

## MERKBLATT

### **Informationen für die Behindertensportlehrgänge an der Sportschule der Bundeswehr in Warendorf und der Tle Sonthofen**

Ausbildungsziel des Behindertensport-Lehrgangs ist es, die teilnehmenden schwerbehinderten Menschen anzusprechen und zum Sport zu motivieren, das sportliche Engagement zu fördern und sich zukünftig stärker sportlich zu betätigen. Der Lehrgang soll durch das Aufzeigen von varianten- und erlebnisreicher Ausbildung dazu anregen.

**Der Behindertensport-Lehrgang ist keine Reha-Maßnahme. Dies bedeutet auch, dass es an den Sportschulen kein Angebot für Massagen und/oder Therapiebehandlungen gibt.**

**Eine Einzelbetreuung ist ausgeschlossen!**

Die nachfolgend vorgestellten Sportarten müssen vom Teilnehmenden bereits beherrscht werden. Das Programm der Sportschule der Bundeswehr (für den o.g. Lehrgang) umfasst im Wesentlichen folgende Punkte: Gymnastik, Kreislauftraining, konditionelle und koordinative leistungsdifferenzierte Spielformen, Schwimmen, Radfahren, Wandern/Orientierungswandern, Skilanglauf.

An der Sportschule können aus organisatorischen und personellen Erwägungen heraus keine Fahrrad-/Schwimm-/Skikurse o. ä. abgehalten werden. Der Ablauf ergibt sich aus dem jeweils für diesen Lehrgang aufgestellten Dienstplan.

Mit den gebotenen Ausbildungsinhalten versucht die Sportschule der Bundeswehr, die schwerbehinderten Menschen von der Notwendigkeit zu überzeugen, sportlich aktiv zu sein oder wieder zu werden. Es ist erwiesen, dass sich das Leben mit einer guten physiologischen Belastbarkeit und Leistungsbereitschaft leichter und besser gestalten lässt. (Sport als Lebensschule).

**Die Teilnehmenden werden täglich bis zu 6 Stunden körperlich trainieren! Die aktive sportliche Teilnahme an allen Lehrgangseinheiten ist Pflicht.**

Zur beidseitigen Handlungssicherheit wird zu Lehrgangsbeginn zwischen der Sportschule der Bundeswehr und jedem Teilnehmenden eine Zielvereinbarung (siehe Anlage 2) getroffen. Die gegenseitige Einhaltung der Vereinbarung ist für die Teilnahme am Lehrgang bindend!

Weitere Informationen über die SportSBw finden Sie im Intranet/Internet bei den Dienststellenportraits des Kommando SKB: [www.sportschule.bundeswehr.de](http://www.sportschule.bundeswehr.de)

### **1. Teilnahmeberechtigung**

Die Lehrgänge stehen gem. AR A-1473/3 „Inklusionsvorschrift“ (Nr. 9.15 Behindertensport) vorrangig Soldatinnen/Soldaten ab einem GdB/GdS von 30 und im Rahmen freier Kapazitäten

auch schwerbehinderten und ihnen gleichgestellten Zivilbediensteten der Bundeswehr offen. Sonderregelungen existieren für die Teilnahme von Reservedienstleistenden.<sup>1</sup>

## 2. Lehrgangs-Voraussetzungen

Voraussetzung für die Teilnahme ist u.a. die Fähigkeit zur aktiven Teilnahme an sportlichen/körperlichen Aktivitäten (u.a. Gymnastik, Kreislauftraining, Spiele, Schwimmen, Radfahren, Wandern/Orientierungswandern, Skilanglauf) **bis zu 6 Stunden täglich**, angepasst an die individuelle Beeinträchtigung.

Der Lehrgang „Sport für Behinderte“ erfordert einerseits eine gewisse Mobilität und Grundlagefitness, andererseits kann keine permanente und individuelle ärztliche Betreuung gewährleistet werden. Für die Teilnahme am Lehrgang bestehen daher einige medizinisch indizierte Ausschlusskriterien. Manche führen zwingend zum Ausschluss einer Teilnahme, einige müssen individuell bewertet werden. Eine Auflistung der Kriterien ist in Anlage 1 „Ärztliche Bescheinigung“ enthalten.

Notwendig ist eine Wehrdienstbeschädigung (WdB), Grad der Schädigung (GdS), Schwerbehinderung/Grad der Behinderung (GdB) von 50 innerhalb der letzten 2 Jahre, Gleichstellung gem. § 2 Abs. 3 SGB IX oder Anerkennung eines GdS/eines GdB von 30 oder 40 bei Soldatinnen/Soldaten.

Die Festsetzung der Behinderung durch das zuständige Versorgungsamt sollte mindestens 2 Jahre zurückliegen.

Die Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung (s. Anlage), dass die Teilnehmenden nach ärztlicher Untersuchung einschl. eines Belastungs-EKG (nicht älter als 6 Monate bezogen auf Lehrgangsbeginn) für eine bis zu 6-stündige tägliche Sportausbildung belastbar sind. Evtl. entstehende Kosten hierfür tragen die Teilnehmenden.

Die Erfüllung der Lehrgangsvoraussetzungen (Nachweis aller geforderten Dokumente und Bescheinigungen gem. Anlagen 1+2) werden bei Anreise durch die durchführende Stelle (SportSBw – I./II. Inspektion) überprüft.

## 3. Anmeldung

Die Bewerbung zur Teilnahme am Behindertensport-Lehrgang erfolgt ausschließlich über die zuständige Schwerbehindertenvertretung. Diese prüft die Angaben zu den Lehrgangs-Voraussetzungen, z.B. Einhaltung der 3-jährigen Frist, Kenntnisse zu den Anforderungen etc. vor der Weitergabe des Antrages. Die Anmeldung wird über die Bezirksschwerbehindertenvertretung (BSBV) an die Hauptschwerbehindertenvertretung (HSBV) weitergeleitet. Die Vergabe der

---

<sup>1</sup> Gem. Erlass BMVg – Fü S I 5 vom 05.03.2010 i.V.m. Schreiben SKA IV 2 (5) – Az 32-08-08 vom 27.05.2010 sind SKB-Lehrgänge für Reservisten zugänglich zu machen, um eine Teilnahme auf Antrag zu ermöglichen. Über die Zulassung entscheidet die fachlich zuständige Stelle.

Lehrgangsplätze erfolgt ausschließlich über die HSBV. Eine persönliche Anmeldung kann nicht stattfinden.

Grundsätzlich ist eine Wiederholung des Lehrgangs frühestens nach 36 Monaten möglich. Bei freien Kapazitäten kann der Lehrgang bereits nach 24 Monaten wiederholt werden. Eine Restdienstzeit von 12 Monaten ist Voraussetzung für die Zuweisung eines Lehrgangsplatzes.

Die personelle Auswahl der Teilnehmenden, nach Vergabe der Lehrgangsplätze, erfolgt durch die zuständige Bezirksschwerbehindertenvertretung bzw. Schwerbehindertenvertretung im Geschäftsbereich des BMVg.

#### **4. Lehrgangsorganisation:**

##### **Lehrgangsort:**

Durchgeführt werden die Lehrgänge an der Sportschule der Bundeswehr an den Standorten WARENDORF und SONTHOFEN durch Sportlehrer der Bundeswehr.

Lehrgangsdauer: 14 Ausbildungstage/100 Trainingsstunden

Anzahl der Teilnehmenden: maximal 20

Die Kommandierung von Soldaten und Soldatinnen erfolgt durch die personalbearbeitende Stelle. Die Abordnung des zivilen Personals erfolgt durch die Fortbildung bearbeitende Stelle (z.B. BAPersBw V.1.6.3; BwDLZ, etc.)

#### **5. Organisatorische Hinweise:**

Alle Informationen zum Lehrgang sind dem Trainingskatalog der Bundeswehr zu entnehmen.

##### **Auszug:**

##### **Anreise**

Die Anreise erfolgt am Tag vor Lehrgangsbeginn!

Werktags bis 17:00 Uhr – Sonntags: zwischen 17:00 Uhr und 20:00 Uhr

##### **Sportschule der Bundeswehr Warendorf**

Georg Leber Kaserne

Dr. Rau-Allee 32

48231 Warendorf

Tel.: (0 25 81) 94 11

AllgFspWNBw: 33 39, App. 44 11 oder 44 21, Fax 11 11

Bahnstation: Warendorf

Bahn/ÖPNV: Münster-Warendorf oder Bielefeld-Warendorf, mit Stadtbus Richtung Tönneburg,

Abholung vom Bhf. Warendorf nur auf tel. Anforderung (an Werktagen) im Rahmen zur Verfügung stehender Kapazitäten möglich.

mit Pkw: über BAB A1 Münster Ausfahrt Ladbergen (von West und Nord kommend)/ BAB A2 Ausfahrt Beckum / BAB A2 Ausfahrt Rheda-Wiedenbrück nach Warendorf.

### **Sportschule der Bundeswehr Außenstelle Sonthofen**

Grüntenkaserne

Salzweg 24

87527 Sonthofen

Tel.: (0 83 21) 61 83 3

AllgFspWNBw: 68 09, App. 34 00, Fax 34 03

Bahnstation: Sonthofen

Bahn/ÖPNV: Ulm-Kempton-Sonthofen / Augsburg-Kempton-Sonthofen/München-Kempton-Sonthofen

Abholung vom Bahnhof in Sonthofen ist nicht möglich

ÖPNV steht zur Verfügung, der Stadtbus verkehrt stündlich. Die Haltestelle „Salzweg“ (Linie 2) befindet sich in unmittelbarer Nähe zum Haupteingang der Grüntenkaserne.

mit Pkw: B19 bis Sonthofen (Adresse s. Pkt. 8.2).

### **Unterkunft**

Amtliche unentgeltliche Unterkunft bei SportSBw grundsätzlich Einzelzimmer (Kaserne2000).

Besonderheit in Sonthofen: Dusche und WC auf dem Flur sind nicht geschlechtsspezifisch getrennt, deren Nutzung kann aber durch Hinweistafeln angezeigt werden.

### **Verpflegung**

Truppenverpflegung wird durch die Truppenküche entgeltlich bereitgestellt.

Eine Diätverpflegung an SportSBw ist nicht möglich.

### **Ausrüstung**

#### **Von Teilnehmenden mitzuführen:**

Wanderbekleidung, feste bzw. orthopädische Schuhe bzw. Sportschuhe, Badebekleidung, Radlerhose, Sonnenbrille (bei Bedarf), Handtücher

Nur Soldatinnen/Soldaten: Dienstanzug

#### **Von der Sportschule der Bundeswehr zur Verfügung gestellt**

Je einen Trainingsanzug (für Tagesablauf und Training), ein Badehandtuch, Regenbekleidung, 2-3 T-Shirts für Sport, Sportschuhe für Halle und Gelände bei Notwendigkeit, eine kurze Sport-hose.

Nur Sonthofen: Skilanglaufbekleidung und -ausrüstung

## **Besonderheiten an den Standorten:**

### **WARENDORF:**

- täglicher Tausch der empfangenen Bekleidung möglich,
- waschen der Bekleidung in der Unterkunft möglich

### **SONTHOFEN:**

- täglicher Tausch der empfangenen Bekleidung NICHT möglich,
- waschen der Bekleidung in der Unterkunft möglich

### **Mitzuführende Unterlagen**

- Personalunterlagen,
- Soldaten: G-Akte,
- Ärztliche Bescheinigung,
- unterschriebene Zielvereinbarung.

**Ein Versenden der Unterlagen vorab an die SportSBw ist nicht notwendig!**

## **6. Auszug aus dem Lehrgangsprogramm**

Durch die Behindertensport-Lehrgänge sollen insbesondere schwerbehinderte Menschen angesprochen und zum Sport motiviert werden, die ihr sportliches Engagement eingeschränkt haben und/oder sich sportlich stärker betätigen wollen.

Der Lehrgang soll durch das Aufzeigen von varianten- und erlebnisreichem Training dazu anregen, regelmäßig Sport zu treiben.

Die sportlichen Aktivitäten auf diesem Lehrgang umfassen im Wesentlichen folgende Inhalte: Gymnastik, Kreislauftraining, Spiele, Schwimmen, Radfahren, Wandern/Orientierungswandern, Skilanglauf, Regenerationsmaßnahmen.

Im Folgenden geben wir einen kurzen Einblick in das Programm der Behindertensportlehrgänge.

### ***Gymnastik***

Das Hauptaugenmerk liegt auf Wirbelsäulengymnastik, Übungen zur Verbesserung der Stabilität u. Flexibilität des Körpers z.B. unter Einsatz eines Therabandes oder Pezziballes.

### ***Kreislauftraining***

Das Kreislauftraining wird in unterschiedlichen Formen angeboten. Mit dem Ziel der Leistungsverbesserung wird dabei ein breites Spektrum an Sportarten durchgeführt:

- Walking/Nordic-Walking

- Fahrrad-/Ruderergometer
- Wanderungen (6 – 10 km)
- Radtouren (ca. 20 km)
- Skilanglauf im Winter (nur am Standort SONTHOFEN)

Der Intensität der angebotenen Trainingsarten wird durch die Aufteilung in **maximal zwei Leistungsgruppen** Rechnung getragen.

### ***Konditionelle und koordinative leistungsdifferenzierte Spielformen***

Bei Spielen, die entsprechend auf den Behindertengrad zugeschnitten sind, sollen die Koordination und die noch vorhandenen Funktionen des Bewegungsapparates gefestigt und gesichert werden. Ferner lernen die Teilnehmenden, etwaige Ängste abzubauen und das Selbstwertgefühl zu entwickeln bzw. zu steigern.

### ***Schwimmen und Aquajogging***

Schwimmen dient der Lockerung, Entspannung und als Kreislauftraining. Ferner wird versucht, weniger wassergewandten Teilnehmenden mit Hilfe einer individuellen, auf den Behindertengrad abgestimmten Schwimmtechnik das Element Wasser näher zu bringen.

### ***Leistungsdifferenziertes Wandern/Orientierungswandern***

Diese Art von sportlicher Betätigung strebt als Mobilitätstraining eine weitere Verbesserung der Herz-Kreislauftätigkeit an. Die "Natur", das "sich-kennen-lernen", das Austauschen von Erfahrungen und Schließen neuer Bekanntschaften sind dabei wichtige Begleitkomponenten.

### ***Skilanglauf (nur am Standort SONTHOFEN)***

Bei den Winterlehrgängen ersetzt der Skilanglauf zum großen Teil das Kreislauftraining, die Leichtathletik und die Wanderungen. Skilanglaufausrüstungen und Skilanglaufbekleidung stellt die SportSBw.

### ***Regenerationsmaßnahmen***

Entmüdungs- und Wassergymnastik, Schwimmen und Saunagänge runden das Programm ab.

Im Original gezeichnet

Dr. Doris Milkert, HSBV beim BMVg

zum Merkblatt  
für die Lehrgänge „Sport für Behinderte“ an der  
Sportschule der Bundeswehr in Warendorf / Sonthofen

Diese ärztliche Bescheinigung ist vom Hausarzt / Truppenarzt / (Facharzt s.u.) auszufüllen und  
**muss bei Anreise vom Lehrgangsteilnehmenden bei der Inspektion abgegeben werden!**

---

**Ärztliche Bescheinigung Teil 1/2**

Hiermit wird bescheinigt, dass

Herr / Frau

---

Name, Vorname, Geburtsdatum bzw. PK

für die Teilnahme am Lehrgang „Sport für Behinderte“ an der Sportschule der Bundeswehr mit  
einer bis zu 6-stündigen sportlichen / körperlichen Aktivität gesundheitlich geeignet ist. Erkran-  
kungen / Einschränkungen (siehe Hinweise – Seite 2) – liegen nicht vor oder lassen o.g. Be-  
lastung zu!

Nach der Fahrradergometerbelastung vom \_\_\_\_\_ liegen keine Hinweise für eine akute  
koronare Herzerkrankung, höhergradige Herzrhythmusstörung oder eine akut interventions-  
bedürftige Hypertonie vor.

Ausbelastung:

Maximale Wattstufe: \_\_\_\_\_ Watt;

Maximale Herzfrequenz: \_\_\_\_\_ / min.;

Maximaler Blutdruck: \_\_\_\_\_ mm HG.

Regelmäßig einzunehmende Medikamente sind:

## Ärztliche Bescheinigung Teil 2/2

Für Herrn / Frau

---

Name, Vorname, Geburtsdatum bzw. PK

**Folgende Erkrankungen/Einschränkungen führen zur Nichtteilnahme am Lehrgang „Sport für Behinderte“, wenn hierdurch ein moderates Training von bis zu 6 Std. täglich (Radfahren, Walken, Schwimmen, Ballsport, Skilanglauf etc.) nicht möglich ist, oder eine regelmäßige Behandlung (z.B. Physiotherapie, Psychotherapie etc.) notwendig ist.**

**Bitte im Einzelnen prüfen!**

**Nein Ø** = Krankheit/ Einschränkung liegt nicht vor,

**Ja X** = die Krankheit/ Einschränkung liegt vor, Lehrgangsvoraussetzungen (s.o.) sind zu prüfen und eine Teilnahme am Lehrgang zu empfehlen (X) oder abzulehnen (Ø)

Lfd. Nr.	Erkrankungen, die zum Ausschluss führen (können)	Diagnose		Teilnahme	
		Nein Ø	Ja X	Nein Ø	Ja X
	<b>Vom Hausarzt einzuschätzen:</b>	✓	→		
1.	Mehrfachlähmungen	✓	→		
2.	Halbseitenlähmung	✓	→		
3.	Zerebrale Krampfanfälle / Epilepsie	✓	→		
4.	Psychosen (z.B. Schizophrenie, starke Depressionen)	✓	→		
5.	Schwere Hüft- und/ oder Kniegelenkarthrose	✓	→		
6.	Bluthochdruck	✓	→		
7.	Starkes Belastungsasthma	✓	→		
	<b>Stellungnahme des Kardiologen erforderlich:</b>	✓	→		
1.	Zustand nach Herzinfarkt	✓	→		
2.	Koronare Herzkrankheit	✓	→		
3.	Angina pectoris	✓	→		
4.	Höhergradige Herzrhythmusstörungen	✓	→		
	<b>Zwingend ausgeschlossen sind:</b>	✓	→		
1.	Herzschrittmacher	✓	→		
2.	Doppelamputationen	✓	→		
3.	Rollstuhlfahrer	✓	→		
4.	Dialysepatient	✓	→		
5.	Künstlicher Darmausgang	✓	→		
6.	Blindheit (nicht Sehbehinderung)	✓	→		
7.	Gehörlosigkeit	✓	→		
8.	FrISCHE Thrombose (kleiner als 6 Monate)	✓	→		

---

Ort, Datum

Stempel, Unterschrift des Arztes

Merkblatt

für die Lehrgänge „Sport für Behinderte“ an der  
Sportschule der Bundeswehr in Warendorf/Sonthofen



## Zielvereinbarung

zwischen

der Sportschule der Bundeswehr,  
Dr.-Rau-Allee 32, 48231 Warendorf /  
Salzweg 24, 87527 Sonthofen  
und

Herrn/Frau \_\_\_\_\_

Lehrgang Sport für Behinderte

HS-Leiter \_\_\_\_\_

Datum Lehrgang \_\_\_\_\_

Hiermit erkläre ich, dass ich folgende Sportarten bzw. Aktivitäten beherrsche, bzw. mich zu der Durchführung in der Lage fühle und gewillt bin diese während des Lehrgangs durchzuführen:

- Gymnastik
- Wirbelsäulengymnastik
- Walking/Nordic-Walking
- Fahrrad-/Ruderergometer
- Wanderungen (6 – 10 km)
- Radtouren (ca. 20 km)
- Skilanglauf im Winter (Sonthofen)
- Verschiedene konditionelle und koordinative leistungsdifferenzierte Spielformen
- Schwimmen
- Aquajogging
- Wandern/Orientierungswandern

- Entmüdungs- und Wassergymnastik

Die oben aufgeführten Sportarten sind keine Wahlmöglichkeiten, sondern verbindlicher Bestandteil des Dienstplans.

Weiter erkläre ich, dass

- ich mein Verhalten nach Dienst gesundheitsorientierend gestalten werde und ich die im Lehrgang gewonnenen Aspekte umsetzen werde. Hierzu zählt angemessene Ernährung, Regenerationsmaßnahmen, Umgang mit Alkohol etc.,
- mir bewusst ist, dass das Personal der Sportschule der Bundeswehr über keine psychologisch-therapeutischen Qualifikationen verfügt, sondern ausschließlich auf sportliches Training von Menschen mit Einschränkungen am Bewegungsapparat spezialisiert ist,
- mir bewusst ist, dass die Unterbringung in einer militärischen Liegenschaft erfolgt,
- mir bewusst ist, dass während des Lehrgangs ca. 6 Stunden sportliche Belastung pro Tag gefordert wird,
- ich nach Kenntnis der o.a. Aspekte, mich als absolut lehrgangstauglich bewerte,
- ich einverstanden bin, dass andere TN ihren Therapiehund in ausgewählten Trainingsstunden mitführen,
- mir ist bewusst, dass es sich bei diesem Lehrgang nicht um eine medizinische Rehabilitations-Maßnahme handelt.

---

Ort, Datum

---

Unterschrift Teiln.

---

Unterschrift HsLtr