

# EMOKI



## SPORT FÜR ALLE

## Emoki - Sport Für alle!

DJK München – Haidhausen e.V.  
Abteilung für Behinderten- und Inklusionssport

Wir bieten Kindern mit und ohne Behinderung  
ein besonders geeignetes und vielfältiges Sportprogramm



# Was ist Emoki?

**Emoki** ist eine Abteilung für Behinderten- und Inklusionssport des Sportvereins DJK München-Haidhausen. Wir bieten Kindern mit und ohne Behinderungen ein besonders geeignetes und vielfältiges Sportangebot. Hierbei spielt der inklusive Gedanke eine große Rolle.

**Emoki** steht für Emotion, Motivation und Bewegung.

Mit inklusiven Sportangeboten soll den Kindern und Jugendlichen ein Höchstmaß an sozialer Interaktion, Spaß und Förderung ermöglicht werden.



# Wassersport



## Sportschwimmen – Sport für alle!

**Zeit:** Dienstag 16:45 - 17:45 Uhr

**Ort:** Schwimmbad der Ernst-Barlach-Schulen  
Barlachstraße 36  
80804 München

**ÜbungsleiterInnen:** Marton Konkoly

**Alter:** Keine Altersbegrenzung

**Inhalt:** Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderung, die sich ohne Hilfsmittel frei und sicher im Wasser bewegen können, sollen in diesem Schwimmunterricht weitere Schwimmtechniken (Brust, Kraul, Rücken und Schmetterling) erlernen und festigen. Technik und Ausdauer sollen geschult und verbessert werden. Teilnahme an unterschiedlichen Schwimmwettkämpfen regional, national und international ist möglich.



# Wassersport

## Halliwick I - Eine Schwimmethode für Menschen mit Behinderung

**Zeit:** Montag 17:00 - 18:00 Uhr

**Ort:** Schwimmbad der Phoenix Schule

Oberföhringer Str. 150

81925 München

**ÜbungsleiterInnen:** Marton Konkoly

**Alter:** Keine Altersbegrenzung

**Inhalt:** Im Jahre 1950 entwickelte James McMillan das Halliwick- Schwimmkonzept für Menschen mit Behinderung. Ein 10 Punkte Programm führt von der Anpassung an das Wasser zu einem Basis Schwimmstil. Außerdem werden Übungen in den Bereichen Auge- Hand Koordination, Lauf- und Gangschule, Kopfkontrolle, Rumpfkontrolle und Atemtechnik mit in den Stundenverlauf einfließen.



# Wassersport

## Halliwick II - Eine Schwimmethode für Menschen mit Behinderung

**Zeit:** Dienstag 17:15 - 18:15 Uhr

**Ort:** Schwimmbad der Phoenix Schule  
Oberföhringer Str. 150  
81925 München

**ÜbungsleiterInnen:** Csilla Blell

**Alter:** Keine Altersbegrenzung

**Inhalt:** Im Jahre 1950 entwickelte James McMillan das Halliwick- Schwimmkonzept für Menschen mit Behinderung. Ein 10 Punkte Programm führt von der Anpassung an das Wasser zu einem Basis Schwimmstil. Außerdem werden Übungen in den Bereichen Auge- Hand Koordination, Lauf- und Gangschule, Kopfkontrolle, Rumpfkontrolle und Atemtechnik mit in den Stundenverlauf einfließen.



# Wassersport

## Schwimmen für Kinder und Jugendliche mit Behinderung

**Zeit:** Mittwoch 16:00 - 18:00 Uhr

**Ort:** Schwimmbad der Phoenix Schule  
Oberföhringer Str. 150  
81925 München

**ÜbungsleiterInnen:** Peter Veth

**Alter:** Keine Altersbegrenzung

**Inhalt:** Neben Wassergewöhnung und Wasserbewältigung können Kinder und Jugendliche mit Behinderung das Tauchen und Schwimmen ohne Hilfsmittel erlernen.



# Hallensport

## Sportspiele I – Sport für alle!

**Zeit:** Montag 15:30 - 16:30 Uhr

**Ort:** Turnhalle der Phoenix Schule  
Oberföhringer Str. 150

81925 München

**ÜbungsleiterInnen:** Hanna Antemann

**Alter:** 4 - 7 Jahre

**Sportspiele:** In dieser Sportstunde werden Kinder mit und ohne Behinderung sportartübergreifend gefördert. Dabei werden alle sportmotorischen Fähigkeiten trainiert und spielerisch umgesetzt. Die Kinder erhalten eine umfassende sportliche Grundlagenausbildung, ohne sich für eine Sportart entscheiden zu müssen. Spaß und Freude an der Bewegung stehen hier im Vordergrund.



# Hallensport

## Sportspiele II – Sport für alle!

**Zeit:** Donnerstag 17:00 - 18:00 Uhr

**Ort:** Turnhalle der Ernst-Barlach-Schulen  
Barlachstr. 36  
80804 München

**ÜbungsleiterInnen:** Marton Konkoly

**Alter:** ab 10 bis ins Erwachsenenalter

**Sportspiele:** In der Turnhalle werden kleine Spiele (Laufspiele, Ballspiele, Kraft- und Gewandtheitsspiele) und große Spiele (Tor- und Korbspiele, Rückschlagspiele) inklusiv angeboten. Alle sportmotorischen Fähigkeiten werden trainiert und spielerisch umgesetzt. Spaß und Freude an der Bewegung stehen hier im Vordergrund.





# Hallensport

## Rollisport

**Zeit:** Montag 16:45 - 17:45 Uhr

**Ort:** Turnhalle der Phoenix Schule  
Oberföhringer Str. 150  
81925 München

**ÜbungsleiterInnen:** Hanna Antemann

**Alter:** 5 - 10 Jahre

**Rollisport:** In dem abwechslungsreichen Bewegungsangebot wird der Umgang mit dem Rollstuhl trainiert, um den Kindern auch im Alltag mehr Mobilität zu ermöglichen. Mit Spaß und Freude an der Bewegung werden alle sportmotorischen Fähigkeiten (Ausdauer, Kraft, Koordination und Beweglichkeit) trainiert und spielerisch umgesetzt.



# Hallensport



## Bogenschießen – Sport für alle!

**Zeit:** Freitag 16:45 - 18:45 Uhr

**Ort:** Turnhalle der Bayerischen Landesschule

Kurzstr. 2

81547 München

**ÜbungsleiterInnen:** Anett Pinter

**Alter:** ab 10 bis ins Erwachsenenalter

**Inhalt:** In diesem Kurs sollen die Grundfertigkeiten des Bogenschießen erlernt werden, einer Kunst, die schon 14000 Jahre alt ist. Vorkenntnissen sind nicht erforderlich. Dieser Kurs wird inklusiv angeboten und so freuen wir uns über Teilnehmer mit und ohne Behinderung, Ältere und Jüngere, gerne auch Kinder, die mit Mutter oder Vater kommen.

Beim Bogenschießen geht es um Anspannung und Entspannung, sowohl körperlich als auch geistig. Trainiert werden beim Bogenschießen Koordination und Konzentration, aber genauso Rückenmuskulatur, Gelenkbeweglichkeit und Schnelligkeit. Es ist eine gute Gelegenheit mehr Kontrolle über den eigenen Körper zu erlangen und dabei viel Spaß zu haben.

# Hallensport

## Spiel und Spaß in der Turnhalle für Kleinkinder

**Zeit:** Montag, Mittwoch und Freitag 16:30 - 17:30 Uhr

**Beginn:** Die aktuellen Kursdaten finden Sie auf unserer Homepage

**Ort:** Turnhalle des Edith-Stein Gymnasiums

Preysingstr. 103

81667 München

**Alter:** 2 - 3 Jahre, 3,5 -5 Jahre

**Übungsleiterin:** Zsuzsanna Toth

**Inhalt:** Lauf- und Singspiele, erstes Erproben von Turngeräten, etc.

Dieser Kurs richtet sich an Kinder mit und ohne Behinderung in Begleitung von Eltern, Großeltern, Tagesmüttern, Tanten...

Vor allem Spaß an der Bewegung steht bei diesem Angebot im Vordergrund.

Zugleich fördert ein ansprechendes, kindgerechtes und motivierendes

Bewegungsangebot spielerisch Koordination, Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.



# Outdoorsport



## Klettern – Sport für alle!

**Zeit:** Mittwoch 15:30 - 17:00 Uhr

**Beginn:** Die aktuellen Kursdaten finden Sie auf unserer Homepage

**Ort:** Kletterhalle Thalkirchen

Thalkirchner Str. 207

81371 München

**Alter:** Kinder im Alter von 4 - 8 Jahren

**ÜbungsleiterInnen:** Markus Mair

**Inhalt:** In Zusammenarbeit mit Markus Mair, Jugendleiter beim Deutschen Alpenverein der Sektion Kampenwand, können 10 Kinder mit und ohne Behinderung in einem Kletterkurs erste Erfahrungen am Fels erleben. Spielerisch und mit viel Spaß und Freude werden Grundtechniken in Knotenkunde, Sicherung und Klettern gelernt.

# Hallensport für Familien



## Familien sport – Sport für alle!

**Zeit:** Donnerstag 17:00 - 18:00 Uhr  
**Ort:** Turnhalle der Ernst-Barlach-Schulen  
Barlachstr. 36  
80804 München

**Alter:** keine Altersbegrenzung

### Übungsleiter:

**Inhalt:** Familiensport ist ein Angebot für Eltern und Kinder. Es werden zwei Sportangebote parallel angeboten.

**Sportspiele:** In einer Hallenhälfte werden kleine Spiele (Laufspiele, Ballspiele, Kraft- und Gewandtheits-spiele) und große Spiele (Tor- und Korbspiele, Rückschlagspiele) inklusiv angeboten. Alle sportmotorischen Fähigkeiten werden trainiert und spielerisch umgesetzt. Spaß und Freude an der Bewegung stehen hier im Vordergrund.

**Pilates:** In der zweiten Hallenhälfte wird zeitgleich für die Eltern Pilates angeboten: Trainieren Sie effektiv den gesamten Körper und werden Sie fit durch Pilates! Besonders geeignet ist Pilates als Rückbildungsgymnastik nach der Schwangerschaft, bei Rückenbeschwerden und zur Prävention von Haltungsschäden. Einzelne Muskelgruppen können durch diese sanfte Trainingsmethode gezielt aktiviert werden. Die Balance von geistiger und körperlicher Gesundheit zu erreichen, ist die Lebensphilosophie von Josef H. Pilates, Gründer und Erfinder des heute bekannten und modernen Pilates- Trainings.



# Wintersport



## Skibob

**Zeit:** 13.02.2017 - 17.02.2017

**Ort:** Alpengasthof Götschenalm

**Alter:** Für Kinder und Jugendliche im Schulalter

**Inhalt:** Der adaptierte Skibob ist ein wunderbares Wintersportgerät für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, das einer Familie mit behinderten Menschen die Ausübung von Wintersport ermöglicht. Der Skibob ist auch für nicht behinderte Menschen ein attraktives Wintersportgerät, das seit vielen Jahren auf internationalen Wettkämpfen und Meisterschaften gefahren wird.

Weitere Termine zu Skibob Wochenenden, Freizeiten und Fahrten werden zeitnah auf unserer Homepage bekannt gegeben.

# Wir freuen uns auf Eure Teilnahme



... **run, roll and ski!!!**

# Kontakt



**DJK München- Haidhausen e.V.**  
**Im Kirchlichen Zentrum**  
**Preysingstraße 99**  
**81667 München**

SPORT FÜR ALLE

Benötigen Sie Informationen, Anmeldeformulare für Kursangebote, Anträge für die Vereinsmitgliedschaft oder Unterstützung bei der Wahl des Sportangebotes sind wir Ihnen gerne behilflich.

Genaue Kursdaten und weitere Kursangebote finden Sie auf unserer Homepage.

Telefon: 089 - 80926257

Mobil: 0176 - 19900090

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

[www.emoki-sport.de](http://www.emoki-sport.de)



# Kooperationspartner des DJK München-Haidhausen e.V.



Phoenix GmbH  
Konduktives Förderzentrum nach Prof. Petö

Ernst-Barlach-Schulen GmbH  
Integrative Schulen mit Schwerpunkt  
körperliche und motorische Entwicklung

