

## Offene Sportangebote der SELAM-Lebenshilfe:

- **Schwimmen für Erwachsene, mittwochs von 18.00-19.00 Uhr, am Uhlhornsweg im Schwimmbad der Uni Oldenburg.**  
Dieses Schwimmangebot ist für Menschen mit Behinderungen, die schwimmen können und mit Unterstützung der ÜbungsleiterInnen am öffentlichen Badebetrieb teilnehmen wollen.
- **Schwimmen „Die Piraten“ für Jugendliche und junge Erwachsene, montags von 18.00-19.00 Uhr, im Bad der Uni Oldenburg.**  
Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass die TeilnehmerInnen schwimmen können. Es besteht auf Wunsch die Möglichkeit zu spielen, für ein Schwimmabzeichen zu üben oder neue Schwimmstile zu erlernen.
- **Schwimmen „Die Delfine“ für Kinder bis 18 Jahre, freitags von 15.00-16.00 Uhr, im Bad der Uni Oldenburg.**  
Dieses Schwimmangebot ist für Kinder und Jugendliche, die noch nicht schwimmen können und findet im Warmwasserbecken statt. Im Vordergrund steht Bewegung und die Entwicklung eines positiven Körpergefühls über und unter Wasser.
- **Wassergymnastik für Jugendliche und Erwachsene, dienstags von 18.00-19.00 Uhr, im Altenzentrum Bischof Stählin an der Tübinger Straße 3.**  
Bewegung im Wasser stärkt die lebensfördernden Kräfte des Körpers. Hier werden allgemein grundlegende und koordinierende Bewegungsformen im Wasser trainiert.
- **Sitzgymnastik und kleine Spiele im sitzen für Erwachsene, montags von 17.00-17.45 Uhr, im Haus Hohe Heide am Ludwig-Quidde-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!

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 Beitrag neben dem verordneten Sport auch an anderen Angeboten teilzunehmen.

Nähere Informationen gibt Ihnen gerne Frau Sabine Nordbruch unter:  
Tel.: 0441 | 350193-23 oder per eMail: [sport@selam-lebenshilfe.de](mailto:sport@selam-lebenshilfe.de)