalle der Pestalozzischule, Beek 2 a
in dem Kurs machen wir Spiele und Gymnastik. Ziel des Kurses: Beweglich bleiben, Ausdauer bekommen und gemeinsam Spaß haben.
Kosten pro Halbjahr: 95,- € für Vereinsmitglieder / 110,- € für alle anderen
Fahrdienst: 4,- € pro Monat für diesen Kurs

Sport am Freitag

freitags 16.15-17.15 Uhr
in der Turnhalle der Gerichtsschule, Gerichtsstr. 2
Mit Sportspielen soll die sportliche Bewegung erhalten und ausgebaut werden. Ziel des Kurses: Ausdauer bekommen und gemeinsam Spaß haben.
Kosten pro Halbjahr: 95,- € für Vereinsmitglieder / 110,- € für alle anderen
Fahrdienst: 4,- € pro Monat für diesen Kurs

Tanzen Standard

freitags (1x monatlich) 18.30 – 20.45 Uhr
in den Förderräumen des Lebenshilfe Centers, Dortmunder Str. 75

In dem Kurs sollen die Teilnehmer Freude an der Musik und am Tanzen haben. Die Teilnehmer können auch etwas essen; dazu müssen sie Teller, Besteck und einen Becher mitbringen. Kosten: 2.50 €

Kosten pro Halbjahr 40,- € für Vereinsmitglieder / 45,- € für alle anderen
Fahrdienst: 2,- € pro Monat

Tanzen mit Disco-Beleuchtung

Freitags (1xmonatlich) 19.00-21.15 Uhr
im Pflanzraum des Lebenshilfe-Centers, Dortmunder Str. 77
Es kann alleine oder mit anderen in der Gruppe getanzt werden. der Spaß steht im Vordergrund. Die Teilnehmer können auch etwas essen und müssen dafür einen Teller, Besteck und einen Becher mitbringen (Kosten: 3,- €)
Kosten pro Halbjahr 40,- € für Vereinsmitglieder / 45,- € für alle anderen
Fahrdienst: 2,- € pro Monat

Kegeln (auch für Rollifahrer)

Samstags (1xmonatlich) von 10.00-12.00 Uhr in der Gaststätte Scheunentor, Kälberweg 2
Kosten pro Halbjahr 40,- € für Vereinsmitglieder / 45,- € für alle anderen
Fahrdienst: 2,- € pro Monat

- **Triathlon-TEAM in der TG Witten**

www.t-t-w.de; E-Mail: info@t-t-w.de

Laufen, Radfahren, Schwimmen - nach Absprache

- **TuS Bommern**

www.tus-bommern.de; E-Mail: geschaeftsstelle@tus-bommern.de

Wo? wenn nichts anderes angegeben ist, im Sportzentrum des TuS Bommern am Bommerfelder Ring

Aquafitness - dienstags von 19.45-20.30 Uhr

Wo? im Lehrschwimmbecken der Brenschenschule, Auf dem Brenschen 15

Badminton - nach Absprache

Wo? im Sportzentrum des TuS Bommern, Bommerfelder Ring oder in der Turnhalle der Brenschenschule, Auf dem Brenschen 15

Breitensport- montags 19.30-20.30 Uhr (für Sie und Ihn) und 20.00-21.30 Uhr (nur für Ihn)

Eltern-Kind (ab 2 Jahre) - mittwochs von 15.30-17.00 Uhr

Wo? In der Turnhalle der Brenschenschule, Auf dem Brenschen 15

Gymnastik (Frauen)- montags von 18.30-19.00 Uhr

Handball - nach Absprache

Minicamp – Sportspiele für Kinder ab 3 Jahren - dienstags von 15.00-16.00 Uhr und donnerstags – 15.00 – 16.00 Uhr

TGW (Turngruppenwettkampf – ab 7 Jahren) – nach Absprache

Parkours / Freerunning - nach Absprache

Prellball - mittwochs von 20.00-21.30 Uhr

REHA-SPORT- Informationen, Beratung und Anmeldung erfolgen bei Dagmar Möllers in der Geschäftsstelle des TuS Bommern, Bommerfelder Ring 113 in Witten montags von 17.30 Uhr bis 18.30 Uhr. Auch eine telefonische Kontaktaufnahme innerhalb der Woche ist möglich. Kontakt: Dagmar Möllers, Tel. 0 23 02 - 9 83 98 52 oder per E-Mail an Dagmar.Moellers@tus-bommern.de.

Sport- Spiel – Spaß für Grundschulkids - mittwochs – 16.00 – 17.00 Uhr

Volleyball - dienstags 20.00-22.00 Uhr (Jugendliche und Erwachsene)

Sportaero (AK 9-11 und AK 12-14) - Wann? montags 15.00-16.00 Uhr (Minis AK 5-7) freitags von 15.00 Uhr – 16.30 Uhr (AK 9-11 und 12-14)

Senioren-sport- mittwochs 18.30-19.30 Uhr

Rhönrad- montags – 17.30 – 19.30 Uhr und dienstags 16.30 – 18.00 Uhr

- **Sportfischerverein Witten 1932 e.V.**

www.sfv-witten.de, Tel. 015779678498

Angeln - nach Absprache

Wo? In der Lake 7 a

TuS Witten-Stockum 1945 e.V.

www.tus-witten-stockum.de; E-Mail: ludwig.witten@t-online.de

Nach Fertigstellung des Umbaus will der Verein vermehrt Sportangebote für Behinderte anbieten. Die Halle wird behindertengerecht / auch rollstuhlgerecht sein. Die Liste wird demnächst vervollständigt.

- **TV Durchholz 1919 e.V.**

www.tvdurchholz.de; E-Mail: info@tvdurchholz.de

Judo, Turnen und Tischtennis - nach Absprache

Alle Angebote in der Horst-Schwartz-Halle, Vormholzer Ring 56

- **SPORTABZEICHEN**

Anbieter: **StadtSportVerband Witten**, www.ssvwitten.de, ssv@stadt-witten.de

Sportabzeichen für Menschen mit und ohne Handicap - freitags von 18.00-20.00 Uhr (von Anfang Mai bis Ende September) im Wullenstadion, Westfalenstr. 75

Geeignet für: Menschen mit verschiedenen Handicaps – bitte tel. Absprache

Anbieter: **Reha-Aktiv Sport Witten e.V.**

Wann und wo ? - nach Absprache

Geeignet für: Menschen mit verschiedenen Handicaps

In Wittens Umgebung

Herdecke

RSV Sitting Bulls

ROLLSTUHLBASKETBALL für Erwachsene - montags- 16.30 – 18.00 / 19.00 Uhr und jeden 2. Donnerstag (nach Absprache) 17.00 – 19.00 Uhr

Wo? in der Therapiehalle des Gemeinschaftskrankenhauses Herdecke

Geeignet für: Rollifahrer