



# Fit auch mit Sehbehinderung

# Fit auch mit Sehbehinderung

Mit freundlicher Unterstützung von



Bayer HealthCare

# Impressum

Herausgeber:

Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband e. V.

Rungestraße 19, 10179 Berlin

Telefon: (0 30) 28 53 87-0, Telefax: (0 30) 28 53 87-2 00

E-Mail: [info@dbsv.org](mailto:info@dbsv.org), Internet: [www.dbsv.org](http://www.dbsv.org)

Text: Irina Gragoll

Redaktion: Reiner Delgado und Volker Lenk

Fotos: DBSV/[www.andreasfrieese.de](http://www.andreasfrieese.de) (Titel, S. 6, 12, 13, 18);

DBSV/Oliver Ziebe (S. 4, 8); Shutterstock/Gertjan Hooijer

(S. 11 links); Pitopia/Christoph Haehnel (S. 11 rechts); Herbert

Schlemmer (S. 15); DBSV/Dominik Buschardt (S. 16)

Gestaltung: Hahn Images

Druck: Kehrberg Druck Produktion

1. Auflage 2015

# Inhalt

Impressum	2
Vorwort	4
Auf Touren kommen: Tandemfahren	6
Obenauf sein: Schwimmen	8
Öfter mal durchstarten: Laufen	10
Gezielt trainieren: Gymnastik	12
Besonderes erleben: Sport für Könnner	14
Spielerisch dabei sein: Showdown	16
Vielfalt nutzen: Fitnesscenter	17
Tipps von Sportlern für Sportler	19
Anschriftenverzeichnis	20

# Vorwort



Für die Gesundheit und das Wohlbefinden eines jeden Menschen ist Sport überaus wichtig. Denn er fördert die Ausdauer und Koordination des Körpers, regt die Selbstheilungskräfte an und hilft dabei, Krankheiten vorzubeugen. Darüber hinaus sorgt

Sport für Ausgeglichenheit und Entspannung. Und er macht jede Menge Spaß – vor allem in der Gemeinschaft.

Wenn Ihr Sehvermögen stark eingeschränkt ist, können Sie sich vielleicht kaum vorstellen, weiterhin oder ganz neu Sport zu treiben. Doch gerade für sehbehinderte und blinde Menschen ist Sport von großem Nutzen, um drohendem Bewegungsmangel entgegenzuwirken. Zudem kann Sport Ihre Stimmung positiv beeinflussen und Ihr Selbstbewusstsein stärken.

Generell können Sie fast jede Sportart betreiben. Einige Augenerkrankungen erfordern jedoch besondere Vorsicht. So gibt es zum Beispiel Krankheiten, bei denen man Erschütterungen oder Überanstrengung vermeiden sollte. Bevor Sie sich für eine Sportart entscheiden, ist deshalb nicht nur eine Untersuchung Ihrer körperlichen Fitness ratsam, sondern auch eine Rücksprache mit Ihrem Augenarzt.

Mit dieser Broschüre möchten wir Sie nun dazu anregen, auch mit Seheinschränkung frohen Mutes sportlich aktiv zu werden. Sie finden eine Auswahl an möglichen Sportarten, einen kleinen Exkurs in anspruchsvollere Sportgefilde und einige praktische Tipps. Schauen Sie selbst, was für Sie passt und worauf Sie Lust haben.

Wenn Sie Fragen haben, dann wenden Sie sich bitte an Ihren DBSV-Landesverein. Er gibt Ihnen Auskunft zu geeigneten Sportarten, zu den Sportgruppen des DBSV und zu Sportpartnern in Ihrer Nähe. Das Adressverzeichnis finden Sie im Schlussteil. Wissenswertes zum Thema Sport haben wir zudem unter [www.sport.dbsv.org](http://www.sport.dbsv.org) zusammengestellt.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Sport!

Ihre



Renate Reymann  
Präsidentin des Deutschen Blinden-  
und Sehbehindertenverbandes e. V.

## Auf Touren kommen: Tandemfahren



Fahrradfahren ist sehr beliebt, denn es dient nicht nur der Gesundheit, sondern auch der Fortbewegung. Wenn Sie als sehbehinderter Mensch allein mit dem Rad unterwegs sind, sollten Sie sich jedoch Ihrer Verantwortung bewusst sein, denn möglicherweise sehen Sie weniger, als Sie denken. In bekannter und ruhiger Umgebung geht es mit dem Fahren vielleicht noch. Doch bei eingeschränktem Blickfeld kann selbst hier möglicherweise ein Kind übersehen werden, das plötzlich auf den Weg rennt.

Eine gute Möglichkeit, den Fahrradsport trotz Seheinschränkung weiter auszuüben oder neu kennenzulernen, ist das Tandemfahren, bei dem ein sehender „Pilot“ vorne sitzt und lenkt. Das Tandem ist länger und schwerfälliger zu steuern als ein Einzelrad, aber auch ungeübte Fahrer finden sich da schnell hinein.

Das gleichzeitige Treten geht ganz automatisch, aber Anfahren und Anhalten sollte man gemeinsam üben, bis man sich sicher fühlt. Der Pilot sagt scharfe Kurven, Steigungen und Gefälle an. Dafür kann man kurze Kommandos absprechen, die das Zusammenspiel erleichtern.

Möchten Sie das Fahren ausprobieren, können Sie sich erst einmal ein Tandem leihen. Entschließen Sie sich zum Kauf eines eigenen Rades, dann achten Sie vor allem darauf, dass die Größe auf beide Fahrer abgestimmt ist. Manche Händler bauen auch selbst Räder und passen sie individuell an.

Kurze und längere Tandemtouren werden von Vereinen und Sportvereinen für blinde und sehbehinderte Menschen, Tandem-Clubs und vom Verein Tandem-Hilfen e.V. angeboten ([www.tandem-hilfen.de](http://www.tandem-hilfen.de)).



## Obenauf sein: Schwimmen



Beim Schwimmen kann man Rücken und Gelenke schonen, obwohl der ganze Körper bewegt wird. Deshalb ist dieser Sport ideal, um ihn bis ins hohe Alter auszuüben.

Grundsätzlich kommen alle Schwimmtechniken für Sie in Frage. Beim Brustschwimmen ist es möglich, den Kopf über Wasser zu halten, das erleichtert die Orientierung. Das Kraulen hat den Vorteil, dass man mit der Hand weit vor den Kopf greift, was vielen Kraulschwimmern ein sicheres Gefühl gibt. Beim Rückenschwimmen dagegen droht die Kollision mit dem Beckenrand, aber das geht nicht nur den sehbehinderten Schwimmern so. Probieren Sie einfach aus, womit Sie sich am wohlsten fühlen.

Vielleicht nehmen Sie bei Ihrem ersten Besuch im Schwimmbad einen sehenden Menschen mit, um geeignete Punkte zur Orientierung zu finden. Das kann ein Sprungbrett sein, aber auch ein auffälliger Blumenkübel am Beckenrand. Ein Reha-Lehrer, also ein „Lehrer für Orientierung und Mobilität“, ist als Begleitung besonders geeignet. (Informationen über Reha-Training für sehbehinderte und blinde Menschen finden Sie in der DBSV-Broschüre „Mobil im Alltag“.)

In einigen Hallenbädern werden zeitweise Leinen über die gesamte Länge des Beckens gespannt, um Bahnen abzutrennen. Durch die Orientierung an der Leine wird dann das Halten der Bahn sehr erleichtert. In anderen Bädern haben Sie vielleicht die Möglichkeit, in der Nähe des Beckenrandes zu schwimmen. Durch das Tragen einer gelben Badekappe mit drei schwarzen Punkten geben Sie anderen Badegästen die Chance, Rücksicht auf Sie zu nehmen (Spezialanbieter siehe Seite 24).

Auch in offenen Gewässern ist es ein angenehmes Gefühl, beim Schwimmen durch das kühle Nass zu gleiten. Um zum Ausgangspunkt am Ufer zurückzufinden, kann Sie ein Begleiter durch Zuruf unterstützen. Oder Sie merken sich markante Punkte, auf die Sie zuschwimmen.

Wenn Sie lieber in der Gemeinschaft Sport treiben möchten, empfehlen wir Ihnen das Angebot verschiedener Behinderten-Sportvereine, die Schwimmen für sehbehinderte und blinde Menschen im Programm haben.

## Öfter mal durchstarten: Laufen

Da das Laufen keinen großen Aufwand erfordert und fast überall möglich ist, erfreut es sich auch bei sehbehinderten Menschen großer Beliebtheit. Je nach Sehbehinderung können Sie diesen Sport auch allein ausüben.

Wenn Sie einen Weg regelmäßig laufen wollen, kann es hilfreich sein, ihn vorher abzugehen, am besten mit einer sehenden Person oder einem Reha-Lehrer. Dabei können Sie sich markante Stellen zur Orientierung merken oder Punkte, wo Sie besonders aufpassen müssen. Breite, asphaltierte Wege sind einfacher zu erkennen und Sie laufen weniger Gefahr, umzuknicken oder zu stürzen. Auf Asphalt braucht man aber einen gut dämpfenden Laufschuh, um die Gelenke zu schonen.

Wenn Sie zu zweit unterwegs sind, kann Ihr sehender Begleiter vorneweg laufen, um Ihnen das Halten der Richtung zu erleichtern. Dabei kann er ein helles T-Shirt tragen und zusätzlich mit einer kleinen Glocke oder einer Rassel Signale geben. Ist nur noch wenig Sehvermögen vorhanden, hilft die Verbindung mit einer Schnur. Sie tragen eine Schlaufe um den Ellenbogen, Ihr sehender Begleiter hält das andere Ende in der Hand. Sollten Sie niemand kennen, der sich der Aufgabe gewachsen fühlt, finden Sie auf der Internetseite [www.lauftandem.de](http://www.lauftandem.de) nicht nur Tipps dazu, sondern auch geeignete Begleitläufer.

Nordic Walking ist ein schnelles Gehen, bei dem spezielle Handstöcke verwendet werden. Unterstützung bei der Orientierung bekommen Sie durch einen sehenden Begleitläufer, der im gleichen Tempo läuft. Als Führungshilfe kann eine starre Verbindung dienen, die an den Schlaufen der Stöcke befestigt wird.



Noch ein Rat: Um Ihre Kondition zu verbessern und sich für das Laufen zu rüsten, können Sie im Fitnessstudio auf dem Laufband trainieren oder Sie laufen zu Hause auf einem kleinen Trampolin auf der Stelle.

## Gezielt trainieren: Gymnastik



Das Schöne an Gymnastik sind die vielen verschiedenen Arten, zwischen denen man sich entscheiden kann. Es gibt entspannte und intensive Formen sowie Programme für bestimmte Körperpartien oder ganzheitlich wirkende Methoden. Hier einige Beispiele: Rückenschule, Muskelaufbautraining, Pilates, Yoga, Tai-Chi und Qigong.

Viele Gymnastikangebote gibt es in Volkshochschulen, bei Krankenkassen sowie in Sportvereinen und -gemeinschaften für blinde und sehbehinderte Menschen. Auch zu Hause können Sie Gymnastik treiben, wenn Sie die Bewegungsabläufe in einem Kurs gelernt haben – beispielsweise mit CDs oder DVDs. Ob die Abläufe stimmen und die Bewegungen exakt sind, kann dann ein sehender Partner prüfen.

Obwohl das nicht in jedem Falle umzusetzen ist, wäre es gut, wenn die Leiter von Gymnastikkursen oder -gruppen Kleidung tragen, die sich kontrastreich vom Hintergrund abhebt. Auch eine gute Beleuchtung ist hilfreich. Um den Trainer besser zu sehen, sollten Sie zudem den Anleitungen aus der ersten Reihe folgen.



Vielleicht ist es möglich, sich mit dem Trainer vorab zu treffen, um die Übungen in Ruhe gezeigt zu bekommen. Für stark sehbehinderte Menschen ist es hilfreich, den Trainer abzutasten oder ihn zu bitten, die Bewegungen mit führenden Händen zu zeigen. Das bedingt jedoch einen engen Körperkontakt, was nicht jedem gefällt. Eine Alternative kann es sein, Bewegungsabläufe an einer Puppe zu demonstrieren.

## Besonderes erleben: Sport für Könner

Für sehbehinderte und blinde Menschen ist eine große Spannweite an Sportarten möglich – selbst Segeln, Klettern, Tandem-Fallschirmspringen, Tandem-Gleitschirmfliegen oder Wildwasserpaddeln. Zwar sind sie nur mit Unterstützung eines sehenden Begleiters auszuüben, doch das tut dem Erlebnis und der damit verbundenen Freude keinen Abbruch.

### **Reiten**

Das Glück der Erde liegt auf dem Rücken der Pferde – das gilt auch für sehbehinderte und blinde Reiter. Auf einem Reitplatz oder in einer Halle wird das Reiten in den Grundgangarten geübt. Fühlt man sich erst mal sicher, ist man auch als Reiter mit Seheinschränkung Herr über das Geschehen. Im Gelände kann man sich an sehenden Begleitern orientieren und von ihnen Hinweise zu Richtung, Hindernissen und Unebenheiten bekommen. Die Pferde von Anfängern können auch an einem Seil mitgeführt werden.

### **Skiabfahrtslauf**

Mit einem ausgebildeten Skilehrer oder einem sehr erfahrenen Partner an der Seite ist Skiabfahrtslauf ein reizvoller Sport. Nach dem anfänglichen Skiunterricht geht es auf die Piste. Der Skilehrer oder die Begleitperson geben durch Zuruf Anweisungen und nutzen dazu eventuell auch Funk und Kopfhörer. Die Hänge werden je nach Können gewählt.



## Blindenfußball

Blindenfußball ist ebenso schnell wie vielseitig und wird von Frauen und Männern jeden Alters gespielt. Das Feld ist mit Banden begrenzt, der Ball rasselt gut hörbar und zwei sehende Rufer unterstützen vom Spielfeldrand. Pro Mannschaft spielen vier blinde oder sehbehinderte Feldspieler, die eine Augenbinde tragen, und ein sehender Torwart. Die Spieler verteilen sich in immer neuen Formationen auf dem Feld, sie dribbeln den Ball dicht zwischen den Füßen. Durch klare Kommunikation kommen Pässe und Torschüsse gut an. Wer sich ohne Ball bewegt, ruft dabei „voy“; so werden Zusammenstöße vermieden.





## Spielerisch dabei sein: Showdown



Showdown wird in den Medien gern auch „Blindentischtennis“ genannt. Es gibt aber viele sehbehinderte Spieler – und Menschen ohne Seheinschränkung sind ebenfalls willkommen. Um die Chancengleichheit zu wahren, tragen alle Teilnehmer beim Spielen eine Augenbinde.

Die Showdown-Platte ist etwa so groß wie beim Tischtennis, hat abgerundete Ecken und ist rundum mit einer Bande versehen. Der rasselnde Ball rollt gut hörbar über die Platte und muss statt übers Netz unter eine Querbarriere durch gespielt werden.

Viele DBSV-Landesvereine haben Showdownplatten. Die 30 Standorte, wo Showdown angeboten wird, sowie die Trainingszeiten und vieles mehr finden Sie unter [www.showdown-germany.de](http://www.showdown-germany.de).

## Vielfalt nutzen: Fitnesscenter

Sport im Studio hat Vorteile: durch verschiedene Angebote an einem Ort und die Hilfe der Trainer. Um ein sehbehindertenfreundliches Sportstudio zu finden, empfiehlt es sich, vorher vorbeizugehen oder anzurufen. Nicht überall werden sehbehinderte Menschen mit offenen Armen empfangen. Lassen Sie sich jedoch nicht entmutigen und gehen Sie gegebenenfalls einfach zum nächsten Fitnesscenter.

### **„Alles ganz simpel“, meint der 76-jährige Gerhard Knippel**

„Das Training im Fitnesscenter kann ich nur empfehlen. Ich benutze hauptsächlich die Geräte zum Muskelaufbau. Anfangs bekam ich vom Trainer eine Einführung. Jetzt schaut er ab und an im Vorbeigehen, ob ich alles richtig mache. Aber im Grunde ist ja alles ganz simpel – auch bei den Einstellungen an den Geräten. Obwohl mein Sehvermögen stark eingeschränkt ist, finde ich mich gut zurecht. Im Umkleideraum versuche ich, immer die gleichen gut zu erreichenden Fächer zu bekommen. Oft bietet man mir Hilfe an, aber die brauche ich gar nicht.“

### **Renate Reyman, 64, rät: „Immer fragen!“**

„Ich nutze viele Geräte für Kraft und Ausdauer und bin auch in Kursen dabei. Dort stehe ich vorn oder orientiere mich bei den Übungen an einem Nachbarn mit gut kontrastierender Kleidung. Gleich am Anfang bat ich das Personal, mir ganz genau die Räumlichkeiten zu zeigen, und prägte mir alles ein. Wenn

ich mal Hilfe brauche, dann frage ich ohne Scheu, und man ist sofort für mich da. Das Training im Studio macht mir sehr viel Spaß. Und ich finde es wunderbar, dass man dort soziale Kontakte knüpfen kann.“



### **Für Margaret Reinhardt, 57, zählt die Unabhängigkeit**

„Um den geeigneten Sport für mich zu finden, habe ich lange gesucht. Da Eigenständigkeit und zeitliche Unabhängigkeit für mich einen hohen Stellenwert haben, entschied ich mich fürs Fitnessstudio. Durch das Training dort schule ich mein Körperbewusstsein und verringere so das Risiko von Stürzen. In meinem Studio hatte ich drei einführende Trainertermine, wurde anfangs zu den Geräten geführt und bekam mein Trainingsblatt in Großdruck. Die Einstellungen der Geräte betrachte ich durch Annäherung und erbitte Hilfe, falls es nötig ist.“

# Tipps von Sportlern für Sportler

Tipps von sehbehinderten und blinden Sportlern für den Besuch von öffentlichen Sporteinrichtungen – vielleicht sind einige davon hilfreich für Sie:

- Begehen Sie die Sportstätte vorab mit einem Reha-Lehrer, er kann Ihnen hilfreiche Orientierungstipps geben.
- Nehmen Sie bei den ersten Trainingsstunden einen sehenden Begleiter mit, der Sie auf Wichtiges aufmerksam macht.
- Achten Sie bei Gymnastikkursen auf gute Lichtverhältnisse oder bitten Sie den Trainer, sich vor eine gut kontrastierende Wand zu stellen.
- Nehmen Sie ein Aufnahmegerät mit und zeichnen Sie die Anweisungen des Trainers auf.
- Wählen Sie Kurse, die weniger gut besucht sind, dann hat der Trainer mehr Zeit für Erklärungen, oder treffen Sie sich vor dem Training, um schwierige Bewegungen vorab zu lernen.
- Befestigen Sie das gelbe Abzeichen mit den drei schwarzen Punkten an Ihrer Sportkleidung. Am besten wählen Sie dafür ein Abzeichen zum Ankleben (ohne Nadel).
- Markieren Sie Ihre Sachen, indem Sie einen Knopf ins Handtuch nähen oder Badeschuhe mit einer Schleife versehen.
- Kennzeichnen Sie Ihre Spindtür, indem Sie ein Tuch darüber hängen. Wählen Sie ein dünnes Tuch, damit die Tür trotzdem geschlossen werden kann.
- Nehmen Sie die DBSV-Broschüre „Nicht so, sondern so“ mit, um damit das Personal zu sensibilisieren.

# Anschriftenverzeichnis

## Der DBSV

### **Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband e.V.**

Rungestr. 19

10179 Berlin

Tel.: (0 30) 28 53 87-0

Fax: (0 30) 28 53 87-2 00

E-Mail: [info@dbsv.org](mailto:info@dbsv.org)

[www.dbsv.org](http://www.dbsv.org)

Über die bundesweite Rufnummer (01805) 666 456\* werden Sie mit der nächstgelegenen Beratungsstelle des DBSV verbunden. Dort erhalten Sie auch die Anschriften und Telefonnummern aller anderen Einrichtungen und Organisationen für sehbehinderte und blinde Menschen.

\*0,14 €/Minute aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Minute, Stand 05/2015

## Landesvereine im DBSV

Bei allem, was Sie über Sport für sehbehinderte und blinde Menschen wissen möchten, sind die Landes-, Bezirks- und Ortsvereine des DBSV der erste Ansprechpartner. Sie erfahren, welcher Sportverein in der Region auf Sie eingestellt ist, und erhalten Hilfe bei der Vermittlung von Sportpartnern.

### **BADEN-WÜRTTEMBERG**

#### **Badischer Blinden- und Sehbehindertenverein V. m. K.**

Augartenstr. 55

68165 Mannheim

Tel.: (06 21) 40 20 31

E-Mail: [info@bbsvvmk.de](mailto:info@bbsvvmk.de)

[www.bbsvvmk.de](http://www.bbsvvmk.de)

#### **Blinden- und Sehbehindertenverein Südbaden e.V.**

Wölflinstr. 13

79104 Freiburg im Breisgau

Tel.: (07 61) 3 61-22

E-Mail: [info@bsvsb.org](mailto:info@bsvsb.org)

[www.bsvsb.org](http://www.bsvsb.org)

**Blinden- und Sehbehinderten-  
verband Württemberg e. V.**

Fritz-Elsas-Str. 38  
70174 Stuttgart  
Tel.: (07 11) 2 10 60-0  
E-Mail:  
vgs@bsv-wuerttemberg.de  
www.bsv-wuerttemberg.de

**BAYERN**

**Bayerischer Blinden- und  
Sehbehindertenbund e. V.**

Arnulfstr. 22  
80335 München  
Tel.: (0 89) 5 59 88-0  
E-Mail: info@bbsb.org  
www.bbsb.org

**BERLIN**

**Allgemeiner Blinden- und  
Sehbehindertenverein Berlin  
gegr. 1874 e. V.**

Auerbachstr. 7  
14193 Berlin  
Tel.: (0 30) 8 95 88-0  
E-Mail: info@absv.de  
www.absv.de

**BRANDENBURG**

**Blinden-und-Sehbehinderten-  
Verband Brandenburg e. V.**

Straße der Jugend 114  
03046 Cottbus  
Tel.: (03 55) 2 25 49  
E-Mail: bsvb@bsvb.de  
www.bsvb.de

**BREMEN**

**Blinden- und Sehbehinderten-  
verein Bremen e. V.**

Schwachhauser Heerstr. 266  
28359 Bremen  
Tel.: (04 21) 24 40 16-10  
E-Mail: info@bsvb.org  
www.bsvb.org

**HAMBURG**

**Blinden- und Sehbehinderten-  
verein Hamburg e. V.**

Holsteinischer Kamp 26  
22081 Hamburg  
Tel.: (0 40) 20 94 04-0  
E-Mail: info@bsvh.org  
www.bsvh.org

## HESSEN

### **Blinden- und Sehbehinderten- bund in Hessen e. V.**

Eschersheimer Landstr. 80  
60322 Frankfurt am Main  
Tel.: (0 69) 15 05 96-6  
E-Mail: [info@bsbh.org](mailto:info@bsbh.org)  
[www.bsbh.org](http://www.bsbh.org)

## MECKLENB.-VORPOMMERN

### **Blinden- und Sehbehinderten- Verein Mecklenburg-Vorpom- mern e. V.**

Henrik-Ibsen-Str. 20  
18106 Rostock  
Tel.: (03 81) 7 78 98-0  
E-Mail: [info@bsvmv.org](mailto:info@bsvmv.org)  
[www.bsvmv.org](http://www.bsvmv.org)

## NIEDERSACHSEN

### **Blinden- und Sehbehinderten- verband Niedersachsen e. V.**

Kühnsstr. 18  
30559 Hannover  
Tel.: (05 11) 51 04-0  
E-Mail: [info@blindenverband.org](mailto:info@blindenverband.org)  
[www.blindenverband.org](http://www.blindenverband.org)

## NORDRHEIN-WESTFALEN

### **Blinden- und Sehbehinderten- verband Nordrhein e. V.**

Helen-Keller-Str. 5  
40670 Meerbusch  
Tel.: (0 21 59) 96 55-0  
E-Mail:  
[bsv-nordrhein@t-online.de](mailto:bsv-nordrhein@t-online.de)  
[www.bsv-nordrhein.de](http://www.bsv-nordrhein.de)

### **Blinden- und Sehbehinderten- verein Westfalen e. V.**

Märkische Str. 61–63  
44141 Dortmund  
Tel.: (02 31) 55 75 90-0  
E-Mail: [info@bsvw.de](mailto:info@bsvw.de)  
[www.bsvw.de](http://www.bsvw.de)

### **Lippischer Blinden- und Sehbehindertenverein e. V.**

Kiefernweg 1  
32758 Detmold  
Tel.: (0 52 31) 63 00-0  
E-Mail: [info@lbsv.org](mailto:info@lbsv.org)  
[www.lbsv.org](http://www.lbsv.org)

## RHEINLAND-PFALZ

### **Landesblinden- und Sehbehindertenverband Rheinland-Pfalz e. V.**

Berliner Str. 27  
55131 Mainz  
Tel.: (0 61 31) 6 93 97-36  
E-Mail: [info@lbsv-rlp.de](mailto:info@lbsv-rlp.de)  
[www.lbsv-rlp.de](http://www.lbsv-rlp.de)

## SAARLAND

### **Blinden- und Sehbehindertenverein für das Saarland e. V.**

Küstriner Str. 6  
66121 Saarbrücken  
Tel.: (06 81) 81 81 81  
Info-Tel.: (0 68 38) 31 10  
E-Mail: [info@bsvsaar.org](mailto:info@bsvsaar.org)  
[www.bsvsaar.org](http://www.bsvsaar.org)

## SACHSEN

### **Blinden- und Sehbehindertenverband Sachsen e. V.**

Louis-Braille-Str. 6  
01099 Dresden  
Tel.: (03 51) 8 09 06-11  
E-Mail: [info@bsv-sachsen.de](mailto:info@bsv-sachsen.de)  
[www.bsv-sachsen.de](http://www.bsv-sachsen.de)

## SACHSEN-ANHALT

### **Blinden- und Sehbehindertenverband Sachsen-Anhalt e. V.**

Hanns-Eisler-Platz 5  
39128 Magdeburg  
Tel.: (03 91) 2 89 62-39  
E-Mail: [info@bsvsa.org](mailto:info@bsvsa.org)  
[www.bsvsa.org](http://www.bsvsa.org)

## SCHLESWIG-HOLSTEIN

### **Blinden- und Sehbehindertenverein Schleswig-Holstein e. V.**

Memelstr. 4  
23554 Lübeck  
Tel.: (04 51) 40 85 08-0  
E-Mail: [info@bsvsh.org](mailto:info@bsvsh.org)  
[www.bsvsh.org](http://www.bsvsh.org)

## THÜRINGEN

### **Blinden- und Sehbehindertenverband Thüringen e. V.**

Gutenbergstr. 29a  
99423 Weimar  
Tel.: (0 36 43) 74 29 07  
E-Mail: [bsvt.e.v@t-online.de](mailto:bsvt.e.v@t-online.de)  
[www.bsvt.org](http://www.bsvt.org)



## **Weiterer Ansprechpartner für den Sport**

### **Deutscher Behindertensportverband e.V.**

Tulpenweg 2–4  
50226 Frechen-Buschbell  
Tel.: (0 22 34) 60 00-0  
E-Mail: [dbs@dbs-npc.de](mailto:dbs@dbs-npc.de)  
[www.dbs-npc.de](http://www.dbs-npc.de)

## **Anbieter von Hilfsmitteln für blinde und sehbehinderte Menschen**

Bei den folgenden Anbietern erhalten Sie spezielle Sportartikel für sehbehinderte und blinde Menschen.

### **Blinden- und Sehbehindertenverband Sachsen e.V. Landeshilfsmittelzentrum**

Louis-Braille-Str. 6  
01099 Dresden  
Tel.: (03 51) 8 09 06 24  
E-Mail: [lhz@bsv-sachsen.de](mailto:lhz@bsv-sachsen.de)  
[www.lhz-sachsen.de](http://www.lhz-sachsen.de)

### **Deutscher Hilfsmittelvertrieb gem. GmbH**

Bleekstraße 26  
30559 Hannover  
Tel.: (05 11) 9 54 65-0  
E-Mail: [info@deutscherhilfsmittelvertrieb.de](mailto:info@deutscherhilfsmittelvertrieb.de)  
[www.deutscherhilfsmittelvertrieb.de](http://www.deutscherhilfsmittelvertrieb.de)

Rat und Hilfe erhalten blinde und sehbehinderte Menschen unter der bundesweiten Rufnummer 01805 – 666 456 (0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min., Stand 05/2015).

## **Unser Engagement – Ihr Engagement**

Der Deutsche Blinden- und Sehbehindertenverband (DBSV) und seine Mitgliedsvereine unterstützen Menschen, die von einem Sehverlust bedroht oder betroffen sind. Mit zahlreichen Aktivitäten setzen wir uns dafür ein, dass Augenpatienten, sehbehinderte und blinde Menschen ihr Leben selbstbestimmt gestalten können. Unsere Arbeit ist nur durch das Engagement zahlreicher Unterstützer möglich.

Auch Sie können helfen: durch Ihre Mitgliedschaft, Ihre Spende oder ehrenamtliche Mitarbeit. Informationen finden Sie unter

**[www.engagement.dbsv.org](http://www.engagement.dbsv.org)**

Wir freuen uns auf Sie!