





Quelle: pixabay.com

## Bewegung, Spass und Zusammengehörigkeit als Haupt-Motiv



### Verschiedene Sportarten für unterschiedliche Sportler:innen



- + 85 Mitgliedervereine
- + Verschiedene Sportarten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit unterschiedlichen Voraussetzungen

Übersicht Sportclubs nach Kanton unter [www.plusport.ch](http://www.plusport.ch) oder



Finde dein Sportangebot mit unserer Filter-Funktion



# Auswahl Kindersport in Zürich

---

## **Klettern**

[PluSport Glattal](#)

Kletterhalle Griffig, Uster

Samstags (Datenplan), 9.30 – 11.30 Uhr

Sue Egli, [Sue.egli@griffig.com](mailto:Sue.egli@griffig.com)

## **Badminton**

[BSCZ](#)

Turnhalle Käferberg, Zürich

Freitag, 17.30 – 19.30 Uhr

Tanja Muetsch, [tanja.muetsch@hotmail.com](mailto:tanja.muetsch@hotmail.com)

## **Schwimmen**

[PluSport Rümlang](#)

Hallenbad Heuel, Rümlang

Donnerstag, 17.15 – 18.15 Uhr

Monika Allemann, [moallemann@artec.ch](mailto:moallemann@artec.ch)

## **Schwimmen & Schwimmkurs (ab 4 Jahren)**

[BSG Zimmerberg/Wädenswil](#)

Hallenbad Wädenswil

Mittwoch, 13.00 – 14.00 Uhr

Samstag, 11.00 – 12.00 Uhr

[info@bsgz.ch](mailto:info@bsgz.ch)

# Plusport<sup>+</sup>

Behindertensport Schweiz  
Sport Handicap Suisse  
Sport Andicap Svizzera

## Sportcamps



## Über 100 Sportcamps pro Jahr

- + In verschiedenen Regionen der Schweiz
- + i.d.R. 5 oder 6 Tage
- + Camps für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
- + Gruppengrösse: variiert nach Sportart & Infrastruktur, i.d.R. zwischen 10-20 Tn.
- + Für Menschen mit unterschiedlichen Beeinträchtigungen

Programm unter [www.plusport.ch/sportcamps](http://www.plusport.ch/sportcamps) oder




## Kontakt & Informationen

044 908 45 30 / [sportcamps@plusport.ch](mailto:sportcamps@plusport.ch)



# Impressionen Kindercamps



**Nr. 081 Sommer, Sport & Fun**  
22. – 29. Juli 2023, Lenzerheide

# Impressionen Kindercamps



**Nr. 060 Cooltour – besser als Ferien**

**15. – 21. Juli 2023, Bern**

# Impressionen Kindercamps

**Nr. 009 Kunterbunte Sportpalette**

16. – 22. Juli 2023, Langnau i.E.



# Plusport<sup>+</sup>

Behindertensport Schweiz  
Sport Handicap Suisse  
Sport Andicap Svizzera

## Never walk alone



«Never walk alone» ist ein erfolgreiches, integratives Projekt mit dem Ziel, den Behindertensport in bestehende nationale Laufveranstaltungen zu integrieren.

- + Gratis Teilnahme für PlusSport-Mitglieder
- + Starke Projekt-Partnerschaften mit Suva und Coop

Übersicht Laufveranstaltungen unter  
[www.plusport.ch/never-walk-alone](http://www.plusport.ch/never-walk-alone) oder



## Projektleitung

René Pfister, 044 908 44 13 / [pfister@plusport.ch](mailto:pfister@plusport.ch)

## Never walk alone

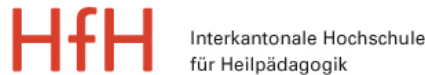


- + Zugang zu regionalen Laufveranstaltungen für alle
- + Entwicklung von inklusiven regionalen Laufgruppen
- + Sensibilisierung Organisatoren & Öffentlichkeit



Quelle: pixabay.com

## → In Bildung, Sport und Politik für mehr Inklusion und Gleichberechtigung







### **Einsteigerkurs in Braunwald, GL & Engelberg, LU**

Januar-März, 4 Halbtage inkl. Skiabo

6 – 18 Jahre, 1:1 betreut



A photograph of two skiers in a snowy forest. The skier in the foreground is wearing a bright blue jacket and green pants, leaning forward in a dynamic skiing posture. The skier in the background is wearing a dark blue jacket and dark pants. The background is filled with snow-covered trees, creating a soft, bokeh effect.

## Stützpunkttrainings für Fortgeschrittene

Dezember – März

Selbständiges Fahren = Voraussetzung / Gruppenunterricht

Einzelne Trainingstage oder Blocktraining an Wochenenden

## 3 Snowboard Weekends pro Saison





**Talent**  
Fördertrainings,  
Talentgewinnung,  
Special Olympic  
Angebote

**Elite**  
Spitzensport &  
Swiss Paralympic

**Mastery**  
Weltklasse  
Athleten



**Foundation**  
Einstieg in den Sport,  
Schnupperangebote, Camps &  
Clubs, Vernetzung mit der  
nationalen Sport-landschaft



## Förderung in den paralympischen Sportarten vom Breitensport in Richtung Leistungssport

- + Leichtathletik
- + Cycling
- + Schwimmen
- + Ski Alpin / Snowboard / Ski Nordisch
- + Badminton

Übersicht Fördertrainings unter  
[www.plusport.ch/foerdertrainings](http://www.plusport.ch/foerdertrainings) oder



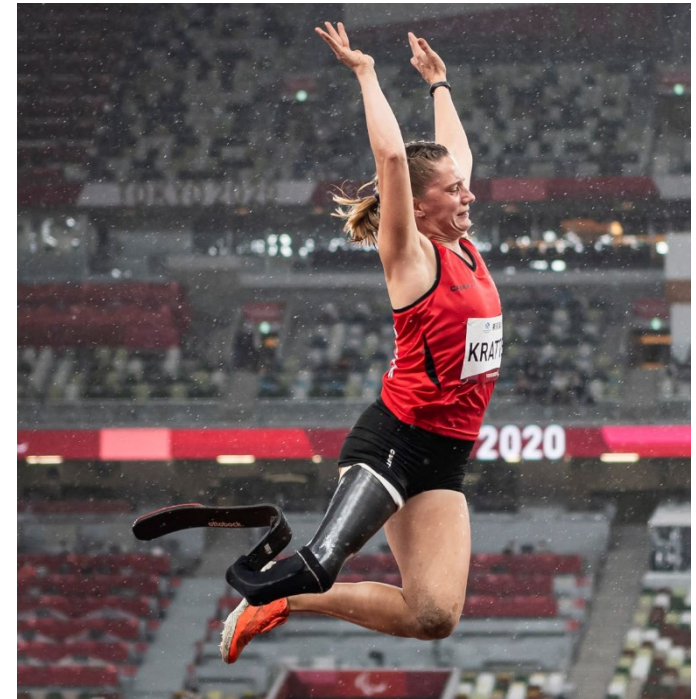
### Kontakt

044 908 45 15 / [spitzensport@plusport.ch](mailto:spitzensport@plusport.ch)

## Support auch punkto Sportmaterial

### Voraussetzungen

- + Mitglied von PluSport oder Kader- oder Nachwuchsathlet:in
- + IV-Bezüger:in bzw. med. erwiesene Beeinträchtigung



Mehr Infos und Antragsformular





Quelle: pixabay.com



## Laienausbildung zur Behindertensportleiter:in

- + Grundausbildung / Assistenzmodul (3 Tage)
- + Spezifische Fachausbildung
- + Quereinstieg möglich

Informationen unter [www.plusport.ch/ausbildung](http://www.plusport.ch/ausbildung) oder 



## Kontakt & Persönliche Beratung

044 908 45 20 / [ausbildung@plusport.ch](mailto:ausbildung@plusport.ch)

## Unser Unterstützungsprogramm

**Förderung von  
Inklusion in  
Bewegung &  
Sport**

**Für die Schule**

**Sensibilisierung  
durch  
Selbsterfahrung**

**Für Schulklassen**

**Weiterbildung zu  
Inklusion,  
Behinderung und  
Sport**

**Für das  
Schulpersonal**

Mehr Infos zu den Dienstleistungen für die Schule unter [plusport.ch/plusport@school](https://plusport.ch/plusport@school) oder →



# Sensibilisierungs-Workshops für Schulklassen

- + Skalierbares Format (60-120min)
- + In der Turnhalle / auf dem Schulhaus-Areal
- + Selbsterfahrung & Austausch mit PluSport-Botschafter:in



- + Skalierbares Format (2-6h)
- + Vor Ort, ab 5 Personen zum Pauschalpreis
- + PluSport-Botschafter:in in der Co-Leitung

Foto: z.v.g SVSS



**Inklusion im Sport**  
**Vielfalt bewegt**

A	B
L	S

**Spielplatzgröße und Bodenbeschaffenheit**

**Unterstützen und dabei die eigenen Bewegungsziele nicht mehr weiter verfolgen**

**Bewegungen vereinfachen/erschweren**

**Miteinander bewegen in der Konkurrenzsituation**

**Pusse-Ball**

**Tierlotto**

**Zauberring Stafette**

**Planetarball**  
Im Rollstuhl oder auf Matten in der Rollstuhlposition ausweichen auf Langbänken zurück ins Spielfeld.

Die Schreier werden in gleichen Abstand zur Person des linken Armes umarmt, an dem sie sich an den Händen festhalten und versuchen, den Ball zu fangen. Danach kann die nächste Aktion abgedeckt werden. Welches Team zuzelt abgedeckt?

An einem Moosgymnastikring sind, entsprechend der Anzahl Spieler in der Gruppe, Gymnastikringe befestigt. Jeder Spieler hält ein Seil. Auf dem Moosgymnastikring liegt ein Ball. Am Start werden die Seile zusammengefasst, der Ball in Moosgymnastikring balanciert und über eine bestimmte Strecke ins Ziel transportiert. Wenn der Ball auf den Boden fällt, muss die Gruppe stillstehen, spannen und erst dann den Lauf wieder fortsetzen. Welche Gruppe erreicht zuerst das Ziel?

©PlusSport/INGOLD Verlag

©PlusSport/INGOLD Verlag

©PlusSport/INGOLD Verlag

©PlusSport/INGOLD Verlag

©PlusSport/INGOLD Verlag

©PlusSport/INGOLD Verlag

S2.1



## Schule bewegt

- + «Inklusions-Button» als Variation für alle Bewegungsaufgaben
- + Generelle Informationen zu den Behinderungsbildern in Zusammenhang mit Bewegung & Sport
- + Special «einfach inklusiv»

## Olympic Day am Schulsporttag

- + «Inklusions-Button» bei allen Modulen
- + PluSport-Modul «Inklusion im Sport»
- ➔ [www.swissolympicteam.ch/de/spirit-of-sport/olympic-day](http://www.swissolympicteam.ch/de/spirit-of-sport/olympic-day)



**Event-Höhepunkt im Jahr am «Ende der Welt»**  
Hunderte Sportler:innen, Betreuer:innen,  
Helfende, Angehörige, Prominente und geladene  
Gäste



# Familienangebot PluSport-Tag 2023

Sportprogramm: 9.45 – 15.30 Uhr

**Kernsportangebot (u.a. Visana Sprint, UBS Kids-Cup)**

→ [Online Anmeldung](#)

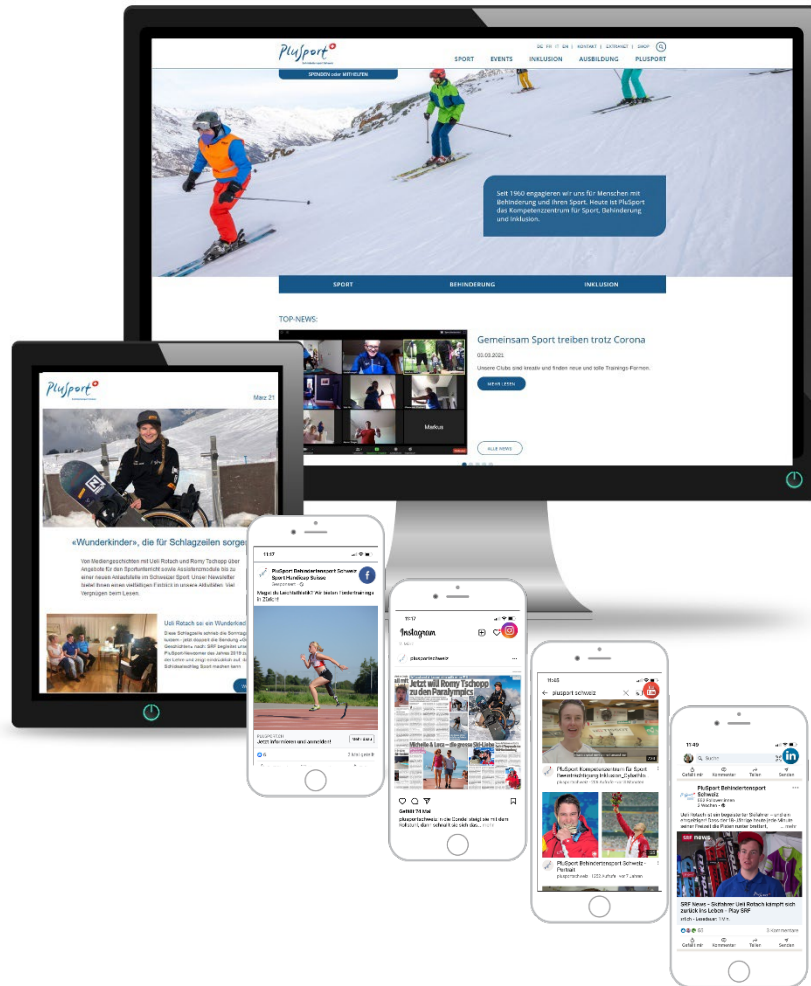


## **Sportarten-Workshops durch Sportverbände & Partner**

- + Kletterturm ([OK Paraclimbing WM 2023](#))
- + Karate (Swiss Karate Federation)
- + Netzbball+ (Procap)
- + SwissBoxing (Light-Contact-Boxing)

→ Walk-in Prinzip, keine Anmeldung nötig





PluSport kommuniziert aktiv auf diversen Kanälen. Folge und teile unsere Beiträge!

[Plusport.ch](https://www.plusport.ch)

[Newsletter](#)

Social Media



[PluSport App](#)

## Kontakt

Reto Planzer

Stv. Leiter Inklusion, Bildung & Sport

+41 44 908 45 71

[planzer@plusport.ch](mailto:planzer@plusport.ch)



Quelle: pixabay.com