



Offene Sportangebote der SELAM-Lebenshilfe:

- **Schwimmen für Erwachsene, mittwochs von 18.00-19.00 Uhr im Olanis- Huntbad Oldenburg.**  
Dieses Schwimmangebot ist für Menschen mit Behinderungen, die schwimmen können und mit Unterstützung der ÜbungsleiterInnen am öffentlichen Badebetrieb teilnehmen wollen.
- **Sitzgymnastik und kleine Spiele im sitzen für Erwachsene, montags von 17.00-17.45 Uhr im Haus Hohe Heide am Ludwig-Quide-Weg 2.**  
Bei der Sitzgymnastik steht die Entwicklung eines positiven Körpergefühls durch leichte Übungen im Vordergrund. Reaktion und Koordination werden geübt, aber auch Spiele und Entspannung gehören dazu.
- **Bewegung mit dem Ball/Basketball für Jugendliche und Erwachsene, montags von 18.00-19.00 Uhr in der Stedinger Straße 30.**  
Koordination, Reaktion, Zusammenspiel, Technik. Hier geht es auch darum, die Sensibilität und Fairness gegenüber dem Mitspieler im Umgang mit dem Ball zu fördern.
- **Schwimmen Edewecht für Jugendliche und Erwachsene, dienstags von 17.30-18.30 Uhr im Hallenbad am Stadion in Edewecht.**  
Ein Schwimmangebot für Teilnehmer, die schwimmen können und mit Unterstützung der Übungsleiterin am öffentlichen Badebetrieb teilnehmen wollen. Es gibt auch eine flache Zone im Becken: Es darf auch gern gespielt werden!

**Drei weitere Angebote im Wasser müssen leider seit einer Weile schon ruhen, da die entsprechenden Bäder wegen Renovierung geschlossen wurden. Ausweichmöglichkeiten gibt es dafür nicht.**

An allen Angeboten kann über eine Mitgliedschaft als FreizeitsportlerIn, oder mit einer Reha Sport Verordnung teilgenommen werden. Außerdem gibt es für Reha SportlerInnen die Möglichkeit, zu einem vergünstigten

Jahresbeitrag auch neben dem verordneten Sport an anderen Angeboten teilzunehmen.

Nähere Informationen gibt Ihnen Frau Sabine Nordbruch unter:

Tel. 0441-35019323, oder per Mail: [sport@selam-lebenshilfe.de](mailto:sport@selam-lebenshilfe.de)

