



Bild links:  
„NEIN!“-Sagen will gelernt sein



## Osnabrücker Turnerbund

*Startschuss für Projekt der Heiner-Rust-Stiftung ist gefallen*

Unter dem Motto „WIR - ALLE - GEMEINSAM“ startete das von der Heiner-Rust-Stiftung konzipierte und finanziell unterstützte inklusive Sportprojekt mit den Themenbereichen Selbstdarstellung, Selbstbehauptung, Selbstverteidigung beim Osnabrücker Turnerbund (OTB). Ziel des Projekts ist es u. a., Handlungskompetenzen zu erwerben, um das Selbstvertrauen zu stärken, sich im Umfeld selbstsicher bewegen zu können sowie jederzeit entschlossen und konsequent zu agieren. Jutta Schlochtermeyer, Vizepräsidentin und Inklusionsbeauftragte des BSN, und Herbert Michels, Vorstandsmitglied der Heiner-Rust-Stiftung und BSN-Vizepräsident, begrüßten bei der Auftaktveranstaltung in Osnabrück 15 Kinder und Jugendliche im Alter von zehn bis 16 Jahren. Besonders erfreut waren sie über das ausgewogene Verhältnis zwischen Mädchen und Jungen mit und ohne Behinderung. Zusammen mit betreuenden Begleitpersonen ging es auch gleich in die praktische Arbeit. Für die verschiedenen Bereiche hatten die erfahrenen Lehrkräfte, Liane Kirchhoff von der Theaterpädagogischen Werkstatt Osnabrück und Axel Markner vom Niedersächsischen Karateverband, konkrete Übungen vorbereitet, bei denen unterschiedliche Fähigkeiten und Techniken zur Anwendung kamen. Nicht jeder schaffte es zum Beispiel gleich beim ersten Versuch, einem aggressiven Gegenüber ein entschlossenes „NEIN!“ entgegenzusetzen, ohne dabei lachen zu müssen. Am Ende aber stimmten Tonfall, Mimik und Körpersprache. Mit Rollenspielen, Reaktions- und Vertrauensübungen, kombiniert mit viel Bewegung, vergingen sieben Stunden wie im Flug. Alle Beteiligten hatten sichtlich großen Spaß und freuen sich auf eine Fortsetzung. Auch die Initiatorin vor Ort, Übungsleiterin Petra Bartram-Burde (OTB) und Matthias Strauß (Vorsitzender des OTB), waren sichtlich angetan von dem, was sie miterleben durften. Beide zeigten sich begeistert von der tollen Atmosphäre sowie von der Kompetenz und Flexibilität der beiden Lehrkräfte. Dieses förderfähige Projekt eines inklusiven Sportangebots ist offen für alle Vereine. Näheres ist zu erfahren unter [www.heiner-rust-stiftung.de](http://www.heiner-rust-stiftung.de) oder/und bei Herbert Michels (Tel.: 05422-8864).

*Foto: Egmont Seiler/NOZ*

## RSG Langenhagen

*Selbstverteidigung für Mädchen im Rollstuhl*

Die RSG Langenhagen '82 führt seit drei Jahren sehr erfolgreich Workshops „Selbstverteidigung für Menschen im Rollstuhl“ durch. Und weil das Interesse sehr groß ist und auch Anfragen eingegangen sind, mal einen Workshop nur für Mädchen anzubieten, startet der Kurs Selbstverteidigung für Mädchen im Rollstuhl am 21. Juni. Unter der professionellen Leitung von Nils Thate, Leiter der „Organisation Für Effektive Selbstverteidigung“ (OFES), können alle Teilnehmenden lernen, wie sie in einer Krisensituation handlungsfähig sein können. „Ich freue mich auf den Workshop und hoffe, dass wir zahlreiche neugierige Mädchen begrüßen können“, äußert sich der RSG-Vorsitzende Jürgen Wildhagen.

Veranstalter: RSG Langenhagen '82 e. V.

Termin: 21. Juni 2014

Zeit: 13 bis 17 Uhr

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

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

Anmeldungen bitte schriftlich per Email an: [h.stein@rsg-langenhagen.de](mailto:h.stein@rsg-langenhagen.de). Weitere Informationen telefonisch bei Hannelore Stein 05171/7912043 oder auf der Homepage unter [www.rsg-langenhagen.de](http://www.rsg-langenhagen.de). Das Projekt der RSG Langenhagen wird gefördert durch die Kroschke Stiftung für Kinder, Sparda-Bank Hannover-Stiftung und Heiner-Rust-Stiftung.

*Udo Schulz*



*Elisabeth Geuer und Trainer Nils Thate bei einem früheren Workshop*