

Hauptschwerbehindertenvertretung (HSBV)  
beim Bundesministerium der Verteidigung

Bonn, **23. August 2019**

☎ 0228/12-12675/12676

AllgFspWNBw:

3400-12675/12676

Fax: 3400-3342678

E-Mail:

BMVgHSBV/BMVg/BUND/DE

### **Merkblatt**

für

Behindertensport-Trainings an der Sportschule der Bundeswehr  
in Warendorf und der Tle Sonthofen

**1**

#### **Auftrag**

Die Sportschule der Bundeswehr (SportSBw) als zentrale Ausbildungsstätte für den Sport in der Bundeswehr hat u.a. den Auftrag, schwerbehinderte Angehörige der Bundeswehr in die Möglichkeiten des Behindertensports einzuweisen.

**2**

#### **Durchführung**

**2.1**

##### **Trainingsbeschreibung**

Federführende Stelle:

KdoSKB AusbSK Ref Sport/KLF/CISM/Spitzensport

Fachlich zuständige Stelle:

KdoSKB AusbSK Ref Sport/KLF/CISM/Spitzensport

Trainingstyp bearb. Stelle:

KdoSKB AusbSK Ref Sport/KLF/CISM/Spitzensport

Trainingstyp-Nr.:

101 670

Trainingsbezeichnung:

Sport für Behinderte

Ausbildungszeitraum:

14 Ausbildungstage

Ausbildungsziel:

Einweisung in die Möglichkeiten der Rehabilitation  
von Behinderten durch Sport

## 2.2 Voraussetzungen

- Wehrdienstbeschädigung (WdB), Grad der Schädigung (GdS), Schwerbehinderung/Grad der Behinderung (GdB) von 50 innerhalb der letzten 2 Jahre, Gleichstellung gem. § 2 Abs. 3 SGB IX oder Anerkennung eines GdS/eines GdB von 30 oder 40 bei Soldatinnen/Soldaten.
- Die Festsetzung der Behinderung durch das zuständige Versorgungsamt sollte mindestens 2 Jahre zurückliegen. Trainingstauglichkeit muss festgestellt sein. Auf die ZDv A1-831/0-4000 wird hingewiesen.
- Fähigkeit zur Teilnahme an der sportpraktischen Ausbildung im Training (bis zu 6 Stunden sportliche/körperliche Aktivität pro Ausbildungstag und zwar angepasst an die behinderungsbedingten Beeinträchtigungen – siehe 3.3. und 3.4.).
- Fähigkeit der Fortbewegung ohne Fremdhilfe.
- Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung (s. Anlage), dass die Teilnehmenden nach ärztlicher Untersuchung einschl. eines Belastungs-EKG (nicht älter als 6 Monate bezogen auf Trainingsbeginn) für eine bis zu 6-stündige tägliche Sportausbildung belastbar ist.  
Evtl. entstehende Kosten hierfür tragen die Teilnehmenden.

### **Besonderer Hinweis:**

**Das Training „Sport für Behinderte“ erfordert einerseits eine gewisse Mobilität und Grundlagenfitness, andererseits kann keine permanente und individuelle ärztliche Betreuung gewährleistet werden. Für die Teilnahme am Training bestehen daher einige medizinisch indizierte Ausschlusskriterien. Manche führen zwingend zum Ausschluss einer Teilnahme, einige müssen individuell bewertet werden. Eine Auflistung der Kriterien ist in der Anlage „Ärztliche Bescheinigung“ zu diesem Merkblatt enthalten.**

**Grundsätzlich ist eine Wiederholung des Trainings nach 36 Monaten vorgesehen. Bei freien Kapazitäten kann das Training bereits nach 24 Monaten wiederholt werden.**

Eine Restdienstzeit von 12 Monaten ist Voraussetzung für die Zuweisung eines Trainingsplatzes.

## 2.3 Teilnahmeberechtigt sind:

Soldatinnen/Soldaten und Zivilbedienstete.

Sonderregelung für die Teilnahme von Reservisten.\*

## 2.4 Zuweisung der Lehrgangsplätze für

- Soldatinnen/Soldaten durch Hauptschwerbehindertenvertretung beim BMVg.
- Zivilbedienstete durch Hauptschwerbehindertenvertretung beim BMVg.

---

\* Gem. Erlass BMVg – Fü S I 5 vom 05.03.2010 i.V.m. Schreiben SKA IV 2 (5) – Az 32-08-08 vom 27.05.2010 sind SKB-Lehrgänge für Reservisten zugänglich zu machen, um eine Teilnahme auf Antrag zu ermöglichen. Über die Zulassung entscheidet die fachlich zuständige Stelle.

Die Trainings stehen gem. Nr. 9.15 der ZDv A-1473/3 „Inklusionsvorschrift“ vorrangig Soldatinnen/Soldaten ab einem GdS/einem GdB von 30 und im Rahmen freier Kapazitäten auch schwerbehinderten und ihnen gleichgestellten Zivilbediensteten der Bundeswehr offen.

## **2.5 Die Kommandierung von Soldatinnen und Soldaten durch die Personal bearbeitende Stelle.**

### **Die Abordnung des zivilen Personals durch die Fortbildung bearbeitende Stelle (BAPersBw V 1.6.3; BwDLZ .....)**

- personalbearbeitende Stelle mit Nebenabdruck an
  - SportSBw und
  - entsendende Stelle
  - Personal führende Stelle
  - Teilnehmerinnen bzw. Teilnehmer

## **3 Trainingsprogramm**

3.1 Durch das Behindertensport-Training sollen insbesondere schwerbehinderte Menschen angesprochen und zum Sport motiviert werden, die ihr sportliches Engagement eingeschränkt haben und/oder sich sportlich stärker betätigen wollen. Das Training soll durch das Aufzeigen von varianten- und erlebnisreicher Ausbildung dazu anregen, regelmäßig Sport zu treiben.

3.2 Das Programm der Sportschule der Bundeswehr umfasst im Wesentlichen folgende Punkte:  
Gymnastik, Kreislauftraining, Spiele, Schwimmen, Radfahren, Wandern/Orientierungswandern, Skilanglauf, Sauna.

### **3.3 Gymnastik**

Das Hauptaugenmerk liegt auf Wirbelsäulengymnastik, Übungen zur Verbesserung der Stabilität u. Flexibilität des Körpers z.B. unter Einsatz eines Therabandes oder Pezziballes.

### **3.4 Kreislauftraining**

Das Kreislauftraining wird nach Maßgabe der Nr. 2.2 in unterschiedlichen Formen angeboten. Mit dem Ziel der Leistungsverbesserung wird dabei ein breites Spektrum an Sportarten durchgeführt:

- Walking/Nordic-Walking
- Fahrrad-/Ruderergometer
- Wanderungen (6 – 10 km)
- Radtouren (ca. 20 km)
- Skilanglauf im Winter

Der Intensität der angebotenen Trainingsarten wird durch die Aufteilung in maximal zwei Leistungsgruppen Rechnung getragen.

**3.5 Spiele**

Bei Spielen, die entsprechend auf den Behindertengrad zugeschnitten sind, sollen die Koordination und die noch vorhandenen Funktionen des Bewegungsapparates gefestigt und gesichert werden. Ferner lernen die Teilnehmenden, etwaige Ängste abzubauen und das Selbstwertgefühl zu entwickeln.

**3.6 Schwimmen und Aquajogging**

Schwimmen dient der Lockerung, Entspannung und als Kreislauftraining. Ferner wird versucht, weniger wassergewandten Teilnehmenden mit Hilfe einer individuellen, auf den Behinderungsgrad abgestimmten Schwimmtechnik das Element Wasser näher zu bringen.

**3.7 Leistungsdifferenziertes Wandern/Orientierungswandern**

Diese Art von sportlicher Betätigung strebt als Mobilitätstraining eine weitere Verbesserung der Herz-Kreislauffähigkeit an. Die "Natur", das "Sich-kennen-lernen", das Austauschen von Erfahrungen und Schließen neuer Bekanntschaften sind dabei wichtige Begleitkomponenten.

**3.8 Skilanglauf**

Bei den Winter-Trainings ersetzt der Skilanglauf zum großen Teil das Kreislauftraining, die Leichtathletik und die Wanderungen. Skilanglaufausrüstungen und Skilanglaufbekleidung stellt die SportSBw.

**3.9 Regenerationsmaßnahmen**

Entmüdungs- und Wassergymnastik, Schwimmen und Saunagänge runden das Programm ab.

**Zusammenfassung**

Mit den o.a. Ausbildungsinhalten versucht die Sportschule der Bundeswehr, die schwerbehinderten Menschen von der Notwendigkeit zu überzeugen, sportlich aktiv zu sein oder wieder zu werden. Es ist erwiesen, dass sich das Leben mit einer guten physiologischen Belastbarkeit und Leistungsbereitschaft leichter und besser gestalten lässt. (Sport als Lebensschule)

Weitere Informationen über die SportSBw finden Sie im Intranet/Internet bei den Dienststellenportraits des Kommando SKB:

[www.sportschule.bundeswehr.de](http://www.sportschule.bundeswehr.de)

**4. Mitzuführende Unterlagen/Ausrüstung****4.1 Personalunterlagen**

Ärztliche Bescheinigung (s. Anlage – vorab versenden an die entsprechende SportSBw mit Kennzeichnung des Trainings 1., .... 8. BehSportTraining in Warendorf oder Sonthofen), ggf. G-Akte.

**4.2 Mitzuführende bzw. gestellte Bekleidung/Ausrüstung**Vom Teilnehmenden mitzuführen:

Wanderbekleidung

Feste bzw. orthopädische Schuhe bzw. Sportschuhe

Badebekleidung

Radlerhose

Sonnenbrille (bei Bedarf)

Handtücher

Nur Soldatinnen/Soldaten:

Dienstanzug

Von der Sportschule zur Verfügung gestellt:

Je einen Trainingsanzug (für Tagesablauf und Training)

Ein Badehandtuch

Regenbekleidung

2-3 T-Shirts für Sport

Sportschuhe für Halle und Gelände bei Notwendigkeit

Eine kurze Sporthose

**4.2.1 Besonderheiten Bekleidung/Ausrüstung**➤ **Warendorf**

- Täglicher Tausch der Trainings-T-Shirts möglich.
- Kurze Sporthose wie auch Badehandtuch bei Bedarf tauschbar.

➤ **Sonthofen**

- Ein Tausch der Bekleidung wie in Warendorf ist hier nicht möglich.
- Es stehen allerdings drei Waschmaschinen sowie zwei elektr. Trockner in den beiden Unterkunftsblöcken zur Verfügung
- In den Unterkünften befindet sich je Zimmer ein Wäscheständer.

**5 Unterbringung**

Amtliche, unentgeltliche Unterkunft bei SportSBw grundsätzlich Einzelzimmer.

Besonderheit in Sonthofen: Dusche und WC auf dem Flur sind nicht geschlechter-spezifisch getrennt, deren Nutzung kann aber durch Hinweistafeln angezeigt werden.

**6 Verpflegung**

Truppenverpflegung wird durch die Truppenküche entgeltlich bereitgestellt.

**Eine Diätverpflegung an der SportSBw ist nicht möglich.****7 Anreise**Die Anreise hat Werktags **bis 17.00 Uhr** am Tage vor Trainingsbeginn zu erfolgen.

Bei Anreise am Sonntag: Eintreffen zwischen 17:00 Uhr und 20:00 Uhr

**8 Anschriften/Adressen****8.1 Sportschule der Bundeswehr**

Georg-Leber-Kaserne  
Dr. Rau-Allee 32  
48231 Warendorf  
Tel.: (02581) 94 11  
AllgFspWNBw: 33 39, App. 44 11 oder 44 21, Fax 44 19

**8.2 Sportschule der Bundeswehr**

Tle Sonthofen  
Grüntenkaserne  
Salzweg 24  
87527 Sonthofen  
Tel.: (08321) 61 83 3  
AllgFspWNBw: 68 09, App. 34 00, Fax 34 03

**9 Verkehrsanbindung****9.1 Sportschule der Bundeswehr Warendorf****9.1.1 Bahnstation:** Warendorf**9.1.2 Bahn/ÖPNV:** Münster-Warendorf oder Bielefeld-Warendorf

- mit Stadtbus Richtung Tönneburg,
- Abholung vom Bhf. Warendorf nur auf tel. Anforderung (an Werktagen) im Rahmen zur Verfügung stehender Kapazitäten möglich.

**9.1.3 mit Pkw:** über BAB A1 Münster Ausfahrt Ladbergen (von West und Nord kommend)/ BAB A2 Ausfahrt Beckum / BAB A2 Ausfahrt Rheda-Wiedenbrück nach Warendorf.**9.2 Sportschule der Bundeswehr - Tle Sonthofen****9.2.1 Bahnstation:** Sonthofen**9.2.2 Bahn/ÖPNV:** Ulm-Kempton-Sonthofen / Augsburg-Kempton-Sonthofen/

München-Kempton-Sonthofen

Eine Abholung vom Bahnhof in Sonthofen ist nicht möglich

- ÖPNV steht zur Verfügung, der Stadtbus verkehrt stündlich. Die Haltestelle „Salzweg“ (Linie 2) befindet sich in unmittelbarer Nähe zum Haupteingang der Grüntenkaserne.

**9.2.3 mit Pkw:** B19 bis Sonthofen (Adresse s. Pkt. 8.2).

Im Original gez:

Dr. Milkert

Anlage zum Merkblatt  
für die Trainings „Sport für Behinderte“ an der  
Sportschule der Bundeswehr in Warendorf / Sonthofen

Diese ärztliche Bescheinigung ist vom Hausarzt / Truppenarzt / (Kardiologen s.u.) auszufüllen und **muss zwingend 2 Wochen vor Trainingsbeginn** in einem separaten, verschlossenen Umschlag (Wahrung der ärztlichen Schweigepflicht), **mit dem Vermerk um welches Training es sich handelt und wo es stattfindet (z.B.: 6. BehSport-Training 2020 in Sonthofen)**, eingegangen sein bei:

<b>Sportschule der Bundeswehr Bereich Lehre / Ausbildung Stichwort „Sport für Behinderte“ Georg-Leber-Kaserne Dr.-Rau-Allee 32 48231 Warendorf</b>	<b>Sportschule der Bundeswehr Bereich Lehre / Ausbildung Stichwort „Sport für Behinderte“ Tle Sonthofen/Grüntenkaserne Salzweg 24 87527 Sonthofen</b>
--	---

---

**Ärztliche Bescheinigung Teil 1/2**

Hiermit wird bescheinigt, dass

Herr / Frau

---

Name, Vorname, Geburtsdatum bzw. PK

für die Teilnahme am Training „Sport für Behinderte“ an der Sportschule der Bundeswehr mit einer bis zu 6-stündigen sportlichen / körperlichen Aktivität gesundheitlich geeignet ist. Erkrankungen / Einschränkungen (siehe Hinweise – Seite 2) – liegen nicht vor oder lassen o.g. Belastung zu!

Nach der Fahrradergometerbelastung vom \_\_\_\_\_ liegen keine Hinweise für eine akute koronare Herzerkrankung, höhergradige Herzrhythmusstörung oder eine akut interventionsbedürftige Hypertonie vor.

Ausbelastung:

Maximale Wattstufe: \_\_\_\_\_ Watt;

Maximale Herzfrequenz: \_\_\_\_\_ / min.;

Maximaler Blutdruck: \_\_\_\_\_ mm HG.

Regelmäßig einzunehmende Medikamente sind:

**Ärztliche Bescheinigung Teil 2/2**

Für Herrn / Frau

Name, Vorname, Geburtsdatum bzw. PK

Folgende Erkrankungen / Einschränkungen führen zur Nichtteilnahme am Training „Sport für Behinderte“, wenn hierdurch eine moderate Sportausübung von bis zu 6 Std. täglich (Radfahren, Walken, Schwimmen, Ballsport, Skilanglauf etc.) nicht möglich ist, oder eine regelmäßige Behandlung (z.B. Physiotherapie, Psychotherapie etc.) notwendig ist.

**Bitte im Einzelnen prüfen!****Nein Ø = Krankheit/ Einschränkung liegt nicht vor,****Ja X = die Krankheit/ Einschränkung liegt vor, Trainingsvoraussetzungen (s.o.) sind zu prüfen und eine Teilnahme am Training zu empfehlen (X) oder abzulehnen (Ø)**

Lfd. Nr.	Erkrankungen, die zum Ausschluss führen (können)	Diagnose		Teilnahme	
		Nein Ø	Ja X	Nein Ø	Ja X
	<b>Vom Hausarzt einzuschätzen:</b>	✓	→		
1.	Mehrfachlähmungen	✓	→		
2.	Halbseitenlähmung	✓	→		
3.	Zerebrale Krampfanfälle / Epilepsie	✓	→		
4.	Psychosen (z.B. Schizophrenie, starke Depressionen)	✓	→		
5.	Schwere Hüft- und/ oder Kniegelenkarthrose	✓	→		
6.	Bluthochdruck	✓	→		
7.	Starkes Belastungsasthma	✓	→		
	<b>Stellungnahme des Kardiologen erforderlich:</b>	✓	→		
1.	Zustand nach Herzinfarkt	✓	→		
2.	Koronare Herzkrankheit	✓	→		
3.	Angina pectoris	✓	→		
4.	Höhergradige Herzrhythmusstörungen	✓	→		
	<b>Zwingend ausgeschlossen sind:</b>	✓	→		
1.	Herzschrittmacher	✓	→		
2.	Doppelamputationen	✓	→		
3.	Rollstuhlfahrer	✓	→		
4.	Dialysepatient	✓	→		
5.	Künstlicher Darmausgang	✓	→		
6.	Blindheit (nicht Sehbehinderung)	✓	→		
7.	Gehörlosigkeit	✓	→		
8.	Frische Thrombose (kleiner als 6 Monate)	✓	→		

Ort, Datum

Stempel, Unterschrift des Arztes