

## Das Projekt

Durch die Evaluationsstudie „Mobilität 2020“ konnten wir zeigen, dass ein Rollstuhlmobilitätstraining mit standardisierter und modularisierter Durchführung die Mobilität von Rollstuhlnutzer\*innen nachweislich verbessert. Wir, das Team des FIBS (Forschungsinstitut für Inklusion durch Bewegung und Sport) und des DRS (Deutscher Rollstuhl-Sportverband) möchten es deshalb im Projekt romowo (RollstuhlMobilität Wohnortnah) schaffen, allen Rollstuhlnutzer\*innen in Deutschland eine Teilnahme an einem solchen Training zu ermöglichen.

Dazu werden an unterschiedlichen Standorten zwei gemeinsame Trainingseinheiten im Abstand von vier Wochen angeboten (Ganztagestrainings). In der Zwischenzeit ermöglicht unsere Projekt App eine Weiterführung des Trainings zu Hause. Dabei steht das Trainerteam (z.T. selbst erfahrene Rollstuhl\*nutzerinnen) bei Fragen zur Seite.

Wir würden uns freuen Sie bei einem unserer Trainings begrüßen zu dürfen!

## Kontakt und Anmeldung

Team RoMoWo  
Tanja Bungter / Stefanie Rabert / Peter Richarz  
Telefon 0151-12 15 85 71  
Mail info@romowo.app

Ein Projekt von:



# romowo

## Rollstuhlmobilität Wohnortnah

Mehr Training  
Mehr Mobilität  
Mehr Teilhabe  
für Rollstuhlnutzer\*innen



## Zielsetzung

Ziel des Projekts ist die Schaffung eines bundesweiten Angebots, das möglichst allen Rollstuhlnutzer\*innen in Deutschland die Chance gibt, wohnortnah an einem Rollstuhl-mobilitätstraining teilzunehmen. Das Training wird anhand eines wissenschaftlich überprüften und standardisierten Konzepts durchgeführt. Es ist in Modulen aufgebaut und so flexibel auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmenden anpassbar. Es geht vor allem darum, den Umgang mit dem eigenen Hilfsmittel in Alltagssituationen zu erlernen oder zu verbessern. Die Inhalte reichen von grundlegenden Themen wie der optimalen Sitzposition und den Grundtechniken (Fahren, Lenken, Bremsen) bis hin zu komplexeren Übungen wie Hindernis- und Steigungs-bewältigung, Treppenfahren oder Nutzung von öffentlichen Verkehrsmitteln. Dabei orientiert sich das Trainerteam an den Vorerfahrungen aber auch an den Bedürfnissen und Zielen der Trainingsteilnehmenden.

Verbessern Sie gemeinsam mit uns Ihre Mobilität und erleben die meist positiven Effekte auf die Teilhabe an unterschiedlichen Lebensbereichen (z.B. Freizeit, Beruf)!



## Wer kann mitmachen?

- Personen, die im Alltag auf einen manuellen Rollstuhl angewiesen sind (auch e-Motion/ Restkraftverstärker möglich),
- Personen, die in der Lage sind, einen Rollstuhl manuell über eine Strecke von mind. 100 m zu bewegen.

## Was habe ich von der Teilnahme?

- Kostenloses Mobilitätstraining (zwei Ganztagestrainings im Abstand von vier Wochen), in dem der Umgang mit dem Rollstuhl erlernt bzw. verbessert werden kann,
- Umfassende Unterstützung auch in der Selbstlernphase zwischen den Mobilitätstrainings,
- Zugriff auf die Projekt-App mit vielfältigem Übungsmaterial und weiterführenden Informationen zum Thema Rollstuhl-mobilität.