

AMT FÜR SOZIALE DIENSTE | LEITSTELLE FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNG

Fit in Kiel

Sport für Menschen mit und
ohne Behinderung



Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

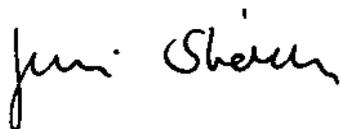
in den Händen halten Sie die im neuen Kiel-Layout gestaltete 4. Auflage der Broschüre „Fit in Kiel“.

Menschen mit Behinderung teilen die gleichen Wünsche, Vorstellungen und Bedürfnisse wie alle anderen Menschen auch. Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Behinderung wollen sich frei entfalten und selbstbestimmt leben können. Sie haben ein Recht darauf, in Würde und Selbstbestimmung am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben. Dies gilt auch im Sport.

Diese Grundüberzeugung findet sich in der Broschüre „Fit in Kiel“ wieder, denn Teilhabe ist ein Menschenrecht.

Besondere Freude macht es mir, Ihnen diese Broschüre zeitnah zu den in Kiel stattfindenden Special Olympics Deutschland 2018 übereichen zu können. Mehr als 4.000 Athletinnen und Athleten in 19 verschiedenen Wettkampfsarten garantieren mitreißende Momente.

Zudem veröffentlicht die Landeshauptstadt Kiel die Broschüre „Fit in Kiel“ ebenfalls in Leichter Sprache, um allen Menschen diese interessanten Inhalte näher zu bringen.



Gerwin Stöcken

Dezernent für Soziales, Gesundheit, Wohnen und Sport



Fit in Kiel möchte ...

Mut machen

Einfach mal etwas Neues entdecken, die eigenen Grenzen erfahren: Kompetente Beraterinnen und Berater helfen, eine individuell passende Sportart und einen Verein in der Nähe zu finden. So lässt sich bereits nach kurzer Zeit Sport in einer vertrauten Gruppe treiben.

Anregen

Auch Vereine und Verbände sollen durch „Fit in Kiel“ ermuntert werden, Angebote für Menschen mit Behinderung zu entwickeln oder weiter auszubauen.

Informieren

Die folgenden Seiten stellen Angebote und Aktivitäten vor, die für Menschen mit Behinderung besonders interessant, ansprechend, außergewöhnlich oder einfach nur neu sind.

Teilhabe realisieren

Der Landeshauptstadt Kiel ist wichtig: Jeder Mensch soll nach seinen individuellen Möglichkeiten Sport treiben und mit anderen Spaß haben können.

Inhalt

Fit in Kiel! – Gemeinsam Sport treiben	6
Vor dem Start – Das sollte man beachten	8
Der Sport vor Ort – Vereine stellen sich vor	9
Individuelle Sportarten finden	10
Digitale Sportplattform	12
Wassersport für Krebs Erkrankte	14
Tennis auf Rädern	15
Der Traum vom Fliegen	16
Eine Bewegungswelt für alle	18
E-Ball auf vier Rädern	19
Das Sportangebot für übergewichtige Kinder	20
Spaß mit den Rolliflitzen	21
Integrativer Rollstuhltanz	22
Yoga für Rollstuhlfahrende	23
Fit im Rollstuhl mit den ROLLISPROTTEN	24
Fit durch Bewegung	25
Jung und aktiv	26
Rasant über den See	28
Adressen der Sportvereine und weitere Kontakte	29
Adressen der Sportvereine, Ansprechpersonen	30
Weitere hilfreiche Kontakte	33

Gemeinsam Sport treiben



Dass Menschen nicht allein aufgrund einer Behinderung vom Sport ausgeschlossen werden, ist heute selbstverständlich. Auch in Kiel gibt es eine Vielzahl an Angeboten, die Menschen mit Behinderung die Möglichkeit bieten, Sport zu treiben.

Neben dem Spaß an der Bewegung und der Geselligkeit fördert Sport die Ausdauer und Mobilität – und trägt so wesentlich dazu bei, ein selbständiges und selbstbestimmtes Leben zu führen.

Viele Sportarten wie etwa Tanzen oder Rollstuhlbasketball haben zudem einen integrativen Charakter, so dass Sporttreiben mit Freunden oder Familienmitgliedern (wieder) möglich wird. Mehrere Verbände, darunter der Deutsche Behinderten-Sportverband (DBS), der Rehabilitations- und Behindertensportverband Schleswig-Holstein (RBSV) und der Deutsche Rollstuhlsportverband (DRS), haben ihr Angebot speziell an den Bedürfnissen von Menschen mit Behinderung ausgerichtet. Die Bandbreite reicht vom Rehabilitationssport über den Breitensport bis hin zum Leistungssport.



Darüber hinaus finden Menschen mit Behinderung in herkömmlichen Sportvereinen adäquate Angebote. Aber auch außerhalb der Clubs gibt es mittlerweile viele Sportmöglichkeiten – beispielsweise Skikurse, Sportfreizeiten, Sportfeste oder Handbike-Rennen.

Generell besteht in Kiel die Möglichkeit, jede Sportart auszuüben – von Aerobic bis Zen-Meditationangeboten von Vereinen, Gruppen und Initiativen.



Je nach Intensität, Gesundheitszustand und Leistungswille gibt es ganz unterschiedliche Arten, Sport zu treiben. Auch Menschen mit Behinderung stehen eine Vielzahl an Möglichkeiten offen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten sportlich aktiv zu werden:

Rehabilitationssport

Angebote in diesem Bereich richten sich an Menschen mit einer Behinderung oder speziellen Erkrankung. Sie werden von qualifizierten Trainerinnen und Trainern geleitet. Rehabilitationssport wird in den meisten Fällen ärztlich verschrieben und auch im Weiteren medizinisch betreut. Wer hier aktiv werden möchte, sollte sich zuvor ärztlich beraten lassen.

Breiten- und Freizeitsport

Der Großteil sportlicher Angebote findet sich in diesem Bereich. Im Vordergrund stehen der Spaß an der Bewegung und das gemeinsame Erlebnis im Team. Neben dem eher konkurrenzfreien Freizeitsport sind in Breitensportarten auch Leistungsvergleiche üblich – die einzelnen Sportarten unterliegen allgemein anerkannten Wettkampfregeln beziehungsweise den Bedürfnissen der jeweiligen Zielgruppe angepassten Regeln. Beispiele für den wett-kampfgebundenen Breitensport sind etwa Spiel- und Sportfeste oder auch das Sportabzeichen für Menschen mit Behinderung. Die Behindertensportverbände gewährleisten, dass Aktiven in den Vereinen speziell ausgebildete Übungsleiterinnen und Übungsleiter zur Seite stehen. Denn nur so kann sichergestellt werden, dass auch der Breiten- und Freizeitsport Menschen mit Behinderung offen steht. Nähere Informationen geben die einzelnen Verbände. Entsprechende Adressen finden sich am Ende dieser Broschüre.

Leistungssport

Menschen, die Leistungssport betreiben, trainieren meist täglich mit einem hohen Zeitaufwand. Der sportliche Erfolg steht klar im Vordergrund und wird häufig nur durch eine intensive Betreuung im Sportverein erst möglich. Leistungssport lässt sich in nahezu allen Disziplinen betreiben – auch von Menschen mit Behinderung. Hier sind schleswig-holsteinische Sportlerinnen und Sportler regelmäßig auch international erfolgreich – etwa als Olympionikinnen und Olympioniken bei den Paralympics oder bei diversen Segelwettkämpfen.



Das sollte man beachten

Jeder Mensch ist individuell – und bedarf so auch einer auf ihn abgestimmten und professionellen Beratung, bevor er sportlich aktiv wird.

Einige Tipps: Zunächst einmal sollte eine Sportart auf die jeweilige Einschränkung abgestimmt sein. Auch die eigene körperliche Belastbarkeit sollte mit dem Belastungsprofil der jeweiligen Sportart abgeglichen werden. Hier weiß am ehesten die Ärztin oder der Arzt Rat. Auch spezielle Hilfsmittel können das Sporttreiben erleichtern. Welche entsprechenden Vereine oder Initiativen es in der Nähe gibt und ob diese Orte barrierefrei zu erreichen sind, wissen der Sportverband Kiel sowie der Landessportverband.

Ein guter Einstieg kann das Ablegen des Deutschen Sportabzeichens sein. Die Abnahme ist eine Leistungsprüfung, auch für Menschen mit Behinderung gibt es klare Regeln. Je nach Art und Schwere der Beeinträchtigung sind sogenannte Behinderungsklassen festgelegt, für die bestimmte sportliche Anforderungen wie Zeitvorgaben und Entfernungen gelten. Sie müssen erfüllt werden, um das Abzeichen zu erhalten.

Weitere Informationen unter
www.deutsches-sportabzeichen.de

Der Sport vor Ort – Vereine stellen sich vor

Als Rollstuhlfahrerin oder Rollstuhlfahrer Wasserski laufen oder Tennis spielen? Mit einer geistigen Behinderung das Sportabzeichen ablegen? Trotz Handicap ein Flugzeug steuern? Geht alles nicht? Geht doch!

Menschen mit Behinderung steht in Kiel und Umgebung eine große Auswahl an Sportarten offen. Das verdeutlichen auch die Beispiele auf den kommenden Seiten. Sie zeigen, mit welchen besonderen Angeboten die sportliche Teilhabe für Menschen mit Behinderung schon jetzt erreicht wird – und wie viel Freude diese Aktionen allen Beteiligten bereitet.

Individuelle Sportarten finden

TuS Holtenau von 1909 e. V.

Geschäftsstelle

Nixenweg 4

24159 Kiel

Tel.: 0431 36 12 36

info@tus-holtenau.de

www.tus-holtenau.de

Öffnungszeiten:

montags 10 bis 12 Uhr

sowie 16 bis 18 Uhr;

donnerstags 16 bis 18 Uhr

Mit „www.intus-sport.de“ fördert der TuS Holtenau im Rahmen des „Intus-Kieler Netzwerkes Sport & Inklusion“ ein neutrales, vereinsunabhängiges Portal, das alle Sportvereine der „Kiel Region“ mit Angeboten in den Bereichen Behinderten- und Rehasport erfasst.

Das Portal bietet einen Überblick und erleichtert das Auffinden interessanter Sportangebote. Mittlerweise ist der Service auf Schleswig-Holstein erweitert und mit einer zeitsparenden Suchfunktion verknüpft worden. Finanziell unterstützt wurde das Projekt von der Landeshauptstadt Kiel und dem Sportverband Kiel.

Die Zusammenstellung der einzelnen Angebote erleichtert Menschen mit und ohne Behinderung die Suche nach der passenden Sportart. Aufgelistet werden sportliche Aktivitäten im Stadtgebiet Kiel sowie in den Kreisen Plön und Rendsburg-Eckernförde.

2018 wird mit Förderung des Beirates für Menschen mit Behinderung der Landeshauptstadt Kiel „www.Intus-Sport.de“ überarbeitet und die Bedienerfreundlichkeit verbessert.

Für weitere Informationen, Beratung und Unterstützung können sich Interessierte an den stellvertretenden Vorsitzenden des TuS Holtenau, Gerd Neuner, wenden.

(Kontakt: neuner@tus-holtenau.de bzw. www.intus-sport.de)

Mit einem der größten europäischen Parasportvereine, dem FIFH Malmö (Föreningen Idrott För Handikappade), fühlt sich der TuS Holtenau mittlerweile in einer freundschaftlichen und engen Partnerschaft verbunden.

Spätestens bis Ende 2018 werden gemeinsam mit FIFH Malmö, dem Kieler Kanu Klub von 1921 e.V. und Asdive Venedig (inklusive Segelsportverein Venedig) die förderrechtlichen Voraussetzungen geschaffen sein, um finanzierte Austauschaufenthalte im Rahmen des EU-Programms Erasmus plus (Europäischer Freiwilligendienst) zu ermöglichen.

2017 hat der TuS Holtenau, einen Teil des Vereinsgebäudes barrierefrei umgebaut. Es entstand neben neuen Kita-Räumen (Kita Hoppetosse) auch eine barrierefreie Sport- und Gymnastikhalle für den Inklusions- und Rehasport.

Eine Auswahl der Angebote im Reha- und Gesundheitssport des TuS Holtenau:

- Koronarsport (montags, 18.15 bis 20.15 Uhr)
- Wirbelsäulengymnastik (mittwochs, 17 bis 18 Uhr)
- Orthopädische Knie/Hüftgruppe (mittwochs, 18.30 bis 19.30 Uhr),
- Rückentraining (mittwochs, 19.30 bis 20.30 Uhr)
- Arthrosesport (freitags, 9 bis 11 Uhr) –
- Lungensport (freitags, 10 bis 11 Uhr)
- Orthopädisches Rückentraining (freitags, 11 bis 12 Uhr)

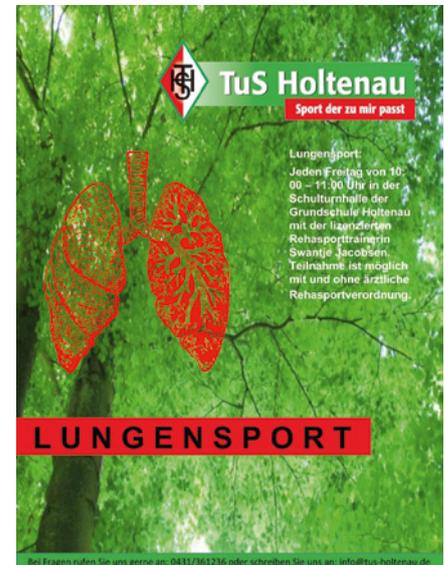
Kontakt: Swantje Jacobsen, gesundheitsport@tus.holtenau.de

Der Verein TuS Holtenau hat eine Sparte Goalball eingerichtet. Goalball bietet Menschen mit und ohne Sehbeeinträchtigung die Möglichkeit, gemeinsam Sport zu treiben (montags, 19.00 bis 21.00 Uhr im Intus-Saal, Vereinsheim).

Des Weiteren haben wir eine Behindertenfußballmannschaft die „Kiwis“. Sie trainieren montags, 16.00 bis 18.00 Uhr auf dem Sportplatz TuS Holtenau.

Für weitere Informationen, Beratung und Unterstützung können sich Interessierte an den stellvertretenden Vorsitzenden des TuS Holtenau, Gerd Neuner, wenden.

Kontakt: neuner@tus-holtenau.de



Digitale Sportplattform

groundkeeper.net/kiel-inklusiv ist die digitale Plattform für alle inklusiven Sportangebote für Menschen mit und ohne Behinderungen.

Auf der Plattform lassen sich passende Sportstätten und Sportangebote in der unmittelbaren Umgebung finden .

Angemeldete Nutzer können Mitspieler*innen finden, um gemeinsam Sport zu treiben. Jede Person und Organisation kann Spieltermine und Spielorte anlegen. Den Terminen können sich wiederum weitere Spieler anschließen.

Auf groundkeeper.net/kiel-inklusiv stehen Angebote von Sportvereinen und selbstorganisierten Gruppen.



Kiel. inklusive

Das Kieler Inklusions-Angebot.

Willkommen!

Hier findest Du das Kieler Inklusions-Angebot und kannst selbst neue inklusive Bewegungsangebote erstellen!

1 Bewegungs-Angebote in deiner Umgebung finden.

2 An Veranstaltungen online teilnehmen.

3 Spielend einfach neue Freunde kennelerlernen.



Kiel.Inklusiv ist eine gemeinsame Initiative der Stadt Kiel, der Deutschen Multiple-Sklerose Gesellschaft, InTuS - Kieler Netzwerk Sport und Inklusion - und der Groundkeeper UG.



Wassersport für Krebsserkrankte

**Rudergesellschaft
Germania Kiel e. V.**

Sabine Köhler
Düsternbrooker Weg 42
24105 Kiel
Tel.: 0431 71 47 40
oder 01523 186 58 97
1.vorsitzende@
rggermaniakiel.de
www.rggermaniakiel.de

Die Rudergesellschaft Germania Kiel bietet ein besonderes Angebot für an Krebs erkrankte Menschen: Die Gruppe trifft sich regelmäßig, um die Förde und angrenzende Gewässer mit dem Boot zu erkunden.

Rudern ist naturverbunden, die Sportart fördert Kraft und Ausdauer, Teamgeist und Dynamik. Und Rudern gehört zu den wenigen Disziplinen, die nahezu alle Muskelgruppen beanspruchen und gleichzeitig Koordination, Herz und Kreislauf trainieren. Mit dem Rudern können Jugendliche ab einem Alter von zehn Jahren beginnen, und auch mit über Fünfzig ist es noch leicht erlernbar.

Seit 2010 besteht im Verein eine Gruppe für Krebspatientinnen und -patienten, die sich immer Donnerstagsvormittags trifft. Darüber hinaus können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer selbstverständlich auch an anderen Tagen in weiteren Gruppen mitrudern.

Vor dem ersten Rudern und auch im weiteren Verlauf lassen die Aktiven ihre Belastbarkeit durch das Krebszentrum Nord überprüfen.



Tennis auf Rädern

Diese Sportart verlangt Geschick und Ballgefühl: Seit rund zehn Jahren hat die Tennisgesellschaft Düsternbrook (TGD) auch Rollstuhltennis im Programm.

Rollstuhltennis entstand Mitte der Siebzigerjahre auf Initiative des Amerikaners Brad Parks. Seit 1992 ist es reguläre Disziplin der Paralympischen Spiele, und auch bei Grand-Slam-Turnieren haben sich inzwischen eigene Wettbewerbe etabliert.

Die TGD ist der einzige Tennisverein in der gesamten Region, der Rollstuhltennis anbietet. Die Aktiven werden von lizenzierten Übungsleiterinnen und Übungsleitern trainiert und begleitet. Neue sportbegeisterte Menschen mit Behinderung sind herzlich willkommen.

**Tennisgesellschaft
Düsternbrook e. V.**

Hella Rathje

Karolinenweg 6

24105 Kiel

Tel.: 0431 8 53 33

tgd.kiel@kielnet.netwww.tgd-kiel.de



Der Traum vom Fliegen

Luftsportverein Kiel

Näheres zu den Möglichkeiten innerhalb des Luftsportvereins Kiel unter www.lsv-kiel.de

Ansprechpartnerin ist Ute Hölscher.

Der Luftsportverein (LSV) Kiel bietet seit 1952 Flugbegeisterten die Möglichkeit, sich durch engagierte Mitarbeit den Traum vom Fliegen zu erfüllen. Beim Segel- und Motorflug sowie beim Fallschirmsprung sind auch Menschen mit Behinderung willkommen.

Die Mitglieder eint die Begeisterung für die Fliegerei und der Wille, sich mit den eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten in die Gemeinschaft einzubringen.

Eine flugärztlich bestätigte gute Gesundheit ist zwar die grundsätzliche Voraussetzung, um ein Flugzeug verantwortlich zu führen. Das bedeutet aber nicht, dass Menschen mit Behinderung vom aktiven Luftsport ausgeschlossen sind. Zum einen kann die Flugtauglichkeit auch bei Einschränkungen festgestellt werden. Zum anderen bietet der LSV Kiel eine Vielzahl an Möglichkeiten, auch ohne Flugschein aktiv mitzuwirken – ganz nach persönlicher Neigung und je nach Art der Behinderung.

Die Segelfluggruppe fliegt mit Ein- und Doppelsitzern Platzrunden sowie Strecken über Land und nimmt auch an Wettbewerben teil. Doch vor dem Start steht die Teamarbeit, denn ohne sie wäre das Segelfliegen gar nicht erst möglich. Die einzelnen Aufgaben können je nach persönlichen Fähigkeiten auch von Menschen mit Behinderung übernommen werden, um dann etwa als Besatzungsmitglied zu Vereinskonditionen im Doppelsitzer mitfliegen zu können. Dabei ist es generell auch möglich, das Flugzeug einmal selbst zu steuern.

Für ein Motorflugzeug gilt: Gerade die Flüge, die zu weiten und interessanten Zielen führen, sind eine fliegerische Herausforderung und erfordern umfangreiche Planungen. Auch hier können sich Menschen mit Behinderung selbstverständlich einbringen – etwas indem sie den Flug mit vorbereiten oder Aufgaben wie die Navigation oder den Sprechfunk übernehmen. Entsprechende Theoriekurse bietet der Verein kostenlos an.

Die Fallschirmspringerinnen und Fallschirmspringer lassen sich von der Absetzmaschine auf 2000 bis 3000 Meter Höhe bringen, um dann nach 10 bis 30 Sekunden freiem Fall sicher mit ihren steuerbaren Flächenschirmen am Zielkreis zu landen. Der Tandemsprung, der üblicherweise mit Gästen durchgeführt wird, bietet auch für Menschen mit Behinderung die Möglichkeit, aktiv an diesem Sport teilzunehmen.



Doch auch wer sich zu Beginn noch nicht traut, in die Luft zu gehen, ist willkommen. Denn auch am Boden ist der LSV Kiel eine fröhliche Gemeinschaft.



Eine Bewegungswelt für alle

Kieler MTV von 1844 e. V. (KMTV)

Jahnstraße 8 a

24116 Kiel

Tel.: 0431 530 130 65

www.kmtv.de

Landesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen Schleswig- Holstein e. V.

Boninstraße 3-7

24114 Kiel

Tel.: 0431 90 88 99 10

www.lvkm-sh.de

Die Erfolgsgeschichte begann 2011. Seitdem ist das Projekt „Eine Bewegungswelt für alle“ für viele behinderte wie auch nichtbehinderte Kinder zu einem festen und wertvollen Bestandteil ihrer Freizeit geworden.

Spiel- und Sportgruppen für Kinder und Jugendliche mit Behinderung gibt es in vielfältiger Form. Allerdings tragen sie immer auch dazu bei, dass junge Menschen mit Behinderung von anderen getrennt werden. Genau das aber soll das inklusive Angebot des Kieler MTV verhindern. Hier sollen behinderte und nichtbehinderte Kinder ganz selbstverständlich und gleichberechtigt miteinander aktiv werden.

Dabei gibt es in der Bewegungswelt keine festen Vorgaben. Alle Aufbauten, Turngeräte und Gegenstände sind lediglich Angebote und können von den Kindern frei gestaltet und kreativ umgebaut werden. Erlaubt ist, was Spaß macht – und das ohne jeden Leistungsdruck. In der Bewegungswelt geht es darum, sich auszuprobieren und sich zu trauen, den eigenen Körper und die Umgebung wahrzunehmen. Mit Rasierschaum einen Spiegel beschmieren, mit einem Rollbrett über Noppenfolie sausen oder eine schräge Ebene erklimmen – das sind nur einige der Erfahrungen, die die Bewegungswelt bietet.

Das Angebot wurde ursprünglich vom Landesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen Schleswig-Holstein (lvkm-sh) in Zusammenarbeit mit dem Kieler MTV ins Leben gerufen und zunächst zwei Jahre vom Ministerium für Arbeit, Soziales und Gesundheit gefördert. Wie geplant hat sich der lvkm-sh mittlerweile aus dem Projekt zurückgezogen und es dem Kieler MTV überlassen. Der Verein hat die Bewegungswelt in sein reguläres Angebot aufgenommen und bietet sie nun im Sportzentrum Schrevenpark an.

Für Fragen zu Terminen und Teilnahmebedingungen ist die Geschäftsstelle des Kieler MTV zuständig, für Fragen zu der Projektarbeit der Landesverband für körper- und mehrfachbehinderte Menschen Schleswig-Holstein e. V.

E-Ball auf vier Rädern

Spielerinnen und Spieler im Rollstuhl, dazu Hockey-Schläger, Tore und Golfbälle: Die Raisdorf Panthers sind die einzige E-Ball-Mannschaft Schleswig-Holsteins.

E-Ball ist eine Art des Elektrorollstuhl-Hockeys. Allerdings haben die Spieler beim E-Ball den Schläger nicht in der Hand, er ist fest am Rollstuhl montiert. So besteht mehr Chancengleichheit unter den Spielern; auch Menschen mit einer schweren Behinderung können so teilhaben. Weitere Unterschiede zum E-Hockey: Gespielt wird mit einem Golfball, das Tor bleibt unbesetzt.

Trainingszeiten der Raisdorf Panthers:
Gruppe A – donnerstags, 16 bis 18 Uhr
Gruppe B – donnerstags, 18 bis 20 Uhr

Trainingsort:
Turnhalle des DRK Schul- und Therapiezentrums in Raisdorf

Raisdorf Panthers

Turnhalle des DRK Schul- und
Therapiezentrums Raisdorf
Henry-Dunant-Straße 6 –10
24223 Schwentinental
Ortsteil Raisdorf

Renko Oloff
Tel.: 0431 668 79 48
r.olloff@web.de
www.raisdorfpanthers.de



Das Sportangebot für übergewichtige Kinder

Turnverein Hassee- Winterbek e. V. (THW)

Olaf Berner

Krummbogen 79

24113 Kiel

Tel.: 0431 68 23 68

info@thwkiel.de

www.thwkiel.de

In Kooperation mit dem Verein „Fördekids – durch Dick & Dünn“ bietet der THW Kiel ein spezielles Sportangebot für über- und schwergewichtige Kinder und Jugendliche. Ziel ist es, spielerisch mehr Ausdauer und Leistungsfähigkeit und damit auch ein positives Körpergefühl zu erlangen.

Angesprochen werden all jene, die bereits an Fördekids-Programmen oder an einer stationären Reha-Maßnahme teilgenommen haben und jetzt ihre begonnene sportliche Betätigung nachhaltig und dauerhaft im Vereinssport fortsetzen wollen. Aber auch übergewichtige Kinder und Jugendliche, die bislang noch an keinem Programm teilgenommen und Lust auf Bewegung und Spaß mit Gleichgesinnten haben, sind willkommen. Das Sport- und Bewegungsangebot leiten besonders geschulte Trainerinnen und Trainer.

Die Gruppe des Programms „Jetzt erst recht“ trifft sich samstags zwischen 13.45 und 14.45 Uhr in der Halle der Theodor-Heuss-Schule, Rendsburger Landstraße 115 (über den Schulhof).

Weitere Informationen zum Verein „Fördekids“ erhalten Interessierte bei Beate Daas (Tel.: 0431 97 99 56 84). Darüber hinaus bietet der THW Kiel diverse Sportangebote in Kooperation mit den Offenen Hilfen Kiel (siehe Seite 32).



Spaß mit den Rolliflitzern

Was erwartet Dich bei uns?

Die Rolliflitzer bieten Dir ein breites Spektrum an sportlicher Bewegung, Spiel und Spaß. Wir bringen Dir die grundlegenden Rollstuhl-Fahrtechniken wie zum Beispiel sicheres Kurvenfahren, Bremsen und das Ankippen/Kippen des Rollstuhls bei und haben jede Menge Tipps und Tricks auf Lager, wenn Du kniffligere Dinge mit dem Rollstuhl lernen möchtest.

Viel Spaß bringen außerdem die unterschiedlichsten Ball-, Fang- und Geschicklichkeitsspiele mit den verschiedensten Materialien.

Und wenn Du Lust hast, kannst Du bei uns die grundlegenden Techniken und Taktiken des Rollstuhl-Basketballspiels erlernen.

Wann und wo trainieren wir?

- freitags von 15 bis 17 Uhr
- in der Spielhalle des Sportzentrums der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel, Olshausenstraße 70–74, 24118 Kiel

Der barrierefreie Seiteneingang befindet sich direkt an der Spielhalle. Zu erreichen ist das Sportzentrum der Christian-Albrechts-Universität mit den Buslinien 6, 50, 60S, 61, 62, 81, Haltestelle Uni-Sportstätten. Eine Anmeldung ist erforderlich!

**Landesverband für körper-
und mehrfachbehinderte
Menschen Schleswig-
Holstein e. V.**

Boninstraße 3–7

24114 Kiel

Tel.: 0431 90 88 99 10

www.lvkm-sh.de

Integrativer Rollstuhltanz

Tanzen in Kiel e. V.

Suchskrug 1

24107 Kiel

Tel.: 0431 329 039 17

www.tanzen-in-kiel.de



Tanzen ist ein Hobby, das wie kaum ein anderes Menschen miteinander verbindet. Das gilt auch für den Rollstuhltanzsport, den der Verein Tanzen in Kiel im Programm hat.

Rollstuhltanz ist integrativ. Er führt Menschen mit und ohne Behinderung zusammen und sensibilisiert sie im körperlichen Umgang miteinander. Gesucht werden Rollstuhltänzer/-innen und Fußgänger/-innen gleichermaßen, die Spaß daran haben, sich nach Musik zu bewegen und neue Menschen kennen zu lernen. Und die ihre eigenen Grenzen austesten wollen.

Mit seiner Trainerin Corinna Balzer verfügt der Verein über eine ausgewiesene Fachkraft (Trainerin B-Sport in der Rehabilitation/ Neurologie und Trainerin C-Tanzsport), die immer auch die Erfahrungen aus ihrer eigenen Tanzsportkarriere in der höchsten deutschen Startklasse mit einbringt.

Der Verein „Tanzen in Kiel“ ist mit über tausend Mitgliedern Deutschlands drittgrößter Tanzsportverein mit einem breiten Angebot in den verschiedenen Tanzsportarten für Kinder ab 18 Monaten bis hin zu Seniorinnen und Senioren über 90 Jahre. Der Verein verfügt über sechs Säle und gemütliche Nebenbereiche auf einer Fläche von 2000 Quadratmetern. Die Einrichtung ist behindertengerecht.

Rollstuhltanz, Standard, Latein & mehr für Menschen mit und ohne Behinderung, Treffen immer donnerstags (außer in den Ferien), 17 bis 19.30 Uhr



Yoga für Rollstuhlfahrende

Yoga zählt zu den beliebtesten Techniken, körperliche und seelische Verspannungen zu lösen und dadurch Ruhe und Gelassenheit zu erfahren – und das natürlich auch bei Menschen mit Behinderung.

Die über 5000 Jahre alte indische Lehre vom Leben erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Der Begriff Yoga stammt aus dem Sanskrit, der heiligen Sprache der Hindus, und bedeutet Verbindung und Vereinigung, das Einswerden von Körper, Geist und Seele. Durch das Lösen von Verspannungen ist es möglich, den täglichen Stress abzubauen und wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Yoga besteht aus harmonischen Bewegungsabläufen, verbunden mit fließender Atemführung, die sich positiv auf das Körperempfinden und die Stimmung auswirken. Hatha Yoga ist sehr körperorientiert und beinhaltet überwiegend statische Körperhaltungen (Asanas), kontrollierte Atemführung (Pranayama) und Entspannungstechniken (Meditation).

Family Fit

Sonja Rakow

Eichkoppelweg 74

24119 Kronshagen

Tel.: 04349 22 80 21

Tel.: 0177 885 42 85

elponcho@gmx.de

www.familyfit-kiel.de



yoga

Fit im Rollstuhl mit den ROLLISPROTTEN

Turn- und Sportverein Hasseldieksdamm- Mettenhof e.V.

Florian Hebbel
Vaasastraße 43
Tel.: 0174 5152 189
www.tus-hm.de



Sich bewegen, fit bleiben und gemeinsam Spaß haben – das ist für die Rollstuhlsport-Abteilung des TuS Hasseldieksdamm-Mettenhof das Wichtigste.

Unsere ausgebildeten und erfahrenen Übungsleiterinnen und -leiter – zwei von ihnen selbst im Rollstuhl – gestalten die Einheiten so, dass Menschen mit ganz unterschiedlichen Behinderungen teilnehmen können. Ob Querschnittslähmung, Multiple Sklerose, Zerebralparese oder jede andere Beeinträchtigung – nicht die körperliche Leistungsfähigkeit zählt, sondern das gemeinsame Lernen, Üben und Spielen.

Neben Gymnastik, Ausdauer- und Fitnessübungen stehen verschiedene Ballspiele wie z. B. Basketball, Boccia, Badminton, Luftballon-Volleyball oder Tischtennis auf dem Programm. Nach einer Aufwärmphase dehnen wir uns gemeinsam und widmen uns dann diversen Sportarten. Immer wieder probieren wir auch neue Sportspiele aus und haben stets ein offenes Ohr für Wünsche und Anregungen unserer Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Neue Mitglieder sind willkommen, ein Schnuppertraining ist jederzeit möglich - dabei ist es ganz egal, wie viel Erfahrung schon im Umgang mit dem Rollstuhl vorliegt. Über eine Rehasportverordnung kann das Training außerdem über die Krankenkasse abgerechnet werden. Neben den wöchentlichen Trainings stehen außerdem jährlich ein Sommerfest und eine Weihnachtsfeier an. Bei ausreichendem Interesse wäre auch die Neugründung einer Handbikegruppe möglich. Zeiten nach Absprache.

Treffen der Rollstuhlsportgruppe:

Mittwochs, 18:30 bis 20 Uhr (Einlass: ab 18 Uhr)

Sporthalle des Bildungszentrums Mettenhof (BZM):

Vaasastraße 43, 24109 Kiel

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei:

Florian Hebbel: 0174 515 21 89 oder

Bodo Günther: 0434 01046 oder unter

rollisprotten@t-online.de

Fit durch Bewegung

Der Sport- und Freizeitclub Ottendorf bietet im Stadtteil Hasseldieksdamm ein spezielles Bewegungs- und Begegnungsangebot für an Parkinson erkrankte Menschen und deren Angehörige.

Ziel des Kurses „Fit durch Bewegung“ ist es, die Freude an der eigenen Mobilität in entspannter Atmosphäre zu erhalten oder wieder zu entdecken. Dabei steht die Geselligkeit innerhalb der Gruppe klar im Vordergrund – nicht die körperlichen Defizite zählen, sondern allein der Spaß am gemeinsamen Erleben und Bewegen.

In den Übungsstunden erhalten die Teilnehmenden zahlreiche Anregungen zur Gleichgewichtsverbesserung, Mobilitäts- und Kraftsteigerung, um so die Gefahr von Stürzen im Alltag verringern zu können. Kleine Bewegungsspiele, Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen sowie Elemente aus dem Gedächtnistraining runden das Angebot ab.

Die Einheiten werden von der Physiotherapeutin und staatlich anerkannten Motopädagogin Sabine Frost geleitet. Sie gestaltet das Training so, dass Interessierte mit unterschiedlichen körperlichen Beeinträchtigungen gemeinsam teilnehmen können.

Neue Gruppenmitglieder sind immer willkommen. Der Eintritt in den SFC Ottendorf ist nicht notwendig. Eine Anmeldung ist sowohl für Paare als auch für Einzelpersonen möglich.



SFC Ottendorf

Dorfstr. 45 b

24107 Ottendorf

Tel.: 0431 67 07 43 95

Fax: 0431 67 07 43 94

E-Mail: office@sfco.de

Sabine Frost (Übungsleiterin)

Gatowweg 48

24111 Kiel

Tel.: 0431 692 10

sabine.frost@web.de



Jung und aktiv

Stiftung Drachensee

Offene Hilfen Kiel
Harmsstraße 66
24114 Kiel
Tel.: 0431 64 84 410
burmeister@drachensee.de

Die Offenen Hilfen Kiel der Stiftung Drachensee bieten individuelle Unterstützung für Menschen mit Behinderung und deren Familien. Der ambulante pädagogische Fachdienst ist mit seinen Angeboten auch an offenen Ganztagschulen, an Förderzentren sowie betreuten Grundschulen aktiv. Für junge Menschen organisiert die Einrichtung darüber hinaus Programme für die Freizeit- und Feriengestaltung.

Alle Angebote richten sich an Kinder, Jugendliche und Erwachsene – und das unabhängig von der Art und Schwere einer Behinderung. Die Unterstützungs- und Förderprogramme werden gemeinsam auf die jeweiligen Bedürfnisse abgestimmt. Ziel ist eine selbstbestimmte und selbstständige Lebensführung.

Im Bereich des integrativen Sports kooperieren die Offenen Hilfen mit Vereinen und Gruppen oder unterstützen mit Assistenzleistungen, um so auch eine Teilnahme an regulären Sportangeboten zu ermöglichen.



Die Angebote im Einzelnen:

Kooperation mit dem Turnverein Hassee-Winterbek (THW) und teilweise der Lebenshilfe (Ortsvereinigung Kiel):

- Integrative Fußballgruppe
donnerstags, 14 bis 16 Uhr
- Sport und Spaß (7 bis 12 Jahre)
freitags, 14.45 bis 16.15 Uhr
- Sport und Fitness für Jugendliche (12 bis 18 Jahre)
freitags, 16.30 bis 18 Uhr
- Fitness für Jugendliche und junge Erwachsene mit Behinderung
mittwochs, 18 bis 20 Uhr



Kooperation mit der Ellerbeker Schule und teilweise dem THW für die Schülerinnen und Schüler im offenen Ganztagsbereich:

- Integrativer Zirkus
- Psychomotorik
- Fitnesstraining
- Floorball

Kooperation mit der Lilli-Nielsen-Schule für die Schülerinnen und Schüler im offenen Ganztagesbereich:

- Zirkus
- Reiten
- Selbstbehauptungstraining
- Bewegungsbaustelle (Psychomotorik)
- Sport & Ball
- Tanzen

1. Kieler Wasserski-Club e. V.

Jürgen Stubbe
Wiesenhof 8
24235 Lutterbek
Tel.: 04343 49 82 44
info@1kwsc.de
www.1kwsc.de

Rasant über den See

Über 80 Menschen mit Behinderung haben auf dem Passader See schon das Wasserskilaufen für sich entdeckt. Seit 1996 bietet ihnen der 1. Kieler Wasserski-Club entsprechende Angebote.

Für sein Engagement im Behindertensport ist der Verein bereits mehrfach ausgezeichnet worden. Die damit einhergehenden Preisgelder wurden – zusammen mit Zuschüssen von der Landeshauptstadt Kiel und dem Land Schleswig-Holstein – in den weiteren behindertengerechten Ausbau der Anlage am Passader See investiert. Auch die Außenanlage samt sanitärer Einrichtungen ist mittlerweile barrierefrei gestaltet. Für die Fahrt zum Steg steht darüber hinaus ein geländegängiger Rollstuhl bereit.

Menschen mit Behinderung stellt der Verein einen Spezialski mit verstellbarem Sitzkorb zur Verfügung. Voraussetzung sind Kraft in den Oberarmen und die Fähigkeit, den Ski durch die vorne aufgebrachte Gummibindung mit zumindest einem Fuß zu stabilisieren.

Innerhalb der Saison (20. Mai bis 15. Oktober) sind Interessierte an jedem Sonnabend und Sonntag zwischen 14 und 20 Uhr eingeladen, den Verein zu besuchen. Ein Schnupperkurs kostet 30 Euro und beinhaltet drei Startversuche sowie eine große Runde Wasserski. Da bei den ersten Starts eine Begleitperson auf dem Wasser erforderlich ist, ist eine vorherige Anmeldung notwendig. Zu den Mitgliedern des Clubs gehören bereits fünf Rollstuhlfahrende.

Der Verein hat in den letzten Jahren schon mehrere Wasserski-Camps für Menschen mit Behinderung ausgerichtet – größtenteils unter professioneller Anleitung von Gerda Pamler, Paralympics-Siegerin sowie Weltrekordlerin im Slalom und Schanzenspringen.

Auch 2018 wird es voraussichtlich im Juli wieder ein Rolli-Camp am Passader See geben.



Adressen der Sportvereine und weitere Kontakte

In Kiel und näherer Umgebung gibt es rund 200 im Sportverband Kiel tätige Sportvereine sowie eine große Anzahl von Gruppen und Initiativen. Die folgende Auflistung von Adressen für das Thema „Sport und Behinderung“ erhebt somit keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie will aber eine nützliche Hilfe sein, um ganz schnell den passenden Verein oder die gewünschte Gruppe zu finden.

Adressen der Sportvereine, Ansprechpersonen

1. Kieler Gesundheits- und Rehasportverein von 1950 e. V.

Frank Rötepohl-Bahlmann
Steinberg 26, 24107 Kiel
Tel.: 0431 320 08 79 und 0174 315 12 35
E-Mail: fietjes72@web.de

Sportangebot:

Schwimmen, Wassergymnastik, Gymnastik, Rücken, Hüfte, Knie, Tischtennis, Rollstuhlbasketball

1. Kieler Wasserski-Club e. V.

Jürgen Stubbe
Wiesenhof 8, 24235 Lutterbek
Tel.: 04343 49 82 44
E-Mail: info@1kwsc.de
Web: www.1kwsc.de

Sportangebot:

Wasserski für Menschen, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind

Gettorfer Turnverein von 1889 e. V.

Kirchhofsallee 28, 24214 Gettorf
Tel.: 04346 88 19
E-Mail: info@gettorfer-tv.de
Web: www.gettorfer-tv.de

Sportangebot:

Gesundheitstraining, Herzsport, Osteoporose – Bewegungstraining, Seniorensport, Ortho Reha, Rücken Reha

Kieler MTV von 1844 e. V. (KMTV)

Arne Falk
Jahnstraße 8 a, 24116 Kiel
Tel.: 0431 530 130 32
E-Mail: Arne.Falk@kmtv.de

Sportangebot:

Lungensport, Osteoporosesport, Herzsportgruppen, Sport in der Krebsnachsorge, Sport bei Diabetes, Orthopädisches Training

Kieler Turnverein von 1885 e. V.

Zastrowstraße 14, 24114 Kiel
Tel.: 0431 132 12
E-Mail: info@kielertv.de
Web: www.kielertv.de

Sportangebot:

Sport in der Krebsnachsorge, Gymnastik, Herzsport, Rückenschule, Gerätetraining, Rehasport, orthopädisches Training, Osteoporosesport

Kieler Yacht-Club e. V.

Kiellinie 70, 24105 Kiel
Tel.: 0431 850 21
E-Mail: sekretariat@kyc.de
Web: www.kyc.de

Sportangebot:

Segeln

LSV-Luftsportverein Kiel e. V.

Ute Hölscher
Boelckestr. 100, 24159 Kiel
Tel.: 0431 32 32 15
E-Mail: info@luftsport-kiel.de
Web: www.lsv-kiel.de

Sportangebot:

Segelflug, Motorflug, Fallschirmsprung, Ballonfahrt

Family Fit

Sonja Rakow
 Eichkoppelweg 74
 24119 Kronshagen
 Tel.: 0177 855 42 85
 Web: www.familyfit-kiel.de

Sportangebot:

Yoga

Raisdorf Panthers

Turnhalle des DRK-Schul- und
 Therapiezentrum Raisdorf
 Henry-Dunant-Straße 6 –10
 24223 Schwentinental, Ortsteil Raisdorf
 Renko Oloff
 Tel.: 0431 668 79 48
 E-Mail: r.olloff@web.de
 Web: www.raisdorfpanthers.de

Sportangebot:

E-Hockey

Reha- u. Gesundheitssport**im TSV Kronshagen von 1924 e. V.**

Eichkoppelweg 24 a, 24119 Kronshagen
 Tel.: 0431 58 93 81
 E-Mail: info@tsv-kronshagen.de
 Web: www.tsv-kronshagen.org

Sportangebot:

Bewegungsspiele in Gruppen, Gymnastik,
 Wassergymnastik, Schwimmen, Sport in der
 Krebsnachsorge, Endoprothesensport, Atem-
 gymnastik, Sportabzeichen, Wandern

RSG Schwentinental von 2009 e. V.

Wolfgang Zimmer
 Am Kuhlteich 21, 22889 Tangstedt
 Tel.: 04109 55 46 40
 E-Mail: zimmerwolf@t-online.de

Sportangebot:

Tischtennis

Rudergesellschaft Germania Kiel e. V.

Sabine Köhler
 Düsternbrooker Weg 42, 24105 Kiel
 Tel.: 0431 71 47 40 oder 01523 18 65 897
 E-Mail: 1.vorsitzende@rggermaniakiel.de
 Web: www.rggermaniakiel.de

Sportangebot:

Rudern für Krebserkrankte

RVSG Heikendorf

Karin Böge
 Teichstr. 10, 24235 Laboe
 Tel.: 04343 14 15

Sportangebot:

Gymnastik, Wassergymnastik, Schwimmen,
 montags von 17 bis 18 Uhr in der Schwimmhalle
 Laboe – Das Angebot gilt auch für Kranken-
 kassenverordnungen

Schwimmhalle Kiel Gaarden

Johannesstraße 8, 24143 Kiel
 Tel.: 0431 26 04 04 21

Die Schwimmhalle ist barrierefrei zugänglich

SFC Ottendorf

Dorfstr. 45 b
24107 Ottendorf
Tel.: 0431 67 07 43 95
E-Mail: office@sfco.de

Sportangebot:

Bewegung für an Parkinson erkrankte Menschen

**Sportvereinigung Eidertal Molfsee
von 1957 e. V.**

Peter Leptien
Hamburger Chaussee 2, 24113 Molfsee
Tel.: 04347 71 98 59
E-Mail: spvgeidertalmolfsee@kielnet.net
Web: www.eidertal.de

Sportangebot:

Herzsport

Tanzen in Kiel e. V.

Suchskrug 1, 24107 Kiel
Tel.: 0431 329 039 17
Fax: 0431 237 27 29
Web: www.tanzen-in-kiel.de

Sportangebot:

Tanzen

Tennisgesellschaft Düsternbrook e. V.

Hella Rathje
Karolinenweg 6, 24105 Kiel
Tel.: 0431 8 53 33
E-Mail: tgd.kiel@kielnet.net
Web: www.tgd-kiel.de

Sportangebot:

Tennis

Turnverein Hassee-Winterbek e. V. (THW)

Olaf Berner
Krummbogen 79, 24113 Kiel
Tel.: 0431 68 23 68
E-Mail: info@thwkiel.de
Web: www.thwkiel.de

Sportangebot:

Bewegungsspiele in Gruppen
und Gymnastik (für geistig behinderte Kinder im
Rahmen der Ganztagschule), Leichtathletik

**Turn- und Sportverein Hasseldieks-
damm-Mettenhof e. V.**

Florian Hebbel
Vaasastraße 43
Tel.: 0174 5152 189
Web: www.tus-hm.de

Sportangebot / Abteilung Rollstuhlsport:

Gymnastik, Bewegungsspiele in Gruppen

TuS Holtenau von 1909 e. V.

Geschäftsstelle
Nixenweg 4
24159 Kiel
Tel.: 0431 36 12 36
E-Mail: info@tus-holtenau.de
Web: www.tus-holtenau.de

Sportangebot: Reha- und Gesundheitssport,
z. B. Arthrosesport, Lungensport, Rückentra-
ining, Orthopädische Knie- und Hüftgruppe,
Diabetessport, Koronarsport, Wirbelsäulen-
gymnastik

Weitere hilfreiche Kontakte

Landeshauptstadt Kiel

Amt für Soziale Dienste

Leitstelle für Menschen mit Behinderung

Stephan-Heinzel-Straße 2

24116 Kiel

Tel.: 0431 901-32 77 oder 36 78

E-Mail: leitstelle-behinderung@kiel.de

Landeshauptstadt Kiel

Amt für Sportförderung

Fleethörn 18 – 24

24103 Kiel

Tel.: 0431 901-29 92

E-Mail: sportamt@kiel.de

Sportverband Kiel

Günter Schöning

Winterbeker Weg 49

24114 Kiel

Tel.: 0431 648 61 73

E-Mail: info@sv-kiel.lsv-sh.de

Web: www.sportverband-kiel.de

Landessportverband Schleswig-Holstein

Klaus Rienecker

Winterbeker Weg 49

24114 Kiel

Tel.: 0431 64 86-0

E-Mail: info@lsv-sh.de

Web: www.lsv-sh.de

Rehabilitations- und Behinderten- Sportverband Schleswig-Holstein e. V.

Wolfgang Tenhagen

Friedrich-Ebert-Str. 9

24837 Schleswig

Tel.: 04621 276 82, Fax: 04621 276 67

E-Mail: rbsv-sh@foni.net

Web: www.rbsv-sh.de

Sportzentrum der CAU Kiel

Olshausenstraße 70 – 74

24118 Kiel

Tel.: 0431 880-37 55

E-Mail: info@usz.uni-kiel.de

Web: www.hochschulsport.uni-kiel.de

Special Olympics Deutschland in Schleswig-Holstein e. V.

Ursula Albrecht

Friedrichsorter Str. 60

24159 Kiel

Tel.: 0431 39 13 86

E-Mail: info@sh.specialolympics.de

Web: www.sh.specialolympics.de

Bürgerbeauftragte für soziale Angelegenheiten des Landes Schleswig-Holstein

Samiah El Samadoni

Karolinenweg 1

24105 Kiel

Tel.: 0431 988-12 40

Landesbeauftragter für Menschen mit Behinderung

Dr. Ulrich Hase

Karolinenweg 1

24105 Kiel

Tel.: 0431 988-16 20

E-Mail: LB@landtag.ltsh.de

Web: landtag.ltsh.de/beauftragte/lb/

Herausgeberin:

Landeshauptstadt Kiel

Adresse: Amt für Soziale Dienste, Leitstelle für Menschen mit Behinderung, Stephan-Heinzel-Straße 2, 24116 Kiel, **Redaktion:** Amt für Soziale Dienste, **Fotonachweis:** Landeshauptstadt Kiel (Thomas Eisenkrätzer): S. 15, S. 27; Raiserdorfer Panthers S. 6 (oben und mitte), S. 7, S. 19, S. 26; 1. Kieler Wasserski-Club: S. 6, S. 28; TuS Holtenau: S. 11; fotolia.com: S. 14 (Christian Schwier), S. 17 (Patti-Sally Schröder), S. 23 (dean anderson); THW Kiel e.V.: S. 20, Tanzen in Kiel e.V.: S. 22, Turn- und Sportverein Hasseldieksdamm-Mettenhof e.V.: S. 24, Sport- und Freizeitclub Ottendorf e.V.: S. 25, **Titelbild:** Christian Kawa, **Layout:** schmidt-undweber, Kiel, **Druck:** Schmidt & Klaunig, Kiel, **Auflage:** 1.000 Stück, Kiel 05/2018