



MANFRED SAUER STIFTUNG

ERNÄHRUNG UND VERDAUUNG



KREATIVITÄT



MOBILITÄTS-/ROLLSTUHLTRAINING



EINE RUNDE SACHE

Kurs- programm 2023

SPORT UND FREIZEIT



ENTSPANNUNG



Bild ©Reiner Pfisterer

... nicht nur für Menschen mit Querschnittlähmung

Jahresprogramm 2023

Liebe Leserinnen und Leser,

schön, dass Sie in unserem Kursprogramm 2023 schmökern und für sich Neues entdecken möchten.

Wir wünschen uns, dass Sie sich inspirieren lassen und angesprochen fühlen. Seien Sie offen für Neues und lassen Sie sich mitnehmen, motivieren, um das eigene Potenzial zu erweitern.

Badminton spielen, im E-Handbike durch den Wald fahren oder selbst einen Holzteller dreheln? Kann ich mir das zutrauen? Kein Problem! Genau hier setzt unsere Intention an: „Alles beginnt mit der Entscheidung, es einfach zu versuchen.“ Für den Rest geben wir den nötigen Input und gegebenenfalls natürlich auch die gewünschte und nötige Hilfestellung.

Auch dieses Jahr bietet unser Programm viele Gelegenheiten der Begegnung in der Gruppe. Mit dem Fokus auf Sport, Gesundheit, Wellness, Kreativität oder Mobilität geben die Kurse Impulse für alle Lebensbereiche. Naturverbundene können eine geführte Kräuterwanderung unternehmen, ein Bienenhotel oder einen Nistkasten bauen und ihre handwerklichen Fertigkeiten gleich mit ausbauen.

Sie legen eher Wert auf mehr Bewegung? Auch hier bieten wir wieder Aktivitäten mit unterschiedlichsten Bewegungsformen an. Yoga und Pilates im Rollstuhl, Fechten oder Mobilitätstraining und vieles mehr! Für alle ist etwas dabei. Es gibt viele Möglichkeiten, sich individuell auszuupern und/oder die eigenen Glücksmomente zu finden.

Einige Themen haben wir neu aufgegriffen, andere beliebte Angebote beibehalten. An dieser Stelle möchten wir uns bei allen bedanken, die diese Kurse schon jahrelang leiten und immer wieder mit neuen Ideen gestalten. Vielen Dank für die Kreativität und das Engagement!

Bei allen Kursen haben wir die Bedingungen für die Teilnahme definiert. Sollten Sie unsicher sein, sind wir gerne behilflich bei der Auswahl der passenden Kurse. Seien Sie herzlich willkommen zu unseren anregenden Wochenend- oder Tagesworkshops.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Team der Manfred-Sauer-Stiftung

PS: Sie haben eine Idee zu speziellen Themen? Wir sind immer offen für neue Anregungen!

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Inhaltsverzeichnis	3
Kursübersicht	5
Wochenübersicht	6 – 7
Ernährung und Verdauung	8 – 11
Ernährungsworkshop	9
Leckere Geschenke aus dem eigenen Garten.....	10
Kräuterwanderung.....	11
Kreativ im Rollstuhl	12 – 15
Acrylmalen.....	12
Offene Kreativ-Werkstatt	13
Nistkasten und/oder Insektenhotel bauen	15
Entspannung	16 – 19
Pilates und mehr.....	16
Yoga.....	17
Vibroakustik.....	19
Fit im Rollstuhl	21 – 25
Transfertechniken	21
Die Schulter – „Antriebsmotor“ im Rollstuhl.....	22 – 23
Öffentliches Mobilitätstraining	24
Mobilitäts- und Rollstuhltraining	25
Sport im Rollstuhl	26 – 31
Bewegte Tage – Fitness und Sport im Rollstuhl	26
Badminton im Rollstuhl.....	27
Natur pur mit dem E-Handbike.....	28 – 29
Bogenschießen.....	30
Rollstuhlfechten.....	31
Allgemeine Geschäftsbedingungen, Datenschutzerklärung.....	32
Anmeldung, Kursort und Kursinformationen	33
Seminarhotel/Restaurant in der Manfred-Sauer-Stiftung.....	35



URLAUB MIT IMPULSEN für Menschen mit Querschnittlähmung

Die Manfred-Sauer-Stiftung möchte Menschen mit Querschnittlähmung ermuntern, neue Betätigungsfelder kennenzulernen und auszuprobieren.

Hierzu bieten wir Ihnen

- › ein **Beratungszentrum für Ernährung und Verdauung**
- › die **Kreativ-Werkstatt**, in der Sie und Ihre Begleitperson aktiv sein können
- › ein auf Menschen im Rollstuhl ausgerichteten **Fitnessbereich**
- › einen rollstuhlgerechten **Wellnessbereich** mit Sauna, Saunarium und Dampfbad
- › zwei **Sporthallen** zur Erprobung von Sportarten wie Tischtennis, Badminton, Basketball
- › **Bogenschießen** in der Halle und auf dem Bogenschießplatz
- › einen überdachten **Bouleplatz**

Wir möchten Sie ermutigen, einmal auszuprobieren, wie Sie in einer fremden, rollstuhlgerechten Einrichtung mit Ihrer „neuen“ Rollstuhlsituation zurechtkommen.

Pflegedienst

Sollten Sie pflegerische Unterstützung benötigen, die Sie nicht selbst mitbringen, geben wir Ihnen gerne die Kontaktadresse eines Pflegedienstes in unserer Nähe.



Physiotherapie
Physiotherapie und
Massagen können
Sie gegen Rezept-
vorlage sowie auch
als Selbstzahler mit

der physiotherapeutischen Praxis Ulf Liebig,
im Haus, vereinbaren. Tel. 06226 927 9982



KURSÜBERSICHT 2023

Februar

Badminton	03.02. – 05.02.
Schulter Stufe 1	10.02. – 12.02.
Mobilitätstraining	17.02. – 19.02.
Nistkasten bauen	18.02.
Acrylmalen	24.02. – 26.02.

März

Ernährungsworkshop	03.03. – 05.03.
Transfertechniken	10.03. – 12.03.
Bewegte Tage	17.03. – 19.03.
Offene Kreativ-Werkstatt	24.03. – 26.03.
Kräuterwanderung	26.03.
Yoga Stufe 1	31.03. – 02.04.

April

Rollstuhlfechten	14.04. – 16.04.
------------------	-----------------

Mai

Natur pur – verlängertes E-Handbike Wochenende	04.05. – 07.05.
Pilates	12.05. – 14.05.
Insektenhotel bauen	27.05.

Juni

Badminton	02.06. – 04.06.
Mobilitätstraining	09.06. – 11.06.

Juni

Vibroakustik	30.06. – 02.07.
--------------	-----------------

Juli

Natur pur – E-Handbike Sommertage	02.07. – 06.07.
-----------------------------------	-----------------

September

Pilates	01.09. – 03.09.
Leckere Geschenke aus dem Garten	07.09.
Natur pur – E-Handbike Wochenende	15.09. – 17.09.
Schulter Stufe 1	22.09. – 24.09.
Bewegte Tage	29.09. – 01.10.

Oktober

Acrylmalen	13.10. – 15.10.
Yoga Stufe 2	13.10. – 15.10.
Mobilitätstraining	20.10. – 22.10.

November

Schulter Stufe 2	03.11. – 05.11.
Ernährungsworkshop	17.11. – 19.11.
Offene Kreativ-Werkstatt	24.11. – 26.11.

Dezember

Badminton	01.12. – 03.12.
-----------	-----------------



Wöchentliche Angebote für Menschen mit Querschnittlähmung

	Montag	Dienstag	Mittwoch
8.00 Uhr			
9.00 Uhr	BZ Ernährung und Verdauung	BZ Ernährung und Verdauung	BZ Ernährung und Verdauung
10.00 Uhr	Kreativ-Werkstatt	Kreativ-Werkstatt	Kreativ-Werkstatt
11.00 Uhr	Tischtennis, Boule	Tischtennis, Boule	Tischtennis, Boule
12.00 Uhr	Wellness/Fitness	Wellness/Fitness	Wellness/Fitness
13.00 Uhr			
14.00 Uhr			
15.00 Uhr			
16.00 Uhr			
17.00 Uhr			
18.00 Uhr			
19.00 Uhr			
20.00 Uhr			
21.00 Uhr			

Adaptivbike, E-Motion & Co

Haben Sie Interesse, Zugeräte, Adaptivbikes oder auch E-Handbikes auszuprobieren, dann wenden Sie sich an Andreas Graul in der Kreativ-Werkstatt, Tel. 06226 960 2571. Es stehen Ihnen verschiedene Systeme zur Verfügung, die getestet werden können.

Beratungszentrum für Ernährung & Verdauung

Menschen mit Querschnittlähmung haben die Möglichkeit, sich zu den Themen Ernährung und Verdauung beraten zu lassen. In diesem ersten Gespräch wird – ausgehend von den individuellen Gesundheitsbedürfnissen – lösungsorientiert auf die persönliche Situation eingegangen und das weitere Prozedere festgelegt. Bei Interesse vereinbaren Sie bitte einen für Sie kostenfreien Beratungstermin unter Tel. 06226 960 2530.

Bogenschießen

Bogenschießen fördert die Konzentration und kräftigt Rücken-, Brust- und Schulter-

muskulatur. Sportliche, aber auch spielerische, meditative Elemente fördern die Körperwahrnehmung und schon nach kurzer Zeit stellen sich Erfolg und das Gefühl der Selbstwirksamkeit ein. Bogenschießen ermöglicht uns zu reflektieren und in Kontakt mit unserem Inneren zu treten. Haben Sie Interesse? Nähere Informationen gibt Ihnen gerne das Gesundheitszentrum, Tel. 06226 960260.

Boule

Boule ist für alle da, ob groß oder klein, mit Querschnittlähmung oder ohne. Im Vordergrund stehen die Bewegung an der frischen Luft, Geselligkeit und Spaß. Boule trainiert zudem Konzentration, Körperbeherrschung und die Augen-Hand-Koordination. Unser barrierefreier, überdachter Bouleplatz schützt nicht nur vor der Sonne, sondern erlaubt auch das Spielen bei weniger gutem Wetter.

Ein Boule-Set kann an der Rezeption gegen Hinterlegung eines Pfandes geliehen werden.

Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Mobilitätstraining			
BZ Ernährung und Verdauung	BZ Ernährung und Verdauung		
Kreativ-Werkstatt	Kreativ-Werkstatt		
Tischtennis, Boule	Tischtennis, Boule	Tischtennis, Boule	Tischtennis, Boule
Wellness/Fitness	Wellness/Fitness	Wellness/Fitness	Wellness/Fitness

Fitness/Wellness

Besuchen Sie unseren großen und hellen Fitnessbereich mit zahlreichen Geräten. Menschen mit Querschnittslähmung trainieren bei uns kostenfrei! Entspannen Sie in unserem Wellnessbereich mit Saunen, Dampfbad, Fußbad und einem Bewegungsbad. Angebote und Öffnungszeiten unter:

www.manfred-sauer-stiftung.de

Kreativ-Werkstatt

Von Montag bis Freitag (außer an Feiertagen) besteht die Möglichkeit, in der Kreativ-Werkstatt die verschiedensten kreativen Tätigkeiten zu erlernen oder zu vertiefen. Seien es die Holzbearbeitung (Drechseln/Schnitzen), die Specksteinbearbeitung, das Drehen von Glasperlen am Gasbrenner, das Anfertigen von Schmuck oder das Acrylmalen – Ihrer Kreativität sind fast keine Grenzen gesetzt.

Mobilitätstraining für Menschen im Rollstuhl

Sind Sie in manchen Situationen unsicher im Rollstuhl? Sie wären gerne mobiler und

selbstständiger in der Rollstuhlhandhabung? Dann kommen Sie zu unserem wöchentlichen Mobilitätstraining.

Jeden Donnerstag (außer an Feiertagen) von 16.00 – 17.30 Uhr ist es Trainingsziel, Ihnen eine optimale Nutzung Ihres Rollstuhls in verschiedenen Alltagssituationen zu vermitteln, damit Sie Ihren persönlichen Aktionsradius erweitern können. Verschiedene Sportspiele runden diese Einheit ab. Die Inhalte sind auf Menschen mit unfall- bzw. krankheitsbedingter sowie angeborener Para- oder Tetraplegie abgestimmt. Die Teilnahme an unserem wöchentlichen Mobilitätstraining ist kostenlos und kann ohne, aber auch gerne mit Begleitperson erfolgen.

Tischtennis

Unseren Gästen stehen die Tischtennis-Platten zur freien Verfügung. Schläger und Bälle können an der Hotel-Rezeption während der Öffnungszeiten geliehen werden.

Wenn der Darm verrückt spielt

- Verstopft?
- Inkontinent?
- Sitzen Sie stundenlang auf der Toilette?
- Verlassen Sie an Abfuhrtagen nicht das Haus?

... dann sollten Sie eine Beratung zu Ihren Verdauungsproblemen in Anspruch nehmen.

Wir können keine Wunder bewirken, aber wir nehmen uns Ihrer Verdauungs- und Ernährungsprobleme an und versuchen, mit Ihnen zusammen eine Lösung zu finden.

Also anrufen und einen Termin für ein Erstgespräch (ca. 45 min) vereinbaren. Das Informationsgespräch kann auch telefonisch geführt werden.

Menschen mit Querschnittlähmung und deren Angehörige sowie auch medizinische Fachpersonen können sich gerne mit entsprechenden Fragen an uns wenden.



Bild © D. Schütz Pixello



**MANFRED SAUER
STIFTUNG**

BERATUNGSZENTRUM
FÜR MENSCHEN MIT QUERSCHNITTLÄHMUNG

Neurott 20 · 74931 Lobbach
Tel. +49 6226 960 2530 · www.bz-ernaehrung.de

In diesem Wochenendkurs steht das Thema Verdauung im Mittelpunkt. Theoretische Impulse zu Ernährung und Verdauung, Kochen in der Übungsküche sowie

Entspannungs- und Bewegungseinheiten unter Leitung des Gesundheitszentrums wechseln sich ab.



Die Schwerpunkte

- > Erweitern der Kenntnisse über die Ernährung und Verdauung bei Querschnittslähmung
- > Praktische Anwendung des Erlernten in der Übungsküche
- > Erkennen von individuellen Problemen und Finden von Lösungsansätzen
- > Überblick über verschiedene Maßnahmen rund um Verdauungsprobleme
- > Bewegungseinheiten

Kursleiterinnen: Claudia Hess, Ernährungsberaterin DGE, und Veronika Geng, Krankenschwester und Pflegewissenschaftlerin, beide vom Beratungszentrum für Ernährung und Verdauung Querschnittgelähmter der Manfred-Sauer-Stiftung.

Mitzubringen: bequeme sportliche Kleidung

Wochenendkurs

Kurs Nr. **E23EW11**
03.03.–5.03.2023

Kurs Nr. **E23EW12**
17.11.–19.11.2023

Kursdauer: Fr. 16.00 Uhr bis
So. 14.00 Uhr

Kurskosten: Querschnittgelähmte,
Begleitperson je 95,- €

Die Kosten setzen sich zusammen aus
2× kleiner Mittagstisch (jeweils inkl. einem
alkoholfreien Getränk), 1× Kaffeepause,
2× Abendessen (ohne Getränk).

Anmeldeschluss:
3 Wochen vor dem Kurs

Kursgröße:
min. 8 / max. 14 Pers.

Kosten für Kursleitung und -räume trägt die Manfred-Sauer-Stiftung.

... oder zum selbst Schlemmen. Am Ende des Sommers hängen Sträucher und Bäume voll mit Früchten, die Beete liefern Kräuter und Gemüse. Daraus lassen sich tolle Leckereien zaubern, mit denen man Familie und Freunde überraschen kann, und zwar nachhaltig, ökologisch, gesund und lecker! Die Rezepte können nach eigenen Wünschen angepasst werden (z. B. kalorienarm, zuckerarm). So werden Chutney, Früchtesenf, Fruchtaufstrich, Walnusscreme,

aber auch Likör und alkoholfreier Sirup sowie Kräutersalz und herzhaftes Aufstriche in diesem Kurs gemeinsam hergestellt. Der Kurs startet mit einer „saftigen“ Begrüßung, bei der die Rezepte vorgestellt werden und dann geht es gleich schon mit unterschiedlichen Küchengeräten an die Zubereitung.

(Am Ende des Abends darf ein Geschenk pro hergestellte Sorte mit nach Hause genommen werden.)



Die Schwerpunkte

- > Verarbeiten von Früchten und Gemüse aus dem Garten
- > Tipps und Ideen zur Verarbeitung auch für Tetraplegiker

Kursleiterin:
Veronika Geng, Leitung Beratungszentrum für Ernährung und Verdauung Querschnittgelähmter – Manfred-Sauer-Stiftung

Mitzubringen: Kochschürze

Tageskurs

Kurs Nr. **E23GG11**
07.09.2023

Kursdauer: Do. 18.00 – 21.00 Uhr

Kurskosten: Querschnittgelähmte 15,-€
Begleitperson 15,-€
Andere 25,-€

für Lebensmittel/Gläser/Begrüßungs-trunk

Anmeldeschluss: 3 Wochen vor dem Kurs
Kursgröße: min. 8 / max. 14 Pers.

Für Querschnittgelähmte und ihre Begleitung übernimmt die Manfred-Sauer-Stiftung die Kosten für Kursleitung und -räume.

Auf einer ca. 3-stündigen Exkursion rund um die Manfred-Sauer-Stiftung lernen wir eine Vielzahl von heimischen Wildkräutern kennen, die uns helfen, unseren Organismus zu vitalisieren, zu entschlacken und das Immunsystem zu stärken. Gerade im Frühjahr, wenn die grünen Kraftspender wieder frisch sprießen, schmecken sie besonders zart und lassen

sich auf einfache Art in unseren Speiseplan integrieren. Diese Begeisterung für diese Geschenke von Mutter Natur zu teilen und Sie zu neuen Genussideen anzuregen ist Ziel dieser Wanderung. Zwischendurch stärken wir uns mit Kostproben aus der Wildkräuterküche.



Die Schwerpunkte

- > Kennenlernen von Wildkräutern
- > Wirkung von Wildkräutern
- > Nutzung von Wildkräutern in der Küche

Kursleiterin: Birgit Berner, Gesundheitspraktikerin (BfG), Phytopraktikerin (Freiburger Heilpflanzenschule), Köchin

Mitzubringen: bequeme Kleidung

Tageskurs

Kurs Nr. **M23KW11**
26.03.2023

Kursdauer: So. 14.00–17.00 Uhr

Kurskosten: Querschnittgelähmte	15,-€
Begleitperson	15,-€
Andere	25,-€

Anmeldeschluss: 3 Wochen vor dem Kurs
Kursgröße: min. 8 / max. 12 Personen

Für Querschnittgelähmte und ihre Begleitung übernimmt die Manfred-Sauer-Stiftung die Kosten für Kursleitung.

Dieser Workshop eignet sich für Unerfahrene und Fortgeschrittene. Sie haben schon seit längerem Farben zu Hause oder Sie haben die Idee zu malen, trauen sich aber nicht so richtig an die ersten Bilder heran, dann ist dieser Kurs

der richtige für Sie. Aber auch Personen, die bereits angefangen haben zu malen und neue Impulse benötigen, die Ideen konkret umsetzen oder neue Techniken kennenlernen möchten, können von diesem Kurs profitieren.



Wussten Sie,

dass Sie als querschnittgelähmter Hausgast des Seminarhotels der Manfred-Sauer-Stiftung die Kreativ-Werkstatt zu den regulären Öffnungszeiten **4 Stunden am Tag kostenfrei** nutzen können? Sie bezahlen nur das Material.



Die Schwerpunkte

- › Sammeln von Erfahrung in der Acrylmalerei
- › Erlernen von Techniken des Farbauftrags
- › Erlernen des Umgangs mit Farbe und Hilfsmitteln
- › Umsetzung eigener Ideen und Bildgestaltung

Kursleiterinnen: Veronika Geng und/oder Sybille Stettner, Kreativ-Werkstatt der Manfred-Sauer-Stiftung.

Mitzubringen: Werkstattkleidung, wenn vorhanden Malutensilien. Diese können aber auch zum Selbstkostenpreis im Kurs erworben werden.

Wochenendkurs

Anfänger und Fortgeschrittene

Kurs Nr. K23AM11 24.02.–26.02.2022	Kurs Nr. K23AM12 13.10.–15.10.2022
--	--

Kursdauer: Fr. 16.00 Uhr – So. 13.00 Uhr

Kurskosten: Querschnittgelähmte	25,- €
Begleitperson	25,- €
Andere	115,- €

Materialkosten: werden nach Verbrauch berechnet (Selbstkostenpreis)

Anmeldeschluss:
3 Wochen vor dem Kurs
Kursgröße: min. 8 / max. 14 Personen

Für Querschnittgelähmte und ihre Begleitung übernimmt die Manfred-Sauer-Stiftung die Kosten für Kursleitung und -räume.

Sie wollten schon lange einen Kurs in der Kreativ-Werkstatt besuchen, aber ein ganzes Wochenende ist Ihnen für ein einzelnes Thema zu lang? Nutzen Sie die offene Kreativ-Werkstatt und Sie können die vielfältigen Angebote der Werkstatt ausprobieren und entdecken, was

Ihnen Spaß macht. Malen, schnitzen, Glasperlen drehen, drechseln, Schmuck herstellen, Speckstein bearbeiten. Alles ist möglich. Ein Wochenende, an dem der Kreativität keine Grenzen gesetzt werden.



Die Schwerpunkte

- > Sie entscheiden selbst, ob Sie malen, Glasperlen drehen, Tiffany-Technik erlernen, drechseln oder schnitzen wollen.
- > Kennenlernen von Grundtechniken sowie Material und Werkzeug

Kursleiter/in: Andreas Graul und/oder Sybille Stettner, Kreativ-Werkstatt der Manfred-Sauer-Stiftung.

Mitzubringen: Werkstattkleidung

Wochenendkurs

Kurs Nr. **K230W11**
24.03.–26.03.2023

Kurs Nr. **K230W12**
24.11.–26.11.2023

Kursdauer: Fr. 16.00 Uhr – So. 13.00 Uhr

Kurskosten: Querschnittgelähmte	25,- €
Begleitperson	25,- €
Andere	115,- €

Materialkosten: werden nach Verbrauch berechnet (Selbstkostenpreis)

Anmeldeschluss: 3 Wochen vor dem Kurs

Kursgröße: min. 8 / max. 14 Personen

Für Querschnittgelähmte und ihre Begleitung übernimmt die Manfred-Sauer-Stiftung die Kosten für Kursleitung und -räume.

Mit dem Verein aktiv ...

... und/oder kreativ sein



Menschen im Rollstuhl, die in Rollstuhlvereinen/-clubs organisiert sind, bieten wir die Möglichkeit, gemeinsam mit dem Verein die Kurse der Manfred-Sauer-Stiftung in unserem Hause auch außerhalb der Kurstermine zu buchen. Ob Bewegung/Mobilität in der Sporthalle, Kreativität in der Werkstatt oder eine Kombination von beidem, fragen Sie uns an. Gerne erstellen wir Ihnen ein Angebot.



**MANFRED SAUER
STIFTUNG**

Neurott 20 · 74931 Lobbach
Tel. +49 6226 960 250
www.manfred-sauer-stiftung.de

Das Bauen und Anbringen von Nistkästen für Vögel aller Art zählt als aktiver Naturschutz. Je nach Größe der Einflugöffnung sind die Nistkästen für unterschiedliche Vögel geeignet. Nistkästen dienen als Brutstätten für die Aufzucht von Jungvögeln und später auch als Schlafstube. Der Anstrich des Nistkastens erfolgt mit Öl oder umweltfreundlichen Farben. Die Hölzer für den Nistkasten werden selbst zusammengesägt und zu einem Nistkasten zusammengeschraubt. Farblich kann der Nistkasten nach eigenen Ideen und Wünschen gestaltet werden.

Der Kurs ist auch geeignet für Eltern/Großeltern mit Kindern/Enkelkindern ab 8 Jahren.

Insektenquartiere lassen sich problemlos selbst herstellen. Neben der Zierde, die solche Häuser im Garten oder auf der Terrasse darstellen, ist es für Kinder oder Enkelkinder auch spannend zu sehen, was in einem solchen Insektenhotel so alles vor sich geht. In diesem Kurs geht es darum, ein Insektenhotel selbst zu gestalten. Die Bestandteile aus Holz, Bambus, Ziegelsteinen, Lehm und so weiter sind variabel einsetzbar. Sie können Naturmaterialien auch selbst mitbringen, die dann verarbeitet werden. Der Anstrich erfolgt mit Öl oder umweltfreundlichen Farben.

Der Kurs ist auch geeignet für Eltern/Großeltern mit Kindern/Enkelkindern ab 8 Jahren.



Tageskurs – Nistkasten bauen

Kurs Nr. **M23NK11** 18.02.2023

Kursdauer: Sa 18.02.2023 10–17 Uhr

Kursleitung: Andreas Gaul, Kreativ-Werkstatt Manfred-Sauer-Stiftung

Kurskosten: Querschnittgelähmte	15,- €
Begleitperson	25,- €
Anderer	25,- €

Die Kosten setzen sich zusammen aus 1× kleiner Mittagssnack, 1× Flasche Wasser 1× Kaffeepause.

Materialkosten pro Nistkasten 15,00 €

Anmeldeschluss: 3 Wochen vor dem Kurs

Kursgröße: min. 8 / max. 12 Personen

Mitzubringen: (wenn Sie möchten) Materialien, die Sie im Nistkasten verbauen wollen, z.B. Tannenzapfen, Pflanzenröhrchen.



Tageskurs – Insektenhotel bauen

Kurs Nr. **M23BH11** 27.05.2023

Kursdauer: Sa 27.05.2023 10–17 Uhr

Kursleitung: Andreas Gaul, Kreativ-Werkstatt Manfred-Sauer-Stiftung

Kurskosten: Querschnittgelähmte	15,- €
Begleitperson	25,- €
Anderer	25,- €

Die Kosten setzen sich zusammen aus 1× kleiner Mittagssnack, 1× Flasche Wasser 1× Kaffeepause.

Materialkosten pro Insektenhotel ab 10,00 € je nach Größe

Anmeldeschluss: 3 Wochen vor dem Kurs

Kursgröße: min. 8 / max. 12 Personen

Mitzubringen: (wenn Sie möchten) Materialien, die Sie im Nistkasten verbauen wollen, z.B. Tannenzapfen, Pflanzenröhrchen.

Für Querschnittgelähmte und ihre Begleitung übernimmt die Manfred-Sauer-Stiftung die Kosten für Kursleitung und -räume.

Das umfassende Trainingsprogramm nach Joseph H. Pilates, modifiziert für Menschen im Rollstuhl, stärkt, kräftigt und dehnt, fördert die Flexibilität und Beweglichkeit des Oberkörperbereiches. Es werden Muskeln, Gelenke und das Bindegewebe gleichermaßen miteinbezogen. Insbesondere die kleinen Haltemuskeln der Wirbelsäule werden aktiviert und der Rücken entlastet. Die durch das Rollstuhlfahren beanspruchten Bereiche, wie z. B. Schultergürtel und Arme, erfahren spürbare Entlastung und wohlthuende Dehnung. Durch eine bewusste und tiefe Atmung wird die Kraft der eigenen Körpermitte neu entdeckt und die Wahrnehmung verbessert.

Die Übungen im Sitzen und Liegen, auch mit dem Einsatz unterschiedlicher Pilates-Kleingeräte, fördern die körperliche und geistige Ausdauer; energetische Blockaden und Verspannungen können sich lösen. Die Vielfältigkeit der Pilatesübungen ermöglicht es, dass alle im Kurs jeweils auf ihrem persönlichen Level arbeiten, gefordert, aber nicht überfordert werden.

Verschiedene Entspannungstechniken wie Fantasiereisen, Bodyscan und progressive Muskelentspannung können Begleiterscheinungen wie Spastiken, Restless Legs oder neuropathische Schmerzen positiv beeinflussen.



Die Schwerpunkte:

- › Die Verbindung von Körper und Geist vertieft die Körperwahrnehmung und das Körperbewusstsein, daraus resultiert ein besseres Körpergefühl
- › Muskeln werden flexibler, Gelenke beweglicher, der Rücken wird gestärkt, die Haltung aufrechter
- › Die physische und psychische Ausdauer wird gefördert
- › Tägliche Aktivitäten und Anforderungen ermüden den Körper nicht mehr so rasch
- › Steigerung des Wohlbefindens

Kursleiterin: Ilse Breining, Dozentin, Pilates-trainerin DTB, DSB Trainerin B Sport in der Prävention, KAHA Instructor.

Mitzubringen: bequeme, sportliche Kleidung, Decke zum Zudecken für die Entspannungsphasen, Kissen.

Wochenendkurs

Kurs Nr. M23P11 12.05.– 14.05.23	Kurs Nr. M23P12 01.09.– 03.09.23
--	--

Kursdauer:
Fr. 16.00 Uhr – So. 14.00 Uhr

Kurskosten: Querschnittgelähmte,
Begleitperson je 95,- €

Die Kosten setzen sich zusammen aus 2× kleiner Mittagstisch (jeweils inkl. einem alkoholfreien Getränk), 1× Kaffeepause, 2× Abendessen (ohne Getränk).

Anmeldeschluss:
3 Wochen vor dem Kurs
Kursgröße:
min. 8/max. 12 Personen

Kosten für Kursleitung und -räume trägt die Manfred-Sauer-Stiftung.

Yoga ist eine Philosophie für eine bewusste körperliche, geistige und seelische Entwicklung. Das in den Kursen vermittelte **Kundalini-Yoga**, speziell für Menschen mit Querschnittslähmung, wirkt auf alle Bereiche des Seins, d. h. die physische und geistige Ebene. Es wirkt positiv auf den Fluss der Lebensenergie und unterstützend auf dem individuellen Weg zu einem bewussten Leben.

Yoga kann helfen, Stress zu bewältigen, die Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen, Nervosität zu mindern und Schmerzen zu lindern.

Die Asanas (Übungen) und Kriyas (Übungsreihen) sind zugleich dynamisch und meditativ, kräftigend und entspannend, heilend und be-

lebend. Sie bieten in ihrer Kombination aus Körperhaltung und Bewegungsabläufen, innerem Konzentrationspunkt und Pranayama (Atemführung) eine ungeheure Vielfalt an. Ergänzt durch den Gebrauch von Mantras (Meditationsworten), Mudras (Handhaltungen) und Bhandas (Körperschleusen) bieten diese Möglichkeiten, einen individuellen Schwerpunkt zu finden. Der Atem hat einen zentralen Stellenwert und wird praktisch während allen Übungen bewusst geführt. Nach jeder Übungsreihe folgt eine Tiefenentspannung und im Anschluss wird die Dhyana (Meditation) in zahlreichen Varianten als energetisch notwendiger Ausgleich zu den Körperübungen genutzt.



Die Schwerpunkte – Kurs Stufe 1 und 2:

- › Gezielte Übungen der verschiedenen Körperhaltungen zur Verbesserung der Atmung (Technik und Volumen)
- › Verbesserung der Muskelkraft und Dehnfähigkeit
- › Stressabbau durch Entspannungs- und Meditationstechniken
- › Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit durch Meditationstechniken

Wichtig: Die Kursinhalte der Stufe 1 und Stufe 2 bauen aufeinander auf. Sie sollten auf jeden Fall Stufe 1 besucht haben oder die entsprechenden Fähigkeiten bereits erlernt haben, um an Stufe 2 teilnehmen zu können.

Kursleiterin: Antje Kuwert, Dozentin, Yogalehrerin und Yogalehrerausbilderin 3HO, Yogatherapeutin sowie Sporttherapeutin, Freiberg.

Mitzubringen: bequeme sportliche Kleidung, Decke zum Zudecken für die Entspannung, Kissen

Wochenendkurs

Kurs Stufe 1

Kurs Nr. **M23Y11**
31.03.– 02.04.23

Kurs Stufe 2

Kurs Nr. **M23Y21**
13.– 15.10.2023

Kursdauer:

Fr. 16.00 Uhr – So. 14.00 Uhr

Kurskosten: Querschnittgelähmte, Begleitperson je 95,- €

Die Kosten setzen sich zusammen aus 2× kleiner Mittagstisch (jeweils inkl. einem alkoholfreien Getränk), 1× Kaffeepause, 2× Abendessen (ohne Getränk).

Anmeldeschluss:

3 Wochen vor dem Kurs

Kursgröße:

min. 8 / max. 12 Personen

Kosten für Kursleitung und -räume trägt die Manfred-Sauer-Stiftung.



QUERSCHNITTLÄHMUNG verständlich erklärt



Band 1

Medizinische Grundlagen: Anatomie, Physiologie und Pathophysiologie der verschiedenen Störungen, Schädigungen oder Verletzungen des Rückenmarks.

Band 2

Leben mit Querschnittslähmung: Therapie, Pflege, Rehabilitation, Integration. Mögliche körperliche Ausfälle, Funktionsstörungen und Komplikationen, vor allem aber auch Strategien, Impulse und Informationen, mit denen Betroffene ihr Leben aktiv und selbstbestimmt gestalten können.

MANFRED SAUER
STIFTUNG

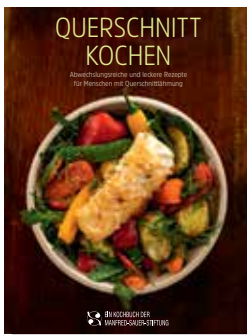
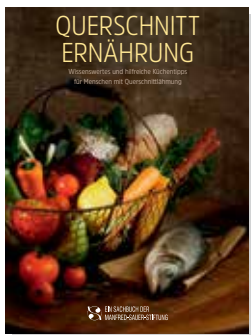


Schweizer
Pflegehilfen
Vereinigung



Der Doppelband kann zum Preis von 55,- € / 65,- CHF zzgl. Versandkosten bei den Herausgebern bestellt werden: spv.ch oder www.manfred-sauer-stiftung.de

ERNÄHRUNGS- & KOCHBUCH der Manfred Sauer Stiftung



Band 1

Querschnitt Ernährung
Wissenswertes und hilfreiche Küchentipps für Menschen mit Querschnittslähmung

Band 2

Querschnitt Kochen
Abwechslungsreiche und leckere Rezepte für Menschen mit Querschnittslähmung

Die Kochbücher können in haushaltsüblichen Mengen im Doppelpack zum Preis von 15,- € (Privatpersonen) / 20,- € (gewerbliche Kunden) inkl. MwSt. in der Manfred-Sauer-Stiftung gekauft oder auf Wunsch zzgl. Versandkosten auf www.manfred-sauer-stiftung.de bestellt werden.

Unter Vibroakustik versteht man die Übertragung von Schwingungen aus einem Musikinstrument auf den menschlichen Körper. Diese Instrumente können ein Klangstuhl, eine Körpertambura, eine Klangschale oder etwa eine Harfe sein. Auch mit der eigenen Stimme können Schwingungen erzeugt und im Körper weitergeleitet werden.

In diesem Seminar steht die Gesundheitsförderung im Vordergrund. Es geht um das Erlernen mittels einfacher Methoden eine verbesserte Körperwahrnehmung sowie, den Nutzen

der körpereigenen Reaktionen (wie z. B. Aussenden von schmerzlindernden Pheromonen) auf diese Schwingungen zielgerichtet einzusetzen. Dabei kann das Körperschema verbessert, Schmerz gelindert, die Stimmung gehoben und die psychische Situation stabilisiert und gegebenenfalls gestärkt werden. Es werden hier aktive sowie passive Übungen (z. B. Entspannungen) vermittelt, die Sie Zuhause alleine oder gemeinsam mit anderen Menschen weiter anwenden können.



Die Schwerpunkte

- › Einführung in die Klangarbeit
- › Wirkung von Klängen (Stoffwechsel, endokrines System, Verdauung, Muskeltonus, vegetatives Nervensystem, Psyche, soziale Auswirkungen)
- › Fördern der kognitiven Wahrnehmung und Trainieren der Körperwahrnehmung
- › Grundlegendes über Atmung
- › Anspieltechniken und Einsatz von Klangschalen und Monochord
- › Einsatz der Stimme (kein Singen im herkömmlichen Sinne!)
- › Vokaltönen in verschiedenen Varianten

Kursleiter: Bernhard Melbinger, Musiktherapeut und Klangmasseur

Mitzubringen: bequeme Kleidung,

Wochenendkurs

Kurs Nr. **M23VA11**

30.06. – 02.07.2023

Kursdauer:

Fr. 16.00 Uhr – So. 14.00 Uhr

Kurskosten: Querschnittgelähmte, Begleitperson je 95,- €

Die Kosten setzen sich zusammen aus 2× kleiner Mittagstisch (jeweils inkl. einem alkoholfreien Getränk), 1× Kaffeepause, 2× Abendessen (ohne Getränk).

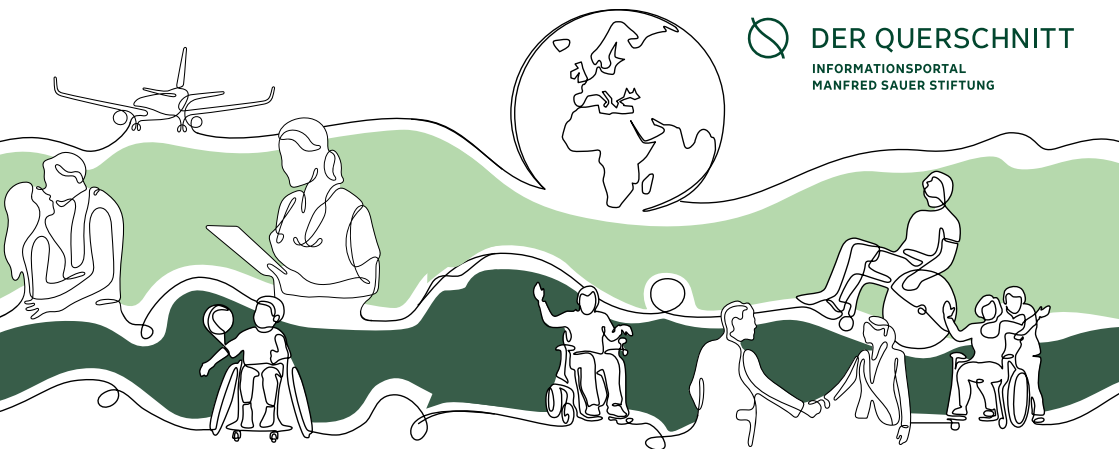
Anmeldeschluss:

3 Wochen vor dem Kurs

Kursgröße:

min. 8 / max. 16 Personen

Kosten für Kursleitung und -räume trägt die Manfred-Sauer-Stiftung.



Ihre Erfahrungen helfen anderen

Der-Querschnitt.de, das Informationsportal der Manfred-Sauer-Stiftung, möchte sein Angebot mit weiteren Tipps aus dem Alltag von Betroffenen ergänzen.

Daher sucht die Redaktion – Sie!

Jeder Mensch mit Querschnittlähmung hat eine Geschichte zu erzählen. Jeder hat andere Strategien, Kniffs und Tricks, wie er mit Behinderung in einer noch ungewohnten, oft auch nicht ganz barrierefreien Umwelt zurechtkommt und jeder hat Tipps, die er gerne mit anderen Betroffenen teilen möchte. Vielleicht haben Sie besonders positive Erfahrungen mit Cranberrysaft bei Harnwegsinfekten gemacht? Oder Sie vermeiden, dass Ihr Rollstuhl Ihre Möbel beschädigt, indem Sie scharfe Kanten entsprechend polstern? Oder Sie möchten berichten, wie Sie und Ihre Familie mit dem Eintritt Ihrer traumatischen Querschnittlähmung umgegangen sind bzw. umgehen?

Wenn Sie mit Ihren Erfahrungen mit dem Leben mit Querschnittlähmung anderen Mut machen und helfen möchten, melden Sie sich bitte unter dem **Stichwort „Erfahrungen“** bei der Redaktion von Der-Querschnitt.de. Wir würden gerne mit Ihnen sprechen und Ihre Tipps und/oder Geschichte veröffentlichen. Dies kann unter Nennung Ihres Namens oder anonym geschehen – sagen Sie uns einfach was Ihnen lieber ist!

Erfahrungsberichte können auf Der-Querschnitt.de entweder als Interview, als Bericht oder als Kolumnenbeitrag erscheinen.

Besuchen Sie uns in der Redaktion von Der-Querschnitt.de in der Manfred-Sauer-Stiftung oder kontaktieren Sie uns telefonisch oder per E-Mail:

Tanja Konrad

Tel. 06226 9602537

E-Mail: tanja.konrad@der-querschnitt.de

Ursula Willimsky

Tel. 06226 9602536

E-Mail: ursula.willimsky@der-querschnitt.de



Aktivitäten des täglichen Lebens (Activities of Daily Living)

Dieser Kurs soll Ihnen die Möglichkeit geben, Activities of Daily Living (ADL) mit oder besser ohne Hilfestellung zu erlernen. Es sollen auch einmal erlernte Fähigkeiten, die lange nicht mehr im Alltag genutzt wurden, wiedererlangt werden (z. B. Transfer Boden/Rollstuhl).

Des Weiteren soll der Kurs auch dazu dienen, „neue“ Techniken zur Reduzierung der Schulterbelastung im Alltag zu integrieren bzw. zu trainieren, um Folgeschäden vorzubeugen. Das Hauptziel des Kurses ist die Erweiterung der persönlichen Mobilität und des Aktionsradius.



Die Schwerpunkte

- > Bewegungsübergänge, Drehen, Aufsetzen etc.
- > Transfertechniken z. B. Rollstuhl/Bett, Rollstuhl/Auto, Rollstuhl/Boden
- > Hintergrundwissen, warum eine ökonomische Transfertechnik wichtig ist
- > Informationen zu Hilfsmitteln

Kursleiterin: Karin Brüggemann, Physiotherapeutin und Gymnastiklehrerin (externe Dozentin), unterstützt vom Team des Gesundheitszentrums der Manfred-Sauer-Stiftung

Mitzubringen: bequeme sportliche Kleidung, ggf. Rutschbrett.

Wochenendkurs

Kurs Nr. M23TT11

10.03.–12.03.2023

Kursdauer: Fr. 16.00 Uhr – So. 14.00 Uhr

Kurskosten: Querschnittgelähmte, Begleitperson je 95,- €

Die Kosten setzen sich zusammen aus 2× kleiner Mittagstisch (jeweils inkl. einem alkoholfreien Getränk), 1× Kaffeepause, 2× Abendessen (ohne Getränk)

Anmeldeschluss: 3 Wochen vor dem Kurs
Kursgröße: min. 8 / max. 12 Personen

Kosten für Kursleitung und -räume trägt die Manfred-Sauer-Stiftung.

Für jeden Mensch im Rollstuhl ist die Schulter von entscheidender Bedeutung, um sich im Alltag gezielt und uneingeschränkt fortbewegen zu können und am öffentlichen Leben teilzunehmen. In der **Stufe 1** des Schulterkurses werden neben den anatomischen und physiologischen Grundkenntnissen über das Schultergelenk und seine Funktion im Gesamtsystem

Körper Techniken zur Kräftigung, Dehnung und Entspannung vermittelt und geübt.

Ergänzend dazu werden die ökonomische Rollstuhlfahrtechnik und optimale Sitzposition im Rollstuhl erarbeitet, um ein effizientes und gelenkschonendes Antreiben des Rollstuhls zu gewährleisten.



Die Schwerpunkte Kurs Stufe 1

- › Erwerben von Grundkenntnissen über das Schultergelenk und seine Funktion
- › Erlernen von Techniken zur Kräftigung und Dehnung der Schultermuskulatur
- › Erlernen von Techniken zur Entspannung
- › Kennenlernen der ökonomischen Rollstuhlfahrtechnik
- › Kennenlernen entlastender Übungen für das Schultergelenk

Kursleiterin: Karin Brüggemann,
Physiotherapeutin und Gymnastiklehrerin.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Theraband und Hanteln (falls vorhanden). Menschen mit Tetraplegie C5 und höher nehmen idealerweise mit einer Begleitperson teil.

Wochenendkurs

Kurs Stufe 1

Kurs Nr. **M23SC11**
10.02.–12.02.2023

Kurs Nr. **M23SC12**
22.09.–24.09.2023

Kursdauer: Fr. 16.00 Uhr – So. 14.00 Uhr

Kurskosten: Querschnittgelähmte,
Begleitperson je 95,- €

Die Kosten setzen sich zusammen aus
2× kleiner Mittagstisch (jeweils inkl. einem
alkoholfreien Getränk), 1× Kaffeepause,
2× Abendessen (ohne Getränk).

Anmeldeschluss: 3 Wochen vor dem Kurs
Kursgröße: min. 8 / max. 12 Personen

Kosten für Kursleitung und -räume trägt die Manfred-Sauer-Stiftung.

Die **Stufe 2** des Schulterkurses ist für alle gedacht, die am Schulterkurs Stufe 1 teilgenommen haben und nun die praktische Umsetzung des bereits Gehörten und Geübten vertiefen wollen. Der theoretische Anteil des Workshops ist recht klein und besteht in erster Linie aus den Grundlagen der Trainingslehre.

Der praktische Anteil beinhaltet neben dem Kraftausdauertraining das Testen der Maximalkraft und das Erstellen individueller Trainingsmöglichkeiten. Wer diesen Workshop absolviert hat, sollte danach in der Lage sein, eigenständig zu trainieren und sein Trainingsprogramm flexibel gestalten zu können.



Die Schwerpunkte Kurs Stufe 2

- › Grundkenntnisse der Trainingslehre
- › Kraftausdauertraining für die Schultermuskulatur in Theorie und Praxis
- › Individuelles Austesten der Maximalkraft
- › Schulung der richtigen Haltung und Ausgangsstellung für das effektive Training
- › Erstellen eines persönlichen Trainingsplans für die Schultermuskulatur
- › Erlernen von entlastenden Übungen für das Schultergelenk

Kursleiterin: Karin Brüggemann, Physiotherapeutin und Gymnastiklehrerin.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Theraband und Hanteln (falls vorhanden).

Wochenendkurs

Kurs Stufe 2

Kurs Nr. **M23SC21**
03.11.– 05.11.2023

Kursdauer Fr. 16.00 Uhr – So. 14.00 Uhr

Kurskosten: Querschnittgelähmte,
Begleitperson je 95,- €

Die Kosten setzen sich zusammen aus 2× kleiner Mittagstisch (jeweils inkl. einem alkoholfreien Getränk), 1× Kaffeepause, 2× Abendessen (ohne Getränk).

Anmeldeschluss: 3 Wochen vor dem Kurs
Kursgröße: min. 8 / max. 12 Personen

Kosten für Kursleitung und -räume trägt die Manfred-Sauer-Stiftung.

Öffentliches Mobilitätstraining

16.00 – 17.30 Uhr
jeden Donnerstag

außer an Feiertagen

für Menschen im Rollstuhl und Begleitpersonen im Gesundheitszentrum



Wussten Sie, dass jeden Donnerstag von 16.00 – 17.30 Uhr (außer an Feiertagen) ein öffentliches Mobilitäts- und Rollstuhltraining stattfindet, an dem Sie kostenlos teilnehmen können? Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Oberkörpergymnastik sowie gezieltes Üben von Fahrtechniken mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden bilden die wichtigsten Säulen einer Trainingseinheit. Geübt wird auf dem Rollparcour sowie auf dem Freigelände und in der Sporthalle. Das Ziel des Mobilitätstrainings ist, Ihnen eine optimale Nutzung Ihres Rollstuhls in verschiedenen Alltagssituationen zu vermitteln und den persönlichen Aktionsradius zu erweitern. Verschiedene Sportspielesrunden den Kurs ab. Der Kurs ist auf Menschen mit unfall- bzw. krankheitsbedingter sowie angeborener Querschnittlähmung (Para- und Tetraplegie) abgestimmt. Auch Personen mit anderen Krankheitsbildern können von diesem Kurs profitieren.

Rollstuhl- und Mobilitätstrainingskurse für Menschen mit Querschnittslähmung in der Manfred-Sauer-Stiftung finden in Kooperation mit dem Deutschen Rollstuhl-Sportverband (DRS) statt.



Rollstuhl fahren und dadurch mobil sein, sind die generellen Ziele unserer Mobilitäts- und Rollstuhltrainingskurse. Neben dem eigentlichen Fahrtraining werden Erfahrungen ausgetauscht und dadurch natürlich auch Kenntnisse auf breiter Ebene gewonnen.



Die Schwerpunkte

- > Rollstuhlkontrolle
- > Erlernen von Fahrtechniken im Rollstuhl
- > Verbesserung der Alltagsmobilität
- > Überwindung kleiner Schwellen
- > Befähigung zu Transfers und Übersetzen auf gleicher Höhe
- > Ankippen im Stand

Kursleiter: Nico Kühnle und Team Gesundheitszentrum der Manfred-Sauer-Stiftung.

Mitzubringen: bequeme, sportliche und wetterfeste Kleidung.

Wochenendkurs

Kurs Nr.	Kurs Nr.	Kurs Nr.
M23WE11	M23WE12	M23WE13
17.02– 19.02.2023	09.06– 11.06.2023	20.10– 22.10.2023

Kursdauer: Fr. 16.00 Uhr – So. 14.00 Uhr

Kurskosten: Querschnittgelähmte, Begleitperson je 95,- €

Die Kosten setzen sich zusammen aus 2x kleiner Mittagstisch (jeweils inkl. einem alkoholfreien Getränk), 1x Kaffeepause, 2x Abendessen (ohne Getränk).

Anmeldeschluss: 3 Wochen vor dem Kurs
Kursgröße: min. 8 / max. 14 Personen

Kosten für Kursleitung und -räume trägt die Manfred-Sauer-Stiftung.

Diese Tage stehen ganz im Zeichen des Sports. Je nach persönlichen Neigungen und Fähigkeiten haben Sie die Gelegenheit in alle Sportarten, die wir anbieten, hineinzuschnuppern. In einem abwechslungsreichen Sportprogramm gibt es die Möglichkeit, unter Anleitung des

Teams des Gesundheitszentrums verschiedene Sportarten auszuprobieren. Sei es im Fitnesstraining, an den Geräten, Tischtennis oder Bogenschießen. Eingebaut in jeden Wochenendkurs ist je ein aufschlussreicher Vortrag, siehe unten.



Die Schwerpunkte

- > Einführung ins Fitnesstraining
- > Bogenschießen
- > Tischtennis
- > Ausprobieren der Sauna und des Bewegungsbades

Kursleitung:
Gesundheitszentrum.

Mitzubringen:
bequeme sportliche Kleidung,
Badekleidung

Wochenendkurs

Kurs Nr. **M23BT11**
17.03.–19.03.2023

Vortrag: *Was hat Ernährung mit der Verdauung zu tun – Informationen über die gesunde Ernährung für Menschen mit Querschnittlähmung und deren Auswirkung auf das Darmmanagement.*

Veronika Geng, Leitung Beratungszentrum für Ernährung und Verdauung Querschnittgelähmter der Manfred-Sauer-Stiftung

Kursdauer: Fr. 16.00 Uhr – So. 14.00 Uhr

Kurskosten: Querschnittgelähmte,
Begleitperson je 95,- €

Die Kosten setzen sich zusammen aus 2× kleiner Mittagstisch (jeweils inkl. einem alkoholfreien Getränk), 1× Kaffeepause, 2× Abendessen (ohne Getränk), 1 Schwimminheit.

Anmeldeschluss: 3 Wochen vor dem Kurs

Kursgröße: min. 8 / max. 12 Personen

Kurs Nr. **M23BT12**
29.09.–01.10.2023

Vortrag: *Fitness und allgemeine Ernährung – Interessantes rund um das Thema Ernährung auch in Zusammenhang mit sportlicher Betätigung.*

Gesundheitszentrum der Manfred-Sauer-Stiftung

Kosten für Kursleitung und -räume trägt die Manfred-Sauer-Stiftung.

Auch wer noch nie einen Badmintonschläger in der Hand hatte, ist hier richtig: Unter fachkundiger Leitung werden die verschiedenen Grundschläge erklärt und eingeübt, Fahrtechniken gezeigt und durch gezielte Übungen trainiert. Fortgeschrittene und Personen mit Turnierfahrung kommen ebenfalls nicht zu kurz: Für

sie steht die Verbesserung der Schlag- und Fahrtechnik auf dem Programm – und sie können sich mit gleichstarker Konkurrenz messen sowie Spielerfahrung sammeln. Daneben soll der Spaß am Spiel natürlich nicht fehlen. Schläger und Federbälle können ggf. zur Verfügung gestellt werden.



Die Schwerpunkte

- › Kennenlernen des Sports
- › Schlägerhaltung, Grundschläge, Schlagtraining
- › Fahrtechnik und -training auf dem Badmintonfeld
- › Training und Wettkampf mit Gleichstarken

Kursleiterin: Silke Schneider, Trainerin des Baden-Württembergischen Badminton Verbandes, 2011 Weltmeisterin Mixed O35.

Mitzubringen: bequeme sportliche Kleidung, Badmintonrüstung und Sportrollstuhl. Wir haben nur eine begrenzte Anzahl von Sportrollis in unserem Haus zur Verfügung. Sofern Sie keinen eigenen Sportrolli besitzen, bitten wir Sie, schon frühzeitig bei der Anmeldung abzuklären, ob wir noch Kapazitäten frei haben, um Ihnen einen Sportrolli reservieren zu können.

Wochenendkurs

Kurs Nr.	Kurs Nr.	Kurs Nr.
M23BAD11	M23BAD12	M23BAD13
03.02. – 05.02.2023	02.06. – 04.06.2023	01.12. – 03.12.2023

Kursdauer:
Fr. 16.00 Uhr – So. 14.00 Uhr

Kurskosten: Querschnittgelähmte,
Begleitperson je 95,- €

Die Kosten setzen sich zusammen aus 2× kleiner Mittagstisch (jeweils inkl. einem alkoholfreien Getränk), 1× Kaffeepause, 2× Abendessen (ohne Getränk).

Anmeldeschluss: 3 Wochen vor dem Kurs
Kursgröße: min. 8 / max. 16 Personen

Kosten für Kursleitung und -räume trägt die Manfred-Sauer-Stiftung.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem adViva-Handbike-Team statt.

Mit dem Bike fernab der Straße ohne Autolärm und Abgase durch Wald und Wiesen zu biken und die Landschaft aus einer ganz anderen Perspektive kennenzulernen, wem das gefällt, der ist in diesem Kurs richtig aufgehoben. Ohne auf vorbei fahrende Autos achtgeben zu müssen, genießen Sie die wunderschöne Landschaft rund um Lobbach. Lernen Sie Wege kennen, von denen Sie nicht einmal geträumt haben, sie zu befahren. Im Vordergrund steht

die Freude an Natur und Bewegung ohne Leistungsgedanke. Strecken und Fahrzeiten richten sich nach dem Konditionslevel der Gruppe, die bei Bedarf geteilt wird, damit niemand überfordert, aber auch nicht unterfordert ist. Dem eigenen Leistungsniveau angepasst das Biken voll und ganz genießen, ist das Ziel dieser Tage.

Für Bikefans mit Tetraplegie ist der Kurs nur geeignet, wenn eine ausreichende Handfunktion zur Betätigung der Bremsen vorhanden ist.



Die Schwerpunkte

- > Ausfahrten in die Wälder und Wiesen der Umgebung, auf Forst- und Waldwegen
- > Kräftigung der Oberkörpermuskulatur
- > Ausgleichstraining

Kursleitung: Gesundheitszentrum der Manfred-Sauer-Stiftung und adViva-Handbike-Team.

Mitzubringen: sportliche und wetterfeste Kleidung, Helm, Pulsmesser, geländetaugliches E-Handbike mit Sicherheitsfahne versehen und ein Ersatzschloss für das eigene E-Bike. (Falls nicht vorhanden, bitte melden. Eine begrenzte Anzahl E-Handbikes steht zum Ausleihen gegen eine Leihgebühr* zur Verfügung. Zur Anmeldung benötigen wir folgende Angaben: Bauchumfang, Größe, Gewicht, Sitzbreite.) Begleitpersonen können mit dem eigenen Mountainbike die Strecken mitfahren.

*1 – 3 Tage 40 € und 4 – 7 Tage 60 €

... beinahe grenzenlos

Natur pur mit dem E-Handbike



Verlängertes Wochenende	Sommertage	Wochenendkurs
Kurs Nr. M23EB1WE 04.05.– 07.05.2023	Kurs Nr. M23EB1WO 02.07.– 06.07.2023	Kurs Nr. M23EB2WE 15.09.– 17.09.2023
Kursdauer: Do. 14.00 Uhr bis So. 15.00 Uhr	Kursdauer: So. 14.00 Uhr bis Do. 15.00 Uhr	Kursdauer: Fr. 14.00 Uhr bis So. 15.00 Uhr
Kurskosten: Querschnittgelähmte, Begleitperson je 130,50 € Die Kosten setzen sich zusammen aus: - 3× Lunchpaket - 4× Kaffeepause - 3× Abendessen (ohne Getränk)	Kurskosten: Querschnittgelähmte, Begleitperson je 183,50 € Die Kosten setzen sich zusammen aus: - 4× Lunchpaket - 5× Kaffeepause - 4× Abendessen (ohne Getränk) - 1× kleiner Mittagstisch am Ruhetag (inkl. einem alkohol- freien Getränk)	Kurskosten: Querschnittgelähmte, Begleitperson je 95,- € Die Kosten setzen sich zusammen aus: - 2× Lunchpaket - 3× Kaffeepause - 2× Abendessen (ohne Getränk)
Anmeldeschluss: 3 Wochen vor dem Kurs Kursgröße: min. 8 / max. 16 Personen		

Kosten für die Kursleitung trägt die Manfred-Sauer-Stiftung.

Offenes Bogenschießen

14-tägig, mittwochs
außer an Feiertagen

Die Nutzung des Bogenschießplatzes und der Bogenschießhalle kann im Gesundheitszentrum angefragt werden Tel. 06226 960260



Bogenschießplatz auf dem Außen- gelände der Manfred-Sauer-Stiftung

Bei einer Bahnlänge von 50 Metern kann die Anlage mit sieben Zielscheiben, nach vorheriger Absprache und Anmeldung im Gesundheitszentrum, von Menschen mit und ohne Querschnittslähmung genutzt werden. Kinder ab 12 Jahren sind herzlich willkommen. Bei Regen und im Winter wird in der Bogenschießhalle geschossen. Bögen stehen zum Verleih zur Verfügung.

- › Informationen zu aktuellen Veranstaltungen und zum „Offenen Bogenschießen“ finden Sie in unserem Online-Kalender unter: www.manfred-sauer-stiftung.de
- › Näheres zu Platz- sowie Leihgebühr für Bögen erfahren Sie im Gesundheitszentrum unter Tel. 06226 960260.

Rollstuhlfechten ist eine der vielseitigsten Sportarten und wird auf inklusiver Basis betrieben. Jeder mit oder ohne Handicap, jung oder alt, kann diesen Sport ausüben. Es werden Konzentration und Koordination gefördert, Aggressionen abgebaut, körperliche und geistige Fitness sowie Disziplin gleichermaßen geschult. Zudem spielen Motivation, Fairness und Toleranz eine große Rolle. Die Aktionen

werden beim Rollstuhlfechten ausschließlich mit den Armen und – soweit möglich – mit dem Oberkörper ausgeführt. Eine eingeschränkte Oberkörper-, Arm- und Handfunktion hindert nicht an der Ausübung dieser Sportart.

Das erforderliche Material wird zur Verfügung gestellt. Jeder kann aber auch eine eigene Ausrüstung mitbringen.



Die Schwerpunkte

- > Kennenlernen der Sportart
- > Erlernen der grundlegenden Techniken und Aktionen
- > Fahrtechnik und -training
- > Training und Wettkampf mit Fechter/innen aus Kurs und Verein
- > Kleines Abschlussturnier

Kursleitung: Trainer der Fechtabteilung der TSG Heidelberg-Rohrbach.

Mitzubringen: Sportkleidung (wenn vorhanden), Alltagsrollstuhl. Bei der Anmeldung ist das Geschlecht, die Kleider- und Handschuhgröße sowie der Kopfumfang (vertikale Kinn/Stirn) anzugeben. Sofern eine eingeschränkte Handfunktion besteht, sollte dies auch angegeben werden, damit im Vorfeld der Hilfsmittelbedarf abgeklärt werden kann. Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob sie mit der rechten oder der linken Hand fechten wollen.

Wochenendkurs

Kurs Nr. **M232FE11**
14.04.–16.04.2023

Kursdauer:
Fr. 16.00 Uhr – So. 14.00 Uhr

Kurskosten: Querschnittgelähmte,
Begleitperson je 95,- €

Die Kosten setzen sich zusammen aus 2× kleiner Mittagstisch (jeweils inkl. einem alkoholfreien Getränk), 1× Kaffeepause, 2× Abendessen (ohne Getränk).

Anmeldeschluss:
3 Wochen vor dem Kurs
Kursgröße:
min. 8 / max. 12 Personen

Kosten für Kursleitung und Sporthalle trägt die Manfred-Sauer-Stiftung.

Allgemeine Geschäftsbedingungen für Kurse in der Manfred-Sauer-Stiftung (MSS)

1. Zustandekommen des Vertrages

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einem Kurs, der Bestätigung durch die MSS und die Rückgabe des ausgefüllten und unterschriebenen Formulars zum SEPA-Basis-Lastschriftverfahren zustande. Mit der Anmeldung werden Bestimmungen, bzw. Auflagen durch Verordnungen des Bundes/Landes BW, die unter Umständen kurzfristig in der MSS umgesetzt werden müssen, akzeptiert.

2. Fälligkeit des Entgeltes

Die Kursgebühr bezahlen Sie per Lastschrift. Das Formular zum SEPA-Basis-Lastschriftverfahren erhalten Sie durch uns. Widersprechen Sie der erteilten Einzugsermächtigung oder führt die beauftragte Bank den Lastschritteinzug nicht aus, sind neben der Kursgebühr (siehe Nr. 4) auch die anfallenden Bankspesen von Ihnen zu tragen. Die Kursgebühr wird 3 Wochen vor Kursbeginn eingezogen (das unterschriebene Formular zum SEPA-Basis Verfahren muss uns vorliegen).

3. Rücktritt durch die MSS

Die MSS kann wegen zu geringer Beteiligung, wegen Ausfall einer Lehrkraft oder aus sonstigen triftigen Gründen (z. B. pandemische Situation) einen Kurs absagen. In diesem Fall werden eingezahlte Gebühren ohne Abzug zurückerstattet. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen.

Auf Wunsch der Teilnehmenden kann eine zu schwach belegte Veranstaltung jedoch gegen Erhöhung der Kurskosten durchgeführt werden.

4. Rücktritt durch Teilnehmende

Der Rücktritt ist nur schriftlich möglich (per E-Mail, Fax oder Brief an die MSS). Durch die langfristige Planung der Kurse und Buchungen geht die MSS mit jedem Kurs finanzielle Ver-

pflichtungen ein. Aus diesem Grund entstehen bei Abmeldungen innerhalb von 21 Tagen vor Kursbeginn Ausfallgebühren in Höhe von 50% der Kurskosten. Wird der Kurs später als 7 Tage vor Kursbeginn abgesagt oder abgebrochen oder erscheint der Teilnehmer nicht zum Kurs, werden 100% der Kurskosten einbehalten.

5. Haftung

Die Haftung der MSS für Schäden jeder Art, gleich aus welchem Rechtsgrund sie entstehen mögen, ist auf die Fälle beschränkt, in denen der MSS Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit angelastet werden kann. Für Unfälle auf dem Weg zu oder von den Kursstätten sowie für den Diebstahl, den Verlust oder die Beschädigung von eingebrachten Gegenständen übernimmt die MSS – auch bei Kursen/Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche – keine Haftung.

6. Leistungsumfang

Der Leistungsumfang der Kurse ergibt sich aus der Kursaus-schreibung. Mündliche Nebenabreden sind unwirksam. Die Kursleitenden sind zur Änderung von Vertragsbedingungen und zur Abgabe von Zusagen nicht berechtigt. Die MSS behält sich notwendige Änderungen gegenüber den Angaben in der Ausschreibung vor.

7. Ergänzende AGB

Beinhaltet der Kurs Übernachtungen im Seminarhotel in der Manfred-Sauer-Stiftung, gelten für diesen Beherbergungsvertrag ergänzend die AGB des Seminarhotels der Manfred-Sauer-Stiftung Betriebsgesellschaft mbH.

8. Gerichtsstand

Ausschließlicher Gerichtsstand ist der Sitz der MSS.

Lobbach, Oktober 2021

Datenschutzerklärung

Verantwortliche Stelle/Datenschutzbeauftragte

Manfred-Sauer-Stiftung, Karola Schwarz, Neurtott 20, 74931 Lobbach

Kursanmeldung

Die bei der Anmeldung für einen Kurs abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Bis auf die Telefonnummer handelt es sich um zwingend anzugebende Daten. Ohne die zwingend anzugebenden Daten kann kein Vertrag geschlossen werden. Mit dem Vertragsabschluss erklären Sie sich mit der Speicherung und Verarbeitung Ihrer persönlichen Daten einverstanden.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Falls Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, könnten wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Im Übrigen hat die Nichtangabe keine Auswirkungen. Durch Angabe von IBAN, Name, Vorname, Adresse der kontobevollmächtigten Person und Unterschrift können Sie uns ein Lastschriftsmandat erteilen. Die Angaben dienen der Ausführung des Lastschriftmandates. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und keine Kursanmeldung.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen werden durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut.

Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen und die Lähmungshöhe/körperliche Einschränkungen an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Nach Erfüllung des Vertrages werden Ihre Daten von diesem, soweit keine anderweitigen Aufbewahrungsfristen entgegenstehen, gelöscht.

Speicherung und Löschung der Daten

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten durch die MSS gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu zehn Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung, außer ggf. zulässiger Postwerbung mit gleichartigem Inhalt, gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrages bzw. bei Dauerlastschriftmandaten, 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme, jeweils zu Beginn des darauffolgenden Kalenderjahres gelöscht. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der MSS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren bzw. ganz oder teilweise löschen zu lassen. Ferner können Sie der Datenverarbeitung widersprechen. Im Übrigen verweisen wir auf unsere Datenschutzhinweise unter www.manfred-sauer-stiftung.de/info/datenschutz/datenschutz-mss.

Anmeldung

Die Anmeldung kann telefonisch, schriftlich oder persönlich erfolgen. Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Kursbestätigung. Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen für Kurse in der Manfred-Sauer-Stiftung. Die Anmeldungen werden von der Manfred-Sauer-Stiftung in zeitlicher Reihenfolge angenommen. Bei starker

Nachfrage entscheidet über die Teilnahme die Reihenfolge des Einganges der Anmeldungen. Bei zu geringer Anmeldezahl behalten wir uns das Recht vor, die Kurse abzusagen. Sie werden über das Nichtzustandekommen eines Kurses 3 Wochen vor Kursbeginn telefonisch oder per E-Mail informiert.

Kursort und Kursinformationen

Das Seminarhotel in der Manfred-Sauer-Stiftung verfügt über 53 barrierefreie Gästezimmer in unterschiedlichen Preisklassen.

Detaillierte Informationen erhalten Sie an der Rezeption: Tel. +49 6226 960250.



info@manfred-sauer-stiftung.de · www.manfred-sauer-stiftung.de



Leben mit Querschnittlähmung

Informationen aus einer Hand

Die Diagnose Querschnittlähmung bedeutet für Betroffene und ihre Familien eine komplette Neuausrichtung des Lebens. Alltag, Beruf, Familie und die persönlichen Bereiche müssen umstrukturiert und neu gestaltet werden.

Das Onlineportal **Der-Querschnitt.de** erläutert Hintergründe und vermittelt Basiswissen zum Leben mit Querschnittlähmung und informiert regelmäßig über neue Trends sowie Entwicklungen.

Manfred Sauer-Stiftung
Neurott 20 · 74931 Lobbach
info@der-querschnitt.de
www.der-querschnitt.de
www.facebook.de/Der.Querschnitt.de



Unter unserem Dach

in der Manfred-Sauer-Stiftung

SEMINAR-HOTEL

Unsere Gästezimmer sind funktional und rollstuhlgerecht eingerichtet. Über die Zimmerpreise können Sie sich auf unserer Homepage unter www.manfred-sauer-stiftung.de informieren. Die Manfred-Sauer-Stiftung gewährt Menschen mit Querschnittlähmung gegen Vorlage ihres Schwerbehindertenausweises (100 % aG) einen Zuschuss von 50 % auf den Zimmerpreis (ohne Frühstück). Dieses Angebot gilt bei Bar- oder EC-Karten-Zahlung und soweit kein Kostenträger die Übernachtung übernimmt. Ein Rechtsanspruch besteht nicht.

Selbstverständlich können die Gästezimmer auch außerhalb der Kurse gebucht oder ein Kursaufenthalt verlängert werden.

Kontakt und Info unter Tel. 06226 960250



RESTAURANT „DIE KÜCHE“

In unserem gläsernen Restaurant sitzen Sie im Grünen unter Bäumen vor Wind und Wetter geschützt. Hier können Sie vom Frühstücksbuffet bis zum Abendessen Ihre Mahlzeiten einnehmen, zwischendurch Kaffee und Kuchen genießen und den Tag mit einem Schlummertrunk ausklingen lassen. Im Sommer lädt zudem ein großzügiger Biergarten mit Blick auf den angrenzenden Wald zum Abschalten und Genießen ein.

Kontakt unter Tel. 06226 9602410



**MANFRED SAUER
STIFTUNG**

BETRIEBSGESELLSCHAFT MBH

Neurott 20 · 74931 Lobbach

Tel. +49 6226 960 250 · Fax 06226 960 2515

info@msstiftung.de · www.manfred-sauer-stiftung.de

Haltestelle
Waldwimmersbach, Gewerbegebiet



MANFRED SAUER
HERSTELLER VON MEDIZINPRODUKTEN

MANFRED SAUER
STIFTUNG

Haltestelle
Lobefeld, Neurott



So finden Sie uns:

- 1 Von Heidelberg über Neckargemünd (B37, B45) und Wiesenbach
- 2 Autobahnausfahrt Wiesloch/Rauenberg (A6) über Dielheim, Meckesheim, Mönchzell und Lobefeld
- 3 Autobahnausfahrt Sinsheim/Neckargemünd (A6) über Hoffenheim, Meckesheim (B45), Mönchzell und Lobefeld
- 4 Zug bis Neckargemünd oder Meckesheim und
Bus bis Haltestelle WALDWIMMERSBACH, GEWERBEGBIET oder LOBENFELD, NEUROTT



MANFRED SAUER
STIFTUNG

Neurott 20 · 74931 Lobbach
Tel. +49 6226 960 250
Fax +49 6226 960 2515
info@manfred-sauer-stiftung.de
www.manfred-sauer-stiftung.de

