



MANFRED-SAUER-STIFTUNG

Impulse für bewusstes Leben



Kursprogramm 2012

**Kursprogramm für querschnittgelähmte
Rollstuhlfahrer/innen und Partner/innen**



Guten Tag!

Mit diesem Kursprogramm eröffnen wir bereits das 7. Jahr im Kursgeschehen der Manfred-Sauer-Stiftung. Immer mehr kristallisieren sich Schwerpunkte für unsere Kurse heraus.

Deshalb wurden Kurse für Yoga und Mobilität ausgebaut. Für unsere Rollstuhl- und Mobilitätskurse freuen wir uns, dass wir mit der neuen Sporthalle einen größeren Aktionsradius haben, der noch im Laufe des Jahres um einen Rollstuhlparcours erweitert wird.

Also, wir tun alles, um Ihnen als querschnittgelähmten Rollstuhlfahrer (egal ob angeboren, unfall- oder krankheitsbedingt) die bestmöglichen Rollstuhl- und Mobilitätsangebote zu machen.

Kreativität und Ernährung werden dabei nicht vergessen; denn auch hierzu haben wir wieder Kurse ausgeschrieben.

Neu hinzu kommen Kurse für Selbstverteidigung und Bogenschießen sowie eine Rollstuhlsport-Schnupperwoche.

Schauen Sie einfach mal ins Kursprogramm und lassen Sie sich inspirieren.

Ihr

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'M. Sauer'.

Manfred Sauer

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Allgemeine Informationen	4
Hotelzimmer	5
Kreativwerkstatt	6–10
Acrylmalen Workshop	6
Buchbinden.....	7
Holz & Stein Workshop.....	8
Glasperlen herstellen und Schmuck fertigen.....	9
Perlenketten knüpfen.....	10
Rollstuhl- und Mobilitätstraining	11–15
Rollstuhl- und Mobilitätstraining Stufe 1	11
Rollstuhl- und Mobilitätstraining Stufe 2	12
Rollstuhl- und Mobilitätstraining Stufe 3	13
Rollstuhl- und Mobilitätstrainingswoche 1	14
Rollstuhl- und Mobilitätstrainingswoche 2	15
Handbike Wochen.....	16–18
Handbike Woche.....	16/17
Fitwoche für Handbiker	17/18
Rollstuhlsport	19–22
Rollstuhlsport-Schnupperwoche	19
Bogenschießen-Schnupperkurs	22
Anmeldung.....	20/21
Körperbewusstsein/Entspannung	23–31
Selbstverteidigung.....	23
Kinaesthetics	24
Die Schulter–Antriebsmotor des Rollifahrers	25
Innere Stärke.....	26
Aktivwoche	27
Yoga (Kundalini-Yoga) Stufe 1–3	30/31
Ernährung	32–33
Ernährungsworkshop „Fitness für den Darm“	32
Vitalwoche.....	33
Allgemeine Geschäftsbedingungen.....	35
Anfahrt	36

Allgemeine Informationen

Anmeldung

Die Anmeldung erfolgt bis zum Anmeldeschluss mit beigefügter Anmeldekarte, per E-Mail oder telefonisch. Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen für Kurse in der Manfred-Sauer-Stiftung, Lobbach, die im Kursprogramm aufgeführt sind.

Nach der Anmeldung erhalten die Teilnehmer eine Kursbestätigung. Die Kurskosten werden wir zum Zeitpunkt des Anmeldeschlusses von Ihrem Konto per Lastschriftverfahren einziehen. Bitte beachten Sie, dass wir limitierte Kursplätze haben und die Anmeldungen in zeitlicher Reihenfolge berücksichtigen.

Mit der Anmeldung zu dem jeweiligen Kurs willigen die Teilnehmer in die Veröffentlichung Ihrer Bildnisse ein. Die Einwilligung schließt alle Veröffentlichungen in Medien und Präsentationen der Manfred-Sauer-Stiftung ausdrücklich ein.

Mindestteilnehmerzahl

Bei zu geringer Teilnehmerzahl behalten wir uns das Recht vor, die Kurse abzusagen. Über das nicht Zustandekommen werden Sie spätestens 2 Wochen vor Kursbeginn telefonisch oder per E-Mail informiert.

Kursort und Kursinformationen

Manfred-Sauer-Stiftung

Neurott 20, 74931 Lobbach, Tel. 06226 960 250

kurse@manfred-sauer-stiftung.de, www.manfred-sauer-stiftung.de

Gutes Essen in schönem Ambiente



Genießen Sie regionale und saisonale frische Küche oder einfach das Stiftungsbräu aus der Hausbrauerei in einem offenem und freundlichen Ambiente im Restaurant der Manfred-Sauer-Stiftung, Tel. 06226 960 240

Seminarhotel

Unsere Hotelzimmer sind funktionell und rollstuhlgerecht eingerichtet. Sie sind in verschiedenen Preiskategorien verfügbar.

In den Zimmerpreisen sind das reichhaltige Frühstücksbuffet sowie die gesetzliche Mehrwertsteuer enthalten.

Einzelzimmer pro Tag*	Fußgänger	Querschnittgelähmte*
Einzelzimmer ohne Balkon	51,- €	29,50 €
Einzelzimmer mit Balkon	65,- €	36,50 €
Pavillon zur Einzelnutzung	83,- €	45,50 €
Doppelzimmer pro Tag/Zimmer*		
Doppelzimmer ohne Balkon	78,- €	47,- €
Doppelzimmer mit Balkon	91,- €	53,50 €
Pavillon/Studio	104,- €	60,- €
Hund pro Tag (nur im Pavillon möglich)	10,- €	10,- €

* Die Manfred-Sauer-Stiftung gewährt querschnittgelähmten Rollstuhlfahrern einen Rabatt auf den Zimmerpreis (ohne Frühstück) in der Höhe von 50% gegen Vorlage des Schwerbehindertenausweises 100% aG sowie bei Bezahlung in bar oder mit EC-Karte und soweit kein Kostenträger die Übernachtung übernimmt (hierauf besteht kein Anspruch).



**Seminarhotel in der
Manfred-Sauer-Stiftung**

Das Seminarhotel verfügt über 48 barrierefreie Gästezimmer in unterschiedlichen Preisklassen.
Detaillierte Informationen erhalten Sie
an der Rezeption.

Das Seminarhotel in der Manfred-Sauer-Stiftung
ist ein Geschäftsbereich der Manfred Sauer GmbH
Neurott 20 • 74931 Lobbach • Tel. 06226 960 250
info@manfred-sauer-stiftung.de • www.manfred-sauer-stiftung.de

Acrylmalen Workshop

Dieser Workshop eignet sich für Einsteiger 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 – dann ist dieser Kurs das 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.



Ziele:

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

Voraussetzungen: Querschnittgelähmte Rollstuhlfahrer (Para- und Tetraplegiker, mit unfall-, krankheitsbedingter oder angeborener Querschnittlähmung) sowie Partner/in/Begleitperson und Fußgänger. Auch geeignet für Tetraplegiker mit eingeschränkter Handfunktion.

Kursleitung: Veronika Geng und/oder Sybille Stettner, Kreativwerkstatt der Manfred-Sauer-Stiftung

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

W12AC1 27.04.–29.04.2012 Anmeldeschluss 01.04.2012
W12AC2 02.11.–04.11.2012 Anmeldeschluss 07.10.2012

Freitag 16.00–18.00 Uhr
Samstag 9.30–18.00 Uhr
Sonntag 9.30–13.00 Uhr

verlängertes Wochenende

W12AC3 23.08.–26.08.2012 Anmeldeschluss 05.08.2012
Donnerstag – Samstag 9.30–17.30 Uhr
Sonntag 9.30–14.00 Uhr

Teilnehmerzahl: min. 6–max. 12

Kurskosten ohne Übernachtung und Verpflegung:

Wochenende/verlängertes Wochenende (4 Tage)

Querschnittgelähmte	20,- € / 40,- €
Begleitpersonen/Partner/in	40,- € / 80,- €
Fußgänger	80,- € / 160,- €
Material ab	20,- € / 40,- €

Buchbinden

An diesem Wochenende können Sie die Grundtechnik des handwerklichen Buchbindens erlernen. Sie werden Schritt für Schritt mit den Techniken des Buchbindens vertraut gemacht und halten dann am Ende des Kurses ein fertig gebundenes Buch in Ihren Händen. Je nach Arbeitstempo ist vielleicht auch noch die Herstellung einer Sammelmappe möglich.

Ziele:

- Erlernen der Buchherstellung mit den einzelnen Arbeitsschritten
- Kennenlernen von Material und Werkzeug, um ein Buch herzustellen

Voraussetzungen: Querschnittgelähmte Rollstuhlfahrer (Para- und Tetraplegiker mit unfall-, krankheitsbedingter sowie angeborener Querschnittlähmung) sowie Partner/in/Begleitperson und Fußgänger. Auch geeignet für Tetraplegiker mit ausreichender Handfunktion.

Kursleitung: Ernst Trachsel, Buchbinder, Schweiz

Mitzubringen: Werkstattkleidung

W12BB1 30.03.–01.04.2012 Anmeldeschluss 11.03.2012
Freitag 16.00–18.00 Uhr
Samstag 9.30–18.00 Uhr
Sonntag 9.30–13.00 Uhr

Teilnehmerzahl: min. 6–max. 8

Kurskosten ohne Übernachtung und Verpflegung

Querschnittgelähmte	20,- €
Begleitpersonen/Partner/in	40,- €
Fußgänger	80,- €
Material ab	15,- €



Bitte reservieren Sie rechtzeitig ein Zimmer im Seminarhotel in der Manfred-Sauer-Stiftung, Tel. 06226 960 250.

Speisen und Getränke können im Restaurant in der Manfred-Sauer-Stiftung eingenommen werden

Holz & Stein Workshop

In diesem Workshop lernen Sie die verschiedenen Techniken der Holzbearbeitung kennen. Schnitzen oder Holzschnitt stehen auf dem Programm. Erlernen Sie den Umgang mit Schnitzmessern und wie Sie Ihre Ideen dreidimensional umsetzen können. Sie werden einfache Tierfiguren oder Skulpturen fertigen oder alternativ Speckstein bearbeiten. Speckstein ist ein weicher Stein, der sich mit unterschiedlichen Werkzeugen und geringem Krafteinsatz behandeln lässt. Ob kleine Skulpturen, Hausnummern oder Zimmerbrunnen, hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.



Ziele:

- Sammeln erster Erfahrung im Schnitzen
- Kennenlernen wichtiger Arbeitsschritte sowohl beim Schnitzen als auch in der Specksteinbearbeitung
- Realisierung von kreativen Ideen
- Herstellen erster Skulpturen oder Gebrauchsgegenstände

Voraussetzungen: Querschnittgelähmte Rollstuhlfahrer (Para- und Tetraplegiker mit unfall-, krankheitsbedingter sowie angeborener Querschnittlähmung) sowie Partner/in/Begleitperson und Fußgänger. Auch geeignet für Tetraplegiker mit ausreichender Handfunktion.

Kursleitung: Andreas Graul,
Kreativwerkstatt der Manfred-Sauer-Stiftung

Mitzubringen: Werkstattkleidung

W12HS1 Kreativtage Holz & Stein

21.02. – 22.02.2012

Anmeldeschluss 29.01.2012

Dienstag – Mittwoch jeweils von 09.30 – 17.00 Uhr

W12HS2 Wochenende Holz & Stein

12.10. – 14.10.2012

Anmeldeschluss 16.09.2012

Freitag 16.00 – 18.00 Uhr

Samstag 9.30 – 18.00 Uhr

Sonntag 9.30 – 13.00 Uhr

Teilnehmerzahl: min. 4 – max. 6

Kurskosten ohne Übernachtung und Verpflegung:

Querschnittgelähmte 20,- €

Begleitpersonen/Partner/in 40,- €

Fußgänger 80,- €

Material ab 20,- €

Bitte reservieren Sie rechtzeitig ein Zimmer im Seminarhotel in der Manfred-Sauer-Stiftung, Tel. 06226 960 250.

Glasperlen herstellen und Schmuck fertigen

An diesen Tagen erlernen Sie die Grundtechnik der Glasperlenherstellung, d. h. an Sauerstoff-Propangas-Brennern Glasperlen aus Glasstäben zu drehen bzw. zu wickeln. Diese individuellen Glasperlen können anschließend zu Schmuck verarbeitet werden.



Ziele:

- Erlernen der Grundtechnik, um Glasperlen am Brenner zu drehen
- Kennenlernen von Material und Werkzeug
- Herstellung von Schmuck aus selbst gedrehten Perlen

Voraussetzungen: Querschnittgelähmte Rollstuhlfahrer (Para- und Tetraplegiker mit unfall-, krankheitsbedingter sowie angeborener Querschnittlähmung) sowie Partner/in/Begleitperson und Fußgänger. Auch geeignet für Tetraplegiker mit ausreichender Handfunktion.

Kursleitung: Andreas Graul,
Kreativwerkstatt der Manfred-Sauer-Stiftung

Mitzubringen: Werkstattkleidung

W12GP1 Wochenende Glasperlen herstellen

23.03. – 25.03.2012

Anmeldeschluss 26.02.2012

Freitag 16.00 – 18.00 Uhr

Samstag 9.30 – 18.00 Uhr

Sonntag 9.30 – 13.00 Uhr

W12GP2 Kreativtage Glasperlen herstellen

26.09. – 27.09.2012

Anmeldeschluss 26.08.2012

Dienstag – Mittwoch 9.30 – 17.00 Uhr

Teilnehmerzahl: min. 5 – max. 7

Kurskosten ohne Übernachtung und Verpflegung:

Querschnittgelähmte 30,- €

Begleitpersonen/Partner/in 60,- €

Fußgänger 120,- €

Material ab 15,- €



Perlenketten knüpfen

Perlen (Süßwasser- oder Zuchtperlen) stehen in der Gunst des Menschen seit Urzeiten ebenbürtig neben den kostbaren Edelsteinen und erfreuen sich einer ganz besonderen Beliebtheit. In diesem Kurs lernen Sie die Technik eine Perlenkette zu knüpfen und den Verschluss fachgerecht zu montieren. Sie können auch defekte oder alte Perlenketten in den Kurs mitbringen und diese zu einem neuen Schmuckstück verarbeiten. Perlen und Verschlüsse in Silber und Silber vergoldet sind in unterschiedlicher Qualität und Preislage vorhanden.



Ziele:

- Kennenlernen der Grundtechnik um Perlenketten zu knüpfen
- Umsetzung eigener Schmuckideen

Voraussetzungen: Querschnittgelähmte Rollstuhlfahrer (Para- und Tetraplegiker mit unfall-, krankheitsbedingter sowie angeborener Querschnittlähmung) sowie Partner/in/Begleitperson und Fußgänger

Kursleitung: Stephanie Dentz, Goldschmiedin, Reichartshausen

W12PK1	25.02.2012	Anmeldeschluss 05.02.2012
W12PK2	12.05.2012	Anmeldeschluss 22.04.2012
W12PK3	20.10.2012	Anmeldeschluss 30.09.2012

Samstag jeweils 13.00–16.00 Uhr

Teilnehmerzahl: min./max. 6

Kurskosten ohne Übernachtung und Verpflegung:

Querschnittgelähmte	11,- €
Begleitpersonen/Partner/in	22,- €
Fußgänger	22,- €
Material ab	20,- €

Freunde sind gemeinsam kreativ

Schon lange wollen Sie mit Ihren Freunden einen kreativen Abend verbringen. Wir bieten in der Kreativ-Werkstatt in verschiedenen Bereichen individuelle Kreativkurse an. Die Kursgröße beträgt idealerweise 6–8 Personen. Rufen Sie uns an oder kommen Sie vorbei, wir helfen Ihnen gerne, bei der Planung eines Kreativkurses.

Kreativ-Werkstatt – Tel. 06226 960 2570

Rollstuhl- und Mobilitätstraining

Die Rollstuhl- und Mobilitätstrainingskurse in der Manfred-Sauer-Stiftung finden in Kooperation mit dem Deutschen Rollstuhlsportverband (DRS) statt.



Rollstuhl- und Mobilitätstraining Stufe I

Die Vermittlung des notwendigen Grundlagenwissens und der Grundlagentechniken zum Rollstuhl fahren in Theorie und Praxis sind Ziele der 1. Trainingsstufe. Sie lernen mit Ihrem Rollstuhl im Alltag besser umzugehen und machen erste Erfahrungen im Ausgleichstraining.

Ziele:

- Kennenlernen von theoretischen Aspekten rund um den Rollstuhl, wie Neigung, Achseinstellung, Schwerpunkt etc.
- Erlernen der Fahrtechnik im Rollstuhl
- Verbesserung der Alltagsmobilität
- Überwindung kleiner Schwellen
- Befähigung zu Transfers auf gleicher Höhe
- Ankippen im Stand
- Erlernen der Falltechnik auf der Saltomatte



Voraussetzungen: Querschnittgelähmte Rollstuhlfahrer (Para- und Tetraplegiker mit unfall- oder krankheitsbedingter sowie angeborener Querschnittlähmung), die Ihre Mobilität verbessern wollen. Sie beherrschen die 4-Punkt-Fahrtechnik; d. h. die Grundlagen der Fortbewegung mit dem Rollstuhl, vorwärts, rückwärts, einhändig mit 4 Rädern auf dem Boden. Die Teilnahme von Partner/in/Begleitperson ist in diesem Kurs erwünscht.

Kursleitung: Julia Tschertter, Leiterin Fitnessabteilung in der Manfred-Sauer-Stiftung, mit Team des Gesundheitszentrums und Matthias Schilling/Tobias Knecht, Rollstuhlfahrer

Mitzubringen: bequeme, sportliche und wetterfeste Kleidung

K12M1-1	09.03.–11.03.2012	Anmeldeschluss 19.02.2012
K12M1-2	10.08.–12.08.2012	Anmeldeschluss 15.07.2012

Freitag	13.00–16.00 Uhr	Rollstuhlkontrolle und ggf. Anpassung der Rollstühle*, Vermessung mit Geomeß2®, Kaffeepause (KP)
	16.00–18.00 Uhr	Training, gem. Abendessen (AE)
Samstag	9.30–18.00 Uhr	Training, gem. Mittagessen (ME), KP, und AE
Sonntag	9.30–13.00 Uhr	Training, gem. ME, Ausklang

* Die Erfahrungen aus den vergangenen Mobilitätstrainings haben gezeigt, dass ca. 80% der Rollstühle nicht optimal angepasst und nicht korrekt eingestellt waren.

Teilnehmer: min. 8–max. 12

Kurskosten ohne Übernachtung: Querschnittgelähmte/Partner/in/Begleitperson 74,00 € pro Person. Darin enthalten sind: 2× KP, 2× ME, 2× AE.

Rollstuhl- und Mobilitätstraining Stufe 2

Dieser Kurs baut auf dem Rollstuhl- und Mobilitätstrainingskurs Stufe 1 auf. Hier werden die Kenntnisse erweitert, d. h. die Schwellen werden höher und Neigungen im gekippten Zustand zu bewältigen kommt als neue Aufgabe dazu. Den Schwerpunkt im Rollstuhl zu finden und das Gleichgewicht zu halten, stehen im Mittelpunkt dieses Kurses. Dadurch werden Sie wendiger und mobiler im Alltag.

Ziele:

- Überwinden von Schwellen vorwärts und rückwärts
- Überwinden von Schwellen bis zu 15 cm
- Fahren von Neigungen im gekippten Zustand
- sicheres Kippen in verschiedenen Situationen
- Erlernen von Falltechniken mit und ohne Abstützen

Voraussetzungen: Querschnittgelähmte Rollstuhlfahrer (Para- und Tetraplegiker mit unfall- oder krankheitsbedingter sowie angeborener Querschnittlähmung), die den Mobilitätskurs Stufe 1 absolviert haben oder die Kenntnisse, die dort erlernt werden, bereits mitbringen. Die Teilnahme von Partner/in/Begleitperson ist in diesem Kurs erwünscht.

Kursleitung: Stefan Lange, Sportlehrer und DRS Referent mit Team, sowie Trainer vom Gesundheitszentrum der Manfred-Sauer-Stiftung

Mitzubringen: bequeme, sportliche und wetterfeste Kleidung

K12M2-1 29.06.–01.07.2012 Anmeldeschluss 03.06.2012
K12M2-2 21.09.–23.09.2012 Anmeldeschluss 26.08.2012

Freitag	13.00–16.00 Uhr	Rollstuhlkontrolle und ggf. Anpassung; Vermessung mit Geomeß2®, Kaffeepause (KP)
	16.00–18.00 Uhr	Training, gem. Abendessen (AE)
Samstag	9.30–18.00 Uhr	Training, gem. Mittagessen (ME), AE und KP
Sonntag	9.30–13.00 Uhr	Training, gem. ME, Ausklang

Teilnehmerzahl: min. 8–max. 12

Kurskosten ohne Übernachtung: Querschnittgelähmte/Partner/in/Begleitperson 74,00 € pro Person. Darin enthalten sind: 2× KP, 2× ME, 2× AE.

Bitte reservieren Sie rechtzeitig ein Zimmer im Seminarhotel in der Manfred-Sauer-Stiftung, Tel. 06226 960 250.

Rollstuhl- und Mobilitätstraining Stufe 3

Dieser Kurs baut auf dem Rollstuhl- und Mobilitätstrainingskurs Stufe 2 auf. Er richtet sich an fortgeschrittene Rollstuhlfahrer, die in allen Bereichen ihre Selbstständigkeit erhöhen bzw. die letzten Herausforderungen ohne Hilfsperson bewältigen wollen. Darüber hinaus werden für individuelle Mobilitätsfragestellungen Lösungen gesucht.



Ziele:

- Fahren von Neigungen im gekippten Zustand.
- Benutzung öffentlicher Verkehrsmittel (Rollstuhlparcours)
- Selbständige Benutzung schwierigster Bodenprofile
- Technik des Aufrichtens im umgefallenen Rollstuhl ohne Hilfsperson
- Befahren von Treppen

Voraussetzungen: Querschnittgelähmte Rollstuhlfahrer (Para- und Tetraplegiker mit unfall- oder krankheitsbedingter sowie angeborener Querschnittlähmung), die den Mobilitätskurs Stufe 2 absolviert haben. Die Teilnahme von Partner/in/Begleitperson ist in diesem Kurs erwünscht.

Kursleitung: Stefan Lange, Sportlehrer und DRS Referent mit Team, sowie Trainer vom Gesundheitszentrum der Manfred-Sauer-Stiftung

Mitzubringen: bequeme, sportliche und wetterfeste Kleidung

K12M3-1 05.10.–07.10.2012 Anmeldeschluss 09.09.2012

Freitag	15.00–16.00 Uhr	Kontrolle der Rollstühle und ev. Anpassung, Kaffeepause (KP)
	16.00–18.00 Uhr	Training, gem. Abendessen (AE)
Samstag	9.30–18.00 Uhr	Training, Mittagessen (ME), KP, gem. AE
Sonntag	9.30–13.00 Uhr	Training, gem. ME, Ausklang

Teilnehmerzahl: min. 8–max. 12

Kurskosten ohne Übernachtung: Querschnittgelähmte/Partner/in/Begleitperson 74,00 € pro Person. Darin enthalten sind: 2× KP, 2× ME, 2× AE.

Rollstuhl- und Mobilitätstrainingswoche Stufe I

Die Rollstuhl- und Mobilitätstrainingswoche für Rollstuhlfahrer beinhaltet das Rollstuhl- und Mobilitätstraining Stufe 1 und weitere Mobilitätsaspekte. Neben den Grundlagen zu Fahrtechniken werden verschiedene Transfers geübt. Darüber hinaus gibt es Trainingseinheiten im Fitnessbereich zur Kräftigung der Oberkörpermuskulatur und zwei Schwimmstunden.

Ziele:

- Kennenlernen von theoretischen Aspekten zum Rollstuhl wie Neigung, Achseinstellung, Schwerpunkt etc.
- Erlernen von Grundlagen zur Fahrtechnik im Rollstuhl
- Verbessern der Alltags-Mobilität im Rollstuhl
- Selbstständiges Überwinden kleiner Schwellen
- Kippen im Stand
- Erlernen von Transfers
- Kennenlernen von Kraft-Ausdauertraining und Oberkörpergymnastik
- 2× Schwimmtraining
- Überprüfung der Ernährung

Voraussetzungen: Querschnittgelähmte Rollstuhlfahrer (Para- und Tetraplegiker mit unfall- oder krankheitsbedingter sowie angeborener Querschnittlähmung), die Ihre Mobilität verbessern wollen. Die Teilnahme von Partner/in/Begleitperson ist in diesem Kurs erwünscht.

Kursleitung: Stefan Lange, Sportlehrer und DRS Referent mit Team und Trainer vom Gesundheitszentrum der Manfred-Sauer-Stiftung.

Mitzubringen: bequeme, sportliche und wetterfeste Kleidung, Badekleidung

K12MW1-1 28.05.–01.06.2012 Anmeldeschluss 06.05.2012

K12MW1-2 11.06.–15.06.2012 Anmeldeschluss 13.05.2012

Montag bis Freitag 9.30–17.00 Uhr täglich Training, 2× Schwimmtraining nach Absprache, gem. Mittag- (ME) und Abendessen (AE)

Teilnehmerzahl: min. 8–max. 12

Kurskosten ohne Übernachtung: Querschnittgelähmte/Partner/in/Begleitperson 171,50 € pro Person. Darin enthalten sind: 5× ME, 5× AE, tägl. freier Eintritt in den Wellnessbereich.



Rollstuhl- und Mobilitätstrainingswoche Stufe 2

Die Rollstuhl- und Mobilitätstrainingswoche Stufe 2 beinhaltet das Rollstuhl- und Mobilitätstraining Stufe 2 und weitere Mobilitätsaspekte. Die Schwellen werden höher und Neigungen im gekippten Zustand zu bewältigen kommt als neue Aufgabe dazu. Den Schwerpunkt im Rollstuhl zu finden und das Gleichgewicht zu halten, stehen im Mittelpunkt dieses Kurses. Diese Woche ist für alle Rollstuhlfahrer geeignet, die sich etwas mehr Zeit



als nur ein Wochenende nehmen möchten, um im Rollstuhl mobil und fit zu bleiben. Neben den Grundlagen zu Fahrtechniken gibt es Trainingseinheiten im Fitnessbereich zur Kräftigung der Oberkörpermuskulatur und zwei Schwimmseinheiten.

Ziele:

- Überwinden von Schwellen vorwärts und rückwärts
- Überwinden von Schwellen bis zu 15 cm
- Fahren von Neigungen im gekippten Zustand
- sicheres Kippen in verschiedenen Situationen
- Erlernen von Falltechniken mit und ohne Abstützen
- Kennenlernen von Kraft-Ausdauertraining und Oberkörpergymnastik
- 2× Schwimmtraining
- Überprüfung der Ernährung

Voraussetzungen: Querschnittgelähmte Rollstuhlfahrer (Para- und Tetraplegiker mit unfall- oder krankheitsbedingter sowie angeborener Querschnittlähmung), die Ihre Mobilität verbessern wollen. Die Teilnahme von Partner/in/Begleitperson ist in diesem Kurs erwünscht.

Kursleitung: Stefan Lange, Sportlehrer und DRS Referent mit Team und Trainer vom Gesundheitszentrum der Manfred-Sauer-Stiftung.

Mitzubringen: bequeme, sportliche und wetterfeste Kleidung, Badekleidung

K12MW2-1 23.07.–27.07.2012 Anmeldeschluss 01.07.2012

Montag bis Freitag 9.30–17.00 Uhr täglich Training, 2× Schwimmtraining nach Absprache, gem. Mittag- (ME) und Abendessen (AE)

Teilnehmerzahl: min. 8–max. 12

Kurskosten ohne Übernachtung: Querschnittgelähmte/Partner/in/Begleitperson 171,50 € pro Person. Darin enthalten sind: 5× ME, 5× AE, tägl. freier Eintritt in den Wellnessbereich.

Bitte reservieren Sie rechtzeitig ein Zimmer im Seminarhotel in der Manfred-Sauer-Stiftung, Tel. 06226 960 250.

Handbike Wochen

Die Manfred-Sauer-Stiftung veranstaltet die Handbike Woche in Kooperation mit dem Otto-Bock-Handbiketeam und dem Deutschen Rollstuhlsportverband (DRS).

Handbike Woche

An der Handbike Woche können sowohl Anfänger als auch fortgeschrittene Handbiker teilnehmen. Für Anfänger stehen die Vermittlung der Grundtechniken zum Handbiken, die Anpassung und die praktische Anwendung im Vordergrund der Aktivitäten. Fortgeschrittene Handbiker nutzen die Woche für intensives Training unter Anleitung. Oberkörpergymnastik, Kraft- und Ausgleichstraining sowie Schwimmen runden sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene das Programm ab. Strecken, Fahrzeiten und Gruppeneinteilung richten sich nach den Erfahrungen der Teilnehmer. Bei ausreichendem Interesse kann auf eigene Kosten auch ein sportmedizinischer Leistungstest durchgeführt werden.

Ziele:

- Erweiterung der Handbikekompetenz
- Optimierung des Handbiketrainings
- Kräftigung der Oberkörpermuskulatur
- Ausfahren in Gruppen nach persönlichen Stärken
- Einblick in das Schwimmtraining



Voraussetzungen: Querschnittgelähmte Rollstuhlfahrer (Para- und Tetraplegiker mit unfall- oder krankheitsbedingter sowie angeborener Querschnittlähmung), die Handbike-Erfahrung mitbringen. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihre Erfahrung im Handbike (gefahrene Kilometer) an.

Kursleitung: Stefan Lange, Sportlehrer DRS und das Otto-Bock-Handbiketeam, Schwimmtraining: Trainer aus dem Gesundheitszentrum der Manfred-Sauer-Stiftung

Mitzubringen: bequeme, sportliche und wetterfeste Kleidung; Schwimmkleidung, Helm, Fahne, Pulsmesser, Liegebike (soweit vorhanden, ansonsten bitte melden)

K12HB1 07.07.–14.07.2012

Anmeldeschluss 17.06.2012

K12HB2 14.07.–21.07.2012

Anmeldeschluss 24.06.2012

Kursablauf:**Samstag:** 16.00 Uhr

Besprechung der Woche

Kontrolle der Bikes, gem. Abendessen (AE)

Sonntag–Dienstag:

Oberkörpergymnastik

Biken

Schwimmtraining

Sauna (Massage auf eigene Kosten und Voranmeldung)

Lunchpaket (LP) und gem. AE

Mittwoch:

Ruhetag zur freien Verfügung

mittags Lunchbuffet (LB), gem. AE

Donnerstag–Freitag:

Oberkörpergymnastik

Biken–Neckartour

Ausgleichstraining

Sauna (Massage auf eigene Kosten und Voranmeldung)

LP und gem. AE

Samstag:

Oberkörpergymnastik und Abschluss mit gem. Mittagessen (ME)

Teilnehmerzahl: min. 8–max. 20**Kurskosten ohne Übernachtung:** Querschnittgelähmte/Partner/in/Begleitperson 228,50 € pro Person. Darin enthalten sind: 5× LP, 1× LB, 1× ME, 7× AE, Eintritt Wellnessbereich inkl. 2 Schwimmeinheiten

Bitte reservieren Sie rechtzeitig ein Zimmer im Seminarhotel in der Manfred-Sauer-Stiftung, Tel. 06226 960 250.

Fitwoche für Handbiker

In der Fitwoche für Handbiker steht nicht nur das Biken auf dem Programm, sondern es wird auch ein alternatives Ausgleichstraining (Kraft-Ausdauer-Training, Herz-Kreislauf-Training etc.) durchgeführt. Neben der schon obligatorischen Oberkörpergymnastik gehört auch das Schwimmen zum Stundenplan.

Ziele:

- Erweiterung der Beweglichkeit
- Erlernen von Kraft- und Ausdauertraining
- Erlernen von Herz-Kreislauf-Training
- Ausgleichstraining und Oberkörpergymnastik
- Erweiterung des Ernährungsbewusstseins für Sportler

Voraussetzungen: Querschnittgelähmte Rollstuhlfahrer (Para- und Tetraplegiker mit unfall- oder krankheitsbedingter sowie angeborener Querschnittlähmung), die Handbikereifahrung haben (Anfänger/Fortgeschrittene).

Kursleitung: Stefan Lange, Sportlehrer DRS und das Otto-Bock-Handbiketeam, Schwimmtraining: Trainer aus dem Gesundheitszentrum der Manfred-Sauer-Stiftung

Mitzubringen: bequeme, sportliche und wetterfeste Kleidung, Schwimmkleidung, Helm, Fahne, Pulsmesser, Liegebike, Trainingsrolle (soweit vorhanden, ansonsten bitte melden)

K12HF1 29.09.–06.10.2012 Anmeldeschluss 02.09.2012

Kursablauf:

Samstag: 16.00 Uhr
Besprechung der Woche
Kontrolle der Bikes/Rollstühle
gem. Abendessen (AE)

Sonntag–Dienstag:
Oberkörpergymnastik, Training, Biken
Schwimmen (außer Sonntag)
Sauna (Massage sep. Kosten und Voranmeldung)
Lunchpaket (LP) und AE

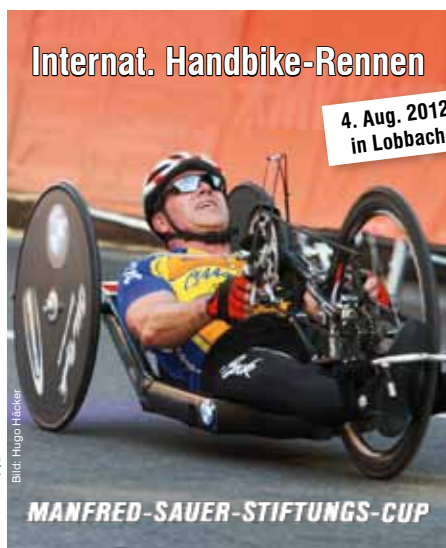
Mittwoch: (Feiertag)
Ruhetag zur freien Verfügung
gem. Lunchbuffet (LB) und AE

Donnerstag–Freitag:
Oberkörpergymnastik, Kraft-Ausdauertraining,
Biken, Ausgleichstraining
Sauna (Massage sep. Kosten und Voranmeldung)
LP und AE

Samstag:
Oberkörpergymnastik, gem. ME, Ausklang

Teilnehmerzahl: min. 8–max. 12

Kurskosten ohne Übernachtung: Querschnittgelähmte/Partner/in/Begleitperson 228,50 € pro Person. Darin enthalten sind: 5× LP, 1× LB, 1× ME, 7× AE, freier Eintritt in den Wellnessbereich inkl. 2 Schwimmeinheiten.



Rollstuhlsport

Rollstuhlsport – Schnupperwoche

Die Rollstuhlsport-Schnupperwoche findet in Kooperation mit dem Deutschen Rollstuhlsportverband (DRS) statt. In der Rollstuhlsport-Schnupperwoche wollen wir Ihnen einige Sportarten etwas näher bringen. Sie suchen eine neue Sportart in der Sie aktiv werden möchten, sind sich aber noch nicht so sicher, welche Sportart die Richtige ist. Hier haben Sie die Möglichkeit verschiedene Sportarten kennen zu lernen.



Ziele des Sports im Rollstuhl:

- Kennenlernen verschiedener Sportarten wie Rollstuhlbasketball, Rugby, Tischtennis, Bogenschießen, Badminton, Schwimmen
- Mobilität erhalten und verbessern
- Fit werden und vor allem fit bleiben
- Grenzen suchen und überwinden
- Anschluss suchen und Freunde finden
- Vorteile eines großen Teams nutzen

Voraussetzungen: Querschnittgelähmte Rollstuhlfahrer (Para- und Tetraplegiker mit unfall- oder krankheitsbedingter sowie angeborener Querschnittlähmung), sowie Partner/in/Begleitperson die neue Sportarten kennen lernen wollen.

Kursleitung: Hennes Lübbering und Team aus dem Gesundheitszentrum der Manfred-Sauer-Stiftung.

Mitzubringen: bequeme, sportliche und wetterfeste Kleidung, Badekleidung

K12RS1 30.04.–04.05.2012 Anmeldeschluss 08.04.2012

Kursablauf:

Montag bis Freitag 9.30–17.00 Uhr täglich Training
Dienstag und Donnerstag von 19.00–20.30 Uhr Bogenschießen,
2× Schwimmtraining nach Absprache, gem. Mittag- (ME) und Abendessen (AE)

Details über die einzelnen Sportarten finden Sie ab Februar auf unserer Homepage: www.msstiftung.de

Teilnehmerzahl: min. 8–max. 16

Kurskosten ohne Übernachtung: Querschnittgelähmte/Partner/in/Begleitperson 171,50 € pro Person. Darin enthalten sind: 5× ME, 5× AE, tägl. freier Eintritt in den Wellnessbereich.

Bitte in Druckschrift ausfüllen!

Ich melde mich hiermit verbindlich für folgenden Kurs in der Manfred-Sauer-Stiftung an:

Kurstitel _____

Kurs-Nr. _____

Teilnehmer Frau Herr

Vorname

Name

Geburtsdatum

Straße

PLZ/Ort

Telefon (tagsüber)

E-Mail

Rollstuhlfahrer/in: ja nein

Querschnittgelähmt seit

Lähmungshöhe: Paraplegiker Tetraplegiker

Begleitperson ja nein

Vorname

Name

Mit der Anmeldung zu dem jeweiligen Kurs willigen die Teilnehmer in die Veröffentlichung Ihrer Bildnisse ein. Die Einwilligung schließt alle Veröffentlichungen in Medien und Präsentationen der Manfred-Sauer-Stiftung bzw. der Manfred Sauer GmbH ausdrücklich ein.

Einzugsermächtigung

Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Kursbestätigung. Die Kurskosten werden zum Zeitpunkt des Anmeldeschlusses von Ihrem Konto per Lastschriftverfahren eingezogen.

Hiermit ermächtige ich die

Manfred-Sauer-Stiftung

Neurott 20

74931 Lobbach

einmalig, die von mir zu entrichtenden Kurskosten zu Lasten meines folgenden Kontos per Lastschrift einzuziehen:

Kontoinhaber

Kontonummer

Bankleitzahl

Bank

Ort, Datum

Unterschrift

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Manfred-Sauer-Stiftung an.

Zimmerreservierung

Für Ihre Zimmerreservierung (Zimmerpreise s. Seite 4) wenden Sie sich bitte an die Rezeption des Seminarhotels in der Manfred-Sauer-Stiftung
Tel. 06226 960 250

Manfred-Sauer-Stiftung
– Kursadministration –
Neurott 20 • 74931 Lobbach
Tel. 06226 960 250
Fax 06226 960 2535
kurse@manfred-sauer-stiftung.de
www.manfred-sauer-stiftung.de

Bogenschießen Schnupperkurs

Bogenschießen ist eine weltweit verbreitete Sportart. Im Rollstuhlsport zählt sie zu den ersten sportlichen Betätigungen, die im Rahmen der medizinischen und gesellschaftlichen Rehabilitation von Sir Ludwig Guttman in Stoke Mandeville eingeführt wurden. Für den Querschnittgelähmten ist diese Sportart wie geschaffen. Das Spannen und Ausziehen des Bogens ermöglicht die Wiedergewinnung und Erhaltung von Kraft und Ausdauer. Das Streben nach Präzision und Konstanz aktiviert die körperlichen Funktionen ebenso wie die Willensstärke und die Konzentration. Spezielle Muskelpartien im Rücken-, Arm- und Schulterbereich werden gekräftigt und gestärkt. Die Erfahrung von Erfolg, von Leistungsschwankungen und Niederlagen fördern Selbstbeherrschung und Gelassenheit.

Ziele:

In diesem Schnupperkurs lernen Sie unter anderem:

- die Grundtechnik des Bogenschießens
- erste Theorien zum Bogenschießen
- die Sicherheitsvorkehrungen
- verschiedene Schießmaterialien kennen

Voraussetzungen: Querschnittgelähmte Rollstuhlfahrer (Para- und Tetraplegiker mit unfall- oder krankheitsbedingter sowie angeborener Querschnittlähmung), sowie Partner/in/Begleitperson.

Kursleitung: Otto Utz, Mitglied im Bundeskader und Schütze der Nationalmannschaft, Crailsheim und Bernhard Schneider, Schießsportleiter beim DFBV, Allemühl

Mitzubringen: bequeme, enganliegende Kleidung

K12BS1 14.04.2012 Anmeldeschluss 21.03.2012

Samstag: 14.00–17.00 Uhr

Teilnehmerzahl: min. 6–max. 12

Kurskosten ohne Übernachtung und Verpflegung:

Querschnittgelähmte/Partner/in/Begleitperson 10,00 € pro Person.



Bitte reservieren Sie rechtzeitig ein Zimmer im Seminarhotel in der Manfred-Sauer-Stiftung, Tel. 06226 960 250.

Selbstverteidigung für Querschnittgelähmte

Kampfsportangebote für Menschen im Rollstuhl gibt es nur einige wenige. In diesem Selbstverteidigungsworkshop wollen wir Ihnen helfen, Ihr Selbstvertrauen zu stärken, Ihre verbalen und körperlichen Fähigkeiten schulen und Ihnen nicht zuletzt zeigen, wie sie sich besser selbst behaupten und verteidigen können. Es soll erreicht werden, dass durch ein passendes Körper- und Selbstwertgefühl mit trainierten verbalen Strategien und Körperhaltungen es nicht zu einer körperlichen Auseinandersetzung kommen muss.



Ziele:

- Kennenlernen von Selbstverteidigung im Rollstuhl
- Kennenlernen von Kae-in-sog-in
- verbale Möglichkeiten der Selbstverteidigung
- körperliche Möglichkeiten der Selbstverteidigung
- Stärken des Selbstbewusstsein

Weiterführende Informationen: www.kae-in-sog-in.de

Voraussetzungen: Querschnittgelähmte Rollstuhlfahrer (Para- und Tetraplegiker mit unfall- oder krankheitsbedingter sowie angeborener Querschnittlähmung), sowie Partner/in/Begleitperson.

Kursleitung: Helmut Gensler, Studienrat an Förderschulen, 2. Dan und Ausbildungsleiter in Keie-in-sog-in, Dörfles-Esbach und Co-Trainer.

Mitzubringen: bequeme, bewegungsfreundliche Kleidung,

K12SV1 01.06.–03.06.2012 Anmeldeschluss 06.05.2012

Freitag 16.00–18.00 Uhr Training, gem. Abendessen (AE)

Samstag 9.30–18.00 Uhr Training, gem. Mittagessen (ME) und AE, Kaffeepause (KP)

Sonntag 9.30–13.00 Uhr Training, gem. ME
Ausklang

Teilnehmerzahl: min. 8–max. 12

Kurskosten ohne Übernachtung: Querschnittgelähmte/Partner/in/Begleitperson 68,50 € pro Person. Darin enthalten sind: 1× KP, 2× ME, 2× AE.

Kinaesthetics für Querschnittgelähmte und Angehörige

Kinaesthetics beschäftigt sich mit der zentralen Frage, wie Bewegung funktioniert. Aus dem Griechischen übersetzt bedeutet Kinaesthetics Bewegungswahrnehmung. In dem Kurs werden theoretische Aspekte der Bewegung anhand praktischer Übungen erläutert und ausprobiert. Ohne Bewegung ist der Alltag nicht zu bewältigen. Diese Bewegungen bewusst einzusetzen und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten kennenzulernen, ist unter anderem an diesem Wochenende ein Schwerpunkt.

Ziele:

- Entdecken und weiterentwickeln von individuellen Bewegungsmöglichkeiten
- Anpassen der eigenen Bewegungsmöglichkeiten an die alltäglichen Bedürfnisse
- Erfahrung gemeinsamer Bewegung (Betroffenen und Angehörige)
- Bearbeitung konkreter Fragen, z. B. verschiedene Transfersituationen ins Auto, Bett, Bewegungsbad
- Unterstützung von Fortbewegungsaktivitäten unter Einbeziehung der Ressourcen des Betroffenen
- Vermeidung von Hebe- und Trageaktivitäten
- Rückenschonendes Arbeiten

Voraussetzungen: Querschnittgelähmte Rollstuhlfahrer (Para- und Tetraplegiker mit unfall- oder krankheitsbedingter sowie angeborener Querschnittlähmung), sowie Partner/in/Begleitperson.

Kursleitung: Anette Vogel, Kinaesthetics Trainerin Stufe 3, Krankenschwester, langjährige Erfahrung am Querschnittzentrum Orthopädie Heidelberg und Andreas Bartling, Kinaesthetics Trainer Stufe 3, Krankenpfleger, langjährige Erfahrung am Querschnittzentrum Herdecke

Mitzubringen: bequeme, bewegungsfreundliche Kleidung, warme, rutschfeste Socken, Wolldecke

K12K11	16.08.–19.08.2012	Anmeldeschluss 22.07.2012
Donnerstag	16.00–19.00 Uhr	Training, gem. Abendessen (AE)
Freitag/Samstag	9.30–19.00 Uhr	Training, gem. Mittag- (ME) und AE, Kaffee- pause (KP)
Sonntag	9.30–13.00 Uhr	Training, gem. ME Ausklang

Teilnehmerzahl: min. 8–max. 12

Kurskosten ohne Übernachtung: Querschnittgelähmte/Partner/in/Begleitperson 112,50 € pro Person. Darin enthalten sind: 2× KP, 3× ME, 3× AE, freier Eintritt in den Wellnessbereich.

Bitte reservieren Sie rechtzeitig ein Zimmer im Seminarhotel in der Manfred-Sauer-Stiftung, Tel. 06226 960 250.

Die Schulter – Antriebsmotor des Rollifahrers

Für jeden Rollstuhlfahrer ist die Schulter von entscheidender Bedeutung, um sich im Alltag gezielt und uneingeschränkt fortbewegen zu können und am öffentlichen Leben teilzunehmen. Deshalb steht die Schulter im Fokus dieses Workshops. Neben den anatomischen und physiologischen Grundkenntnissen über das Schultergelenk und seine Funktionsweise im „Gesamtsystem Körper“ werden Techniken zur Kräftigung, Dehnung, Entspannung und Wahrnehmung der Schulter gezeigt und auf den Einzelnen abgestimmt. Weiterhin werden die ökonomische Rollstuhlfahrtechnik und die optimale Sitzposition im Rollstuhl erarbeitet, um ein effizientes und Gelenk schonendes Antreiben des Rollstuhls zu gewährleisten.

Ziele:

- Erwerben von Grundkenntnissen über das Schultergelenk und seine Funktion
- Erlernen von Techniken zur Kräftigung und Dehnung
- Erlernen von Techniken zur Entspannung
- Kennenlernen der ökonomischen Rollstuhlfahrtechnik
- Kennenlernen individueller Hilfestellungen und Erleichterungen für den Alltag

Voraussetzungen: Querschnittgelähmte Rollstuhlfahrer (Para- und Tetraplegiker mit unfall-, krankheitsbedingter sowie angeborener Querschnittlähmung) sowie Partner/in/Begleitperson. Tetraplegiker C5 und höher nehmen idealerweise mit einer Partner/in/Begleitperson teil.

Kursleitung: Karin Brüggemann, Physiotherapeutin sowie Team aus dem Gesundheitszentrum in der Manfred-Sauer-Stiftung

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

K12S1 30.03. – 01.04.2012 Anmeldeschluss 04.03.2012

K12S2 26.10. – 28.10.2012 Anmeldeschluss 30.09.2012

Freitag 16.00 – 18.00 Uhr Training, gem. Abendessen (AE)

Samstag 9.30 – 18.00 Uhr Training, gem. Mittag- (ME) und AE, Kaffeepause (KP)

Sonntag 9.30 – 13.00 Uhr Training, gem. ME, Ausklang

Teilnehmer: min. 8 – max. 12

Kurskosten ohne Übernachtung: Querschnittgelähmte/Partner/in/Begleitperson 68,50 € pro Person. Darin enthalten sind: 1 × KP, 2 × ME, 2 × AE.



Innere Stärke

In diesem Kurs werden einfache, kraftvolle Techniken aus unterschiedlichen Traditionen der Ganzheitlichen Heilkunde und des Yoga vermittelt. Dabei geht es nicht um physische Stärke sondern um emotionale Potentiale, die an diesem Wochenende gefördert werden. Emotionen wahrnehmen, akzeptieren und bewusst einsetzen aber auch das Erlernen der Atemkontrolle als Schlüssel für mehr Harmonie und Kraft sowie innere Ruhe und Stärke erfahren, sind zentrale Themen des Kurses. Dazu werden unter anderem praktikable Meditations- und Visualisationstechniken, yogische Atemtechniken, Entspannungsübungen, einfache Heilungstechniken, devotionale Übungen und Aquabalancing angewendet.

Ziele:

- Stärkung der emotionalen Potentiale
- Erlernen der Atemkontrolle
- Erfahren der innere Ruhe und Stärke

Voraussetzungen: Querschnittgelähmte Rollstuhlfahrer (Para- und Tetraplegiker mit unfall-, krankheitsbedingter sowie angeborener Querschnittlähmung) mit oder ohne Partner/in/Begleitperson.

Kursleitung: Stefan Ott, Master of Yoga, Gesundheits- und Krankenpfleger „Public Health in Nursing (EU/ WHO)“, Energetische Heilarbeit, Ernährungs- und Naturkostfachberater, Nördlingen und Trainer aus dem Gesundheitszentrum der Manfred-Sauer-Stiftung

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Badekleidung, Bild im Alter von ca. 5 Jahren

K12IS1 02.03.–04.03.2012 Anmeldeschluss 05.02.2012

Freitag 16.00–18.00 Uhr Training, gem. Abendessen (AE)

Samstag 9.30–18.00 Uhr Training, gem. Mittag- (ME) und AE, Kaffeepause (KP), Aquabalancingeinheit

Sonntag 9.30–13.00 Uhr Training, gem. ME, Ausklang

Teilnehmerzahl: min. 8–max. 12

Kurskosten ohne Übernachtung: Querschnittgelähmte/Partner/in/Begleitperson 105,50 € pro Person. Darin enthalten sind: 1 × KP, 2 × ME, 2 × AE, freier Eintritt in den Wellnessbereich inkl. 1 Einheit Aquabalancing.



Aktivwoche

Wer kennt das nicht - das neue Jahr mit guten Vorsätzen beginnen? Jedes Jahr auf 's Neue. Wir helfen Ihnen dabei. In dieser Aktivwoche können Sie zum Jahresbeginn neben Fitness und Entspannung auch Kochen und kreative Impulse erhalten.



Ziele:

- Erweitern der Kenntnisse von Ernährung und Verdauungsaspekten bei Querschnittlähmung
- praktische Anwendung (gemeinsames Kochen)
- Kennenlernen von Entspannungstechniken
- Erlernen von Bewegungseinheiten, um diese in den Alltag integrieren zu können
- Ausprobieren von Arbeiten im Kreativbereich
- „Es sich gut gehen lassen“

Voraussetzungen: Querschnittgelähmte Rollstuhlfahrer (Para- und Tetraplegiker mit unfall-, krankheitsbedingter sowie angeborener Querschnittlähmung). Teilnahme mit oder ohne Partner/in/Begleitperson.

Kursleitung: Veronika Geng, Beratungszentrum für Ernährung und Verdauung Querschnittgelähmter sowie Team aus dem Gesundheitszentrum und der Kreativ-Werkstatt in der Manfred-Sauer-Stiftung.

Mitzubringen: bequeme, sportliche Kleidung

E12AW1 02.01. – 05.01.2012 Anmeldeschluss 23.12.2012

Montag–Freitag 09.30–17.30 Uhr
Theorie und Praxis nach sep. Programm,
gem. Mittag- (ME) und AE, Abendprogramm nach Ansage

Teilnehmerzahl: min. 6–max. 12

Kurskosten ohne Übernachtung: Querschnittgelähmte/Partner/in/Begleitperson 204,50 € pro Person. Darin enthalten sind: 5× ME, 5× AE, freier Eintritt in den Wellnessbereich und Bogenschießen.

Bitte reservieren Sie rechtzeitig ein Zimmer im Seminarhotel in der Manfred-Sauer-Stiftung, Tel. 06226 960 250.

Eins sein mit dem eigenen Körper



In unserem modern gestalteten Gesundheitszentrum finden Sie eine Mischung aus wohl dosierter Aktivität und Entspannung.

○ Fitness & Prävention

Die Fitnessabteilung bietet die Möglichkeit, in einem angenehmen Ambiente an modernen, auch für Rollstuhlfahrer adaptierten Fitnessgeräten zu trainieren. Unsere Trainingskonzepte werden von ausgebildeten Sportlehrern und Sporttherapeuten auf die individuellen Bedürfnisse und Trainingsziele zugeschnitten, computergesteuert überprüft und ausgewertet.

○ Wellness

Erleben Sie in einem großzügigen Wellness-Bereich

- ein angenehm temperiertes Bad mit Massagedüsen, Wasserfall und Gegenstromanlage sowie mobilem Transferlifter
- eine Saunalandschaft mit Finnischer Sauna und Bio-Sauna
- Fußbäder
- Dampfbad

Öffnungszeiten

Fitness	Mo– Fr	7.30–22.00 Uhr
	Sa	10.00–17.00 Uhr
	So	10.00–15.00 Uhr
Wellness	Mo– Fr	8.30–21.30 Uhr
	Sa	10.00–16.30 Uhr
	So	10.00–14.30 Uhr
Damensauna	Di	8.30–12.00 Uhr
	Do	18.00–21.30 Uhr

Dem Körper Gutes tun im Gesundheitszentrum



Den Stress des Alltags für ein paar Stunden hinter sich lassen, sich bewusst Zeit nehmen und etwas für die Belange des Körpers tun – das bieten wir Ihnen im Gesundheitszentrum der Manfred-Sauer-Stiftung.

○ **Physiotherapie**

In unserer Praxis erwartet Sie ein vielseitig geschultes und kompetentes Team von Physiotherapeuten und Masseuren. Ob gesetzlich, privat oder z. B. über eine BG versichert – unsere Praxis hat die Zulassung aller relevanten KV-Träger. Sämtliche Leistungen sind auch für Selbstzahler erhältlich.

○ **Alternative Anwendungen**

Von Entspannungstherapien bis hin zu speziellen Ganzkörperbehandlungen reicht das Repertoire unserer qualifizierten Therapeuten, die Sie in Ihrem persönlichen Wohlbefinden unterstützen z. B. mit

- Bürstenmassage
- Aromaölmassagen
- Akupunkt- und Fußreflexzonenmassage
- Craniosacraltherapie
- Energetische Rückenmassage nach Breuss
- Anti-Stress-Kopfmassage
- Ganzkörperpeeling
- und vieles mehr

Tel. 06226 960 260

Neurott 20 • 74931 Lobbach

www.manfred-sauer-stiftung.de

gesundheitszentrum@manfred-sauer-stiftung.de

Yoga (Kundalini-Yoga) für Querschnittgelähmte und Partner/in

Die meisten Menschen denken bei Yoga an Körperverrenkungen wie Schneidersitz oder ähnliche für behinderte Menschen oft nicht mögliche Körperhaltungen. Besonders Kundalini-Yoga bietet Alternativbewegungen des Körpers an, so dass jeder Teilnehmer trotz unterschiedlicher körperlicher Einschränkungen an den Übungen teilnehmen kann. Yoga hat das Ziel, eine Ausgeglichenheit von Körper, Geist und Seele zu erlangen. Es kann helfen, Stress zu bewältigen, die Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen, Nervosität zu mindern und Schmerzen zu lindern. So steckt hinter Yoga eine Lebensphilosophie und Lebenshilfe, bei der jeder seinen individuellen Weg finden kann. Die Asanas (Übungen) und Kriyas (Übungsreihen) sind zugleich dynamisch und meditativ, kräftigend und entspannend, heilend und belebend. Sie bieten in ihrer Kombination aus Körperhaltung und Bewegungsabläufen, innerem Konzentrationspunkt und Pranayama (Atemführung) so sowie dem Gebrauch von Mantras (Meditationsworten), Mudras (Handhaltungen) und Bhandas (Körperschleusen) eine ungeheure Vielfalt an 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.

Ziele:

- Verbesserung der Atmung (Technik und Volumen)
- Verbesserung der Muskelkraft und Dehnfähigkeit der Muskulatur
- Stressabbau durch Entspannungs- und Meditationstechniken
- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit durch Meditations-techniken

Voraussetzungen: Querschnittgelähmte Rollstuhlfahrer (Para- und Tetraplegiker mit unfall-, krankheitsbedingter sowie angeborener Querschnittlähmung); Teilnahme mit oder ohne Partner/in/Begleitperson.

Fortgeschrittene Stufe 2: Voraussetzung für den Fortgeschrittenenkurs ist der Besuch einer der Anfänger Kundalini Kurse, da dieser Kurs inhaltlich darauf aufbaut.

Voraussetzung für den Fortgeschrittenenkurs Stufe 2/3 und 3 ist der Besuch von mindestens 2 Yoga Kursen Stufe 2, da dieser Kurs inhaltlich darauf aufbaut.

Kursleitung: Antje Kuwert, Yogalehrerin und Yogalehrerausbilderin 3HO, Sporttherapeutin, Freiberg

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

Anfänger:

K12YK1-1	17.02.–19.02.2012	Anmeldeschluss 22.01.2012
K12YK1-2	28.09.–30.09.2012	Anmeldeschluss 26.08.2012

Fortgeschrittene Stufe 2

K12YK2-1 20.04.–22.04.2012 Anmeldeschluss 25.03.2012

K12YK2-2 23.11.–25.11.2012 Anmeldeschluss 28.10.2012

Fortgeschrittene Stufe 3

K12YK2/3-1 19.10.–21.10.2012 Anmeldeschluss 23.09.2012

Freitag 16.00–18.00 Uhr Yoga, gem. Abendessen (AE)

Samstag 9.30–18.00 Uhr Yoga, gem. Mittag- (ME) und
AE, Kaffeepause (KP)

Sonntag 9.30–13.00 Uhr Yoga, gem. ME, Ausklang

Kurskosten Querschnittgelähmte/Partner/in/Begleitperson
68,50 € pro Person. Darin enthalten sind: 1 × KP, 2 × ME,
2 × AE, Eintritt Wellness

Fortgeschrittene Stufe 2/3 verlängertes Wochenende

K12YK3-1 17.05.–20.05.2012 Anmeldeschluss 22.04.2012

Donnerstag 16.00–18.00 Uhr Yoga, gem. Abendessen (AE)

Freitag 9.30–18.00 Uhr Yoga, gem. Mittag- (ME) und
AE, Kaffeepause (KP), Sauna

Samstag 9.30–18.00 Uhr Yoga, gem. Mittag- (ME) und
AE, Kaffeepause (KP)

Sonntag 9.30–13.00 Uhr Yoga, gem. ME, Ausklang

Teilnehmerzahl: min. 8–max. 12

Kurskosten verlängertes Wochenende Querschnittgelähmte/
Partner/in/Begleitperson 105,50 € pro Person. Darin enthalten
sind: 2 × KP, 3 × ME, 3 × AE, Eintritt Wellness.



Bitte reservieren Sie rechtzeitig ein Zimmer im Seminarhotel in
der Manfred-Sauer-Stiftung, Tel. 06226 960 250.

Ernährungsworkshop „Fitness für den Darm“

In diesem Wochenendkurs steht das Thema Verdauung im Mittelpunkt. Das heißt, theoretische Impulse zur Ernährung und Verdauung, praktisches Ausprobieren in der Übungsküche und Bewegungseinheiten wechseln sich ab.

Ziele:

- Erweitern der Kenntnisse über die Ernährung und Verdauung Querschnittgelähmter
- praktische Erprobung des Erlernten in der Übungsküche
- Erkennen von individuellen Problemen und finden von Lösungsansätzen
- Erhalten eines Überblicks über verschiedene Maßnahmen rund um die Verdauung

Voraussetzungen: Querschnittgelähmte Rollstuhlfahrer (Para- und Tetraplegiker mit unfall-, krankheitsbedingter sowie angeborener Querschnittlähmung), die mehr über die Themen Ernährung und Verdauung erfahren möchten oder Probleme in diesen Bereichen lösen wollen. Teilnahme mit oder ohne Partner/in/Begleitperson.



Kursleitung: Claudia Hess, Diätassistentin und Ernährungsberaterin/DGE und Veronika Geng, Gesundheits- und Krankenschwester; Gesundheitswissenschaftlerin beide tätig im Beratungszentrum für Ernährung und Verdauung Querschnittgelähmter in der Manfred-Sauer-Stiftung

Mitzubringen: bequeme, sportliche Kleidung

E12EW1 13.04.–15.04.2012 Anmeldeschluss 18.03.2012
E12EW2 16.11.–18.11.2012 Anmeldeschluss 21.10.2012

Freitag	16.00–18.30 Uhr	Theorie, gem. Kochen und AE
Samstag	9.30–18.00 Uhr	Theorie, Entspannung, Mittagessen (ME), Kaffeepause (KP), gem. Kochen und AE,
Sonntag	9.30–13.00 Uhr	Theorie, gem. ME, Ausklang

Teilnehmerzahl: min. 6–max. 12

Kurskosten ohne Übernachtung: Querschnittgelähmte/Partner/in/Begleitperson 53,50 € pro Person. Darin enthalten sind: 1× KP, 2× ME, 2× AE.

Vitalwoche

Etwas Abstand im Alltag bekommen, sich Zeit nehmen, um sich etwas Gutes zu gönnen, sind nur zwei Aspekte, denen wir in der Vitalwoche gerecht werden wollen. Neben Ernährung in Theorie und Praxis sind sowohl die Entspannung, Bewegung/Fitness und Mobilität als auch Kreativität, Themen der Vitalwoche. Lernen Sie verschiedene Bereiche der Manfred-Sauer-Stiftung kennen, lassen Sie sich individuell zu Ihrer Ernährungs- und/oder Darmmanagementsituation beraten und lernen Sie Entspannung und Bewegung in den Alltag zu integrieren. Abspannen können Sie auch bei Aktivitäten in unserer Kreativwerkstatt, z. B. beim Drehen von Glasperlen, bei Holz- oder Steinbearbeitung oder der Malerei.



Ziele:

- Erweitern der Kenntnisse von Ernährung und Verdauungsaspekten bei Querschnittlähmung
- praktische Anwendung (gemeinsames Kochen)
- Kennenlernen von Entspannungstechniken
- Erlernen von Bewegungseinheiten, um diese in den Alltag integrieren zu können
- Ausprobieren von Arbeiten im Kreativbereich
- „Es sich gut gehen lassen“

Voraussetzungen: Querschnittgelähmte Rollstuhlfahrer (Para- und Tetraplegiker mit unfall-, krankheitsbedingter sowie angeborener Querschnittlähmung), die mehr die Themen Ernährung, Verdauung und Bewegung und Entspannung in Ihren Alltag einbringen möchten bzw. sich eine Woche auf sich selbst konzentrieren möchten. Teilnahme mit oder ohne Partner/in/Begleitperson.

Kursleitung: Claudia Hess, Diätassistentin und Ernährungsberaterin/DGE Beratungszentrum für Ernährung und Verdauung Querschnittgelähmter sowie Mitarbeiter aus dem Gesundheitszentrum und der Kreativ-Werkstatt in der Manfred-Sauer-Stiftung.

Mitzubringen: bequeme, sportliche Kleidung

E12VW1 19.03.–23.03.2012 Anmeldeschluss 19.02.2012

E12VW2 22.10.–26.10.2012 Anmeldeschluss 23.09.2012

Montag–Freitag 09.30–17.30 Uhr

Theorie und Praxis nach sep. Programm,
Gem. Mittag- (ME) und Abendessen (AE)
Abendprogramm nach Ansage

Teilnehmerzahl: min. 6–max. 12

Kurskosten ohne Übernachtung: Querschnittgelähmte/Partner/in/Begleitperson 163,00 € pro Person. Darin enthalten sind: 5× ME, 5× AE, freier Eintritt in den Wellnessbereich, 2 x Bogenschießen.



MANFRED-SAUER-STIFTUNG

Beratungszentrum für Ernährung & Verdauung
Querschnittgelähmter

Ziel des Beratungszentrums

Verbesserung der Lebensqualität durch individuelle Problemlösungen und Unterstützung Querschnittgelähmter im Bereich Ernährung und Verdauung.

Zielgruppen

Folgende Personen beraten wir kostenlos:

- Querschnittgelähmte mit Ernährungs- und/oder Verdauungsproblemen
- Angehörige von Querschnittgelähmten, die dem Betroffenen bei seinen Problemen helfen möchten.

Beratungszentrum

Neurott 20, 74931 Lobbach

Tel. 06226 960 2533

info@bz-ernaehrung.de



Voranzeige

„Sommerfest“

Am 4. Aug. 2012 findet das alljährliche Sommerfest in der Manfred-Sauer-Stiftung statt.

Rezeption der Manfred-Sauer-Stiftung

Neurott 20, 74931 Lobbach

Tel. 06226 960 250

www.manfred-sauer-stiftung.de

Allgemeine Geschäftsbedingungen für Kurse in der Manfred-Sauer-Stiftung

1. Zustandekommen des Vertrages

Der Vertrag kommt mit der Anmeldung zu einem Kurs und der Bestätigung durch die MSS zustande. Die Anmeldung kann schriftlich, telefonisch oder per Mail erfolgen. Die Anmeldungen werden von der MSS in zeitlicher Reihenfolge angenommen, bei starkem Andrang entscheidet die Reihenfolge des Einganges der Anmeldungen, über die Teilnahme. Die AGB sind Vertragsbestandteil.

2. Bezahlung

Mit der Anmeldung werden die Kurskosten fällig.

Bei der telefonischen Anmeldung nennen Sie uns die gewünschte Kurs-Nr. und erlauben uns, die Kurskosten von Ihrem Konto abzubuchen. Wichtig: Halten Sie bitte Ihre BLZ und Kto.-Nr. bereit!

Schriftliche Anmeldung per Post oder Fax: Verwenden Sie bitte das Anmeldeformular, auf dem Sie uns auch die Einzugsermächtigung für die Kurskosten erteilen.

Persönliche Anmeldung: Sie melden sich an der Rezeption in der Manfred-Sauer-Stiftung an und erteilen uns die Einzugsermächtigung für die Kurskosten.

3. Rücktritt durch MSS

Die MSS kann wegen zu geringer Beteiligung, wegen Ausfall einer Lehrkraft oder aus sonstigen triftigen Gründen 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 Verpflichtungen ein. Aus diesem Grund entstehen bei Abmeldungen innerhalb von 14 Tagen vor Kursbeginn Ausfallgebühren in Höhe von 50 % der Kurskosten. Wird der Kurs später als 3 Tage vor Kursbeginn abgesagt oder abgebrochen oder erscheint der Teilnehmer ohne Mitteilung 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 während der Kurse und auf dem Weg zu oder von den Kursstätten sowie für den Diebstahl, den Verlust oder die Beschädigung von Gegenständen übernimmt die MSS – auch bei Kursen/Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche – keine Haftung.

6. Leistungsumfang

Der Leistungsumfang der Kurse ergibt sich aus der Kursbeschreibung des jeweils aktuellen Programms. 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 im Kursprogramm vor. Änderungen bedürfen der Schriftform.

7. Datenschutzbestimmungen

Falls Sie uns Ihre persönlichen Daten (z. B. über ein Formular) übermitteln, werden diese ausschließlich zur Abwicklung mit Ihnen geschlossener Verträge und für die technische Administration verwendet. Eine Weitergabe an Dritte außerhalb dieser Zweckbestimmung erfolgt nicht. Sie haben jederzeit das Recht auf Auskunft über die zu Ihrer Person gespeicherten Daten. Mit dem Vertragsabschluss erklären Sie sich mit der Speicherung und Verarbeitung Ihrer persönlichen Daten einverstanden. Diese Einverständniserklärung kann jederzeit ganz oder teilweise widerrufen werden, indem sie eine entsprechende Erklärung an die Manfred-Sauer-Stiftung, Neurott 20, 74931 Lobbach, richten.

8. Ergänzende AGB

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

9. Gerichtsstand

Ausschließlicher Gerichtsstand ist der Sitz der MSS.

Lobbach, 01.12.2011



So finden Sie uns:

- ❶ Von Heidelberg über Neckargemünd (B37, B45) und Wiesenbach
- ❷ Autobahnausfahrt Wiesloch/Rauenberg (A6) über Dielheim, Meckesheim, Mönchzell und Lobenfeld
- ❸ Autobahnausfahrt Sinsheim/Neckargemünd (A6) über Meckesheim (B45), Mönchzell und Lobenfeld



MANFRED-SAUER-STIFTUNG
Impulse für bewusstes Leben

Neurott 20 • 74931 Lobbach

Tel. +49(0)6226 960 250

Fax +49(0)6226 960 2515

info@manfred-sauer-stiftung.de

www.manfred-sauer-stiftung.de