

## Sport

Sport soll uns helfen, unsere Mobilität möglich lange zu erhalten und kann als Integration in eine Gruppe verstanden werden. Kleine Erfolgserlebnisse tragen zu dem positiven Empfinden bei.

| <b>Sportart</b> | <b>Zielsetzung</b>   | <b>Vorteil</b>                  | <b>Nachteil</b>                                    |
|-----------------|--|---------------------------------|--|
| Schwimmen       | Bewegung des ganzen Körpers,   | leichtere Bewegung              | Auskühlung   |
| Tauchen         | Gewebestrafung durch Druckzunahme  | Komplette Gewichtslosigkeit     | Ausbildung, Anschaffung Geräte und Möglichkeit     |
| Radfahren       | Kondition und durch bewegen der Beine  | Mobilitätsübung                 | Unfallgefahr                                       |
| Crosstrainer    | Ganzen Körper durch bewegen  | Mobilitätsübung                 | Anschaffung, Stellplatz                            |
| Laufband        | Gangmotorik geübt  | Gangbildverbesserung            | Anschaffung, Stellplatz                            |
| Dart            | Gleichgewichtsübung, Stärkung von Schulter und Rücken                                      | Geselligkeit / Gruppenaktivität | Schulter wird beansprucht Problem bei Instabilität |
| Bogenschießen   | Gleichgewichtsübung, Stärkung von Schulter und Rücken                                      | Geselligkeit / Gruppenaktivität | Anschaffung  |
| Rollstuhlsport  | Sportliche Aktivität um Kontakte zu erhalten, an seine eigene Leistungsgrenze zu erreichen | Geselligkeit / Gruppenaktivität | Gruppe finden                                      |
| Krafttraining   | Funktionen und Kraft des ganzen Körpers erhalten   | Muskelaufbau                    | Kann zu Überbelastung führen                       |
| Rudern          | Sportliche Aktivität um Kontakte zu erhalten, an seine eigene Leistungsgrenze zu erreichen | Bewegung des ganzen Körper      | Saison abhängig                                    |