



108 Teilnehmende: 18 bis 65 Jahre
max. 30 Personen



110 Teilnehmende: ab 16 Jahren
max. 20 Personen



Silvestercamp – i'd Länk, dank! → 26. Dezember 2022 bis 1. Januar 2023

Im Skigebiet Betelberg sind die abwechslungsreichen Pisten für fast alle Niveaus perfekt geeignet. Auch gibt es spannende Winterwanderwege zu erkunden. Neben dem Wintersport dürfen natürlich der Spielabend, der Ausflug ins Tipi und die Lagerolympiade nicht fehlen. Deshalb heisst es nur: «ab i'd Länk, dank!»

Unsere Leistungen

- + Sport: Ski alpin, Snowboard, Schneeschuhlaufen
- + Gruppenunterkunft mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension
- + Skiabonnement
- + Gratisverleih von Schneeschuhen

Anforderungen

- + Niveau: mit Grundkenntnissen Ski / Snowboard (Bremsen und Kurven fahren auf blauen Pisten)
- + Selbstständigkeit im Alltag
- + Gute körperliche Verfassung

Unterkunft

Kurs- und Sportzentrum, Lenk BE

Campleitung

Thomas Schnyder, 079 520 15 35

Campkosten

CHF 660.– PluSport-Mitglieder
CHF 710.– Andere

Anmeldeschluss

26. Oktober 2022

Das neue Jahr in Arosa feiern → 26. Dezember 2022 bis 1. Januar 2023

Es ist die perfekte Bergkulisse auf 1800 Metern über Meer mit Blick auf das Weisshorn: Ski alpin und Snowboard in einem fantastischen Feriengebiet und einem wunderbaren Ambiente in der renovierten Mountain Lodge Arosa.

Unsere Leistungen

- + Sport: Ski alpin, Snowboard
- + Hotel mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension
- + Skiabonnement

Anforderungen

- + Niveau: mit Grundkenntnissen (Kurven fahren und bremsen)
- + Gute körperliche Verfassung
- + Selbstständigkeit im Alltag

Unterkunft

Mountain Lodge Arosa, GR

Campleitung

Roland Erni, 079 642 76 48 (ab 18 Uhr)

Campkosten

CHF 690.– PluSport-Mitglieder
CHF 740.– Andere

Anmeldeschluss

26. Oktober 2022



109

Teilnehmende: 16 bis 60 Jahre
max. 15 Personen



GB + LB + PB + NB

Silvester in den Bergen

→ 26. Dezember 2022 bis 2. Januar 2023

Saas-Grund auf 1560 Metern über Meer, sonnig und familienfreundlich – das Skigebiet Kreuzboden und das Chalet Nevita sind der perfekte Ort, um das neue Jahr einzuläuten. Ski alpin und Snowboard-Spass ist garantiert!

Unsere Leistungen

- + Sport: Ski alpin, Snowboard
- + Gruppenunterkunft mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension
- + Skiabonnement
- + Miete Schneesportausrüstung in Absprache mit Campleitung

Anforderungen

- + Niveau: mit Grundkenntnissen
- + Gute körperliche Verfassung
- + Selbstständigkeit im Alltag

Unterkunft

Chalet Nevita, Saas-Grund VS

Campleitung

Maria Lopez

Campkosten

CHF 700.– PluSport-Mitglieder
CHF 750.– Andere

Anmeldeschluss

26. Oktober 2022

135

Teilnehmende: 15 bis 30 Jahre
max. 25 Personen



GB + LB + KB + SB + PB + NB

Inklusions-Jugendwintercamp

→ 26. bis 31. Dezember 2022

Aktiv an der frischen Luft, neue Freestyletricks, tolle und ausgelassene Stimmung, aufgestellte Leute, neue Freundschaften knüpfen – und das inmitten der atemberaubenden Berglandschaft von Saas-Fee. Sind das nicht perfekte Winterferien?

Unsere Leistungen

- + Sport: Ski alpin, Snowboard
- + Gruppenunterkunft mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension
- + Skiabonnement
- + 1:1-Betreuung für Sehbehinderte

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Selbstständig in Pflege und Kommunikation
- + Ausrüstung ist selber zu organisieren. Es besteht Helmpflicht!

Unterkunft

Haus Granit, Saas-Grund VS

Campleitung

Kevin Hirt, 031 932 36 32

Campkosten

CHF 490.– Einheitspreis (Teilnehmende mit Sehbehinderung zahlen einen Zuschlag, welcher aber für Mitglieder beim SBV vollumfänglich zurückgefordert werden kann.)

Anmeldeschluss

26. Oktober 2022

Dieses Sportcamp wird von Blindspot organisiert und durchgeführt. PluSport unterstützt dieses Projekt und beteiligt sich an den Campkosten. Anmeldungen zwingend unter: www.blindspot.ch

Wir suchen dich!

Du suchst einen inklusiven Ausbildungsplatz?
Und du hast eine Beeinträchtigung?
Wir bieten Ausbildungsplätze...

im Service als...

- Praktiker/in PrA-Restaurant
- Restaurantangestellte/r EBA
- Restaurantfachmann/-frau EFZ

Oder in der Küche als...

- INSOS Praktiker:in PrA-Küche
- Küchenangestellte:r EBA
- Koch/Köchin EFZ

Du kannst bei uns auch zuerst ein Praktikum machen und die Arbeit kennenzulernen.

Interessiert?
Dann ruf uns an
031 932 36 32



Weitere Informationen findest du auf
<https://blindspot.ch/inklusionsprojekte/inklusive-ausbildung>



Oder:
QR-Code einscannen
für weitere Infos

BLINDSPOT

Inklusion und Vielfaltsförderung Schweiz
Inclusion et diversité Suisse
Inclusion and diversity Switzerland

113

Teilnehmende: 16 bis 60 Jahre
max. 15 Personen

d f



GB + LB + PB + NB

Toller Wintersport für Wallis-Fans → 2. bis 8. Januar 2023

Im wundervollen Panorama von Saas Grund kannst du diverse Wintersportarten wie Skifahren, Snowboarden, Langlauf, Schneeschuh- oder Winterwanderungen ausüben. Hier erlebst du sportliche Tage mit gemütlichen Abenden in einer faszinierenden Landschaft, wo oft die Sonne scheint. Mitkommen und vom Januar-Angebot profitieren.

Unsere Leistungen

- + Sport: Ski alpin, Snowboard
- + Gruppenunterkunft mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension
- + Skiabonnement oder Loipenpass

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Selbstständigkeit im Alltag
- + Gute körperliche Verfassung und Kondition

Unterkunft

Chalet Nevita, Saas-Grund VS

Campleitung

Maria Lopez

Campkosten

CHF 700.- PluSport-Mitglieder
CHF 750.- Andere

Anmeldeschluss

2. November 2022



122

Teilnehmende: ab 18 Jahren
max. 24 Personen / Rollstuhlplätze beschränkt



KB

Monoskibob, Ski und Snowboard auf der Fiescheralp

→ 7. bis 14. Januar 2023

Das schneesichere Skigebiet Fiesch-Eggishorn bietet ein Panorama mit den schönsten 4000ern des Wallis, sowie einladende Abfahrten. Das Skigebiet ist auch speziell für sitzende und stehende Einsteiger geeignet. Das rollstuhlgängige Hotel (2221 m ü. M.) mit Sonnenterrasse liegt direkt an der Piste.

Unsere Leistungen

- + Sport: Ski alpin, Monoskibob, Snowboard
- + Hotelunterkunft mit Zwei- und Mehrbettzimmern
- + Vollpension
- + Skiabonnement

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Gute körperliche Verfassung, um eine Woche jeweils ganztägig auf der Piste unterwegs zu sein

Unterkunft

Hotel Eggishorn, Fiescheralp VS

Campleitung

Manuela Baumann, baumann@plusport.ch

Campkosten

- CHF 980.– PluSport-Mitglieder
- CHF 1030.– Andere
- CHF 100.– Skibobmiete (auf Bestellung)

Anmeldeschluss

7. November 2022

112

Teilnehmende: 18 bis 60 Jahre
max. 20 Personen / Rollstuhlplätze beschränkt



GB + LB + KB + PB

Wintersport in allen Varianten

→ 14. bis 20. Januar 2023

Abwechslung für Einsteiger und Könnler – Ski alpin, Snowboard, Schneeschuhlaufen und Winterwandern. Im schönen und schneesicheren Sörenberg in der Zentralschweiz stehen Schnee-Action und ein abwechslungsreiches Abendprogramm ganz oben auf der Liste.

Unsere Leistungen

- + Sport: Ski alpin, Skibob, Snowboard, Schneeschuhlaufen
- + Gruppenunterkunft mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension
- + Skiabonnement
- + Gratisverleih von Schneeschuhen

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Gute körperliche Verfassung (5 bis 6 Stunden unterwegs)
- + Stabiler medizinischer Gesundheitszustand

Unterkunft

Ferienlager Schulhaus, Sörenberg LU

Campleitung

Marcel Jungen, 079 857 37 36

Campkosten

- CHF 660.– PluSport-Mitglieder
- CHF 710.– Andere

Anmeldeschluss

14. November 2022

123 Teilnehmende: ab 18 Jahren
max. 15 Personen / Rollstuhlplätze beschränkt



117 Teilnehmende: ab 16 Jahren
max. 16 Personen / Rollstuhlplätze beschränkt



Fun-Schneesportwoche Gstaad 1 → 15. bis 21. Januar 2023

Eine erlebnisreiche Woche, verschiedene Schneesportaktivitäten mit Ski, Skibob und Snowboard – das bietet das Berner Oberland. Das Team in Gstaad ist erfahren und die geniale Unterkunft, das Hotel Alphorn, freut sich auf seine Gäste!

Unsere Leistungen

- + Sport: Ski alpin, Skibob, Snowboard
- + Hotelunterkunft mit Drei- bis Vierbettzimmern
- + Vollpension
- + Skiabonnement

Anforderungen

- + Niveau: mit Grundkenntnissen
- + Gewisse Selbstständigkeit und Selbstverantwortung im Alltag
- + Max. 75 kg Körpergewicht für Teilnehmende im Skibob (geführte Geräte)

Unterkunft

Hotel Alphorn, Gstaad BE

Campleitung

Giuseppe Randazzo, 079 639 94 90

Campkosten

- CHF 900.– PluSport-Mitglieder
- CHF 950.– Andere
- CHF 100.– Skibobmiete (auf Bestellung)

Anmeldeschluss

15. November 2022

Winterspass in Scuol → 22. bis 28. Januar 2023

Das Skigebiet Motta Naluns lockt mit 80 Pistenkilometern. Hier finden Anfänger wie Fortgeschrittene schnell ihre Lieblingspiste. Zudem verfügt das Skigebiet über einen Snow-Park. Eine gastfreundliche Atmosphäre finden wir in der Jugendherberge Scuol, die nur 2 Gehminuten vom Bahnhof Scuol-Tarasp entfernt liegt.

Unsere Leistungen

- + Sport: Ski alpin, Skibob, Snowboard
- + Unterkunft mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension
- + Skiabonnement

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Stabiler medizinischer Gesundheitszustand
- + Gute körperliche Verfassung

Unterkunft

Jugendherberge Scuol, Scuol GR

Campleitung

Daniel Rudolf von Rohr, 079 632 67 84

Campkosten

- CHF 840.– PluSport-Mitglieder
- CHF 890.– Andere
- CHF 100.– Skibobmiete (auf Bestellung)

Anmeldeschluss

22. November 2022



132

Teilnehmende: ab 18 Jahren
max. 15 Personen / max. 2 Führhunde



SB

Langlauf und Winterwandern im Engadin

→ 22. bis 28. Januar 2023

Bever ist ein idealer Ausgangspunkt für wunderschöne Langlauf-touren und Winterwanderungen. Auf gut präparierten Loipen geht es über die Engadiner Seen bis nach Zernez und in die einzigartigen Seitentäler. Zum Wohlfühlen bietet die Bever Lodge moderne Doppelzimmer, gutes Essen und zum Entspannen eine Sauna. Das gemütliche Beisammensein am Abend gehört natürlich auch dazu.

Unsere Leistungen

- + Sport: Langlauf, Winterwandern
- + Hotelunterkunft mit Doppelzimmern
- + Halbpension
- + Miete Schneesportausrüstung in Absprache mit Campleitung
- + Nach Wunsch Langlaufunterricht

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Gute körperliche Verfassung und Kondition

Unterkunft

Bever Lodge, Bever GR

Campleitung

Rita Wyder, 079 532 79 44

Campkosten

CHF 980.– PluSport-Mitglieder
CHF 1030.– Andere

Anmeldeschluss

22. November 2022

150

Teilnehmende: ab 18 Jahre
max. 12 Personen / max. 2 Führhunde



SB

Langlauf- und Schneeschuh-Mekka Obergoms

→ 28. Januar bis 4. Februar 2023

Gemeinsam die rund 100 km Loipen in einem der schneereichsten Täler der Alpen erkunden oder in Abwechslung die tief verschneiten Hänge mit den Schneeschuhen durchforsten oder doch lieber mal gemütlich über die sehr gepflegten Winterwanderwege flanieren. Du hast täglich die Wahl. Das gemütliche Hotel Walser liegt direkt an der Loipe und den Winterwanderwegen.

Unsere Leistungen

- + Sport: Langlauf, Schneeschuhlaufen, Winterwandern
- + Hotelunterkunft mit Doppelzimmern
- + Halbpension
- + Miete Langlaufausrüstung vor Ort möglich
- + Gratis Verleih von Schneeschuhen
- + Nach Wunsch Langlaufunterricht

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Gute körperliche Verfassung und Kondition

Unterkunft

Hotel Walser, Ulrichen VS

Campleitung

Daniel Borter, 079 321 01 63

Campkosten

CHF 980.– PluSport-Mitglieder
CHF 1030.– Andere
CHF 315.– Zuschlag Doppelzimmer zur Alleinbenützung

Anmeldeschluss

28. November 2022

125 Teilnehmende: 8 bis 18 Jahre
max. 10 Personen / Rollstuhlplätze beschränkt



138 Teilnehmende: 18 bis 60 Jahre
max. 16 Personen / Rollstuhl-/SB-Plätze beschränkt



Let's fätz im Schnee → 29. Januar bis 4. Februar 2023

Das breite Schneesportangebot im Winterparadies Axalp oberhalb von Brienz bietet Kindern und Jugendlichen mit und ohne Behinderung viel Spass und Action im Schnee! Das Camp eignet sich für Einsteiger und Könnler. Da die Unterkunft nicht rollstuhlgängig ist, verlangt es eine gewisse Flexibilität.

Unsere Leistungen

- + Sport: Ski alpin, Skibob, Snowboard
- + Gruppenunterkunft mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension
- + Skiabonnament
- + Miete Schneesportausrüstung in Absprache mit Campleitung

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Stabiler medizinischer Gesundheitszustand

Unterkunft

Bärghuus Axalp, Axalp BE

Campleitung

Marcel Iseli, 033 841 21 15

Campkosten

- CHF 660.– PluSport-Mitglieder
- CHF 710.– Andere
- CHF 100.– Skibobmiete (auf Bestellung)

Anmeldeschluss

29. November 2022

Schneesportwoche in der Lenk → 29. Januar bis 4. Februar 2023

Lust auf eine Woche Pistenspass in der Lenk? Hier bist du richtig. Relativ früh gehen wir am Morgen bereits los und geniessen den Tag am Berg auf einem oder zwei Brettern in diesem vielfältigen Gebiet. Im Hotel Simmenhof ist auch nach der Piste für Spass gesorgt – entweder bei einem regenerierenden Schwumm im Aussenpool, beim Billard oder in der gemütlichen Lounge bei einem Gesellschaftsspiel.

Unsere Leistungen

- + Sport: Ski alpin, Monoskibob, Snowboard
- + Hotelunterkunft mit Doppelzimmern
- + Vollpension
- + Skiabonnament

Anforderungen

- + Für Anfänger nicht geeignet
- + Gute körperliche Verfassung, um eine Woche jeweils ganztägig auf der Piste unterwegs zu sein

Unterkunft

Hotel Simmenhof, Lenk BE

Campleitung

Olivia Storey, 079 686 87 41

Campkosten

- CHF 960.– PluSport-Mitglieder
- CHF 1010.– Andere
- CHF 100.– Skibobmiete (auf Bestellung)

Anmeldeschluss

29. November 2022



142

Teilnehmende: ab 18 Jahre
max. 12 Personen



LB + PB + NB

In Action im Schnee Nr. 6

→ 3. bis 5. Februar 2023

Nach dem Topwetter im vergangenen Skicamp wollen wir definitiv «määh!» Schnee, Sonne und Après-Ski warten bereits auf uns! Dazu werden Wetten abgeschlossen, ob alle Teilnehmende ihre Skistöcke mitnehmen, wer am schnellsten verschwindet und wann er wieder gefunden wird und wer am Abend noch in den Ausgang mag. Willst du die Antworten – dann komm mit!!

Unsere Leistungen

- + Sport: Ski alpin
- + Unterkunft mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension
- + Skiabonnement
- + Biathlonnachmittag (auf Wunsch der Teilnehmenden)

Anforderungen

- + Niveau: mit Erfahrung
- + Eigene Schneesportausrüstung
(oder mieten vor Ort)

Unterkunft

Biathlon Arena, Lenzerheide

Campleitung

Nikolai Kiselev, 076 455 26 84

Campkosten

CHF 370.– PluSport-Mitglieder
CHF 390.– Andere

Anmeldeschluss

3. Dezember 2022

130

Teilnehmende: ab 18 Jahre
max. 14 Personen / max. 2 Führhunde



SB

Wintersport und Genuss in Davos

→ 4. bis 11. Februar 2023

In traumhafter Umgebung von Davos-Klosters mit über 100 km Klassisch- und 75 km Skating-Loipen. Schneeschuhwandern im Tal oder hinauf und rund um den Gipfel – oder ganz entspannt auf 150 km geräumten Winterwanderwegen die Alpenwelt geniessen. Musik- und Spielabende runden die schönen Tage ab.

Unsere Leistungen

- + Sport: Langlauf, Winterwandern, Schneeschuhlaufen
- + Hotelunterkunft mit Doppelzimmern
- + Halbpension
- + Anfänger haben die Möglichkeit im Schulgelände der Langlaufschule ihre ersten Versuche zu starten
- + Miete Schneesportausrüstung vor Ort möglich

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Gute körperliche Verfassung und Kondition
- + Gewisse Selbstständigkeit und Selbstverantwortung im Alltag

Unterkunft

Hotel Shima, Davos GR

Campleitung

Eric Tresp, 079 280 45 46

Campkosten

CHF 900.– PluSport-Mitglieder
CHF 950.– Andere

Anmeldeschluss

4. Dezember 2022

102 Teilnehmende: ab 40 Jahren
max. 10 Personen



103 Teilnehmende: 8 bis 18 Jahre
max. 20 Personen / Rollstuhlplätze beschränkt



Schneesport – in jedem Alter ein Vergnügen → 5. bis 11. Februar 2023

Magst du Gemütlichkeit und jeden Tag dem Wetter angepasste Aktivitäten? Auf spannenden Schneeschuhtouren entdeckst du das Emmental und das Berner Oberland. Ob bei Sonnenschein oder im Nebel mit Raureif, es hat immer seinen Reiz. Am Abend dann ausspannen oder noch mit den Pferden die Milch holen gehen. Ein Ausflug mit der Kutsche gehört auch zum Programm.

Unsere Leistungen

- + Sport: Schneeschuhlaufen, Schlitteln
- + Gruppenunterkunft mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension
- + Gratisverleih von Schneeschuhen

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Freude an verschiedenen Aktivitäten im Schnee
- + Gute körperliche Verfassung

Unterkunft

Lagerhaus Schossrüti, Langnau i.E. BE

Campleitung

Katrin Tschirky, 034 402 63 37

Campkosten

CHF 660.– PluSport-Mitglieder
CHF 710.– Andere

Anmeldeschluss

5. Dezember 2022

Schneesport in Wildhaus → 5. bis 11. Februar 2023

Mit verschiedenen Sportgeräten steigern wir unsere Fähigkeiten tagsüber auf der Piste. Am Abend stehen rassige Unihockey- oder Tischtennismatches, gemeinsames Spielen und vieles mehr auf dem Programm. Dies alles bietet diese ereignisreiche und intensive Sportwoche in Wildhaus – Erlebnistage sind garantiert.

Unsere Leistungen

- + Sport: Ski alpin, Skibob, Snowboard
- + Gruppenunterkunft mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension
- + Skiabonnement

Anforderungen

- + Alle Niveaus

Unterkunft

Panorama und Gamplüt Zentrum, Wildhaus SG

Campleitung

Martin Stierle, 078 608 98 02

Campkosten

CHF 660.– PluSport-Mitglieder
CHF 710.– Andere
CHF 100.– Skibobmiete (auf Bestellung)

Anmeldeschluss

5. Dezember 2022



149

Teilnehmende: 16 bis 40 Jahre
max. 18 Personen



GB + LB + PB

Sport, Spiel und Spass

→ 11. bis 17. Februar 2023

Keine Lust auf Schnee? Dann komm in dieses Camp und lass uns eine Woche Sport, Spiel und Spass geniessen. Spielerisch probieren wir verschiedene polysportive Tätigkeiten aus und führen Gruppenwettkämpfe durch. Zudem erkunden wir die Vielseitigkeit des Napfgebietes bei kurzen Wanderungen.

Unsere Leistungen

- + Sport: Polysport, Schwimmen, kurze Wanderungen (ca. 5 km)
- + Gruppenunterkunft im Sportzentrum mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Selbstständigkeit im Alltag
- + Gute körperliche Verfassung und Kondition

Unterkunft

Sportzentrum Willisau, Willisau LU

Campleitung

Michael Imfeld, 079 739 89 87

Campkosten

CHF 600.– PluSport-Mitglieder
CHF 650.– Andere

Anmeldeschluss

11. Dezember 2022

116

Teilnehmende: 16 bis 65 Jahre
max. 25 Personen



GB + LB

Skifahren im schönen Saastal

→ 11. bis 18. Februar 2023

Saas-Almagell ist der südlichste Ort im sonnenverwöhnten Saastal. Wir geniessen eine Woche lang die vielseitigen Pisten in einem übersichtlichen Skigebiet. Das abwechslungsreiche Abendprogramm mit Disco, Ausgang, Spiele oder Singen bietet für alle etwas.

Unsere Leistungen

- + Sport: Ski alpin
- + Gruppenunterkunft mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension
- + Skiabonnement
- + Miete Schneesportausrüstung in Absprache mit Campleitung

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Gute körperliche Verfassung und Kondition, um den ganzen Tag Ski fahren zu können

Unterkunft

Almagellerhof, Saas-Almagell VS

Campleitung

Daria Schmutz, 077 422 15 52

Campkosten

CHF 640.– PluSport-Mitglieder
CHF 690.– Andere

Anmeldeschluss

11. Dezember 2022

104 Teilnehmende: ab 16 Jahren
max. 20 Personen / Rollstuhlplätze beschränkt



Engadiner Skimarathon
→ 12. bis 18. Februar 2023

In vier Tagesetappen nehmen wir die malerischen 42 km des Engadin Skimarathon in Angriff. Dabei haben wir Zeit, die wunderschöne Engadiner Landschaft zu geniessen und bei Aufstiegen und Abfahrten über uns hinaus zu wachsen. Im Zentrum aber steht die Freude am Langlaufen und gute Gemeinschaft.

Unsere Leistungen

- + Sport: Langlauf, Langlaufschlitten
- + Unterkunft mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension
- + Loipenpass
- + Miete Schneesportausrüstung in Absprache mit Campleitung

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Gute körperliche Verfassung und Kondition, um täglich 3 bis 5 Stunden unterwegs zu sein

Unterkunft

Jugendherberge St.Moritz, St.Moritz GR

Campleitung

Bettina Hohl, 079 489 02 91

Campkosten

CHF 660.– PluSport-Mitglieder
CHF 710.– Andere

Anmeldeschluss

12.Dezember 2022

mountains.ch St. Moritz
ENGADIN MOUNTAINS

CORVIGLIA

Wintersport ohne Grenzen
Das St. Moritzer Skigebiet lässt auf rund 150 Pistenkilometern die Herzen aller Wintersportbegeisterten höherschlagen.



118

Teilnehmende: 18 bis 60 Jahre
max. 22 Personen



GB + LB

Winterwandern in der Lenzerheide

→ 12. bis 18. Februar 2023

Das Winterparadies Lenzerheide bietet mit seinen idyllischen Landschaften die perfekte Voraussetzung für eine abwechslungsreiche Woche mit viel Bewegung in der Natur. Auch Wasser in all seinen Formen wird uns begleiten: Ob im Schwimmbad, beim Eisstockschiessen oder beim Schneefiguren bauen.

Unsere Leistungen

- + Sport: Schneeschuh- und Winterwandern, Besuch im Schwimmbad
- + Hostelunterkunft mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension
- + Kostenloser Verleih von Schneeschuhen

Anforderungen

- + Selbstständigkeit im Alltag
- + Gute körperliche Verfassung und Kondition (mind. 4 Stunden zu Fuss unterwegs sein können und wollen pro Tag)

Unterkunft

Roland Arena Lenzerheide, Lantsch/Lenz GR

Campleitung

Monika Häfliger, monika.haefliger@protonmail.com

Campkosten

CHF 660.– PluSport-Mitglieder
CHF 710.– Andere

Anmeldeschluss

12. Dezember 2022

106

Teilnehmende: ab 18 Jahren
max. 15 Personen / Rollstuhlplätze beschränkt



GB + LB + KB + SB + PB + NB

Fun-Schneesportwoche Gstaad 2

→ 19. bis 25. Februar 2023

Eine erlebnisreiche Woche, verschiedene Schneesportaktivitäten mit Ski, Skibob und Snowboard – das bietet das Berner Oberland. Das Team in Gstaad ist erfahren und die geniale Unterkunft, das Hotel Alphorn, freut sich auf seine Gäste!

Unsere Leistungen

- + Sport: Ski alpin, Skibob, Snowboard
- + Hotelunterkunft mit Drei- bis Vierbettzimmern
- + Vollpension
- + Skiabonnement

Anforderungen

- + Niveau: mit Grundkenntnissen
- + Gewisse Selbstständigkeit und Selbstverantwortung im Alltag
- + Max. 75 kg Körpergewicht für Teilnehmende im Skibob (geführte Geräte)

Unterkunft

Hotel Alphorn, Gstaad BE

Campleitung

Giuseppe Randazzo, 079 639 94 90

Campkosten

CHF 900.– PluSport-Mitglieder
CHF 950.– Andere
CHF 100.– Skibobmiete (auf Bestellung)

Anmeldeschluss

19. Dezember 2022



Ahifahre

GSTAAD[®]
COME UP  SLOW DOWN



105

Teilnehmende: 10 bis 17 Jahre
max. 12 Personen / Rollstuhlplätze beschränkt



GB + LB + KB + SB + NB

126

Teilnehmende: 7 bis 18 Jahre
max. 10 Personen / Rollstuhlplätze beschränkt



LB + KB + SB + NB

Sonnenstube zum Skifahren in Airolo

→ 19. bis 25. Februar 2023

Es ist ein einzigartiges Skigebiet im Herzen der Tessiner Alpen. Ideal für Kinder und Jugendliche.

Unsere Leistungen

- + Sport: Ski alpin, Skibob und Snowboard
- + Gruppenunterkunft mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension
- + Skiabonnement

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Stabiler medizinischer Gesundheitszustand

Unterkunft

Casa al Mulino, Airolo TI

Compleitung

Damiano Zemp, 079 625 90 36

Campkosten

- CHF 660.– PluSport-Mitglieder
- CHF 710.– Andere
- CHF 100.– Skibobmiete (auf Bestellung)

Anmeldeschluss

19. Dezember 2022

Plausch im Schnee auf dem Jaunpass

→ 19. bis 25. Februar 2023

Klein aber fein für eine Woche: Einsteiger und Könnler erleben tolle Tage auf dem Jaunpass. Der Pass verbindet das freiburgische Greyerzerland mit dem Simmental im Berner Oberland. Die gemütliche Gruppenunterkunft neben der Skipiste ist grundsätzlich nicht rollstuhlgängig und erfordert eine gewisse Flexibilität. Es hat jedoch einen Rollstuhllift, um das Treppenhaus zu überwinden.

Unsere Leistungen

- + Sport: Ski alpin, Skibob, Snowboard
- + Gruppenunterkunft mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension
- + Skiabonnement
- + Miete Schneesportausrüstung in Absprache mit Compleitung

Anforderungen

- + Alle Niveaus

Unterkunft

Camping Jaunpass, Jaunpass-Boltigen BE

Compleitung

Judith Strack, 079 285 10 65

Campkosten

- CHF 660.– PluSport-Mitglieder
- CHF 710.– Andere
- CHF 100.– Skibobmiete (auf Bestellung)

Anmeldeschluss

19. Dezember 2022

129 Teilnehmende: 18 bis 80 Jahre
max. 12 Personen / keine Führhunde



141 Teilnehmende: ab 18 Jahren
max. 15 Personen / Rollstuhlplätze beschränkt



Erlebniswoche im Goms

→ 4. bis 11. März 2023

Beste Voraussetzungen für Wintersport im März sind im sonnigen Obergoms gegeben. Ein Paradies für Wintersport-Fans und solche, die es werden möchten. Erlebe mit uns eine tolle Woche mit viel Spass und Abwechslung; sei es auf den Langlaufskis, beim Schneeschuhlaufen oder Winterwandern. Bewegung in freier Natur steht im Vordergrund und ist das Leitmotiv dieser Erlebniswoche.

Unsere Leistungen

- + Sport: Langlauf, Schneeschuhlaufen, Winterwandern
- + Hotelunterkunft mit Doppelzimmern
- + Halbpension
- + Miete Schneesportausrüstung in Absprache mit Campleitung
- + Gratis Verleih von Schneeschuhen

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Gute körperliche Verfassung und Kondition, um täglich rund 5 Stunden unterwegs zu sein

Unterkunft

Hotel Grimsel, Obergesteln VS

Campleitung

Hansueli Stucki, 078 603 83 26

Campkosten

CHF 980.– PluSport-Mitglieder
CHF 1030.– Andere
Einzelzimmer auf Anfrage möglich

Anmeldeschluss

4. Januar 2023

Fun-Schneesportwoche Gstaad 3

→ 5. bis 11. März 2023

Schnee und Spass im schönen Gstaad und das im März. Dank zahlreicher Schneesportaktivitäten ist hier für Abwechslung gesorgt und wer will, kann zwischendurch die Märzsonne auf der Terrasse im schönen Hotel Alphorn geniessen.

Unsere Leistungen

- + Sport: Ski alpin, Skibob, Snowboard
- + Hotelunterkunft mit Drei- und Vierbettzimmern
- + Vollpension
- + Skiabonnement

Anforderungen

- + Niveau: mit Grundkenntnissen
- + Gewisse Selbstständigkeit und Selbstverantwortung im Alltag
- + Max. 75 kg Körpergewicht für Teilnehmende im Skibob (geführte Geräte)

Unterkunft

Hotel Alphorn, Gstaad BE

Campleitung

Giuseppe Randazzo, 079 639 94 90

Campkosten

CHF 900.– PluSport-Mitglieder
CHF 950.– Andere
CHF 100.– Skibobmiete (auf Bestellung)

Anmeldeschluss

5. Januar 2023



127

Teilnehmende: ab 18 Jahren
max. 25 Personen / Rollstuhlplätze beschränkt



GB + LB + KB

Sportcamp Davos

→ 12. bis 18. März 2023

Schneesport vom Feinsten erwartet Wintersporttreibende in Davos. In toller Umgebung können alle ihrem Können entsprechend gefördert werden. Abends lässt es sich herrlich im Hotel entspannen.

Unsere Leistungen

- + Sport: Ski alpin, Skibob geführt, Snowboard
- + Hotelunterkunft mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension
- + Skiabonnement

Anforderungen

- + Niveau: mit Grundkenntnissen (keine Anfänger, rote Pisten)
- + Stabiler medizinischer Gesundheitszustand
- + Gute körperliche Verfassung und Kondition
- + Max. 75 kg Körpergewicht für Teilnehmende im Skibob

Unterkunft

Hotel Grischa, Davos Platz GR

Campleitung

Gian-Reto Hess, 078 870 40 70

Campkosten

- CHF 900.– PluSport-Mitglieder
- CHF 950.– Andere
- CHF 100.– Skibobmiete (auf Bestellung)

Anmeldeschluss

12. Januar 2023

143

Teilnehmende: ab 16 Jahren
max. 16 Personen / Rollstuhlplätze beschränkt



GB + LB + GB&KB

Schnee genuss pur

→ 12. bis 18. März 2023

Das schneesichere Skigebiet Arosa Lenzerheide lädt zu tollen Schwüngen ein. Ob Rothorn oder Scalottas – der Berg ruft! Abends stehen dann Erholung und Gesellschaftsspiele auf dem Programm.

Unsere Leistungen

- + Sport: Ski alpin, Skibob, Snowboard
- + Unterkunft mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension
- + Skiabonnement

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Stabiler medizinischer Gesundheitszustand
- + Gute körperliche Verfassung

Unterkunft

Jugendherberge Valbella-Lenzerheide, Valbella GR

Campleitung

Daniel Rudolf von Rohr, 079 632 67 84

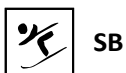
Campkosten

- CHF 840.– PluSport-Mitglieder
- CHF 890.– Andere
- CHF 100.– Skibobmiete (auf Bestellung)

Anmeldeschluss

12. Januar 2023

136 Teilnehmende: ab 20 bis 70 Jahre
max. 12 Personen



**Mitten in den sonnigen Walliserbergen
→ 12. bis 18. März 2023**

Skifahren am Rande des Aletschgletschers und inmitten der Walliser Berge. Auf den verschiedenen Schwierigkeitsgraden der Skipisten ist für Jeden eine Topabfahrt möglich. Geniesst die sonnigen Tage auf der Aletsch Arena.

Unsere Leistungen

- + Sport: Ski alpin
- + Hotelunterkunft mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension
- + Skiabonnement
- + Miete Schneesporthausrüstung in Absprache mit Campleitung

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Gute körperliche Verfassung und Kondition

Unterkunft

Hotel Silbersand, Riederalp VS

Campleitung

Carmen Schmid, 079 507 82 13

Campkosten

- CHF 960.- PluSport-Mitglieder
- CHF 1010.- Andere
- CHF 360.- Zuschlag Doppelzimmer zur Alleinbenützung

Anmeldeschluss

12. Januar 2023

GOMS.
Wo Langlauf zu Hause ist.

Valais * Wallis

WWW.GOMS.CH

BARRIEREFREIE LOIPE IM GOMS

Alle Informationen zum barrierefreien Loipenabschnitt finden Sie unter www.goms.ch/barrierefreiheit.

Bis bald bei den Winterkursen im Goms.

+41 27 974 68 68 | tourismus@goms.ch

BARRIEREFREI SIGHTSEEING

Am Grossen Aletschgletscher

Barrierefrei zum UNESCO-Welterbe

Das befreundteste Naturerlebnis der Alpen zu erleben, ist für alle möglich. Die beiden View Points Bettmerhorn und Eggishorn sind auch barrierefrei zugänglich. Neu können die Bergbahntickets bequem im Webshop gebucht werden: aletscharena.ch/webshop

ALETSCH BAHNEN AG
+41 27 928 41 41 | info@aletschbahnen.ch | aletscharena.ch

Grösster Gletscher der Alpen



119

Teilnehmende: 20 bis 65 Jahre
max. 25 Personen



GB + LB + NB

Emmentaler Olympiade

→ 19. bis 25. März 2023

Mit dem olympischen Gedanken «Dabei sein ist alles» verbringen wir eine sportliche Woche im schönen Emmental. Sport, Spiel und sehr viel Spass, das ultimative Indoor Camp. Dazu gehört auch das gemütliche Beisammensein nach den sportlichen Aktivitäten. Wer wird Olympiasiegerin oder Olympiasieger?

Unsere Leistungen

- + Sport: Ballsport, Schwimmen, Polysport, Tanzen, Klettern, Kegeln, Bogenschiessen, Spinning
- + Ausflug
- + Unterkunft im Sportzentrum mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension

Anforderungen

- + Aktive Teilnahme an sportlichen Aktivitäten (VM und NM)

Unterkunft

Forum Sumiswald, Sumiswald BE

Compléitung

Martin Meier, 079 671 80 23

Campkosten

CHF 600.– PluSport-Mitglieder
CHF 650.– Andere

Anmeldeschluss

19. Januar 2023

146

Teilnehmende: 16 bis 60 Jahre
max. 16 Personen / Rollstuhl-/SB-Plätze beschränkt



KB + SB (2 Plätze)

Pistenspass auf der Fiescheralp

→ 19. bis 25. März 2023

Eine Woche Frühlingskifahren auf ruhigen Pisten und umgeben von schönstem Walliser Bergpanorama mit Aussicht auf den Aletschgletscher. Das Hotel liegt auf 2222 m. ü. M direkt an der Piste. Am Morgen ziehst du die ersten Kurven auf der frisch präparierten Piste. Am Mittag bietet sich die Möglichkeit einer ausgedehnten Pause – auf der Sonnenterrasse oder im Hotelzimmer. Auch der Kuhstall und das Tipi für den Après-Ski sind nahe und natürlich immer gern besucht. Auch für Anfänger geeignet.

Unsere Leistungen

- + Sport: Ski alpin, Monoskibob, Snowboard
- + Hotelunterkunft mit Zwei- und Mehrbettzimmern
- + Vollpension
- + Skiabonnement

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Gute körperliche Verfassung, um eine Woche jeweils ganztägig auf der Piste unterwegs zu sein

Unterkunft

Hotel Eggishorn, Fiescheralp VS

Compléitung

Olivia Storey, 079 686 87 41

Campkosten

CHF 840.– PluSport-Mitglieder
CHF 890.– Andere
CHF 100.– Skibobmiete (auf Bestellung)

Anmeldeschluss

19. Januar 2023


120 Teilnehmende: 18 bis 66 Jahre
max. 22 Personen



 **GB + LB + PB**

137 Teilnehmende: ab 18 Jahren
max. 12 Personen



 **KB + SB + NB (max. 4 Plätze)**

Frühlingsskifahren im Saanenland → 26. März bis 1. April 2023

Das Skigebiet Saanenmöser-Schönried bietet die perfekten Pisten um noch einmal den Frühlings Schnee richtig zu geniessen. Vom «Bümplizerhuus» geht es direkt auf den Schnee um Ski zu fahren und viel Spass zu haben. Ein motiviertes Leiterteam freut sich auf eine tolle Skiwoche mit euch.

Unsere Leistungen

- + Sport: Ski alpin
- + Gruppenunterkunft mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension
- + Skiabonnement

Anforderungen

- + Niveau: Grundkenntnissen (fahren und bremsen auf blauer Piste in einer Gruppe)
- + Gute körperliche Verfassung und Kondition

Unterkunft

Ferienheim Bümplizerhuus, Saanenmöser BE

Campleitung

Thomas Schnyder, 079 520 15 35

Campkosten

CHF 660.– PluSport-Mitglieder
CHF 710.– Andere

Anmeldeschluss

26. Januar 2023

Oster-Backcountry-Camp → 6. bis 10. April 2023

Während den Ostertagen sind wir mit den Skis- oder Schneeschuhen auf unterschiedlichen Touren unterwegs. Begleitet werden die Teilnehmenden durch ein Leiter- und Bergführer-Team. Unsere Unterkunft, die Gemmi Lodge, befindet sich direkt auf dem Gemmipass (2350 m. ü. M), welcher mit der Bahn von Leukerbad aus erreicht wird. Der Gemmipass ist ein idealer Ausgangsort für wunderschöne Ostertouren im Alpen Gelände.

Unsere Leistungen

- + Sport: Ski- und Snowboardtouren mit 1:1-Betreuung
- + Gasthausunterkunft mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension

Anforderungen

- + Niveau Skifahren auf der Piste: Sicherer Parallelschwung (Ski) oder basic turn auf und neben der Piste
- + Gute körperliche Verfassung und Ausdauer, um täglich mind. 5 Stunden im winterlichen Gebirge unterwegs zu sein
- + Snowboarder: Ersatzschnallen und Ersatzschrauben für Bindung mitnehmen

Unterkunft

Gemmi Lodge, Leukerbad VS

Campleitung

Manuela Baumann, baumann@plusport.ch

Campkosten

CHF 720.– PluSport-Mitglieder
CHF 770.– Andere

Anmeldeschluss

6. Februar 2023



001 Teilnehmende: 10 bis 20 Jahre
max. 12 Personen / 2 Rollstuhlplätze



045 Teilnehmende: 25 bis 70 Jahre
max. 15 Personen



Hoch zu Ross in den Frühling → 16. bis 22. April 2023

Pferde pflegen und reiten – auf dem Reithof in der Rüti / AR warten etwa 15 Pferde auf die Gäste. Geritten wird auf dem Reitplatz und im Gelände, übernachtet im gemütlichen Ferienhaus Rechberg. Dazu gibt's jede Menge In- und Outdoor-Aktivitäten.

Unsere Leistungen

- + Sport: Reiten, Polysport
- + Gruppenunterkunft mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Selbstständigkeit im Alltag
- + Körpergewicht max. 75 kg

Unterkunft

Ferienhaus Rechberg, Wald AR

Campleitung

Priti Pawar, 078 601 71 38

Campkosten

CHF 660.– PluSport-Mitglieder
CHF 710.– Andere

Anmeldeschluss

16. Februar 2023

«Fit mit Herz» → 16. bis 23. April 2023

In der walliser Bergwelt trainieren wir unser Körpergefühl, unsere Haltung und uns zu entspannen. Zudem geniessen wir die Wirkung des Thermalwassers. Kleine Märsche und Spaziergänge runden den Tag ab. Abends bleibt Zeit für Spiel, Spass und Gemütlichkeit.

Unsere Leistungen

- + Sport: Aquafit, Polysport, Spaziergänge
- + Hotelunterkunft mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Stabiler medizinischer Gesundheitszustand
- + Gute Grundkondition

Unterkunft

Therme 51, Physio und Spa / Volksheilbad, Leukerbad VS

Campleitung

Monika Wallimann, 079 243 78 74

Campkosten

CHF 770.– PluSport-Mitglieder
CHF 820.– Andere
CHF 70.– Zuschlag Einzelzimmer

Anmeldeschluss

16. Februar 2023



061

Teilnehmende: 12 bis 20 Jahre
max. 8 Personen



**alpinisme &
handicap**



GB + LB + KB + SB + PB

Frühlingskletterwoche im Tessin

→ 17. bis 22. April 2023

Während einer Woche entdecken wir die Klettergebiete rund um Ponte Brolla. Angeboten werden verschiedene Aktivitäten für alle, die das Klettern erlernen wollen oder die schon vom «Klettervirus» angesteckt sind.

Unsere Leistungen

- + Sport: Klettern
- + Gruppenunterkunft mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension
- + Miete Kletterausrüstung in Absprache mit Campleitung
- + 1:1-Begleitung durch fachkundige Bergsteiger:innen
- + Ausgebildeter Bergführer als technischer Leiter

Anforderungen

- + Alle Niveaus (gute Fussgänger)
- + Stabiler medizinischer Gesundheitszustand
- + Teilnahme am Klettertag von alpinisme & handicap im März 2023 erwünscht (nur bei Erstanmeldung)

Unterkunft

Campo Enrico Pestalozzi, Arcegno TI

Campleitung

Roger Rüegg, 077 407 83 70

Campkosten

CHF 450.– Einheitspreis für alle

Anmeldeschluss

17. März 2023

Dieses Sportcamp wird von alpinisme & handicap organisiert und durchgeführt. PluSport unterstützt dieses Projekt und beteiligt sich an den Kosten.

002

Teilnehmende: 10 bis 25 Jahre
max. 90 Personen / Rollstuhlplätze beschränkt



GB + LB + KB + SB + PB + NB

Kampfkunst und Integration FIGHT4KIDS

→ 29. April bis 5. Mai 2023

Gemeinsam Kampfsport erleben ist unser Motto. Hier werden die grossen Welt-Kampfkünste trainiert, der entsprechende Spirit und die Integration gefördert. Morgens wird mit einem fachkundigen Leitungsteam trainiert, während am Nachmittag zwischen diversen Aktivitäten gewählt werden kann.

Unsere Leistungen

- + Sport: Luta Livre, Ju-Jitsu, Judo, Eskrima, Boxen, Kung-Fu, Taiji
- + Unterkunft im Sportzentrum mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension

Anforderungen

- + Alle Niveaus

Unterkunft

Kurs- und Sportzentrum, Lenk BE

Campleitung

Oliver Hasler, 079 430 99 66

Campkosten

CHF 540.– PluSport-Mitglieder

CHF 590.– Andere

Anmeldeschluss

29. Februar 2023

Dieses Camp wird in Zusammenarbeit mit dem Verein FIGHT4KIDS organisiert und durchgeführt, über den die Anmeldungen der ca. 60 Teilnehmenden ohne Behinderung läuft.



**LENK
SIMMENTAL**

FÜR DIE SCHÖNSTEN TAGE IM JAHR

Der wohl schönste Talabschluss der Alpen – im Berner Oberland gelegen – bietet im Sommer wie im Winter einiges.

Der flache Talboden rund um das Feriendorf Lenk lädt besonders im Sommer zu Wanderungen oder Fahrten auf zwei oder vier Rädern ein und ist damit auch für Menschen mit Beeinträchtigungen bestens für Aktivitäten aller Art geeignet.

Auch der Winter – über der Nebelgrenze – eignet sich hervorragend für entspannte Tage oder sportliche Aktivitäten. Wie wäre es beispielsweise mit einer Gondelbahnfahrt auf's Leiterli und einem Spaziergang vor atemberaubender Bergkulisse oder gar einer rasanten Abfahrt im Dual Skibob in Begleitung eines ausgebildeten Schneesportlehrers? Für ambitionierte Snowboarder und Skifahrer eignet sich der Audi Skicross Gold Park, auf welchem unter anderen auch das Schweizer Para-Snowboard-Team trainiert, bestens.

Wir beraten Sie gerne persönlich unter Tel. 033 736 35 35. Oder besuchen Sie einfach unsere Website, wo Sie viele Tipps und auch Übernachtungsangebote finden.

EIN PAAR INSPIRATIONEN FÜR IHRE NÄCHSTEN FERIEEN
ODER IHR SPORTCAMP AN DER LENK



Lenk ist seit 2022 offizieller Partner von PluSport.

«Es ist wunderschön hier, und die Lenk bietet einfach alles»

So Romy Tschopp, Olympiateilnehmerin und Mitglied beim Para-Snowboard-Team.



www.lenk-simmental.ch

PluSport⁺

ADELBODEN-LENK
...DANK!

alp kultur
SIMMENTAL



097

Teilnehmende: ab 18 Jahren
max. 12 Personen



KB + SB

Frühlingsklettercamp in Arcegno

→ 7. bis 13. Mai 2023

Abwechslungsreiches Klettercamp an den Felsen rund um Arcegno. Es gibt die Möglichkeiten für Bouldern, Sportklettern oder Mehrseillängenklettertouren. Es ist für alle etwas dabei.

Unsere Leistungen

- + Sport: Klettern
- + Gruppenunterkunft mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension
- + Ausgebildeter Bergführer IVBV als technischer Leiter

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Stabiler medizinischer Gesundheitszustand

Unterkunft

Campo Enrico Pestalozzi, Arcegno TI

Campleitung

Melanie Fluder, 079 904 34 94

Campkosten

CHF 720.– PluSport-Mitglieder
CHF 770.– Andere

Anmeldeschluss

7. März 2023

Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Sviszer

ifsc

GRAPHIC DESIGN: CELECHI PHOTO: SAC DAVID SCHWEIZER

IFSC CLIMBING WORLD CHAMPIONSHIPS SWITZERLAND BERN 2023
CLIMBING & PARACLIMBING

#BERNTOCLIMB
BERN2023.ORG

WORLD CHAMPIONSHIPS
1 TO 12 AUGUST 2023

LEADING PARTNER
MIGROS

PREMIUM PARTNER
cornercard

PARTNER
Newsroom Communication

SPONSORSHIP
ifsc Schweizer Alpen-Club SAC Club Alpin Suisse Club Alpino Svizzero Club Alpin Sviszer

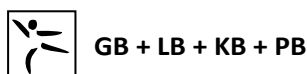
IFSC PARTNER
ETP JAPAN AIRLINES LUXOV PERFECT DESCENT

PARTNER INSTITUTIONS
Kanton Bern Canton de Berne Stadt Bern Plusport

022 Teilnehmende: ab 18 Jahren
max. 14 Personen



049 Teilnehmende: 20 bis 60 Jahre
max. 25 Personen



Chräche u Flüss – das Emmental entdecken → 14. bis 20. Mai 2023

Saftige Wiesen, stille Wälder, atemberaubende Ausblicke zu den Gipfeln der Berner Alpen oder auf die Jurakette – das zeichnet die wunderschöne Hügellandschaft rund um Langnau im Emmental aus. Wir erleben eine Woche mit dem Pferd in diesen «Chräche u Flüss». Der Zweitagesritt mit einer Übernachtung in einer einfachen Unterkunft wird sicher unvergesslich bleiben.

Unsere Leistungen

- + Sport: Reiten (Schwerpunkt Ausreiten)
- + Gruppenunterkunft mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Gute Kondition und Bereitschaft, um täglich mehrere Stunden im Gelände auf dem Pferd und zu Fuss unterwegs zu sein
- + Körpergewicht max. 85 kg
- + keine akute Epilepsie

Unterkunft

Lagerhaus Schossrüti, Langnau i.E. BE

Campleitung

Katrin Tschirky, 034 402 63 37

Campkosten

CHF 720.– PluSport Mitglieder
CHF 770.– Andere

Anmeldeschluss

14. März 2023

Dance4all → 18. bis 21. Mai 2023

Bewegst du dich gerne zu verschiedenen Musikstilrichtungen und lernst gerne einfache Choreografien? – dann bist du im Dance4all-Camp genau richtig. Schnuppere Tanzluft und fühl dich wie ein Star, bewege dich zu toller Musik, erlebe den positiven Effekt auf deinen Körper und deine Lebensfreude. Während dieses Wochenendes steht dir die Tanzbühne offen.

Unsere Leistungen

- + Sport: Tanzen am Vormittag, Outdoor Programm am Nachmittag
- + Unterkunft mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Freude an Musik und Bewegung
- + Selbstständigkeit im Alltag (keine 1:1-Betreuung)

Unterkunft

wellnessHostel3000, Laax GR

Campleitung

Dominic Gazzetta, 079 830 52 27

Campkosten

CHF 390.– PluSport-Mitglieder
CHF 440.– Andere

Anmeldeschluss

18. März 2023



051

Teilnehmende: ab 18 Jahren
max. 14 Personen



SB

Tandem – Auffahrtstour

→ 18. bis 21. Mai 2023

Von unserem fixen Standort in Gisikon aus unternehmen wir täglich abwechslungsreiche Ausfahrten von ca. 70 bis 90 Kilometer. Dabei lernen wir die Zentralschweiz mit ihrer Vielfalt an Flüssen, Seen und Hügelländern im Luzerner Hinterland kennen. Das grosse Velonetz ermöglicht uns, viele Kilometer abseits der Hauptstrassen zu geniessen. Zurück im Hotel besteht die Möglichkeit, seine Füsse im Kneipp Garten von Gisikon zu aktivieren.

Unsere Leistungen

- + Sport: Tandem fahren
- + Unterkunft mit Doppelzimmern
- + Vollpension

Anforderungen

- + Niveau: mit Erfahrung
- + Gute Grundkondition
- + Bereitschaft, täglich mehrere Stunden Tandem zu fahren

Unterkunft

Hotel an der Reuss, Gisikon LU

Campleitung

Daniel Borter, 079 321 01 63

Campkosten

CHF 520.– PluSport-Mitglieder / CHF 150.– Tandemmiete*
CHF 570.– Andere / CHF 200.– Tandemmiete*

* auf Bestellung

Anmeldeschluss

18. März 2023

079

Teilnehmende: ab 18 Jahren
max. 12 Personen



GB + LB

Reitwoche auf dem Fribyhof

→ 29. Mai bis 4. Juni 2023

Während einer Woche reitet und betreut ihr «euer» Pferd auf Tonis Fribyhof. Vom Reiten auf dem Reitplatz über Pferdepflege bis hin zu Ausritten durch die Wälder und entlang der Thur ist für jeden und jede etwas dabei. Als Highlight der Woche gehen wir auf einen Abendausritt. Von unseren Abenteuern erholen wir uns im wunderschönen Hotel Rössli in Lütisburg.

Unsere Leistungen

- + Sport: Reiten
- + Gruppenunterkunft mit Zwei- oder Mehrbettzimmer
- + Vollpension

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Bereitschaft und Kondition, um täglich bei jedem Wetter unterwegs zu sein
- + Körpergewicht max. 90 kg

Unterkunft

Hotel Rössli Tufertschwil, Lütisburg

Campleitung

Katja Dunkel, 079 226 24 98

Campkosten


CHF 900.– PluSport-Mitglieder
CHF 950.– Andere

Anmeldeschluss

29. März 2023


056 Teilnehmende: 18 bis 88 Jahre
max. 20 Personen



 **GB + LB + KB + SB + PB + NB**

092 Teilnehmende ab 18 Jahren
max. 20 Personen



 **LB + KB + SB + PB**

Nordic Walking rund um den Säntis → 11. bis 17. Juni 2023

Rund um den Säntis streifen wir durch die sanften Hügel des Appenzellerlandes oder über die Alpen. Dabei entdecken wir auch einige alte Bräuche und vielleicht sogar das Geheimnis des Appenzeller Käses, wer weiss? Im schönen Reka-Feriendorf Urnäsch wird es uns auch an den Abenden sicher nie langweilig.

Unsere Leistungen

- + Sport: Nordic Walking
- + Hotelunterkunft mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension
- + Kostenloser Verleih von Nordic Walking-Stöcken auf Anfrage

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Gute körperliche Verfassung für mehrstündige Nordic-Walking-Touren auf unebenen Strassen
- + Selbstständigkeit im Alltag

Unterkunft

Reka-Feriendorf Urnäsch, Urnäsch AR

Campleitung

Rita Zwingli, 079 676 01 09

Campkosten

CHF 660.– PluSport-Mitglieder
CHF 710.– Andere

Anmeldeschluss

11. April 2023

Wildwest-Feeling in San Jon → 18. bis 24. Juni 2023

Das Getrappel der Pferdehufe, Staub der aufwirbelt wenn die Herde auf die Weide galoppiert, ein Drink im Saloon, Geschichten die man sich am Lagerfeuer erzählt... pures Westernfeeling! Ausritte auf dem Pferderücken oder mit dem Zigeunerwagen oder auch einfach einmal «chillen» und die faszinierende Weite des Engadins geniessen.

Unsere Leistungen

- + Sport: Reiten
- + Hotelunterkunft mit Zwei- oder Mehrbettzimmer
- + Vollpension

Anforderungen

- + alle Niveaus
- + Selbstständigkeit im Alltag
- + Bereitschaft und Kondition um täglich bei jedem Wetter unterwegs zu sein
- + Körpergewicht max. 95 kg
- + keine akute Epilepsie

Unterkunft

Reitstall & Saloon, San Jon GR

Campleitung

Brigitte Goldiger Wolf, 079 429 71 98

Campkosten

CHF 840.– PluSport-Mitglieder
CHF 890.– Andere

Anmeldeschluss

18. April 2023



010

Teilnehmende: ab 18 Jahren
max. 24 Personen



GB + LB + KB + PB + NB

Fussball Champions League 2023

→ 25. Juni bis 02. Juli 2023

Dieses Jahr findet die Champions League in Kreuzlingen statt! In diesem Fussballcamp für Erwachsene werden nebst täglichem Technik-Training auch Qualifikations-Spiele durchgeführt. Am Samstag findet dann das Champions League Final statt. Wer holt sich den Pokal?

Unsere Leistungen

- + Sport: Fussball
- + Unterkunft mit Doppelzimmern
- + Vollpension

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Stabiler medizinischer Gesundheitszustand
- + Selbstständigkeit im Alltag

Unterkunft

Bodensee-Arena, Kreuzlingen TG

Compleitung

Luigi Ponte, 079 217 90 81

Campkosten

CHF 680.– PluSport-Mitglieder
CHF 730.– Andere

Anmeldeschluss

25. April 2023

005

Teilnehmende: ab 16 Jahren
max. 12 Personen / Rollstuhlplätze beschränkt



LB + KB + SB

Segelcamp auf dem Bodensee

→ 1. bis 7. Juli 2023

Unser beliebtes Segelcamp richtet sich an alle Segelfans oder diejenigen, die es werden wollen. Du kannst die ganze Woche am Steuer des Bootes verbringen und lernst, das Boot zu führen oder kannst die Bootsführung vertiefen. Den Launen des Wetters sind wir ausgeliefert, das ändert aber nichts an unserer guten Stimmung.

Unsere Leistungen

- + Sport: Segeln
- + Schiffsunterkunft
- + Vollpension

Anforderungen

- + Gute Kondition und Bereitschaft für ein mehrstündiges Sportprogramm
- + Alle Teilnehmenden müssen die Transfers auf das Boot und im Boot selbstständig ausführen können

Unterkunft

Auf komfortabel eingerichteten Schiffen in diversen Häfen am Bodensee

Compleitung

Peter Ruf, 079 703 34 94

Campkosten

CHF 720.– PluSport-Mitglieder
CHF 770.– Andere

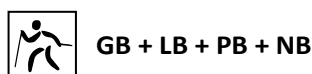
Anmeldeschluss

1. Mai 2023

048 Teilnehmende: 16 bis 75 Jahre
max. 24 Personen



088 Teilnehmende: ab 18 Jahren
max. 10 Personen



Alpine Wanderwoche Glarnerland → 1. bis 8. Juli 2023

Das Glarnerland mit den imposanten Bergen, wuchtigen Felswänden, idyllischen Seen und der sagenhaften Linth-Ebene überraschen uns mit wunderschönen Wanderungen und Naturerlebnissen.

Unsere Leistungen

- + Sport: Wandern
- + Hotelunterkunft mit Zweibettzimmern
- + Vollpension
- + Keine 1:1-Betreuung

Anforderungen

- + Niveau: mit Grundkenntnissen, schwindelfrei, trittsicher
- + Behinderung: nur leicht GB
- + Gute Kondition und Bereitschaft für mehrstündige Wanderungen

Unterkunft

Linth Arena, Näfels GL

Campleitung

Marc Müller, 079 381 48 50

Campkosten

CHF 650.– PluSport-Mitglieder
CHF 700.– Andere

Anmeldeschluss

1. Mai 2023

Bergfrühling erleben am Aletschgletscher → 1. bis 8. Juli 2023

Wir wandern von Hütte zu Hütte, mit Ausblick auf den grössten Gletscher der Alpen. Wir atmen den Duft eines alten Arvenwaldes ein. Sonne, Himmel, Gipfel, Felsen, Lärchen, Flechten, Wollgräser, Bergseen, Alpwiesen, Alphütten, ... alles belebt mit Tieren und Blumen – und wir mittendrin! Umrahmt wird dieses einwöchige Wander-Erlebnis mit feinen Walliser Spezialitäten sowie mit schönen und schaurigen Sagen. Wir übernachten in einfachen Berghütten, tragen unser Gepäck für eine Woche alle selber mit.

Unsere Leistungen

- + Sport: Bergtrekking
- + Gruppenunterkünfte mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension

Anforderungen

- + Niveaus: mit Erfahrung, Trittsicherheit
- + Gute Kondition und Bereitschaft, um täglich mehrere Stunden bei jedem Wetter mit dem gesamten Gepäck zu wandern
- + Selbstständigkeit im Alltag und stabile Gesundheit

Unterkunft

Berggasthäuser im Gebiet über dem Grossen Aletschgletscher

Campleitung

Beatrix Schlaubitz, 079 564 47 88

Campkosten

CHF 630.– PluSport-Mitglieder
CHF 680.– Andere

Anmeldeschluss

1. Mai 2023



053

Teilnehmende: 20 bis 80 Jahre
max. 12 Personen



SB

Tandemrouten im Jura

→ 2. bis 8. Juli 2023

Wir fahren über Weiden und durch die Wälder der Franches Montagnes, tauchen in die Täler des Doubs und fliegen über die Höhenzüge des Juras. Bist du bereit, täglich mehrere Stunden auf dem Sattel zu verbringen? Dann freuen wir uns auf deine Anmeldung.

Unsere Leistungen

- + Sport: Tandem fahren
- + Unterkunft mit Doppelzimmern
- + Vollpension

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Gute Kondition und Bereitschaft, täglich mehrere Stunden in anspruchsvollem, nicht flachem Gelände, Tandem zu fahren
- + Vorheriges Training empfohlen

Unterkunft

Hotel Cristal, Saignelégier

Campleitung

Kaspar Kundert

Kontakt im Voraus: Kathrin Engelhart, 079 816 91 78

Campkosten

CHF 780.– PluSport-Mitglieder / CHF 150.– Tandemmiete*

CHF 830.– Andere / CHF 200.– Tandemmiete*

CHF 60.– Zuschlag Einzelzimmer

* auf Bestellung

Anmeldeschluss

2. Mai 2023

023

Teilnehmende: 18 bis 50 Jahre
max. 20 Personen



GB + LB + PB

Spass im Sportparadies

→ 2. bis 10. Juli 2023

Aktives Training für den PluSport-Tag in Magglingen, schöne Ausflüge in Solothurn und Umgebung, Sommerlaune und keine Spur von Langeweile. Im Camp trainieren wir als Gruppe verschiedenste Disziplinen, um gemeinsam am PluSport-Tag teilzunehmen. Das Sportzentrum ist für uns das Paradies. Daneben lädt uns das Freibad täglich zum Abkühlen ein. Spass ist garantiert!

Unsere Leistungen

- + Sport: Polysport, Leichtathletik, Schwimmen, Tanzen
- + Unterkunft im Sportzentrum mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Gute Kondition und Bereitschaft, sich täglich mehrere Stunden sportlich zu betätigen
- + Selbstständigkeit im Alltag

Unterkunft

Sportzentrum, Zuchwil SO

Campleitung

Janine Dähler, jandae@gmx.ch

Campkosten

CHF 770.– PluSport-Mitglieder


CHF 820.– Andere

Anmeldeschluss

2. Mai 2023

024 Teilnehmende: 18 bis 65 Jahre
max. 25 Personen



 **GB + LB + PB + NB**

026 Teilnehmende: ab 18 Jahren
max. 16 Personen



 **GB + LB + SB**

Velotour vom Bielersee an den Genfersee → 8. bis 15. Juli 2023

Wir fahren mit den Velos vom Bielersee durch den Jura bis nach Genf. Die letzte Etappe führt uns dem Ufer des Genfersees entlang nach Lausanne.

Unsere Leistungen

- + Sport: Velo fahren
- + Gruppenunterkunft mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension

Anforderungen

- + Niveau: mit Grundkenntnissen
- + Stabiler medizinischer Gesundheitszustand
- + Gute Kondition für täglich mind. 50km fahren zu können
- + Sicheres Fahrradfahren im Strassenverkehr
- + Strassentaugliches Mountainbike oder Tourenvelo

Unterkunft

Diverse Unterkünfte, Kantone BE, NE, GE und VD

Campleitung

Jürg Meier, 079 671 53 00

Campkosten

CHF 560.– PluSport-Mitglieder
CHF 610.– Andere

Anmeldeschluss

8. Mai 2023

Segeln auf dem Zugersee → 9. bis 15. Juli 2023

Wir verbringen unser Camp im Zugerland. Gemeinsam segeln wir ab Cham und geniessen die schöne Stimmung auf dem Zugersee. Wir bringen euch alles rund um diese attraktive Sportart bei und gleiten sanft über den See.

Unsere Leistungen

- + Sport: Professioneller Segelunterricht
- + Unterkunft mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Gute körperliche Verfassung

Unterkunft

Jugendherberge Zug, Zug ZG

Campleitung

Nadia Rhiner, 079 259 80 39

Campkosten

CHF 900.– PluSport-Mitglieder
CHF 950.– Andere

Anmeldeschluss

9. Mai 2023



041

Teilnehmende: 18 bis 65 Jahre
max. 20 Personen



GB + LB

Circus Balloni

→ 9. bis 15. Juli 2023

Wolltest du schon immer herausfinden, ob in dir ein Akrobat oder eher ein Clown steckt? Im Circus Balloni hast du die Möglichkeit eine Woche alles auszuprobieren was dir Spass macht. Tauche ein in eine verzauberte Zirkuswelt und finde dein verstecktes Talent.

Unsere Leistungen

- + Sport: Artistik, Akrobatik, Jonglieren
- + Unterkunft mit Zweibettzimmern
- + Vollpension

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Selbstständigkeit im Alltag

Unterkunft

Campus Sursee, Sursee LU

Campleitung

Manuela Giger, 079 650 15 73

Campkosten

CHF 720.– PluSport-Mitglieder
CHF 770.– Andere

Anmeldeschluss

9. Mai 2023

060

Teilnehmende: 10 bis 19 Jahre
max. 85 Personen / Rollstuhlplätze auf Anfrage



BLINDSPOT COOLTUR



GB + LB + KB + SB + PB + NB

Cooltour – Besser als Ferien

→ 15. bis 21. Juli 2023

Cooltour ist ein inklusives Sommercamp für Kinder und Jugendliche mit und ohne Beeinträchtigung zwischen 10 und 19 Jahren. Kreativ sein, neue Moves einstudieren oder eine Trendsportart ausprobieren: Du stellst dein Programm selbst zusammen und lernst dabei ganz viele coole Leute in deinem Alter kennen.

Unsere Leistungen

- + Sport: diverse Sport- und Freizeitaktivitäten
- + Unterkunft in Gruppenzelten
- + Vollpension
- + Keine 1:1-Betreuung
- + ÖV in Bern

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Selbstständigkeit im Alltag, sowie bei Transfers, Körperpflege und sozialer Kommunikation
- + Übernachtung im Zelt

Unterkunft

Zirkusplatz Gaswerk Bern

Campleitung

Kevin Hirt, 031 932 36 32

Campkosten

Je nach finanzieller Situation: CHF 410.– bis 510.–

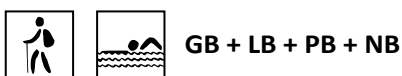
Anmeldung und weitere Infos

Die Anmeldung erfolgt über www.blindspot.ch und ist erst ab März 2023 möglich.

Cooltour ist ein Projekt von Blindspot – Inklusion und Vielfaltsförderung Schweiz. PluSport unterstützt bei der Vorbereitung des Camps und leistet einen massgeblichen finanziellen Beitrag.

028 Teilnehmende: 14 bis 60 Jahre
max. 20 Personen

009 Teilnehmende: 9 bis 20 Jahre
max. 12 Personen / Rollstuhlplätze beschränkt



Ein etwas anderer Sommer in den Bergen → 15. bis 29. Juli 2023

Weit weg vom Trubel der Zivilisation verbringen wir zwei wunder- volle Wochen im kühlen Saastal. Wandern am Staudamm Mattmark, in Zermatt und Saas Fee, ein Tagesausflug an den Kreuzbodensee, Begegnungen mit Murmeltieren, lange Spaziergänge und viele weitere Aktivitäten wie Sommerrodeln, Minigolf, Picknick oder ein Thermenbesuch warten auf dich.

Unsere Leistungen

- + Sport: Wandern, Schwimmen
- + Gruppenunterkunft mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Wanderkenntnisse
- + Selbstständigkeit im Alltag
- + Gute Kondition und Bereitschaft, täglich mehrere Stunden zu wandern

Unterkunft

Chalet Nevita, Saas Grund

Campleitung

Maria Lopez, 079 278 49 22

Campkosten

CHF 980.– PluSport-Mitglieder
CHF 1080.– Andere

Anmeldeschluss

15. Mai 2023

Kunterbunte Sportpalette → 16. bis 22. Juli 2023

Reiten auf hofeigenen Pferden und Ponys, Klettern und Schwim- men – Langnau im Emmental bietet uns ein breites polysportives Angebot und wir nutzen das gerne. Die Abende verbringen wir gemütlich mit Singen und Spielen im rollstuhlgängigen Lagerhaus Schossrüti.

Unsere Leistungen

- + Sport: Reiten, Klettern, Polysport, Schwimmen
- + Gruppenunterkunft mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Fussgänger: freies Stehen und Gehen
- + Rollstuhlfahrer: selbstständiges Fahren im flachen Gelände

Unterkunft

Lagerhaus Schossrüti, Langnau i.E. BE

Campleitung

Katrin Tschirky, 034 402 63 37

Campkosten

CHF 660.– PluSport-Mitglieder
CHF 710.– Andere

Anmeldeschluss

16. Mai 2023



029

Teilnehmende: 18 bis 50 Jahre
max. 20 Personen



GB + LB + SB + PB

Erlebniswoche im Emmental

→ 16. bis 22. Juli 2023

In diesem Camp erfüllen wir fast alle Wünsche – Schwimmen, Bootfahren, Wandern, Klettern, Turnen, Kegeln, Tandemfahren oder Reiten. Unser Angebot ist besonders vielfältig und selbstverständlich sorgen wir auch für Gemütlichkeit mit Entspannung und Wellness.

Unsere Leistungen

- + Sport: Wandern, Schwimmen, Klettern, Polysport, Reiten, Tandem fahren
- + Unterkunft im Sportzentrum mit 4-Bettzimmern
- + Vollpension

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Gute körperliche Verfassung
- + Kondition um 4 bis 5 Stunden zu wandern
- + Stabiler medizinischer Gesundheitszustand

Unterkunft

Forum Sumiswald, Sumiswald BE

Campleitung

Daniel Werren

Kontakt im Voraus: sportcamps@plusport.ch oder 044 908 45 30

Campkosten

CHF 660.– PluSport-Mitglieder

CHF 710.– Andere

Anmeldeschluss

16. Mai 2023

050

Teilnehmende: 10 bis 20 Jahre
max. 12 Personen / 2 Rollstuhlplätze



GB + LB + KB + SB + NB

Reiten im Sommer

→ 16. bis 22. Juli 2023

Auf dem Reithof in der Rüti warten die Pferde auf ihre Gäste um gepflegt und geritten zu werden. Wir reiten auf dem Reitplatz und im Gelände. Ausserdem lädt der grosse Garten zu weiteren Outdoor-Aktivitäten ein. Wir übernachten im gemütlichen Ferienhaus Rechberg.

Unsere Leistungen

- + Sport: Reiten, Polysport
- + Gruppenunterkunft mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension
- + Reitunterricht angepasst an das Niveau der Teilnehmenden

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Selbstständigkeit im Alltag
- + Körpergewicht max. 75 kg

Unterkunft

Ferienhaus Rechberg, Wald AR

Campleitung

offen

Campkosten

CHF 660.– PluSport-Mitglieder


CHF 710.– Andere

Anmeldeschluss

16. Mai 2023



089 Teilnehmende: 7 bis 17 Jahre
max. 16 Personen



 **GB + LB + KB + SB + PB + NB**

012 Teilnehmende: ab 18 Jahren
max. 15 Personen / Rollstuhlplätze beschränkt



  **GB + LB + KB + SB**

Circus Balloni Kids → 16. bis 22. Juli 2023

Ob du ein Talent als Clown, Artist oder Zauberer hast, im Zelt des Circus Balloni steht dir die Manege eine Woche lang frei! Erlebe ein spannendes und vielseitiges Camp und tauche ein in die unterhaltsame Zirkuswelt. Zum Abschluss der Woche gibt es eine richtige Zirkusshow für alle Angehörigen und Freunde von dir.

Unsere Leistungen

- + Sport: Artistik, Akrobatik, Jonglieren
- + Unterkunft im Sportzentrum mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension

Anforderungen

- + alle Niveaus
- + stabiler medizinischer Gesundheitszustand

Unterkunft

Campus Sursee, Sursee LU

Campleitung

Thomas Schnyder, tom_schnyder@bluewin.ch

Campkosten

CHF 660.– PluSport-Mitglieder
CHF 710.– Andere

Anmeldeschluss

16. Mai 2023

Mit einer Jolle aufs Wasser → 16. bis 22. Juli 2023

Lass dir in den farbigen Jollen den Wind auf dem Zugersee um die Nase wehen. Wir unterstützen dich, wenn du Neues ausprobierst oder Bekanntes verbesserst. Mitmachen lohnt sich!

Unsere Leistungen

- + Sport: Professioneller Segelunterricht
- + Unterkunft mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Gute körperliche Verfassung

Unterkunft

Jugendherberge Zug, Zug ZG

Campleitung

Nadia Rhiner, 079 259 80 39

Campkosten

CHF 900.– PluSport-Mitglieder
CHF 950.– Andere

Anmeldeschluss

16. Mai 2023



081

Teilnehmende: 6 bis 18 Jahre
max. 16 Personen / Rollstuhlplätze beschränkt



GB + LB + KB + SB

Sommer-Sport und Fun!

→ 22. bis 29. Juli 2023

Dieses Camp bedeutet sportliche Aktivitäten in den Bergen! Wir sind viel draussen unterwegs und geniessen das vielfältige Angebot der Lenzerheide. Das Bewegungsprogramm wird den Ressourcen und Bedürfnissen der Teilnehmer angepasst.

Unsere Leistungen

- + Sport: Polysport
- + Gruppenunterkunft mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension

Anforderungen

- + Alle Niveaus

Unterkunft

Ferienhaus Casa Fadail, Lenzerheide GR

Campleitung

Jasmin Basler, 079 739 96 30

Campkosten

CHF 540.– PluSport-Mitglieder
CHF 590.– Andere

Anmeldeschluss

22. Mai 2023

CLASSIC COLORS COLLECTION
DIE CLASSIC KOLLEKTION ERSTRAHLT IN REGENBOGENFARBEN

Eine Palette an bunten Farben, inspiriert von den Tönen des Farbkreises, verleiht unseren Classic Taschenmessern einen aufregend modernen Touch.

FROM THE MAKERS OF THE ORIGINAL SWISS ARMY KNIFE™
ESTABLISHED 1884

Weitere Informationen
Besuchen Sie uns im Internet unter www.victorinox.com oder scannen Sie den QR-Code.

STIFTUNG DENK AN MICH

Hier darf ich jeden Tag mitspielen.

Dank Ihrer Spende erhalten Menschen mit Behinderungen einen chancengleichen Zugang zu Ferien und Freizeitaktivitäten.

Jetzt spenden. denkanmich.ch

Jetzt spenden mit TWINT!

SRF Schweizer Radio und Fernsehen
Die Solidaritätsstiftung des SRF
IBAN CH44 0077 0254 8509 0200 1

030 Teilnehmende: 18 bis 88 Jahre
max. 20 Personen



098 Teilnehmende: 10 bis 19 Jahre
max. 15 Personen



Tennis und vieles mehr → 23. bis 29. Juli 2023

Wenn du aktiv bist, dann haben wir das perfekte Programm für dich: Tennis, Polysport, Schwimmen und vieles mehr! Eine Woche voller sportlicher Erlebnisse und einem abwechslungsreichen Programm wartet auf dich.

Unsere Leistungen

- + Sport: Tennis, Polysport, bei schönem Wetter Schwimmen
- + Gruppenunterkunft mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Schwimmkenntnisse
- + Selbstständigkeit im Alltag

Unterkunft

Herberge Rorschach, Rorschach SG

Campleitung

Catherine Radu, 079 757 21 05

Campkosten

CHF 600.– PluSport-Mitglieder
CHF 650.– Andere

Anmeldeschluss

23. Mai 2023

Husky-Camp für Kinder → 23. bis 30. Juli 2023

Einmal als Doghandler oder Musher tätig sein, sich aktiv in der Natur bewegen, eins sein mit den Hunden. Dazu gehört auch das Füttern und Ausmisten. Wir kochen über offenem Feuer und schlafen in Tipi-Zelten.

Unsere Leistungen

- + Sport: Husky-Trekking
- + Unterkunft in 3-er, 4-er und 5-er Tipis
- + Vollpension
- + Schlafsack und -matte müssen mitgebracht werden

Anforderungen

- + Alle Niveau: Trittsicherheit, sportlich gehen können
- + Selbstständigkeit im Alltag
- + Gute Kondition und körperliche Verfassung
- + Stabiler medizinischer Gesundheitszustand
- + Bereitschaft, um täglich bei jedem Wetter unterwegs zu sein

Unterkunft

Huskystuff, Alt St.Johann

Campleitung

Gabriela Fahrny, 078 674 21 42

Campkosten

CHF 540.– PluSport-Mitglieder
CHF 590.– Andere

Anmeldeschluss

23. Mai 2023



032

Teilnehmer: 17 bis 70 Jahre
max. 12 Personen



GB + LB + KB + SB + PB

Erlebniswoche «Wasserwelten»

→ 29. Juli bis 4. August 2023

In der Erlebniswoche werden wir das Berner Oberland unter dem Motto «Piraten» unsicher machen. Ein abwechslungsreiches Programm mit viel Wasser und noch mehr Spass wird uns erwarten. Wir freuen uns bereits jetzt auf euch!

Unsere Leistungen

- + Sport: Wassersport, Paddeln, Wandern
- + Gruppenunterkunft mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Selbstständigkeit im Alltag
- + Schwimmkenntnisse (mit Schwimmweste)
- + Gute Kondition für 1 bis 2 stündige Wanderungen in zum Teil unwegsamen Gelände

Unterkunft

Jugendhaus Aeschi, Aeschi bei Spiez BE

Campleitung

Kay Bachofner, 078 832 11 71

Campkosten

CHF 660.– PluSport-Mitglieder
CHF 710.– Andere

Anmeldeschluss

29. Mai 2023

057

Teilnehmende: 11 bis 24 Jahre
max. 24 Personen



GB + LB + KB + PB + NB

Fussballcamp

→ 29. Juli bis 5. August 2023

Wie der Name verrät, spielt der Fussball die Hauptrolle. Aber auch Unihockey und andere Bewegungsformen werden angeboten. Die bewegungsaktive und eindrucksvolle Woche wird mit einem ganztägigen Fussballturnier abgeschlossen. Angesprochen sind alle, die Freude an der Bewegung haben und sich gerne mit dem runden Leder beschäftigen. Das Camp richtet sich sowohl an erfahrene Fussballer:innen, wie auch an Anfänger:innen.

Unsere Leistungen

- + Sport: Fussball
- + Unterkunft mit Doppelzimmern
- + Vollpension

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Stabiler medizinischer Gesundheitszustand
- + Selbstständigkeit im Alltag

Unterkunft

lintharena, Näfels GL

Campleitung

Jonas Rööfli, 079 737 44 04

Campkosten

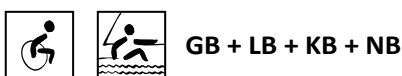
CHF 630.– PluSport-Mitglieder
CHF 680.– Andere

Anmeldeschluss

29. Mai 2023

007 Teilnehmende: 12 bis 20 Jahre
max. 12 Personen / Rollstuhlplätze beschränkt

082 Teilnehmende: 18 bis 80 Jahre
max. 15 Personen



Sommer-Segelspass

→ 30. Juli bis 5. August 2023

Während einer Woche bringen wir dir alles rund um das Segeln auf dem Bodensee bei, mit professionellem Segelunterricht. Nebst dem Segeln hat es auch Platz für ein Minigolf-Turnier, einen Tischtennis Match oder Grillplausch am See. So wird dieses Camp zu einer unvergesslichen Woche, wo ihr euch bestimmt noch lange dran zurück erinnert.

Unsere Leistungen

- + Sport: Segeln
- + Unterkunft mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension
- + Professioneller Segelunterricht

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Selbstständiges Sitzen ohne Hilfsmittel

Unterkunft

Jugendherberge Romanshorn, Romanshorn TG

Campleitung

Corina Capaul, 079 228 06 31

Campkosten

CHF 840.– PluSport-Mitglieder
CHF 890.– Andere

Anmeldeschluss

30. Mai 2023

Genusswandern in der Surselva

→ 5. bis 12. August 2023

Die Wandermöglichkeiten in der Region Flims, Laax, Falera sind für unsere Wandertouren perfekt. Es können 250 km Wanderwege in einem vielseitigen, abwechslungsreichen Gebiet, wie die Surselva es ist, erwandert werden. Wir überqueren dabei kristallklare Bergbäche, erfrischen uns in türkisfarbenen Bergseen und bestaunen das UNESCO-Weltnaturerbe «Tektonikarena Sardona».

Unsere Leistungen

- + Sport: Wandern
- + Unterkunft mit Doppelzimmern
- + Vollpension
- + Bergbahnen

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Gute Kondition für tägliche mehrstündige Wanderungen

Unterkunft

WellnessHostel3000, Laax GR

Campleitung

Peter Weibel, 079 787 19 78

Campkosten

CHF 770.– PluSport-Mitglieder
CHF 820.– Andere
CHF 50.– Aufpreis für Zimmer mit Seesicht

Anmeldeschluss

5. Juni 2023



011

Teilnehmende: 15 bis 65 Jahre
max. 20 Personen



GB + LB + KB + PB + NB

Mir sind mit em Velo da → 6. bis 12. August 2023

In verschiedenen Gruppen fahren wir täglich 20 bis 50 km in der abwechslungsreichen Gegend um den Greifensee. Unsere Unterkunft, das Cevi-Haus, ist ruhig am Waldrand und nicht weit vom See gelegen. Nach dem Velofahren haben wir Zeit zum Ausruhen, Spielen, Lesen, Basteln und Zusammensein. Auch ein Bad im See geniessen wir gern. Wir kochen selber und wer Lust hat, darf in der Küche mithelfen.

Unsere Leistungen

- + Sport: Velo fahren
- + Gruppenunterkunft mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Täglich mind. 20 km fahren können
- + Sicheres Fahren im Strassenverkehr

Unterkunft

Cevi-Ferienhaus, Greifensee ZH

Campleitung

Valerie Roth, 078 736 34 73

Campkosten

CHF 540.– PluSport-Mitglieder
CHF 590.– Andere

Anmeldeschluss

6. Juni 2023

078

Teilnehmende: 10 bis 20 Jahre
max. 12 Personen / Rollstuhlplätze beschränkt



GB + LB + KB + SB + PB + NB

Spasswoche auf dem Vierwaldstättersee → 6. bis 12. August 2023

Auf spielerische Art und Weise entdecken wir den Paddelsport mit all seinen Facetten. Sei es im Kajak, auf dem SUP oder zusammen im Grosskanadier – Spass auf und neben dem Wasser ist garantiert. Vom top modernen Wassersportzentrum Nidwalden aus entdecken wir die Umgebung rund um Buochs. Unterwegs werden wir picknicken oder auch mal grillieren. Direkt neben dem Wassersportzentrum übernachten wir in Bungalows auf dem Campingplatz.

Unsere Leistungen

- + Sport: Kajak, SUP, Grosskanadier
- + Vollpension
- + Unterkunft mit Mehrbettzimmer (Bungalows)

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Schwimmkenntnisse, keine Angst vor dem Wasser
- + Stabiler Gesundheitszustand
- + Keine akute Epilepsie

Unterkunft

TCS Camping Vierwaldstättersee, Buochs NW

Campleitung

Christopher Fergg, 079 425 90 76

Campkosten

CHF 720.– PluSport-Mitglieder
CHF 770.– Andere

Anmeldeschluss

6. Juni 2023

091 Teilnehmende: 50 bis 70 Jahre
max. 25 Personen



062 Teilnehmende: 12 bis 20 Jahre
max. 8 Personen



50+: Sport und Spass ist unser Motto → 6. bis 12. August 2023

Dieses Sportcamp bietet für alle etwas. Erhalte einen Einblick in verschiedene Sportaktivitäten deiner Wahl. Eine gute körperliche Verfassung ist wichtig bei diesem abwechslungsreichen Sportprogramm.

Unsere Leistungen

- + Sport: Wandern, Schwimmen, Tanzen, Tandem-Velo fahren, Polysport
- + Hotelunterkunft mit Mehrbettzimmern und Etagendusche, keine Einzelzimmer
- + Vollpension

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Gute körperliche Verfassung
- + stabiler medizinischer Gesundheitszustand
- + Kondition, um 2 bis 4 Stunden zu wandern

Unterkunft

Inforama, Ins BE

Campleitung

Flurina Henauer, 078 699 11 74

Campkosten

CHF 660.– PluSport-Mitglieder
CHF 710.– Andere

Anmeldeschluss

6. Juni 2023

Bergerlebnis in der Melchsee-Frutt → 7. bis 12. August 2023

Während einer Woche entdecken wir Felswände, Klettersteige und Gipfel auf der Melchsee-Frutt. Im markanten Boni-Felsband warten über 160 variantenreiche Routen auf uns. Der Melchsee lädt zu einer Erfrischung ein und mit etwas Glück können wir Bartgeier beobachten. Eine Woche mit vielfältigen Möglichkeiten inmitten einer grandiosen Bergwelt.

Unsere Leistungen

- + Sport: Klettern, Wandern
- + Gruppenunterkunft mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension
- + Miete Kletterausrüstung in Absprache mit Campleitung
- + 1:1-Begleitung durch fachkundige Bergsteiger:innen
- + Ausgebildeter Bergführer als technischer Leiter

Anforderungen

- + Alle Niveaus (gute Fussgänger)
- + Stabiler medizinischer Gesundheitszustand
- + Teilnahme am Klettertag von alpinisme & handicap im Juni 2023 erwünscht (nur bei Erstanmeldung)

Unterkunft

Clubhaus Ski- und Bergclub Melchseefrutt – Kerns

Campleitung

Debora Hanhart, 079 719 27 26

Campkosten

CHF 450.– Einheitspreis für alle

Anmeldeschluss

7. Juli 2023

Dieses Sportcamp wird von alpinisme & handicap organisiert und durchgeführt. PluSport unterstützt dieses Projekt und beteiligt sich an den Kosten.



015

Teilnehmende: 16 bis 70 Jahre
max. 20 Personen



GB + LB + SB + PB + NB

Wandercamp in Laax

→ 12. bis 19. August 2023

Die Region Flims/Laax/Falera liegt direkt im UNESCO Weltnaturerbe Sardona. Auch der «Swiss Grand Canyon» die Rheinschlucht liegt zwischen Flims und Laax. Der Berg ruft mit Wanderkilometer, Erlebnisse in der Natur und Entspannung in unserem gemütlichen Ferienhaus direkt am Laaxersee.

Unsere Leistungen

- + Sport: Wandern
- + Gruppenunterkunft mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension

Anforderungen

- + Niveau: mit Grundkenntnissen
- + Freude am Wandern

Unterkunft

Casa da Horgen, Laax GR

Completung

Romy Glück, 079 705 61 41

Campkosten

CHF 560.– PluSport-Mitglieder
CHF 610.– Andere

Anmeldeschluss

12. Juni 2023

072

Teilnehmende: 18 bis 65 Jahre
max. 12 Personen, Rollstuhlplätze beschränkt



KB + SB

Seekajakwoche auf dem Brienersee

→ 13. bis 19. August 2023

Während dieser Woche hast du die Gelegenheit, deine Paddeltechnik im Seekajak zu vertiefen. In Gruppen arbeiten wir technisch aber auch spielerisch und entdecken gleichzeitig die Ufer des türkisfarbenen Brienersees. Auch das Mittagessen genießen wir in Form eines Picknicks an der frischen Luft und lassen uns abends im Hotel in Interlaken mit einem feinen Essen verwöhnen.

Unsere Leistungen

- + Sport: Kajak
- + Hotelunterkunft mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Schwimmkenntnisse, keine Angst vor dem Wasser
- + Stabiler Gesundheitszustand
- + Keine akute Epilepsie

Unterkunft

Hotel Artos, Interlaken BE

Completung

Marie-Luise Krug, 079 539 15 90

Campkosten


CHF 1020.– PluSport-Mitglieder
CHF 1070.– Andere
CHF 150.– Zuschlag Einzelzimmer

Anmeldeschluss

13. Juni 2023

038 Teilnehmende: ab 18 Jahren
max. 10 Personen



 **GB + LB + PB + NB**

021 Teilnehmende: ab 18 Jahren
max. 14 Personen



 **GB + LB**

Bergtrekking ums Vrenelisgärtli → 19. bis 26. August 2023

Vrenelisgärtli ist ein hoher Gipfel im Glärnisch-Bergmassiv in den Glarner Alpen – darum herum wandern wir auf uns angemessener Höhe. Die Strecke führt uns vom Linth-Tal über die Glattalp und den Pragelpass zum Klöntal. Auf anspruchsvollen Bergwegen wandern wir von Hütte zu Hütte, tragen unseren Rucksack für eine ganze Woche mit. In den Berghütten und an Bergseen erholen wir uns, strecken die Beine aus und lassen uns von der Sonne bescheinen.

Unsere Leistungen

- + Sport: Bergtrekking
- + Gruppenunterkünfte mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension

Anforderungen

- + Niveaus: mit Erfahrung, Trittsicherheit
- + Gute Kondition und Bereitschaft, um täglich mehrere Stunden bei jedem Wetter mit dem gesamten Gepäck zu wandern
- + Selbstständigkeit im Alltag und stabile Gesundheit

Unterkunft

Berggasthäuser im Glarnerland

Campleitung

Beatrix Schlaubitz, 079 564 47 88

Campkosten

CHF 630.– PluSport-Mitglieder
CHF 680.– Andere

Anmeldeschluss

19. Juni 2023

Westernreiten im Emmental → 20. bis 26. August 2023

Zehn Abzeichen des Schweizerischen Verbandes für Pferdesport gibt es insgesamt und bei uns kann jedes Jahr eines davon erworben werden. Pferdesport und Reitthemen sind deshalb unser August-Fokus im Lagerhaus Schossrüti.

Unsere Leistungen

- + Sport: Westernreiten
- + Gruppenunterkunft mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension

Anforderungen

- + Niveau: Fortgeschrittene
- + Sicheres Gehen im Gelände
- + Körpergewicht max. 85 kg

Unterkunft

Lagerhaus Schossrüti, Langnau i.E. BE

Campleitung

Katrin Tschirky, 034 402 63 37

Campkosten

CHF 780.– PluSport-Mitglieder
CHF 830.– Andere

Anmeldeschluss

20. Juni 2023



054

Teilnehmende: 18 bis 75 Jahre
max. 12 Personen



SB

Tandem-Tourenwoche

→ 20. bis 26. August 2023

Wir durchstreifen mit unseren Tandems das schöne Seeland mit seiner einmaligen Fluss- und Seenlandschaft. Wir fahren in verschiedenen Stärkeklassen. So bist du immer bestens aufgehoben und wirst individuell betreut. Spiel und Spass kommen auch nicht zu kurz. Bist du dabei? Wir freuen uns auf dich.

Unsere Leistungen

- + Sport: Tandem fahren
- + Hotelunterkunft mit Mehrbettzimmern und Etageduschen
- + Vollpension
- + Miete von Tandem/E-Tandem möglich

Anforderungen

- + Niveau: mit Erfahrung
- + Gute Kondition und Bereitschaft, um täglich mind. 40 km Tandem zu radeln

Unterkunft

Inforama, Ins BE

Campleitung

Christof Zimmermann, 077 530 02 34

Campkosten

CHF 790.– PluSport-Mitglieder / CHF 150.– Tandemmiete*
CHF 840.– Andere / CHF 200.– Tandemmiete*
* auf Bestellung

Anmeldeschluss

20. Juni 2023

058

Teilnehmende: ab 16 Jahren
max. 12 Personen



LB + PB + NB

Det äne am Bergli

→ 24. bis 27. August 2023

Letztes Jahr haben wir es probiert. Nun wollen wir den Erfolg bestätigen. Jetzt geht das ultimative Wandern-Nordic Walking-Wochenende für Menschen mit Psychiatrie-Erfahrung in die zweite Runde! Vier Tage Spass, Berge und Sonne! Die schönen und grünen Wanderwege sowie die Aussichten der Lenzerheide warten schon auf uns. Bist du dabei? Dann pack schon jetzt deine Sachen!

Unsere Leistungen

- + Sport: Wandern und/oder Nordic Walking
- + Unterkunft mit Vierbettzimmern
- + Vollpension
- + Fahrt Scalottas und Rothorn

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Selbstständigkeit im Alltag
- + Bereitschaft mehrere Kilometer zu gehen

Unterkunft

Jugendherberge Valbella-Lenzerheide, Valbella GR

Campleitung

Michel Wenger, 079 282 28 00

Campkosten

CHF 300.– PluSport-Mitglieder
CHF 350.– Andere

Anmeldeschluss

24. Juni 2023

036 Teilnehmende: ab 50 Jahren
max. 20 Personen



50+: Bewegung und Genuss
→ 26. August bis 2. September 2023

Das perfekte Sportcamp für alle über 50. Du möchtest gerne aktiv sein, aber dennoch nach einem anspruchsvollen Tag ausspannen? Im 50plus-Camp bist du genau richtig. Diese abwechslungsreiche Woche verspricht Aktivität, Spass und gemütliches Beisammensein.

Unsere Leistungen

- + Sport: Polysport, Tanzen, Schwimmen, Wandern
- + Hotelunterkunft mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Stabiler medizinischer Gesundheitszustand
- + Selbstständigkeit im Alltag
- + Mind. 2 Stunden zu Fuss unterwegs sein können

Unterkunft

Therme 51, Physio und Spa/Volksheilbad, Leukerbad VS

Campleitung

Janine Dähler, 079 517 52 36

Campkosten

- CHF 770.- PluSport-Mitglieder
- CHF 820.- Andere
- CHF 70.- Zuschlag Einzelzimmer

Anmeldeschluss

26. Juni 2023

THERME 51°
HOTEL, PHYSIO & SPA
LEUKERBAD

PluSport-Mitglieder erhalten bei Direktbuchung über das Hotel **30 % Rabatt**; ist aber nicht kumulierbar mit anderen Aktionen.

Therme 51 Hotel, Physio & Spa/Volksheilbad
Kurparkstrasse 24 und 25
3954 Leukerbad

T Hotel 027 472 21 00
T Physio 027 472 21 90
info@therme51.ch
www.therme51.ch

Sternschnuppe

Lebensfreude für Kinder mit einer Krankheit oder Behinderung.

Wir freuen uns, die Sportcamps von PluSport zu unterstützen.

www.sternschnuppe.ch



090

Teilnehmende: 20 bis 65 Jahre
max. 12 Personen / Rollstuhlplätze beschränkt



GB + LB + KB + SB + PB + NB

Kajak-Woche auf dem Vierwaldstättersee → 27. August bis 2. September 2023

In dieser Woche erlebt ihr den Kanusport in seinen verschiedenen Facetten. Ausgangsort ist das top-moderne Wassersportzentrum Nidwalden in Buochs. Von da aus unternehmen wir verschiedene Touren und erlernen den Kanusport auf spielerische Art. Unterwegs werden wir picknicken oder auch mal bräteln. Wir übernachten in Bungalows auf dem Campingplatz.

Unsere Leistungen

- + Sport: Kajak
- + Unterkunft mit Mehrbettzimmern (Bungalows)
- + Vollpension

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Schwimmkenntnisse, keine Angst vor dem Wasser
- + Stabiler Gesundheitszustand
- + Keine akute Epilepsie

Unterkunft

TCS Camping Vierwaldstättersee, Buochs NW

Campleitung

Christopher Fergg, 079 425 90 76

Campkosten

CHF 840.– PluSport-Mitglieder
CHF 890.– Andere

Anmeldeschluss

27. Juni 2023

039

Teilnehmende: ab 20 bis 60 Jahre
max. 20 Personen



GB + LB

Wandern und Biken im Engadin → 2. bis 8. September 2023

Im Engadin scheint die Sonne überdurchschnittlich viel. Darum bleiben wir den ganzen Tag draussen. Zu Fuss erklimmen wir den Albula-Pass oder umrunden den St. Moritzersee. Mit dem Velo besuchen wir die Schaukäserei Corvatsch oder radeln nach Scuol-Tarasp. Der grüne Inn weist uns dabei den Weg.

Unsere Leistungen

- + Sport: Wandern, Velo fahren
- + Gruppenunterkunft mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension
- + E-Bikes-Miete nach Absprache möglich

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Selbstständigkeit im Alltag
- + Eigenes Rad (falls man nicht nur wandern möchte)

Unterkunft

Ferienhaus Rudigier, La Punt-Chamues-ch GR

Campleitung

Stefan Süess, 077 422 65 18

Campkosten

CHF 540.– PluSport-Mitglieder
CHF 590.– Andere

Anmeldeschluss

2. Juli 2023

037 Teilnehmende: ab 18 Jahren
max. 14 Personen



070 Teilnehmende: 18 bis 65 Jahre
max. 12 Personen



Wanderreiten im Jura → 3. bis 9. September 2023

Als Ausgangspunkt dient uns ein gemütliches Gruppenhaus in mitten der Freiberge, auf 1000 Meter Höhe. Von dort aus entdecken wir zu Fuss oder auf dem Pferd die herrliche Natur auf der Hochebene hinter Biel. Der Zweitagesritt mit Übernachtung an einem neuen Ort wird der Höhepunkt dieser Wanderreitwoche sein.

Unsere Leistungen

- + Sport: Wanderreiten
- + Einfache Unterkünfte
- + Vollpension

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Bereitschaft und Kondition, um täglich bis zu 5 Stunden zu Fuss oder zu Pferd unterwegs zu sein – bei jeder Witterung
- + Körpergewicht max. 85 kg

Unterkunft

Colonie du Creux-des-Biches, Le Noirmont

Campleitung

Katrin Tschirky, 034 402 63 37

Campkosten

CHF 780.– PluSport-Mitglieder
CHF 830.– Andere

Anmeldeschluss

3. Juli 2023

Paddelsportwoche in Bönigen → 3. bis 9. September 2023

Lerne verschiedene Paddelsportgeräte wie Kajaks, Stand Up Paddleboards, Kanus und Rafts kennen und paddeln. Für Frischluft- und Wasser-Liebhaber ist das das perfekte Camp, denn wir verbringen den ganzen Tag draussen und picknicken häufig an einem Lagerfeuer. Am Abend werden wir vom Koch des Oberländerhof mit einem feinen Znacht verwöhnt und geniessen die Aussicht auf den wunderschönen Brienersee.

Unsere Leistungen

- + Sport: Kajak, Stand Up Paddling, Kanu, Rafts
- + Hotelunterkunft mit Zweibettzimmern
- + Vollpension
- + Mietmaterial

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Schwimmkenntnisse, keine Angst vor dem Wasser
- + Stabiler medizinischer Gesundheitszustand
- + Keine akute Epilepsie

Unterkunft

Hotel Oberländerhof, Bönigen BE

Campleitung

Olivia Storey, 079 686 87 41

Campkosten

CHF 960.– PluSport-Mitglieder
CHF 1010.– Andere

Anmeldeschluss

3. Juli 2023



094

Teilnehmende: 20 bis 35 Jahre
max. 12 Personen



GB + LB + KB + SB + PB

Husky-Camp

→ 10. bis 16. September 2023

Trekking mit den Schlittenhunden, ausmisten und füttern, wohnen im «Tipi-Dorf» und gemeinsames Kochen über offenem Feuer. In diesem Outdoor-Camp erwartet dich viel Spannendes und ganz viel Spass in der Natur. Ein unvergessliches Erlebnis!

Unsere Leistungen

- + Sport: Husky-Trekking
- + Unterkunft in 3er-, 4er- und 5er-Tipi
- + Vollpension
- + Schlafsack und -matte müssen mitgebracht werden

Anforderungen

- + Niveau: Trittsicherheit, sportlich gehen können
- + Selbstständigkeit im Alltag
- + Gute Kondition und körperliche Verfassung
- + Stabiler medizinischer Gesundheitszustand
- + Bereitschaft, um täglich bei jedem Wetter unterwegs zu sein

Unterkunft

Huskystuff, Alt St.Johann

Campleitung

Marinella Pezzoli, 076 472 99 35

Campkosten

CHF 600.– PluSport-Mitglieder
CHF 650.– Andere

Anmeldeschluss

10. Juli 2023

059

Teilnehmende: ab 18 Jahren
max. 20 Personen



GB + LB

Es muss nicht immer Kanada sein

→ 17. bis 23. September 2023

Weitblick, bunte Herbstwälder, Pferdegetrappel, Duft nach Lagerfeuer, unvergessliche Glücksmomente auf dem Rücken der Pferde und vieles mehr... das macht das Camp in San Jon, ein Reiterhof mit Saloon, zu einem unvergesslichen Erlebnis!

Unsere Leistungen

- + Sport: Reiten
- + Hotelunterkunft mit Zwei- oder Mehrbettzimmern
- + Vollpension

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Selbstständigkeit im Alltag
- + Bereitschaft und Kondition um täglich bei jedem Wetter unterwegs zu sein
- + Körpergewicht max. 95 kg
- + keine akute Epilepsie

Unterkunft

Reitstall & Saloon, San Jon GR

Campleitung

Brigitte Goldiger Wolf, 079 429 71 98

Campkosten

CHF 840.– PluSport-Mitglieder
CHF 890.– Andere

Anmeldeschluss

17. Juli 2023



Reiten - Kutschenfahren - Saloon



Reitstall & Saloon San Jon CH-7550 Scuol (GR)
 Tel.: +41 (0)81 864 10 62 www.sanjon.ch

Es muss nicht immer Canada sein

042 Teilnehmende: 16 bis 75 Jahre
 max. 20 Personen



Herbstwandern in Davos
→ 17. bis 24. September 2023

Auf gemeinsamen Wanderungen erkunden wir die farbenfrohe Natur und die prächtige Bergwelt von Davos. Als Oase der Erholung, zum Geniessen von feinem Essen und gemütlichem Zusammensein dient uns das liebevolle Hotel Shima.

Unsere Leistungen

- + Sport: Wandern
- + Hotelunterkunft mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension

Anforderungen

- + Niveau: mit Erfahrung
- + Selbstständigkeit im Alltag
- + Gute Kondition und Bereitschaft, um täglich mehrere Stunden zu wandern

Unterkunft

Hotel Shima, Davos GR

Campleitung

Myriam Bucherer, myri.b@gmx.ch

Campkosten

CHF 650.- PluSport-Mitglieder
 CHF 700.- Andere

Anmeldeschluss

17. Juli 2023

Allianz  Partners

Sportlich
 versichert
 reisen

Für eine oder beliebig viele Reisen – jetzt Versicherung bei PluSport abschliessen



017

Teilnehmende: ab 18 Jahren
max. 12 Personen



LB + KB + SB

Pferdefreunde aufgepasst!

→ 1. bis 7. Oktober 2023

Le Noirmont liegt auf 971 m ü. M., mitten im Herzen der Freiberge. In kleinen Gruppen, aufgeteilt nach den individuellen Reitkenntnissen, erkunden wir jeden Tag die schöne Umgebung. Vorbei geht es an Pferdeherden, kleinen Teichen und den grossen Wettertannen.

Unsere Leistungen

- + Sport: Reiten
- + Hotelunterkunft mit Doppel- zum Teil Mehrbettzimmern
- + Vollpension

Anforderungen

- + Niveau: Fortgeschrittene
- + Sicheres Reiten im Gelände und
- + Selbstständiges Kontrollieren des Pferdes
- + Aufsteigen aufs Pferd über Treppe möglich
- + Selbstständigkeit im Alltag
- + Körpergewicht max. 90 kg

Unterkunft

Hotel Relais d'Equestre du Peu-Péquignot, Le Noirmont JU

Campleitung

Katrin Tschirky, 034 402 63 37

Campkosten

CHF 900.– PluSport-Mitglieder
CHF 950.– Andere

Anmeldeschluss

1. August 2023

074

Teilnehmende: 15 bis 70 Jahre
max. 24 Personen / Rollstuhlplätze beschränkt



GB + LB + KB + SB + NB

Karate, Qi Gong und Selbstverteidigung

→ 1. bis 7. Oktober 2023

Wolltest du schon lange einmal die Kampfkunst Karate kennenlernen oder deine Kenntnisse vertiefen? In dieser Woche wirst du dazu Gelegenheit haben und gleichzeitig einen Einblick ins Qi Gong, und in die Selbstverteidigung erhalten. Auf dich warten nicht nur ein sportliches Programm, sondern auch Spass, Genuss, vielleicht neue Freunde und ein lässiges Leiterteam.

Unsere Leistungen

- + Sport: Karate, Qi Gong, Selbstverteidigung, Kegeln, Ausflug, Klettern, Schwimmen
- + Unterkunft im Sportzentrum mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension

Anforderungen

- + Alle Niveaus

Unterkunft

Forum Sumiswald, Sumiswald BE

Campleitung

Andy Keller, 076 819 33 92

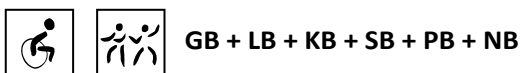
Campkosten

CHF 540.– Kinder/Jugendliche bis 17 Jahre, PluSport-Mitglieder
CHF 590.– Kinder/Jugendliche bis 17 Jahre, Andere
CHF 600.– Erwachsene ab 18 Jahren, PluSport-Mitglieder
CHF 650.– Erwachsene ab 18 Jahren, Andere

Anmeldeschluss

1. August 2023

077 Teilnehmende: 6 bis 18 Jahre
max. 15 Personen / Rollstuhlplätze beschränkt



018 Teilnehmende: 10 bis 20 Jahre
max. 12 Personen / Rollstuhlplätze beschränkt



Spiel ohne Grenzen (Tagescamp) → 2. bis 6. Oktober 2023

Das einzige Tagescamp-Modell von PluSport für Kinder und Jugendliche mit Beeinträchtigung. Fünf Tage Spiel, Spass und viel Bewegung. Coole Ballspiele, Tanzen, Märly-Zyt, Singen und vieles mehr. Das Angebot wird den Teilnehmenden angepasst.

Unsere Leistungen

- + Sport- und Bewegungsprogramm von 9.00 bis 17.00 Uhr (Aktivitäten drinnen / draussen für Koordination und Beweglichkeit)
- + Mittagessen und Zwischenverpflegung morgens/nachmittags
- + Teilnehmende mit Wohnort im Kt. LU: Organisation und Finanzierung des Transports (Wohnort – Campport) übernimmt unser Partner HEV.
- + Teilnehmende mit Wohnort ausserhalb des Kt. LU: Täglicher Transport (Wohnort – Campport) muss durch Eltern/Betreuungspersonen abgedeckt werden.

Anforderungen

- + Alle Niveaus (das Programm wird den Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst)

Durchführungsort

Kottwil

Campleitung

Rita Konrad, 079 464 80 07

Campkosten

CHF 350.– PluSport-Mitglieder
CHF 390.– Andere

Anmeldeschluss

2. August 2023

Reiten durch den bunten Herbst → 8. bis 14. Oktober 2023

Rund 15 Vierbeiner warten darauf, von uns gepflegt und geritten zu werden. Wir reiten auf dem Gelände und auf dem Reitplatz, und übernachten im gemütlichen Ferienhaus Rechberg, wo viele In- und Outdoor-Aktivitäten möglich sind.

Unsere Leistungen

- + Sport: Reiten, Polysport
- + Gruppenunterkunft mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Selbstständigkeit im Alltag
- + Körpergewicht max. 75 kg

Unterkunft

Ferienhaus Rechberg, Wald AR

Campleitung

Florian Kalt, 079 532 69 20

Campkosten

CHF 660.– PluSport-Mitglieder
CHF 710.– Andere

Anmeldeschluss

8. August 2023



063

Teilnehmende: 12 bis 20 Jahre
max. 8 Personen



**alpinisme &
handicap**



GB + LB + KB + SB + PB

Herbstkletterwoche im Tessin

→ 9. bis 14. Oktober 2023

Während einer Woche entdecken wir die Klettergebiete rund um Ponte Brolla. Angeboten werden verschiedene Aktivitäten für alle, die das Klettern erlernen wollen oder die schon vom «Klettervirus» angesteckt sind.

Unsere Leistungen

- + Sport: Klettern
- + Gruppenunterkunft mit Mehrbettzimmer
- + Vollpension
- + Miete Kletterausrüstung in Absprache mit Campleitung
- + 1:1-Begleitung durch fachkundige Bergsteiger:innen
- + Ausgebildeter Bergführer als technischer Leiter

Anforderungen

- + Alle Niveaus (gute Fussgänger)
- + Guter Gesundheitszustand
- + Teilnahme am Klettertag von alpinisme & handicap im September 2023 erwünscht (nur bei Erstanmeldung)

Unterkunft

Campo Enrico Pestalozzi, Arcegnò TI

Campleitung

Louie Ulrich, 079 780 65 72

Campkosten

CHF 450.– Einheitspreis für alle

Anmeldeschluss

9. September 2023

Dieses Sportcamp wird von alpinisme & handicap organisiert und durchgeführt. PluSport unterstützt dieses Projekt und beteiligt sich an den Kosten.

019

Teilnehmende: 15 bis 30 Jahre
max. 120 Personen / Rollstuhlplätze beschränkt



GB + LB + KB + SB
+ NB

Inklusives Camp mit sechs Sportfächern

→ 15. bis 21. Oktober 2023

Im grossen inklusiven Camp in Fiesch erwartest dich ein abwechslungsreiches Programm: Ballsport, Sportmix, Judo, Schwimmen, Tanzen oder Klettern am Morgen und zahlreiche Wahlprogramme am Nachmittag und Abend versprechen für alle viel Spass und Freude. Das Sport Resort Fiesch im Wallis wartet auf Euch!

Unsere Leistungen

- + Sport: Ballsport, Judo, Schwimmen, Tanzen, Klettern, Sportmix
- + Gruppenunterkunft mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension
- + Gemeinsame Reise ab Zürich und Bern
- + Organisiertes Rahmenprogramm
- + Lager T-Shirt und DVD

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Selbstständigkeit im Alltag
- + Eigene Sportausrüstung
- + Gewohnt an grosse Gruppen
- + keine 1:1-Betreuung möglich

Unterkunft

Sport Resort, Fiesch VS

Campleitung

Haru Vetsch, 052 721 22 27, haru@mitenand.ch

Campkosten

CHF 300.– Einheitspreis für alle

Anmeldeschluss

15. August 2023

«mitenand-fürenand» ist ein gemeinsames Projekt vom kantonalen Sportamt Zürich und von PluSport. Das Camp wird gemeinsam organisiert, finanziert und durchgeführt.

068

Teilnehmende: ab 18 Jahre
max. 12 Personen



GB + LB

014

Teilnehmende: ab 10 bis 25 Jahre
max. 10 Personen



GB + LB

Klettercamp in Arcegno

→ 15. bis 21. Oktober 2023

Arcegno ist eines der bekanntesten Klettergebiete im Tessin. Um unsere Unterkunft hat es diverse Klettermöglichkeiten. Vom Bouldern über das Sportklettern im Klettergarten bis hin zu Mehrseillängenrouten bietet die Region alles und in fast jedem Schwierigkeitsgrad.

Unsere Leistungen

- + Sport: Klettern
- + Gruppenunterkunft mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension
- + Ausgebildeter Bergführer IVBV als technischer Leiter

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Stabiler medizinischer Gesundheitszustand

Unterkunft

Campo Enrico Pestalozzi, Arcegno TI

Campleitung

Anja Müller, 079 763 13 27

Campkosten

CHF 720.– PluSport-Mitglieder
CHF 770.– Andere

Anmeldeschluss

15. August 2023

Judo Camp

→ 18. bis 21. Oktober 2023

Der Judo-Sport und die Judotechniken eignen sich sehr gut für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene mit Autismus Spektrum Störung und/oder mit Bedürfnis nach klaren Strukturen. Durch einen höheren Betreuungsschlüssel kann das erfahrene Team gut auf diese Bedürfnisse eingehen. Neben Judo werden diverse andere Sport- und Freizeitaktivitäten angeboten.

Unsere Leistungen

- + Sport: Judo Training speziell für Teilnehmende mit ASS
- + Hotelunterkunft mit Doppelzimmern
- + Vollpension

Anforderungen

- + Alle Niveaus (keine Judokenntnisse erforderlich)

Unterkunft

Gasthaus zur Traube, Balgach SG

Campleitung

Mario Bontognali, 076 577 39 38

Campkosten

CHF 450.– PluSport-Mitglieder
CHF 500.– Andere

Anmeldeschluss

18. August 2023



087

Teilnehmende 20 bis 60 Jahre
max. 12 Personen



GB + LB + KB + SB + PB

Klettern im Tessin

→ 22. bis 28. Oktober 2023

Arcegno ist eines der bekanntesten Klettergebiete im Tessin. Die diversen Klettergärten bieten Bouldern, Sportklettern bis hin zu Mehrseillängentouren in fast allen Schwierigkeitsgraden an.

Unsere Leistungen

- + Sport: Klettern
- + Gruppenunterkunft mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension
- + Ausgebildeter Bergführer IVBV als technischer Leiter

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Stabiler medizinischer Gesundheitszustand
- + Gute Fussgänger

Unterkunft

Campo Enrico Pestalozzi, Arcegno TI

Campleitung

Ralf Weber, Technischer Leiter, 079 291 28 79

Campkosten

CHF 720.– PluSport-Mitglieder
CHF 770.– Andere

Anmeldeschluss

22. August 2023

044

Teilnehmende: ab 18 Jahren
max. 14 Personen



GB + LB

Pferde erleben

→ 5. bis 11. November 2023

Langnau im Emmental hat vieles zu bieten! Und das wollen wir in diesem Reitlager gemeinsam zu Fuss oder auf dem Rücken der Pferde entdecken. Daneben interessiert uns auch alles rund um den Pferdealltag, damit wir unsere vierbeinigen Freunde besser kennen lernen.

Unsere Leistungen

- + Sport: Reiten
- + Gruppenunterkunft mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension

Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Bereitschaft und Kondition, um täglich bei jedem Wetter unterwegs zu sein
- + Körpergewicht max. 85 kg

Unterkunft

Lagerhaus Schossrüti, Langnau i.E. BE

Campleitung

Katrin Tschirky, 034 402 63 37

Campkosten

CHF 780.– PluSport-Mitglieder
CHF 830.– Andere

Anmeldeschluss

5. September 2023



Plusport
Behindertensport Schweiz
Sport Handicap Suisse
Sport Andicap Svizzera

erima
SPORTSWEAR SINCE 1900

BEKLEIDUNGSPARTNER VON
PLUSPORT

Attraktive Vereinsrabatte! Frage bei deinem Sporthändler nach einem Vereins-Angebot.

Hier gehts zum ERIMA Katalog



Kleine Gesten mit grosser Wirkung

Seit vielen Jahren engagiert sich die **Stiftung Folsäure Schweiz** für Menschen, die mit einem offenen Rücken zur Welt gekommen sind.

Das Engagement der Stiftung ist breit gefächert und reicht von der Finanzierung von Therapie- und Sportgeräten bis zur Unterstützung von Camps, Weekends und Events. An vorderster Front mit viel Herzblut dabei ist Maria Walliser, deren Tochter Siri mit einem offenen Rücken zur Welt kam. Pro Jahr stehen der Stiftung rund 20 000 bis 30 000 Franken an Projektgeldern zur Verfügung, die sehr gezielt gesprochen werden.




Stiftung Folsäure



Sportangebote und Fördertrainings bei PluSport

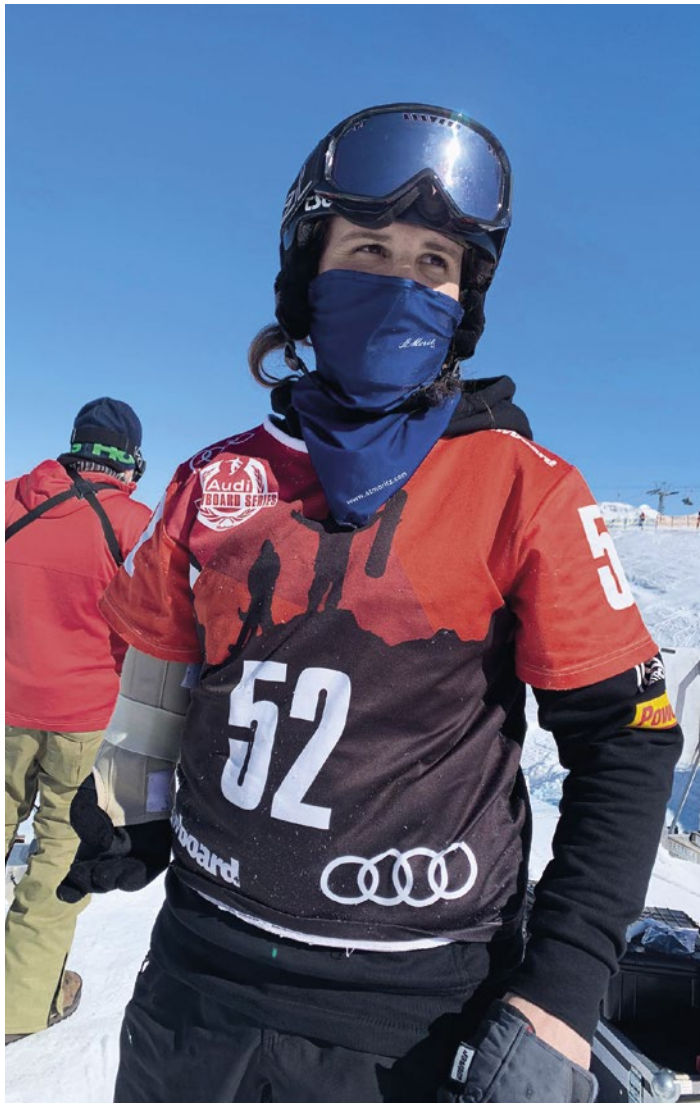
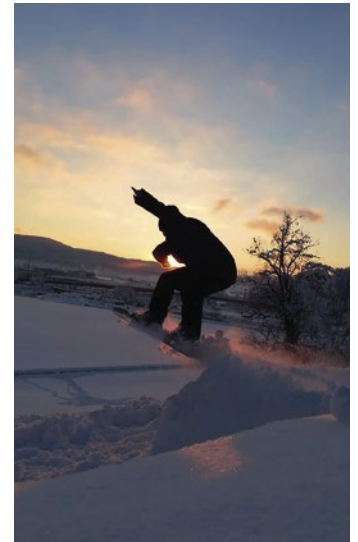
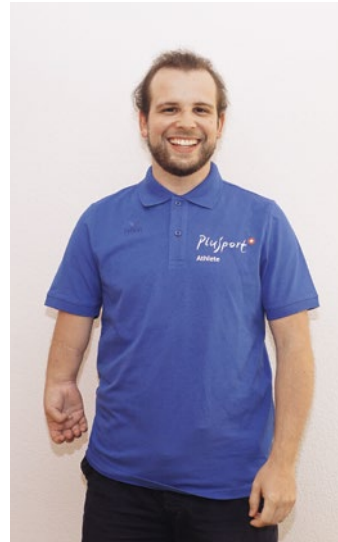
Timo Neukomm ist im Parasnowboard Kader. Gestartet hat er direkt nach der Operation seines Armes mit Schwimmen in einem Breitensportangebot bei PluSport bevor er dann mit dem Para-Snowboard das passende Angebot für sich gefunden hat.

Eigentlich wollte Timo nach ersten Surferfahrten in Australien auch in der Schweiz surfen. Da es jedoch «noch» keine Para-Surfbewegung in der Schweiz gibt, ging er ins Snowboardtraining Schnuppern – und das hat ihn gepackt. Timo findet es super, dass es bei PluSport sowohl für Breitensportler:innen wie auch für ambitionierte Athlet:innen Angebote gibt. Ihm haben die Angebote dabei geholfen, wieder den Zugang zum Sport zu finden.

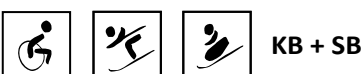
«Ich war im ersten Jahr gleich in allen Snowboardweekends dabei. Dort hatte ich die Möglichkeit zwischendurch auch mit den Kaderathlet:innen zu trainieren, da diese jeweils zur gleichen Zeit am gleichen Ort sind. Das gab mir die Möglichkeit einen sanften Einstieg in den Spitzensport zu erhalten und zu schauen, ob das wirklich etwas für mich ist. Mittlerweile habe ich einen Kadervertrag und mein Ziel sind die nächsten Paralympics.»

Hast du eine körperliche- oder eine Sehbeeinträchtigung und möchtest regelmässig trainieren? Dann informiere dich hier:

www.plusport.ch/foerdertrainings über deine Möglichkeiten in den verschiedenen Sportarten. Am besten besuchst du einmal ein Schnuppertraining oder ein Wee-kend, um zu sehen, ob dir das Angebot entspricht. Die Kontaktangaben findest du direkt auf der Webseite.



Teilnehmende: Kinder, Jugendliche und Erwachsene



Ski Alpin-Trainings

→ Dezember 2022 bis März 2023

Du fährst gerne Ski und willst mit einer Gruppe Gleichgesinnter die Pisten geniessen? Du feilst an deiner Skitechnik und möchtest von einem motivierten Team unterstützt werden? Du hast Lust darauf, Rennluft zu schnuppern? Dann bist du bei uns richtig! Trainiert wird samstags oder sonntags, teilweise auch das ganze Wochenende.

Unsere Leistungen

- + Sport: Ski alpin
- + Professionelle Trainings inkl. Skiabonnament

Nicht inbegriffen

- + Individuelle An- und Abreise, Verpflegung, Skiausrüstung

Anforderungen

- + Selbstständiges Fahren
- + Regelmässige Teilnahme
- + Teilnahme am Swiss Disabled Cup erwünscht

Trainingsorte

Stützpunkt Ost: Region Toggenburg, Wildhaus
 Stützpunkt Berner Oberland: Jungfrau Reg., Diemtigtal
 Stützpunkt Zentral: Sörenberg
 Stützpunkt West: Nendaz, Veysonnaz

Kursleitung

Ost: Billie Stump; Beo: Olivia Storey; Zentral: Pascal Achermann
 West: Marina Praz-Wicki

Kurskosten

U20 CHF 25.-/Tag; Ü20 CHF 50.-/Tag;
 Individual-Mitgliedschaft bei PluSport Schweiz oder Mitglied in einem PluSport-Club erforderlich.

Infos & Anmeldung

www.plusport.ch/ski-trainings

Teilnehmende: Kinder, Jugendliche und Erwachsene



Para Snowboard-Weekends

→ Dezember 2022 bis März 2023

PluSport organisiert auch im kommenden Winter wieder vier Para Snowboard-Weekends. Bist du interessiert? Dann melde dich über das online-Anmeldeformular an. Das PluSport-Snowboard-Team freut sich mit dir zusammen die Pisten runterzukurven.

Unsere Leistungen

- + Sport: Snowboard
- + Individuelles Training inkl. Skiabonnament
- + Übernachtung und Verpflegung Halbpension (2 Nächte)

Nicht inbegriffen

- + Individuelle An- und Abreise, Verpflegung
- + Individuelles Snowboardmaterial

Anforderungen

- + Selbstständiges Fahren, sportlich aktiv

Trainingsdaten/-orte (Anreise Freitagabend)

17.–18.12.2022, Saas Grund
 8.–9.1.2023, Saas Grund oder Lenk
 4.–5.3./25.–26.3.2023, Saas Grund

Kursleitung & Auskunft

Anja Vaes, 079 307 05 83, anja.nicole@hotmail.com

Kurskosten

CHF 150.– pro Weekend
 Individual-Mitgliedschaft bei PluSport Schweiz oder Mitglied in einem PluSport-Club erforderlich.

Infos & Anmeldung

www.plusport.ch/snowboard-weekends



128

Teilnehmende: 14 bis 70 Jahre
max. 12 Personen



KB + LB + PB + NB

Tennis-Plausch und -Wettkampf → Januar bis November 2023

Wir trainieren von 8 bis 10 Uhr auf drei Tennisplätzen. Damit die Trainings so effizient als möglich durchgeführt werden können und auch Spass machen, teilen wir die Teilnehmenden in Gruppen gleicher Spielstärken ein. Es werden Technik und Matcherfahrung geübt. Einsteiger:innen sind auch herzlich willkommen.

Daten

28.1./25.2./25.3./29.4./26.8./30.9./28.10./25.11.22

Unsere Leistungen

+ Sport: Tennis

Anforderungen

+ Niveau: mit Grundkenntnissen und Fortgeschrittene
+ Bereitschaft, an allen acht Vormittagen teilzunehmen

Trainingsort

Sport World Baregg, Baden-Dättwil AG

Kursleitung

Alena Beranek, 056 496 65 86

Kurskosten (2 Stunden am Morgen)

CHF 330.– PluSport-Mitglieder
CHF 370.– Andere

Anmeldeschluss

28. November 2022

Teilnehmende: Jugendliche und Erwachsene



KB + SB

Radsport-Trainings → Januar bis Dezember 2023

Du bist gerne auf dem Rad unterwegs, willst dich verbessern und mit einer Gruppe Gleichgesinnter deine Technik verfeinern? Dann bist du bei uns richtig! Bei regelmässigen Trainings im Velodrome und auf der Strasse unterstützt dich ein motiviertes Team und ausgebildete Trainer.

Unsere Leistungen

+ Sport: Rennrad, Tandem
+ Professionell geleitete Trainings
+ Unterstützung bei der Suche nach Tandempiloten

Nicht Inbegriffen

+ Individuelle An- und Abreise, Verpflegung
+ Miete für Bahnfahrrad/ Material

Anforderungen

+ Selbstständiges Fahren
+ Sportlich aktiv

Trainingsort

Winter: Bahntraining im Tissot Velodrome in Grenchen
Sommer: Strassentrainings nach Ankündigung

Kursleitung & Auskunft

Daniel Hirs, hirs@plusport.ch, 076 421 76 87

Kurskosten

Individual-Mitgliedschaft bei PluSport Schweiz oder Mitglied in einem PluSport-Club erforderlich.

Anmeldung

www.plusport.ch/radsport-trainings

Teilnehmende: Kinder, Jugendliche und Erwachsene



KB + SB

Schwimm-Trainings

→ Januar bis Dezember 2023

Du möchtest mit Gleichgesinnten Sport treiben und von einem motivierten Team unterstützt werden? Du kannst dir sogar vorstellen, vielleicht einmal an einem Schwimmwettkampf teilzunehmen und dich mit anderen zu messen? Dann bist du bei uns richtig.

Unsere Leistungen

- + Sport: Schwimmen
- + Professionell geleitete Trainings

Nicht inbegriffen

- + Individuelle An- und Abreise, Verpflegung

Anforderungen

- + Schwimm-Kenntnisse

Trainingsorte

Basel: Hallenbad St.Jakob	Mo, 16.45 – 18.00 Uhr
Bern: Therapiebad Stiftung Rossfeld	Do, 17.00 – 18.00 Uhr 18.00 – 19.00 Uhr
Uster: Hallenbad Buchholz	Mi, 19.30 – 21.00 Uhr

Kursleitung & Auskunft

Basel: Ana Maria Polo Pallares, 079 284 18 74,
pluSport@posteo.de
Bern: Amin Jaza, 079 488 97 53, amin.jaza@gmail.com
Uster: Séverine Mudroch, 076 322 07 10,
severine.mudroch@scuw.ch

Kurskosten

Individual-Mitgliedschaft bei PluSport Schweiz (Jahresbeitrag CHF 60.–) oder Mitglied in einem PluSport-Club erforderlich. Basel: Zusätzlich vergünstigter Vereinsbeitrag bei Schwimmverein beider Basel. Uster: Zusätzlich Hallenbadeintritt.

Anmeldung

www.plusport.ch/schwimm-trainings

Teilnehmende: Kinder, Jugendliche und Erwachsene



KB + SB

Leichtathletik-Trainings

→ Januar bis Dezember 2023

Du läufst, sprintest und wirfst gerne? Du willst dich verbessern und möchtest von einem motivierten Team unterstützt werden? Du hast Lust dich mit anderen zu messen? Dann suchen wir dich! PluSport organisiert zudem regelmässig Schnuppertrainings für Kinder und Jugendliche mit einer Körperbehinderung.

Unsere Leistungen

- + Sport: Leichtathletik: Sprint, Mittel- bis Langstrecke, Weitsprung, Speerwurf, Kugelstossen
- + Professionell geleitete Trainings

Nicht inbegriffen

- + Individuelle An- und Abreise, Verpflegung

Anforderungen

- + Alle Niveaus, auch für Anfänger und Neueinsteiger geeignet
- + Sportlich aktiv

Trainingsorte

Winterthur, Frauenfeld und weitere Orte

Kursleitung & Auskunft

Georg Pfarrwaller, pfarrwaller@plusport.ch

Kurskosten

Individual-Mitgliedschaft bei PluSport Schweiz oder Mitglied in einem PluSport-Club erforderlich.

Anmeldung

www.plusport.ch/leichtathletik-trainings

Teilnehmende: Erwachsene



SB

Fördertraining Blindenfussball → Januar bis Dezember 2023

Five-a-side Fussball ist eine Sportart für Menschen mit einer Sehbehinderung. Sie wird mit einem Rasselball gespielt, woran sich die Sportler orientieren können. Hast du Lust, diese spannende Team-Sportart auszuüben? Dann suchen wir dich! In den wöchentlichen Trainings wirst du von ausgebildeten Trainern unterstützt, damit du deine Technik verfeinern und Matcherfahrung sammeln kannst.

Unsere Leistungen

- + Sport: Blindenfussball
- + Professionell geleitetes Training

Nicht inbegriffen

- + Individuelle An-/Abreise, Verpflegung

Anforderungen

- + Sehbehinderung oder blind
- + Sportlich aktiv

Trainingsort

Montag Abend in Magglingen
Freitag Abend in Baar

Kursleitung & Auskunft

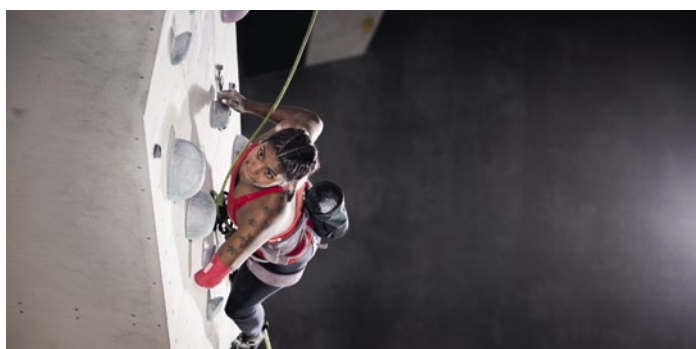
Angelo DiMicco, 079 337 26 19, angelo.dimicco@bluewin.ch

Kurskosten

Individual-Mitgliedschaft bei PluSport Schweiz erforderlich.

Anmeldung

laufend, bei der Kursleitung



Klettern

Hinsichtlich der Kletter-WM 2023 in Bern fördert der Schweizer Alpen-Club (SAC) und PluSport Paraclimbing für Menschen mit Körper- oder Sehbehinderung.

Melde dich jetzt für ein unverbindliches Schnuppertraining:

Nationaltrainer Para-Climbing

Michael Bühler, Michael.Buehler@sac-cas.ch



Para-Badminton

Du hast eine körperliche Behinderung und spielst gerne Badminton? Dann nimm mit uns Kontakt auf und trainiere zusammen mit unseren Para-Badminton-Cracks und Nationaltrainer Michael Adamer.

Nationaltrainer Para-Badminton

Michael Adamer, m.adamer@hotmail.ch



Golf

Gemeinsam mit Swiss Golf wird das Para-Golf in der Schweiz gefördert.

Projektleiter Para-Golf

Rüdiger Böhm, boehm@plusport.ch