

# NO LIMITS!

Sport ohne Grenzen

Programm



Ein Sporttag zum  
Mitmachen und Erleben  
für Menschen mit  
und ohne Behinderung

**Samstag, 9. Mai 2015**

**10 - 18 Uhr**

Sportzentrum Universität Würzburg  
Theodor-Boveri-Weg



powered by *s.Oliver*

Knauf ist eine international tätige Unternehmensgruppe der Baustoffindustrie. Mit 26.000 Mitarbeitern in 220 Werken weltweit in mehr als 80 Ländern erwirtschaften wir einen Jahresumsatz von mehr als 6 Mrd. Euro.

**NO LIMITS!**

**Eine grenzenlose Begegnung**

## SPIELRAUM FÜR IHRE TALENTE



## Karriere bei Knauf – Spiel, Satz und Sieg

Bringen Sie Ihre Talente ein und spielen Sie mit – in schlagkräftigen Teams! Berufserfahrene Profis finden ebenso exzellente Entwicklungsmöglichkeiten wie Berufseinsteiger, Schüler und Studenten. Wenn Sie auf der Suche nach besonderen Herausforderungen sind und Ihre Technik beherrschen, sind Sie bei uns genau richtig.



Informieren Sie sich hier über Ihre Zukunft  
in einem modernen Familienunternehmen:

Knauf Gips KG  
Personalabteilung / Postfach 10 / 97343 Iphofen  
[www.knauf-jobsundkarriere.de](http://www.knauf-jobsundkarriere.de)

# KNAUF



**Grußwort von Oliver Jörg, MdL  
Mitglied des Bayerischen Landtags**

Obwohl **NO LIMITS!** erst zum zweiten Mal stattfindet, darf jetzt schon von einer kleinen Erfolgsgeschichte gesprochen werden – so positiv war die Resonanz auf den ersten Erlebnissporttag 2013. Dieser Erfolg beruht auf der engagierten Arbeit aller Beteiligten, der Veranstalter und den hervorragend für Inklusionssport geeigneten

Anlagen der Würzburger Universität. Es ist mir daher eine große Freude, als stellvertretender Vorsitzender des Hochschulausschusses des Bayerischen Landtags Schirmherr des zweiten **NO LIMITS!**-Sportevents sein zu dürfen.

Sport verbindet und fördert ein lebendiges Miteinander. Genau das ist auch das Ziel von **NO LIMITS!**: Menschen mit und ohne Behinderung entdecken gemeinsam alte und neue Sportarten. Auch sollen jene, die bisher wenig Berührung mit Inklusionssport hatten, einen Eindruck von dessen Vielseitigkeit und dessen Anspruch erhalten – denn auch hier erbringen Sportlerinnen und Sportler Höchstleistungen. Damit geht von Würzburg ein Signal aus, das wegweisend für den gesamten Sport ist!

Ich danke allen beteiligten Sportlerinnen und Sportlern und allen, die den **NO LIMITS!**-Sporttag zu dem machen, was er ist. Sie leisten mit ihrem Engagement einen wichtigen Teil auf dem Weg zu einer offeneren Gesellschaft. Die zahlreichen Spitzensportler, die an **NO LIMITS!** teilnehmen, verleihen der Veranstaltung ihre überregionale Bedeutung. Das Netzwerk Inklusionssport Mainfranken, die Thomas Lurz und Dieter Schneider Sportstiftung sowie die Universität Würzburg sind vorbildlich. Seit Jahren fördern sie den Inklusionssport. Auf diese Weise forcieren sie das gesellschaftlich wichtige Thema Inklusion.

Allen Teilnehmenden und Gästen wünsche ich einen schönen Tag mit spannenden Wettkämpfen, sportlichen Highlights und guter Unterhaltung!

Ihr

A handwritten signature in red ink, appearing to be 'Oliver Jörg', written over a white background.

Oliver Jörg

## Turnen

10.30 Uhr bis 16 Uhr

### Was?

In der Turnhalle des Sportzentrums können Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit und ohne Behinderung einen spannenden Bewegungsparcours erforschen. Besucher ohne Handicap bewältigen die einzelnen Stationen mit verbundenen Augen, Ohrstöpseln, im Rollstuhl oder, bei weggebundenem Bein, mit Krücken.

Wer einmal versucht, blind über eine Wackelbank zu gehen, stößt schnell an seine Grenzen. Auch Pedalos ohne Augenlicht zu fahren, blind Trampolin zu springen oder über einen Balken zu balancieren, stellt eine gewaltige Herausforderung dar. Und wie fühlt es sich an, blind auf einem Sitzball zu sitzen?

## Blindenjudo

11 Uhr bis 14 Uhr - Highlight um 12.30 Uhr

### Was?

Menschen, die nichts oder nur sehr wenig sehen, haben meist ein ausgezeichnetes Gefühl für ihren Körper. Riskante Situationen oder Angriffe nehmen sie außerdem oft schneller wahr als Sehende. Dieses Talent macht Judo zu einer Sportart, die vor allem auch für blinde Menschen geeignet ist. Ein gut trainierter blinder steht einem sehenden Judoka technisch in nichts nach!

Im Judoraum kann jeder mit verbundenen Augen und Judokutte die japanische Kampfsportart „im Dunkeln“ ausprobieren. Sich ohne Augenlicht auf der Matte zu bewähren, das ist eine Herausforderung.



Sport bedeutet immer **Anspannung und Entspannung**. Eine Rücken- oder Fußmassage während eines anstrengenden Sport-Tages gibt **Erholung und Kraft** für neue sportliche Leistungen. Danny Jörgensen, Physiotherapeut massiert **kostenlos** für alle NO LIMITS-Teilnehmer!

— Work-Life-Balance —  
**Jørgensen**  
 Betriebliches Gesundheitsmanagement

Finanzstrategie  
 Gesundheit  
 Prävention  
 Ergonomie

The collage includes images of a man in a suit, a man and woman with a chair, a man and woman at a computer, and a physiotherapist performing a massage.