

#NDO teenCamp

Erlebe unvergessliche Tage beim #NDO teenCamp

Liebe Teens,

wir freuen uns, euch zum NDO teenCamp in Wolfach einzuladen, wo unvergessliche Tage voller Abenteuer, spannenden Workshops und gemeinschaftlichem Spaß auf euch warten.

Unter anderem wird euch unsere Mentorin **Luca** und **Martin** von .rolt durch das Programm führen und euch wertvolle Tipps und Ratschläge mit auf den Weg geben.

Besonders inspirierend wird der Besuch von **Alexandra** Helbling sein, einer Paralympionikin, die ihre beeindruckende Geschichte mit uns teilen wird. Ein Highlight des Camps wird sicherlich der Krav Magat Workshop mit **Kathe** Büttner sein, bei dem ihr hilfreiche Selbstverteidigungstechniken erlernen können.

Zudem steht eine praktische Übung im Fahrschulauto mit **Paravan** auf dem Programm, um Einblicke in barrierefreies Fahren zu erhalten. Für kreative Köpfe gibt es außerdem einen Workshop mit **Uli**, bei dem ihr eurer Fantasie freien Lauf lassen können.

Zum Tagesschluss wird **Lena** eine weitere Sporteinheit anbieten, um euch nochmal ordentlich ins Schwitzen zu bringen und den Tag gemeinsam ausklingen zu lassen.

Das NDO teenCamp in Wolfach verspricht also eine abwechslungsreiche und bereichernde Erfahrung für alle Beteiligten. Lasst uns gemeinsam wachsen, beeindruckende Erinnerungen schaffen und zusammen unvergessliche Momente erleben.

Bis bald im Camp!

Euer Team von **FARCO**

#NDO teenCamp

Da geht noch mehr.

12. bis 14. Juli 2024

Ein Wochenende im Kurgartenhotel Wolfach,
Funkenbadstraße 7, 77709 Wolfach

z. B. bei Spina
bifida und
Querschnitt-
Lähmung



Jetzt kostenlos anmelden unter
www.ndo-camp.de

Weitere Infos rund um das
Thema NDO findest du hier:
www.leben-mit-ndo.de

Eine Initiative von



Sponsor



Eine Initiative von



Sponsor



NDO steht für **neurogene Detrusorüberaktivität** und bezeichnet eine durch eine Schädigung des Nervensystems ausgelöste Blasen-funktionsstörung. Die Funktionsstörung kann zum unwillkürlichen Zusammenziehen des Blasenmuskels führen, wodurch es zu unfreiwilligem Harnabgang (Inkontinenz) kommen kann.

Programm Teilnehmer*innen



Freitag 12.07.2024

Zeit	Aktivität
bis 17:30 Uhr	Anreise & Check-In
18:00 – 18:30 Uhr	Gemeinsames Kennenlernen
18:30 – 19:30 Uhr	Gemeinsames Abendessen: Willkommen beim #NDO teenCamp
19:30 – 19:45 Uhr	Pause
19:45 – 20:45 Uhr	Good Night Session mit Luca



Samstag 13.07.2024

Zeit	Aktivität
08:00 – 09:00 Uhr	Gemeinsames Frühstück
09:00 – 09:15 Uhr	Pause
09:15 – 10:30 Uhr	Guten Morgen Sport – Krav Maga mit Kathe
10:30 – 10:45 Uhr	Pause
10:45 – 12:00 Uhr	Spitzensport im Rennrollstuhl – Die Geschichte von Alex
12:00 – 13:15 Uhr	Mittagessen
13:15 – 14:00 Uhr	Weg zum Führerschein – Theorie & Praxis im Fahrschulauto
14:00 – 14:15 Uhr	Pause
14:15 – 15:00 Uhr	Praxis im Fahrschulauto
15:00 – 16:00 Uhr	Kreativworkshop mit Uli
16:00 – 16:30 Uhr	Kaffeepause
16:30 – 17:30 Uhr	Barcamp Session „Persönliche Entwicklung & Handicap“
17:30 – 17:45 Uhr	Pause
17:45 – 19:00 Uhr	Move it – Bewegung am Abend mit Lena
19:00 Uhr	Abendessen mit anschließendem Lagerfeuer



Sonntag 14.07.2024

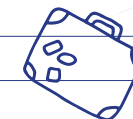
Zeit	Aktivität
bis 09:30 Uhr	Gemeinsames Frühstück
09:30 Uhr	Verabschiedung, Check-Out, anschließend Tag zur freien Verfügung

Programm Begleitperson



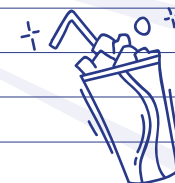
Freitag 12.07.2024

Zeit	Aktivität
bis 17:30 Uhr	Anreise & Check-In
18:00 – 18:30 Uhr	Gemeinsames Kennenlernen
18:30 – 19:30 Uhr	Gemeinsames Abendessen: Willkommen beim #NDO teenCamp
19:30 – 19:45 Uhr	Pause
19:45 – 20:45 Uhr	Good Night Session mit Luca



Samstag 13.07.2024

Zeit	Aktivität
08:00 – 09:00 Uhr	Gemeinsames Frühstück
09:00 – 09:15 Uhr	Pause
09:15 – 10:30 Uhr	Guten Morgen Sport – Krav Maga mit Kathe
10:30 – 10:45 Uhr	Pause
10:45 – 12:00 Uhr	Spitzensport im Rennrollstuhl – Die Geschichte von Alex
12:00 – 13:15 Uhr	Mittagessen
13:15 – 14:00 Uhr	Weg zum Führerschein – Theorie & Praxis im Fahrschulauto
14:00 – 14:15 Uhr	Pause
14:15 – 15:00 Uhr	Praxis im Fahrschulauto
15:00 – 16:00 Uhr	Expertentalk Arztgespräche & Hilfsmittelversorgung
16:00 – 16:30 Uhr	Kaffeepause
16:30 – 17:30 Uhr	Freier Austausch
17:30 – 17:45 Uhr	Pause
17:45 – 19:00 Uhr	Move it – Bewegung am Abend mit Lena
19:00 Uhr	Abendessen mit anschließendem Lagerfeuer



Sonntag 14.07.2024

Zeit	Aktivität
bis 09:30 Uhr	Gemeinsames Frühstück
09:30 Uhr	Verabschiedung, Check Out, anschließend Tag zur freien Verfügung

