

# MAddS

## Miteinander Aktiv durch die Schulzeit

### Bewegungstraining für Kinder und Jugendliche

#### Was ist MAddS?

MAddS soll Kindern und Jugendlichen mit Behinderungen im Rahmen eines spielerischen Bewegungstrainings die Möglichkeiten einer aktiven und sportlichen Freizeitgestaltung eröffnen. Ein sicherer Umgang mit einem Rollstuhl gehört dabei ebenso dazu, wie eine Verbesserung der Beweglichkeit und Förderung der Selbständigkeit. Damit soll eine Grundlage für ein mobiles, möglichst selbständiges und selbstbestimmtes Leben gelegt werden.



#### Wer kann an MAddS teilnehmen?

##### Kinder und Jugendliche

- die einen Rollstuhl nutzen oder auch sonstige unterschiedlichste Mobilitätseinschränkungen mitbringen

##### Es gibt zwei Altersgruppen

- 6 – 12 Jahre, max. 5 – 7 Kinder/Jugendliche in einer Gruppe  
geplanter Trainingsstart: Mai/Juni 2021
- 13 – 18 Jahre, max. 7 – 10 Jugendliche in einer Gruppe  
geplanter Trainingsstart: Frühjahr 2022 bei Bedarf

##### Weitere Voraussetzung

- Eine detaillierte Abklärung durch das Trainer\*innen-Team und eine ärztliche Abklärung, ob eine Teilnahme möglich ist – bei Bedarf unter Einbindung einer Physiotherapeut\*in
- Individuelle Lösung für den Transport zum Training
- Regelmäßig einmal die Woche Zeit und Freude an einem Training in Innsbruck teilzunehmen – die Teilnahme am Training ist kostenlos!

## Aktiv und selbständig unterwegs



## Wie läuft das Training ab?

### Ablauf und Trainingsaspekte

- Im Fokus steht das spielerische Trainieren von bewegungsfördernden Grundfertigkeiten und Alltagstätigkeiten unter der Berücksichtigung von verschiedensten Trainingszielen und Trainingsaspekten z.B.: technische, sportlich/gesundheitliche, inklusive Gruppenaktivitäten

### Trainer\*innen

- Jede Trainingseinheit wird von jeweils zwei spezifisch ausgebildeten Trainer\*innen begleitet - Behindertensport-Instruktor\*in, Gesundheits-/Personal-Trainer\*in
- Für die Entwicklung eines individuellen Trainingsplans und Erhebungen von gesundheitsorientierten Leistungsmöglichkeiten und Leistungsgrenzen wird bei Bedarf auch ein/eine Physiotherapeut\*in miteingebunden

### Trainingsort/-zeit

- Ort: Universitäts-Sportinstitut Innsbruck, Fürstenweg 185, 6020 Innsbruck
- Zeit: Freitag 15:00 – 16:30 Uhr, ganzjährig mit Ausnahme von Ferienzeiten/Feiertagen

## Kontakt für Informationen und Anmeldung:

### ÖZIV-Landesverband Tirol

Bürgerstraße 12/2 im Innenhof  
A-6020 Innsbruck  
Tel: 0512 57 19 83  
Mail: [office@oeziv-tirol.at](mailto:office@oeziv-tirol.at)  
[www.oeziv-tirol.at/Projekte](http://www.oeziv-tirol.at/Projekte)



### MAddS

ist ein Projekt des ÖZIV-Landesverband Tirol mit Unterstützung von **Licht ins Dunkel** und in Kooperation mit TBSV