

## Bewegung macht Spaß

Vielen von uns fehlt die Bewegung im Alltag. Doch die kindliche Freude an Bewegung steckt noch in uns und die Vorteile regelmäßigen Sports sind allgemein bekannt: Man wird kreativer, fröhlicher, schlanker, bekommt Ausdauer und Selbstvertrauen.

An diesem Sport-Kultur-Wochenende stellen wir Ihnen Angebote und Ideen von sinnvollen und gezielten Bewegungsmöglichkeiten für Menschen mit Behinderung in Theorie und Praxis vor. Dabei geht es nicht nur um Gesunderhaltung und Leistungssteigerung, sondern vor allem um Freude an der Bewegung und Spaß in der Gruppe.

Wenn Sie an einer der Veranstaltungen teilnehmen möchten, bei denen eine Anmeldung erforderlich ist, können Sie sich per Post, Fax oder E-Mail anmelden.

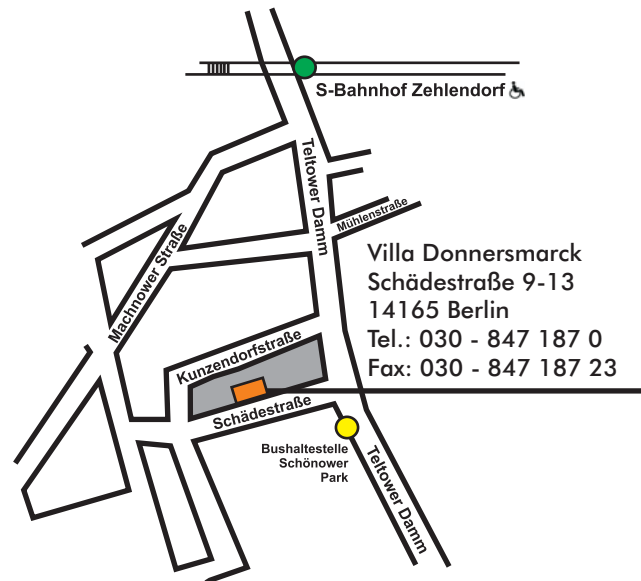
POST: Villa Donnersmarck  
Schädestraße 9-13  
14165 Berlin

FAX: 030 - 847 187 23

E-MAIL: [villadonnarsmarck@fdst.de](mailto:villadonnarsmarck@fdst.de)

### WEGE EBENEN...

So erreichen Sie die Villa Donnersmarck



#### Anfahrt mit dem Auto

von Potsdamer Chaussee oder Berliner Straße

- ▶ bis zur Kreuzung Clayallee/Teltower Damm
- ▶ Richtung Teltower Damm, unter der S-Bahnbrücke entlang
- ▶ bis zur Schädestraße auf der rechten Seite

#### Anfahrt mit den Öffentlichen Verkehrsmitteln

S-Bhf Zehlendorf (S1)  
oder Bus 285, Haltestelle Schönower Park



# Freitag, 3. Juli 2009

## Bewegtes Sommerfest

### 15.00 Uhr Eröffnung

### 15.15 Uhr Grußworte

#### **Annemarie Kühnen-Hurlin**

Bereichsleiterin Freizeit, Bildung, Beratung

#### **Wolfgang Schrödter**

Geschäftsführer der Fürst Donnersmarck-Stiftung

#### **Norbert Schmidt**

Stadtrat für Soziales und Sport, Steglitz-Zehlendorf

#### **Marianne Buggenhagen**

Mehrfache Paralympics-Goldmedaillengewinnerin  
und Weltmeisterin in verschiedenen Disziplinen

### 15.30 - 18.30 Uhr Programm

Ein interaktiver Sportparcours mit Bogenschießen, Rollstuhlbasketball, Boule, einem Ruderergometer, Gymnastik & Fitness, Tischtennis und Torwandschießen lädt alle Gäste zum Mitmachen ein.

#### **Weitere Aktionen:**

- ▶ Autogrammstunde mit Marianne Buggenhagen
- ▶ Livemusik mit der Gruppe "Jumping Jive"
- ▶ Akrobatische Vorführungen
- ▶ Kurze Show der Cheerleader der ALBA-Rollstuhl-Basketballer
- ▶ Sportquiz mit Preisen
- ▶ Verschiedene Filme
- ▶ Wii-sports, aktive Sportcomputersimulationen

**Dazu gibt es gutes Essen, kühle Getränke und natürlich (sportliche) Powerdrinks.**

**Eintritt frei**

# Samstag, 4. Juli 2009

## Tanzsport

### 18.00- 21.00 Uhr

Eine bewegende Party für Jung und Alt, für Tanzsportler und solche, die es werden wollen.

Die Gruppe **Poison Ivy** spielt Rockmusik der 50er und 60er Jahre. Dabei sind die Songs von Nat King Cole, Chuck Berry und Elvis Presley. Natürlich sind im Repertoire von Poison Ivy auch die Klassiker der Sixties vertreten, Songs der Rolling Stones, Beatles, der Kinks und vieler weiterer bekannter Gruppen der damaligen Zeit.

Der Wintergarten hält reichlich kühle Getränke und herzhaftere Stärkungen bereit.

**Eintritt: 3,00 Euro**  
**Anmeldung erbeten**



Foto: FDST

# Sonntag, 5. Juli 2009

## Körper und Geist

### 14.00 - 14.30 Uhr und 14.30 -15.00 Uhr

#### Rollstuhlport

Mit der Rollstuhlsportgruppe „Rollstuhl und Bewegung“

Referent: Dr. Klaus J. Hempel

**Eintritt frei**

### 15.00 Uhr-16.00 Uhr

#### Mentales Muskeltraining

Muskeltraining mit Phantasie

Referentinnen: Sagitta Meißner, Gisela Poppenberg

**Kosten: 3,00 Euro**

**Anmeldung erforderlich**

### 16.00 - 17.00 Uhr

#### Yoga

Für Fußgänger und Rollstuhlfahrer

Referentin: Sonka Hecker

**Kosten: 3,00 Euro**

**Anmeldung erforderlich**

### 17.30 - 19.30 Uhr

#### Bewegung in Gedanken - Gedankenbewegung

Musikalisches Gehirnjogging

Mitwirkende: Michael Klink, Renegald Gruwe, Sagitta Meißner und Gisela Poppenberg

**Kosten: 5,00 Euro**

**Anmeldung erforderlich**