



# Sommerferien-Programm 2021

*Für Kinder & Jugendliche mit kognitiver Beeinträchtigung  
sowie deren Geschwister & Freunde*



Hauptsponsor:

**westenergie**



Liebe Familien,  
liebe Freunde von Special Olympics NRW,

nicht mehr lange, dann stehen die Sommerferien in Nordrhein-Westfalen vor der Tür. Im vergangenen Jahr haben wir von Special Olympics NRW erstmals ein Sommerferien-Programm für Kinder und Jugendliche mit kognitiver Beeinträchtigung sowie deren Geschwister und Freunde durchgeführt. Nun planen wir die Neu-Auflage des Sommerferien-Programms als Teil des Projektes „Gemeinsam läuft's besser“ von Special Olympics Deutschland und Coca-Cola. Sechs spannende und abwechslungsreiche Aktionen haben wir für euch zusammengestellt. Wir hoffen, es ist für jeden ein passendes Sport-Angebot mit dabei.

### **Das Ferienprogramm 2021 im Überblick (weitere Infos auf den folgenden Seiten):**

- **Tennis-Schnupperkurs** am 07.07. in Duisburg
- **Kanu-Tour** am 16.07. auf der Werse bei Münster
- **Stand-Up Paddeling Schnupperkurs** am 22.07. am Unterbacher See in Düsseldorf
- **Bogenschießen-Schnupperkurs** am 27.07. in Bonn
- **Besuch des Kletterwalds Schwindelfrei** am 03.08. in Brühl
- **Fußballgolf Schnupperkurs** am 11.08. in Dortmund

Ergänzt werden die o.g. Aktionen durch sechs Wochen-Challenges, welche ganz einfach von Zuhause aus durchgeführt werden können. Die Challenges sollen eure Fitness, aber auch eure Kreativität fördern. Ihr habt jeweils eine Woche Zeit, um eure Challenges durchzuführen. Wenn ihr wollt, dürft ihr uns gerne Fotos und Videos davon zuschicken. Alle Informationen zu den Challenges erhaltet ihr auf den folgenden Seiten und nach eurer Anmeldung.

### **Hinweis für Eltern & gesetzliche Betreuende:**

Bitte lesen Sie sich die Ausschreibung sorgfältig durch, bevor Sie Ihre Kinder zu den Aktionen des Sommerferien-Programms anmelden. Ergänzende Informationen zu allen Aktionen finden Sie auf Seite 9 dieser Ausschreibung.

**Alle Angebote des Sommerferien-Programms sind für die Teilnehmer\*innen kostenfrei. Wir freuen uns aber sehr über eine Spende für unsere Inklusive Jugendvertretung.**

### **Hinweis zur Corona-Pandemie:**

Alle Aktionen des Sommerferien-Programms werden nur durchgeführt, wenn die aktuell geltende Corona-Schutzverordnung es zulässt. Special Olympics NRW arbeitet im Rahmen des Sommerferien-Programms mit externen Institutionen und Vereinen zusammen und richtet sich bei der Durchführung der Aktionen ggfs. nach deren Sonderbestimmungen.

Eine Teilnahme ist mit einem tagesaktuellen (nicht älter als 24 Stunden) negativen Schnelltest möglich. Alternativ ist die Teilnahme mit dem Nachweis einer mindestens 14 Tage zurückliegenden, vollständigen Impfung gegen Covid19 oder als Genesene/r mit der Vorlage eines positiven PCR-Test, der mindestens vier Wochen aber nicht länger als sechs Monate zurückliegt, möglich.

Sollte sich die Lage der Pandemie bis Sommer wieder verschärfen, behält sich Special Olympics NRW vor, die Aktionen ggfs. kurzfristig wieder abzusagen.



## 1. Ferienwoche (05. – 11. Juli)



### Tennis-Schnupperkurs in Duisburg

am 07. Juli von 10:00 bis 12:30 Uhr

Gemeinsam mit unserem Tennis-Koordinator Malte und dem Club Raffelberg laden wir alle motivierten Kinder und Jugendlichen zwischen 8 und 18 Jahren zu einem Tennis-Schnupperkurs auf das Club-Gelände in Duisburg Wedau ein. Das spielerische Kennenlernen der Sportart und Erlernen der ersten Grundtechniken stehen im Mittelpunkt des Schnupperkurses. Vorerfahrung im Tennis ist nicht nötig, um an dem Kurs teilzunehmen.

#### Alle Infos im Überblick:

Termin:	Mittwoch, 07. Juli 2021 von 10:00 bis 12:30 Uhr	Material:	Sportkleidung und passendes Schuhwerk müssen die Teilnehmer*innen selbst mitbringen. Tennis-Schläger werden für den Kurs gestellt.
Ort:	<a href="#">Club Raffelberg e.V.</a> Kalkweg 125 47055 Duisburg	Anmeldung:	<a href="#">Online-Anmeldung</a> Teilnehmerobergrenze bei max. 10 Personen entscheidend ist die Reihenfolge der Anmeldung!
Kontakt:	<a href="#">Special Olympics NRW</a> jugendvertretung@specialolympics-nrw.de Tel. 0231-95088088	Hinweis:	Die Eltern sind herzlich eingeladen, beim Schnupperkurs zuzuschauen. Die Anwesenheit der Eltern ist aber keine Voraussetzung zur Teilnahme der Kinder und Jugendlichen.
Kosten:	Die Teilnahme ist kostenlos!		
Teilnehmende:	Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 8 und 18 Jahren		

### Wochen-Challenge „Namens-Workout“

Jeder Buchstabe des Alphabets steht für eine bestimmte Übung (bspw. A= 5 Kniebeugen, B = 10 Hampelmänner, C = 3 Sit-Ups usw.). An jedem Tag in der Woche sollt ihr einen bestimmten Namen „durchtrainieren“ (montags euren eigenen, dienstags den eurer Mutter usw.). Nach eurer Anmeldung für die Challenge erhaltet ihr alle weiteren Informationen: welcher Buchstabe steht für welche Übung und wann sollt ihr welchen Namen „trainieren“.

Zur Challenge könnt ihr euch ganz einfach über unsere [Online-Anmeldung](#) anmelden.



## 2. Ferienwoche (12. – 18. Juli)



### **Kanu-Tour auf der Werse bei Münster**

**am 16. Juli von 10:00 bis 13:00 Uhr**

Macht mit uns und dem Canu Camp eine spannende Kanu-Tour auf der Werse. Die Werse ist ein besonders strömungsarmer Fluss im Münsterland. Daher sind die Kanu-Touren auf dem Fluss besonders für Anfänger\*innen und Kinder und Jugendliche geeignet. Vor der Tour geben die Trainer\*innen des Canu Camps eine kurze Einführung in die korrekte Handhabung der Paddel sowie das richtige Verhalten auf dem Wasser. Alle Teilnehmer\*innen müssen schwimmen können und von mindestens einer Person begleitet werden.

#### **Alle Infos im Überblick:**

Termin:	Freitag, 16. Juli 2021 von 10:00 bis 13:00 Uhr	Material:	Die Teilnehmer*innen passende Kleidung selbst mitbringen. Kanu, Paddel und Schwimmwesten werden gestellt.
Ort:	<a href="#">Canu Camp Verleihstation Werse</a> Homannstraße 64 48167 Münster	Anmeldung:	<a href="#">Online-Anmeldung</a> Alle Teilnehmer*innen müssen Schwimmen können! Die Eltern bestätigen die Schwimmfähigkeit ihrer Kinder mit der Anmeldung! Teilnehmerobergrenze bei max. 10 Personen entscheidend ist die Reihenfolge der Anmeldung!
Kontakt:	<a href="#">Special Olympics NRW</a> jugendvertretung@specialolympics-nrw.de Tel. 0231-95088088	Hinweis:	Teilnahme nur möglich, wenn die Kinder und Jugendlichen von mind. einer Person während der Kanu-Tour begleitet werden. Betreuungsverhältnis max. 1:2 (Begleitperson : Kinder & Jugendliche)
Kosten:	Die Teilnahme ist kostenlos!		
Teilnehmende:	Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 8 und 18 Jahren		

### **Wochen-Challenge „Zeige uns deine Lieblings-Sportart“**

Was ist deine Lieblings-Sportart oder dein Lieblings-Hobby? Zeigt sie uns, indem ihr sie möglichst kreativ darstellt. Zeichnet ein Bild, baut sie aus Knete nach oder macht, was auch immer euch noch einfällt. Fotos eurer Bilder oder Kunstwerke könnt ihr gerne bei Special Olympics NRW einreichen. Die schönsten Bilder oder Darstellungen werden auf den Social-Media-Kanälen von Special Olympics vorgestellt. Weitere Infos zu der Challenge erhaltet ihr nach eurer Anmeldung.

Zur Challenge könnt ihr euch ganz einfach über unsere [Online-Anmeldung](#) anmelden.



### 3. Ferienwoche (19. – 25. Juli)



## Stand Up Paddling Schnupperkurs bei Surf 'n' Kite am Unterbacher See

am 22. Juli von 16:00 bis 17:30 Uhr

Stand Up Paddling ist der Einstieg in den Surfsport. Wer sich bisher noch nicht getraut hat auf ein Board zu steigen, wird sehen, wie einfach und schnell dieser Trendsport zu erlernen ist. Bei dem Schnupperkurs werden die grundlegenden Techniken des Stand Up Paddlings erlernt. Vorerfahrung in der Sportart ist nicht nötig – alle Teilnehmer\*innen müssen allerdings schwimmen können. Der Unterbacher See lädt vor und nach dem Schnupperkurs zum Verweilen und Baden ein.

#### Alle Infos im Überblick:

Termin:	Donnerstag, 22. Juli 2021 von 16:00 bis 17:30 Uhr	Material:	Die Teilnehmer*innen müssen Schwimmkleidung selbst mitbringen. Boards, Paddel und Neoprenanzüge werden gestellt.
Ort:	<a href="#">Surf 'n' Kite Düsseldorf</a> Am Kleinformst 270 Unterbacher See Südstrand 40627 Düsseldorf	Anmeldung:	<a href="#">Online-Anmeldung</a> Alle Teilnehmer*innen müssen Schwimmen können! Die Eltern bestätigen die Schwimmfähigkeit ihrer Kinder mit der Anmeldung! Teilnehmerobergrenze bei max. 10 Personen entscheidend ist die Reihenfolge der Anmeldung!
Kontakt:	<a href="#">Special Olympics NRW</a> jugendvertretung@specialolympics-nrw.de Tel. 0231-95088088	Hinweis:	Die Eltern sind herzlich eingeladen, beim Schnupperkurs zuzuschauen. Die Anwesenheit der Eltern ist aber keine Voraussetzung zur Teilnahme der Kinder und Jugendlichen.
Kosten:	Die Teilnahme ist kostenlos!		
Teilnehmende:	Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 8 und 18 Jahren		

### Wochen-Challenge „Tanze wild durch die Wohnung“

Macht euer Lieblings-Lied an, dreht die Lautstärke auf und tanzt wild und frei durch die Wohnung. Je ausgeflippter, desto besser. Und das an jedem Tag in dieser Woche. Wenn ihr wollt, könnt ihr uns Fotos oder Videos von euren besten „Tanz-Moves“ zuschicken. Weitere Infos zu der Challenge erhaltet ihr nach eurer Anmeldung.

Zur Challenge könnt ihr euch ganz einfach über unsere [Online-Anmeldung](#) anmelden.



#### 4. Ferienwoche (26. Juli – 01. August)



### **Bogenschießen Schnupperkurs beim Artemis Bonn e.V.**

**am 27. Juli von 10:00 bis 13:00 Uhr**

Begeben euch mit dem Verein Artemis Bonn e.V. und Special Olympics NRW auf die Spuren von Robin Hood. Das Bogenschießen vereint Spannung und Entspannung und beansprucht die gesamte Muskulatur. Mit jedem Schuss tut ihr eurem Körper etwas Gutes.

Die erfahrenen Trainer\*innen von Artemis Bonn e.V. (darunter auch eine amtierende Europameisterin im Bogenschießen) leiten den Schnupperkurs mit viel Einfühlungsvermögen. Vorerfahrung in der Sportart ist nicht nötig.

#### **Alle Infos im Überblick:**

Termin:	Dienstag, 27. Juli 2021 von 10:00 bis 13:00 Uhr	Teilnehmende:	Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 8 und 18 Jahren
Ort:	<a href="#">Artemis Bonn e.V.</a> Außengelände Sportpark Nord An der Josefshöhe 52 53117 Bonn	Material:	Die Teilnehmer*innen müssen bequeme (Sport-) Kleidung selbst mitbringen. Bogen und Pfeile werden für den Kurs gestellt.
Kontakt:	<a href="#">Special Olympics NRW</a> jugendvertretung@specialolympics-nrw.de Tel. 0231-95088088	Anmeldung:	<a href="#">Online-Anmeldung</a> Teilnehmerobergrenze bei max. 10 Personen entscheidend ist die Reihenfolge der Anmeldung!
Kosten:	Die Teilnahme ist kostenlos!	Hinweis:	Die Eltern sind herzlich eingeladen, beim Schnupperkurs zuzuschauen. Die Anwesenheit der Eltern ist aber keine Voraussetzung zur Teilnahme der Kinder und Jugendlichen.

### **Wochen-Challenge „Outdoor-Foto-Bingo“**

Kennt ihr das Spiel „Bingo“? Wir haben für euch ein Bingo-Feld mit 16 Begriffen vorbereitet. Auf dem Bingo-Feld seht ihr Begriffe, die Orte im Freien/in der Natur beschreiben (bspw. See, Wald, Blumenwiese usw.). Besucht in dieser Woche möglichst viele dieser Orte, macht ein Foto/Selfie davon und hakt anschließend das entsprechende Feld ab. Wer schafft es alle 16 Orte zu besuchen? Eure schönsten Fotos oder gar ganze Collagen dürft ihr uns gerne zuschicken. Weitere Infos zu der Challenge erhaltet ihr nach eurer Anmeldung.

Zur Challenge könnt ihr euch ganz einfach über unsere [Online-Anmeldung](#) anmelden.



## 5. Ferienwoche (02. – 08. August)



### **Besuch des Kletterwalds Schwindelfrei in Brühl**

**am 03. August von 10:00 bis 12:30 Uhr**

Der Kletterwald Schwindelfrei und Special Olympics NRW lädt zu einem unvergesslichen Kletter-Abenteuer. Inmitten atemberaubender Natur bietet der Kletterwald Schwindelfrei insgesamt 17 verschiedene Hochseilgarten-Parcours für jeden Schwierigkeitsgrad. Ob Tarzan-Sprünge, Lianen-Gänge oder auf rasanten Seilrutschen – in dem Hochseilgarten findet jeder eine zu bewältigende Herausforderung. Das Team von zertifizierten Hochseilgarten-Trainern sowie modernste Sicherungssysteme sorgen für die Sicherheit der Teilnehmer\*innen.

#### Alle Infos im Überblick:

Termin:	Dienstag, 03. August 2021 von 10:00 bis 13:00 Uhr	Teilnehmende:	Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 8 und 18 Jahren
Ort:	<a href="#">Kletterwald Schwindelfrei</a> Liblarer Straße 183 50321 Brühl	Material:	Die Teilnehmer*innen müssen bequeme (Sport-) Kleidung und festes Schuhwerk selbst mitbringen
Kontakt:	<a href="#">Special Olympics NRW</a> jugendvertretung@specialolympics-nrw.de Tel. 0231-95088088	Anmeldung:	<a href="#">Online-Anmeldung</a> Teilnehmerobergrenze bei max. 10 Personen entscheidend ist die Reihenfolge der Anmeldung!
Kosten:	Die Teilnahme ist kostenlos!	Hinweis:	Die Eltern sind herzlich eingeladen, beim Schnupperkurs zuzuschauen. Die Anwesenheit der Eltern ist aber keine Voraussetzung zur Teilnahme der Kinder und Jugendlichen.

### **Wochen-Challenge „Sally up“**

Kennt ihr das Lied „Flower“ von dem Künstler Moby? Das Lied ist auch besser bekannt unter dem Titel „Sally up, sally down“. Der Text des Lieds besteht im Wesentlichen aus den Textzeilen „green sally up and green sally down“ – daraus ergibt sich eine tolle Fitness-Übung. Immer wenn es heißt „sally down“ geht man in die Kniebeuge-Position, wenn es heißt „sally up“ stellt man sich wieder aufrecht hin. Ein Beispielvideo gibt es [hier](#). Schafft ihr es bis zum Ende der Woche das ganze Lied durchzuhalten? Weitere Informationen zu der Challenge erhaltet ihr nach eurer Anmeldung.

Zur Challenge könnt ihr euch ganz einfach über unsere [Online-Anmeldung](#) anmelden.



## 6. Ferienwoche (09. – 15. August)



### **Fußballgolf im Soccerpark Westfalen**

**am 11. August von 10:30 bis 13:00 Uhr**

Fußballgolf ist eine – in Deutschland noch recht junge, aufstrebende – Trendsportart, die die beiden Sportarten Fußball und Golf kombiniert. Ziel ist es, einen Fußball mit möglichst wenigen Schussversuchen durch verschiedene Hindernisse und über Geländeneigungen bis in ein Bodenloch zu spielen. Auf den unterschiedlich gestalteten und in die Natur eingebundenen Bahnen des Soccerparks Westfalen kann jede/r – egal ob Mann oder Frau, Jung oder Alt, Handicap oder nicht – sein Geschick unter Beweis stellen. Eine spezielle Vorbereitung oder Ausrüstung ist nicht nötig. Nach kurzer Einweisung geht's direkt auf den Parcours!

#### **Alle Infos im Überblick:**

Termin:	Mittwoch, 11. August 2021 von 10:30 bis 13:00 Uhr	Teilnehmende:	Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 8 und 18 Jahren
Ort:	<a href="#">Soccerpark Westfalen</a> Am Zechenbahnhof 1 44339 Dortmund	Anmeldung:	<a href="#">Online-Anmeldung</a> Teilnehmerobergrenze bei max. 10 Personen entscheidend ist die Reihenfolge der Anmeldung!
Kontakt:	<a href="#">Special Olympics NRW</a> jugend@specialolympics-nrw.de Tel. 0231-95088088	Hinweis:	Die Eltern sind herzlich eingeladen, beim Schnupperkurs zuzuschauen. Die Anwesenheit der Eltern ist aber keine Voraussetzung zur Teilnahme der Kinder und Jugendlichen.
Kosten:	Die Teilnahme ist kostenlos!		

## **Wochen-Challenge „Wir drehen am Rad“**

Zum Abschluss der Sommerferien haben wir eine ganz besondere Challenge vorbereitet. Wir wollen gemeinsam mit euch 100 Stunden „auf dem Rad“ verbringen. Was müsst ihr dafür tun? Geht raus an die frische Luft, schnappt euch euer Fahrrad, euren Roller, Skateboard oder sonst ein Gefährt mit Rollen. Verbringt so viel Zeit wie möglich auf dem Gefährt und meldet uns anschließend eure aktive Zeit zurück. Schaffen wir es, gemeinsam die 100 Stunden zu knacken? Unter allen Teilnehmer\*innen verlosen wir 3 Special Olympics Überraschungs-Pakete. Mehr Informationen zu der Challenge erhaltet ihr nach eurer Anmeldung.

Zur Challenge könnt ihr euch ganz einfach über unsere [Online-Anmeldung](#) anmelden.





## **Allgemeine Informationen (betreffen alle o.g. Veranstaltungen)**

- Anmeldung:** **Die Anmeldefrist für die o.g. Veranstaltungen endet jeweils eine Woche vor der jeweiligen Veranstaltung.**  
Hier gelangen Sie zur [Online-Anmeldung](#)
- Kontakt:** Für Rückfragen zu den Angeboten des Sommerferien-Programms steht die Geschäftsstelle von Special Olympics NRW zur Verfügung.  
[jugendvertretung@specialolympics-nrw.de](mailto:jugendvertretung@specialolympics-nrw.de)  
Tel. 0231-95088088
- Betreuung:** Während der o.g. Veranstaltungen werden die Teilnehmer\*innen durch ausgebildete Übungsleiter\*innen der Kooperationspartner sowie durch Mitarbeiter\*innen und Ehrenamtliche von Special Olympics Nordrhein-Westfalen e.V. betreut. Die Eltern sind herzlich eingeladen, bei den Schnupperangeboten zuzuschauen. Bei der Kanu-Tour in Münster ist die Teilnahme mindestens einer Begleitperson pro zwei angemeldeten Teilnehmer\*innen Pflicht.
- Sporttauglichkeit:** Die Sporttauglichkeit der Teilnehmer\*innen wird mit der Anmeldung zu den Veranstaltungen bestätigt. Zur besseren Einschätzung der Sporttauglichkeit dient der Fragebogen am Ende der Ausschreibung.
- Versicherung:** Der Abschluss einer Unfallversicherung wird für jede/n Teilnehmer/in empfohlen. Dies ist eine freiwillige Zusatzversicherung!  
**Der Veranstalter/Ausrichter übernimmt keinerlei Haftung bei Sachschäden oder beim Verlust von Gegenständen!**
- Fotos:** Die Einwilligungserklärung für Film- und Fotoaufnahmen ist eine rechtliche Absicherung für den Veranstalter, die aufgrund der Vielzahl moderner Medien notwendig ist. Die Einwilligungserklärung für Film- und Fotoaufnahmen wird mit der Anmeldung bestätigt. Die Fotos werden für den internen Gebrauch (Print-Produkte wie Jahresbericht) und für die Social-Media-Kanäle von Special Olympics NRW verwendet.
- Datenschutz:** Mit der Anmeldung den Aktionen des Sommerferien-Programms bestätigen die Eltern/gesetzlichen Vertreter\*innen aller Teilnehmer\*innen, dass ihre Daten zur Planung und Durchführung dem Verein Special Olympics Nordrhein-Westfalen e.V., sowie den Kooperationspartnern im Rahmen der Veranstaltungen zugänglich sind und in eine Adressdatei von Special Olympics Nordrhein-Westfalen e.V. aufgenommen werden. Die Daten werden nicht an Dritte weitergegeben und nach gesetzlichen Bestimmungen gelöscht.
- Letzte Infos:** Ca. eine Woche vor den Veranstaltungen erhalten Sie per Mail die letzten Infos zum Ablauf.



## Anhang 1: Einschätzung der Sporttauglichkeit

Der folgende Fragebogen soll Teilnehmer\*innen bzw. deren Eltern/gesetzlich Betreuenden helfen, ihre Sporttauglichkeit einzuschätzen. Bitte gehen Sie mit jeder/m Teilnehmer/in die folgenden sieben Fragen sorgfältig durch und beantworten diese ehrlich mit ja oder nein.

		Ja	Nein
1	Hat Ihnen jemals ein Arzt gesagt, Sie hätten „etwas am Herzen“ und Ihnen nur unter medizinischer Kontrolle Bewegung & Sport empfohlen?		
2	Hatten Sie im letzten Monat Schmerzen in der Brust in Ruhe oder bei körperlicher Belastung?		
3	Haben Sie Probleme mit der Atmung oder bei körperlicher Belastung?		
4	Sind Sie jemals wegen Schwindel gestürzt oder das Bewusstsein verloren?		
5	Haben Sie Knochen- und/oder Gelenkprobleme, die sich unter körperlicher Belastung verschlechtern könnten?		
6	Hat Ihnen jemals ein Arzt Medikamente gegen hohen Blutdruck oder wegen eines Herz- und/oder Atemproblems verschrieben?		
7	Kennen Sie irgendeinen weiteren Grund, warum Sie nicht körperlich/sportlich aktiv sein sollten?		

**Achtung! Haben Sie eine oder mehrere Fragen mit „Ja“ beantwortet?** Dann suchen Sie unbedingt zur Beurteilung der Sporttauglichkeit Ihren Arzt oder Ihre Ärztin auf!

Den Impfpass (insbesondere Schutz gegen Tetanus/ Hepatitis aber auch als möglicher Nachweis der Corona-Schutzimpfung) sowie die (Notfall-) Medikation sollte in jedem Fall mitgeführt werden.