



## RSG Langenhagen

*Selbstverteidigung für Kids und Jugendliche im Rollstuhl*

Die Rollstuhlsportgemeinschaft (RSG) Langenhagen lädt auch in diesem Jahr zum vierstündigen Workshop „Selbstverteidigung für Kinder und Jugendliche im Rollstuhl“ ein. Junge Menschen im Alter zwischen sechs und 20 Jahren sind auch als Nichtmitglieder herzlich willkommen. Der Workshop findet statt am 28. September unter professioneller Anleitung von Nils Thate, Leiter der „Organisation für effektive Selbstverteidigung“ (OFES). In angenehm familiärer Atmosphäre lernen die Teilnehmenden, wie sie gefährliche Situationen erkennen und vermeiden, aber auch Angriffe erfolgreich abwehren können. Weder Kraft noch besondere Gelenkigkeit sind erforderlich. Alle Übungen können im Rollstuhl sitzend gemacht werden. „Ich freue mich, wenn wir auch in diesem Jahr wieder ganz vielen Kindern und Jugendlichen im Rollstuhl ein Gefühl für die Selbstverteidigung vermitteln und das Selbstvertrauen stärken können“, sagt Ulrike Kriebel, 2. Vorsitzende der RSG Langenhagen. Der Verein dankt allen Förderern und dem Sponsor Hannover Airport, die dieses wichtige und besondere Angebot für Jugendliche im Rollstuhl finanziell unterstützen.

Veranstalter: RSG Langenhagen '82 e. V.

Termin: 28. September 2019 von 13 bis 17 Uhr

Ort: Gymnastikhalle der IGS Langenhagen, Konrad-Adenauer-Str. 21/23, 30853 Langenhagen

Teilnahmegebühr: 20 Euro für Nichtmitglieder, 10 Euro für RSG-Mitglieder

Anmeldungen: per Email an [u.kriebel@rsg-langenhagen.de](mailto:u.kriebel@rsg-langenhagen.de)

Weitere Informationen: Ulrike Kriebel 0175/6836572 oder auf der Homepage unter [www.rsg-langenhagen.de](http://www.rsg-langenhagen.de)

*Bild oben links:*

*Die Teilnehmenden des letztjährigen Workshops*



## Judo-Tiger Visbek

*Menschen mit Behinderungen trainieren in ID-Judogruppe*

Mit über 60 noch auf die Judo-Matte? „Klar“, schmunzelt Paul, mit 67 Jahren das älteste Mitglied der Visbeker ID-Judogruppe für Menschen mit Behinderungen. Seit letztem Jahr ist er aktiv und damit seit dem offiziellen Start des regelmäßigem Angebots der Judo-Tiger von Rot-Weiß Visbek im Oktober 2018. Knapp zweieinhalb Jahre ist es her, seit Lena Vogelsang, Abteilungsleiter Tobias Kostka und Trainerkollege Noel Aszmons nach einer Anfrage aus der Bartimäus-Gruppe eine erste Schnupperstunde für Menschen mit Behinderungen auf die Beine stellten. „Kurz darauf haben Noel und ich eine weitere Fortbildung im Bereich ID-Judo absolviert und angefangen, die Werbetrommel für ein regelmäßiges Angebot zu rühren. Wir wollten das unbedingt umsetzen - egal was kommt“, erinnert sich Lena Vogelsang an die Zeit danach. Ihr damaliges Ziel: Menschen mit Beeinträchtigungen die Möglichkeit geben, fest in einem Sportverein zu trainieren. Heute sind alle acht Teilnehmer ihrer ID-Judogruppe auch Mitglieder von Rot-Weiß Visbek. So wie Michael. Der sportbegeisterte Judoka schätzt vor allem die Abwechslung und die körperliche Herausforderung beim Judo. „Früher bin ich regelmäßig ins Fitnessstudio gegangen“, erzählt er. „Aber ich glaube, das hier bringt mir mehr.“ Und was kommt für ihn, Paul und den Rest der Truppe als Nächstes? „Mein Traum ist es, dass wir in Zukunft auch an Turnieren teilnehmen“, gibt Lena Vogelsang einen Ausblick. Für sie steht jedenfalls fest: „Diese Gruppe hat ganz viel Potential.“



HEINER RUST  
STIFTUNG

*Bild oben rechts:  
Die ID-Judogruppe wurde seitens der  
Heiner-Rust-Stiftung unterstützt*