



Turn-Klubb zu Hannover

Heiner-Rust-Stiftung fördert Maßnahmen der Inklusion und Barrierefreiheit

Die Tischtennisabteilung im TKH spielt mit der Herrenmannschaft in der 2. und 3. Kreisklasse und der Damenmannschaft in der Kreisliga. Die Hälfte ihrer 77 Mitglieder spielt Hobbytischtennis, ganz ohne Punktspielstress. Abteilungsleiter Bernd Grote und Trainer Norbert Schramm haben es sich in diesem Jahr zur Aufgabe gemacht, die Abteilung für Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrer zu öffnen und hiermit eine neue Zielgruppe zu erschließen. Dabei war von Anfang an klar, dass es sich nicht um eine neue Gruppe handeln sollte, sondern hier alle gemeinsam Sport machen. „Bei uns sollen die Rollstuhlfahrer nicht irgendwo am Rand stehen, sie sollen ganz selbstverständlich zur Gruppe gehören“, sagt Grote, der sich über die Beteiligung der Heiner-Rust-Stiftung an der Anschubfinanzierung freut. Und Schramm ergänzt: „Im Training mischt es sich immer so, dass Rollstuhlfahrer und Fußgänger zusammen trainieren. Es ist für die ganze Abteilung eine Bereicherung.“ Rollstuhltischtennisspieler Raif Shabani steht auf der Liste in Niedersachsen ganz oben und trainiert unter Schramm im TKH. Neben seinem eigenen Training möchte er helfen, die Gruppe aufzubauen, und seine Erfahrung an Neulinge weitergeben. Shabani und Harald Brase sind, auch dank des Trainings im TKH, Herbstmeister in der Regionalliga Nord geworden. In den kommenden Monaten will die Abteilung Partner außerhalb des Vereins suchen und den Sport mit Aktionen und Begegnungen bekannter machen. Aufgabe des nächsten Jahres wird es sein, weitere Rollstuhlfahrer an den tollen Sport heranzuführen und die Inklusion in der Abteilung nachhaltig mit Leben zu füllen. Seit Januar 2017 hat der TKH ein neues Gesundheitsstudio. Als zukunftsweisendes Gebäude wurde dies unter anderem auch unter Berücksichtigung der Barrierefreiheit entworfen. Das Untergeschoss ist mit einem Fahrstuhl erreichbar. Die Eingangstür verfügt über einen elektrischen Öffner, ein Tasteitsystem weist Sehbehinderten und blinden Sportlern den Weg. Rollstuhlfahrerinnen und Rollstuhlfahrer trainieren gern

*Bild oben links:
Thilo Groebel ist begeistert vom neuen Oberkörperergometer*

*Bild oben rechts:
Inklusiver Spaß beim Tischtennis*

an den Seil- und Kabelzügen oder mit den verschiedenen Hanteln. Doch für ein vollwertiges Training fehlte bisher eine Möglichkeit zum Aufwärmen oder zum Ausdauertraining. Dank der Heiner-Rust-Stiftung konnte der TKH dies nun ändern und der Nachfrage gerecht werden. Durch das bezuschusste neu angeschaffte Oberkörperergometer haben nun alle die Möglichkeit, ihre Blutzirkulation auch mit den Armen in die Höhe zu treiben. Ausdauertraining ist Bestandteil jedes guten Trainingsplans, es verbessert die Belastbarkeit im Alltag, verhindert körperliche wie auch psychische Krankheiten und macht zudem Spaß. Das Gerät der Firma HUR ist höhenverstellbar und verfügt über einen stabilen Sitz, der mit einem einzigen Handgriff herausgenommen werden kann. Somit lässt es sich selbstständig bedienen. Neben einer Quickstart-Funktion verfügt es über eine Vielzahl an Trainingsprogrammen, und auch der Ausdauerstest, den jeder Neukunde macht, kann an diesem Gerät durchgeführt werden. Einige Mitglieder des Vereins trainieren schon regelmäßig jede Woche am Ergometer. Darunter auch Rollstuhlfahrer aus der Tischtennisabteilung. Schon mehrere Sportler haben sich im Probetraining mit den neuen Möglichkeiten vertraut gemacht. „Ich kenne dieses Gerät aus der Reha, dort habe ich immer meine Ausdauer trainiert. Im Studio bereichert es mein Training, da ich nur so richtig in die Aufwärmung komme und meine Gelenke gut durchbewegt werden“, sagt der begeisterte Thilo Gröbel, der regelmäßig im Studio anzutreffen ist.



**HEINER RUST
STIFTUNG**