

Du bist mal geskatet oder möchtest es ausprobieren ?
 Du hast aber Ängste/Unsicherheiten?
 Dann bist du hier genau richtig!



- Wir können dir das Skateboarden näher bringen.
- Und wir haben die Möglichkeit, uns über unsere eigenen Erfahrungen auszutauschen. (Recovery)

- Max. 5 Personen
 - Wir haben auch leih Skateboards zur Verfügung!
- Dank geht an Stefan Ebner
 Vom Skateboard Club Innsbruck

(Quelle: <https://www.skateboard-club-innsbruck.at/>)
 Mitglied werden Kost' nix, bringt aber viel!
 (Sei teil einer Community)

<p>Wo? Am "Skate Park am Inn"</p> <p>➤ Ablauf:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kennenlernen und begrüßen. 2. Vorstellen Recovery, kurzer Austausch 3. Aufwärmen. 4. Kurze Einführung Skateboarden 5. Erste einfache versuche in der Wiese anschließend mit Hilfe auf dem Asphalt 6. Möglichkeit sich gemeinsam auszutauschen (Recovery) oder einfach nur zuzuhören. 7. Kleines Feedback. 8. Gemeinschaftliches verabschieden. <p>Gesamt Zeit Ca.90 Min</p> <ul style="list-style-type: none"> • Genug zum Trinken mitnehmen! • Und bitte eigenen Helm mitnehmen! • Schuhe mit möglichst glatter/ebener Sohle. • Wir haben Skateboards zum Ausleihen, wer aber schon ein Skateboard besitzt, kann es gerne Mitbringen. • Nur bei gutem Wetter möglich! • Info: Keine Toilette am "Skatepark am Inn" 	<p style="text-align: center;">"Vom Board zum Recovery die Kunst des (wieder-)Aufsteigens"</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Mit guten Tipps und Hilfestellungen kannst du es schaffen, Trau dich! ➤ Du hast kein perfektes Gleichgewicht und fühlst dich unsicher? Kein Problem! ➤ Bei uns lernst du Schritt für Schritt die Basics vom Skateboardfahren ➤ Wir sichern dich und unterstützen dich dabei damit du möglichst schnell und sicher erfolge erzielst! ➤ Natürlich mit Helm und wer möchte mit Schützern. <p style="text-align: center;">"Lass uns das Leben wieder ins Rollen bringen!"</p>
---	---

Anmeldung und bei fragen Email: https://www.Recovery_Skate_projekt@gmx.at
 Oder unter der Tel: 0699/15918967



<p>Skateboarding</p> <p>Athletisch</p> <p>Skateboarding trainiert Deine Balance, Deine Reaktionsfähigkeit, Deine Koordination, Deine Rumpf-, Gesäß- und Beinmuskulatur und Du verbrennst bis zu 500 kcal pro Stunde. Außerdem ist Skateboarding ein perfektes Cardio-Workout und stärkt Deine Fitness.</p>	<p>Recovery</p> <p>Bei Recovery geht es darum, den Glauben an dich selbst und dein selbstvertrauen wieder zu erlangen.</p> <p>Bei Recovery geht es darum, nicht länger lediglich Patientin oder Patient zu sein, sondern ein positives Bild von dir und deinen Möglichkeiten wieder zu erlangen.</p>
<p>Biochemisch</p> <p>Skateboarding fördert die Bildung neuer Nervenzellen und Synapsen. Die Neurotransmitterhormone Dopamin (Motivation), Oxytocin (Beziehungen), Serotonin (Selbstbewusstsein) und Endorphine (Abbau von Angst und Stress) werden freigesetzt.</p> <p>Psychologisch</p>	<p>Bei Recovery geht es darum, wieder zu hoffen, daran zu glauben, dass du mit einer psychiatrischen Diagnose gut leben kannst.</p> <p>Bei Recovery geht es darum, seelisch zu wachsen – das, was dir zugestossen ist, zu akzeptieren und zu überwinden.</p> <p>Bei Recovery geht es darum, einen neuen lebenssinn und lebenszweck zu entwickeln.</p>
<p>Skateboarden stärkt die Resilienz und reduziert nachweislich Angst, Stress und Depressionssymptome. Ausprobieren, Hinfallen, Aufstehen und es erneut versuchen. Skateboarding stärkt intrinsische Motivation und fördert das Bewusstsein für Zielerreichung.</p> <p>Soziologisch</p> <p>Gewachsen aus einer Subkultur ist die Skateboard-Community noch immer eine große Familie. Werte wie Freiheit, Individualismus und Mut prägen nicht nur die Szene, sondern auch ihre Interaktion mit der Umwelt.</p> <p>https://www.skate-akademie.de/skateboardfakten/</p>	<p>Bei Recovery geht es darum, diejenigen Dinge zu tun, die du willst und ein selbstbestimmtes leben zu führen.</p> <p>Bei Recovery geht es darum, deine eigenen ziele zu verfolgen.</p> <p>Bei Recovery geht es darum, im führersitz deines lebens zu sitzen.</p> <p>Bei Recovery geht es darum, dein schicksal, deine Herausforderungen, dein leben wieder in den Griff zu bekommen und die entsprechende Unterstützung zu erhalten, damit du das leben führen kannst, das du willst.</p> <p>https://www.upd.ch/wAssets/docs/03_Angelot/recovery-college-bern/Recovery_Das-Leben-wieder-in-der-Griff-bekommen_Theoriebuch_PDF.pdf</p>
<p>Name des Unternehmens CKateboard - Deine Skateboard Akademie Eingetragener Firmensitz Obenlitterstr. 4, 42719 Solingen (Nordrhein-Westfalen) Kontaktinformationen www.skate-akademie.de kontakt@skate-akademie.de 0212/68825538 01575/3285721 Geschäftsführer Christian Kokot Inhaltlich verantwortlich gemäß § 10 Absatz 3 MDSV Christian Kokot</p>	<p>Impressum Englische Originalausgabe: Taking back control: A guide to planning your own recovery (2nd ed, 2007). Autorinnen: Rachel Perkins, Miles Rinaldi, South West London and St George's Mental Health NHS Trust. © 2007: South West London and St George's Mental Health NHS Trust, London UK Herausgeber der deutschen Ausgabe: Christoph Abderhalden, Bern; Michael Schulz, Bielefeld; Harald Stefan, Wien; Andréa Winter, Bern Deutsche Übersetzung und Bearbeitung: Andréa Winter, Bern Gestaltung: Katrin Ginggen, Typografie und Grafik, Basel © für die deutsche Ausgabe: Universitäre Höhe, Wien Verlag und Bezugsquelle: Universitäre Psychiatrische Dienste (UPD) Bern, Abteilung Forschung/Entwicklung Pflege und Pädagogik, Bolligenstrasse 111, 3000 Bern 60, Schweiz/Printed in Switzerland ISBN-13 978-3-033-02194-5</p>

