

# Plusport<sup>+</sup>

Behindertensport Schweiz  
Sport Handicap Suisse  
Sport Andicap Svizzera



## Sportcamps 2022



## Liebe Sporttreibende Liebe Interessierte

Ein frischer Wind weht durch den neuen Sportcamps-Katalog 2022. Wir freuen uns, Ihnen das Camps-Programm in einem neuen Kleid zu präsentieren.

Die beliebten und bewährten Angebote haben wir mit folgenden neuen Camps ergänzt: Das für 2021 geplante Indoor Sport, Spiel und Spass-Camp wird nun im Winter 2022 erstmals durchgeführt. Im Frühling bieten wir ein zusätzliches Klettercamp in Arcegno sowie ein Tanzcamp unter Mitwirkung der bekannten Dance4all-Gruppe an. Sommer-Highlights werden sicher das Husky-Camp für Kinder, ein Fussballcamp für Erwachsene sowie ein zusätzliches Reitcamp in San Jon sein.

Bitte beachten Sie die geänderten Annullationsbedingungen. Neu können Sie bei PluSport eine Annullationskostenversicherung der Allianz abschliessen, welche auch bei einer Epidemie oder einer Pandemie gilt. Detaillierte Informationen finden Sie auf unserer Homepage: [plusport.ch/allianz](https://plusport.ch/allianz).

Nach wie vor sind die Camps durchschnittlich 50% subventioniert. Bei finanziellen Engpässen kann wie bis anhin ein Antrag auf Preisreduktion gestellt werden.

Wir hoffen, dass Sie aus dieser breiten Palette das Camp Ihrer Wahl finden werden und wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Studieren des neuen Sportcamps-Programms.

Sportliche Grüsse  
Das Sportcamps-Team

→ **Beratung und Auskunft**  
**T 044 908 45 30**  
**sportcamps@plusport.ch**  
**VoiceNet 031 390 88 88 (13513)**

## Das Sportcamps-Team auf Campbesuch



Oben: Jelle van Waardenburg und Uschi Jakopic, Organisation und Administration

Unten: Rahel Seiler, Leiterin Sportcamps, Susanne Dedia, Bereichsleiterin Breitensport

Wir danken allen Personen, Organisationen und Firmen für die Unterstützung, die sie den Gästen unserer Sportcamps in irgendeiner Form zuteil werden lassen.

Herzlich danken wir auch jenen, die uns Fotos für diesen Sportcamps-Katalog zur Verfügung gestellt haben.

## Bleiben Sie informiert

PluSport kommuniziert aktiv auf diversen Kanälen.  
Folgen und teilen Sie unsere Beiträge!



Plusport.ch  
Newsletter  
Social Media  
PluSport App



## Inhaltsverzeichnis

Zeichenerklärungen / Legende	Seite 4
Übersicht Stützpunkttrainings, Tageskurse	Seite 5
<b>Übersicht Winter-Camps</b>	<b>Seite 5–6</b>
<b>Übersicht Sommer-Camps</b>	<b>Seiten 6–7</b>
Gut zu wissen	Seite 8
Nachwuchsförderung und Spitzensport	Seite 8
Sportclubs	Seite 9
Stützpunkttrainings und Tageskurse	Seiten 10–13
Winter-Camps	Seiten 15–33
Sommer-Camps	Seiten 35–65
Anmeldeformular	Seiten 67–70
Allgemeine Bedingungen	Seite 71



## Erklärungen

 Ski alpin ski alpin debout sci alpino	 Ballsport sports de balle giocae a palla	 Klettern escalade scalare	 Aquafit aquafit acquagym
 Skibob ski alpin assis sci bob	 Fussball football calcio	 Nordic Walking nordic walking nordic walking	 Schwimmen natation nuoto
 Ski nordisch ski nordique debout sci di fondo	 Tier-Trekking randonnée avec animaux passeggio con animali	 Wandern randonnée passeggiare	 Langlaufbob ski nordique assis sci di fondo seduti
 Unihockey unihockey unihockey	 Hundetrekking randonnée avec chiens passeggio con cani	 Segeln voile veleggiare	 Snowboard snowboard snowboard
 Tennis tennis tennis	 Reiten équitation cavalcare	 Kanu canoë canoa	 Schlitteln luge slitta
 Turnen/Polysport gymnastique/polysport ginnastica	 Rad vélo bicicletta	 Rafting/Kajak rafting/kayak rafting/kayak	 Schneeschuhlaufen raquettes raccetta da veve
 Kampfsport/Judo sport de combat/judo sport da combattimento	 Tandem tandem tandem	 Zirkus cirque circo	 Rollstuhlsport sport en fauteuil roulant sport in sedia a rotelle
 Tanzen dancer ballare	 Orientierungslauf Course d'orientation Corsa di orientamento	 Sommer Été Estate	 Winter Hiver Inverno

## Legende

GB = geistigbehindert  
 LB = lernbehindert  
 KB = körperbehindert  
 SB = sinnesbehindert  
 PB = psychischbehindert  
 NB = nicht behindert  
 GB&KB = geistig- und körperbehindert

K = Kinder bis 11 Jahre  
 J = Jugendliche 12 bis 17 Jahre  
 E = Erwachsene ab 18 Jahren  
 40+ = Erwachsene ab 40 Jahren  
 50+ = Erwachsene ab 50 Jahren

Künftige Sportcamps-Teilnehmende mit Autismus, Epilepsie, cerebralen Bewegungsstörungen usw. sollen, der Ausprägung und Eignung entsprechend, in eine der bestehenden Zielgruppen, GB/LB/KB/SB/PB, integriert werden. Bei Unsicherheit bezüglich der Zuteilung und Campwahl sind wir gerne behilflich, vieles ist möglich.

## Partnerorganisationen der PluSport-Sportcamps

PluSport setzt auf vertrauensvolle und loyale Partner. Unser Ziel ist es, die partnerschaftlichen Verbindungen in sämtlichen Bereichen wirkungsvoll zu pflegen und zu ergänzen.

activemotion.ch – Active Motion Schneesportschule  
 alpinisme-handicap.ch – Verein alpinisme & handicap  
 blindspot.ch – Blindspot  
 differences-solidaires.ch – Association Différences Solidaires  
 ecoledecirque.ch – Ecole de cirque de Lausanne  
 entlastungsangebote.ch – Heilpäd. Entlastungsdienst Vogelsang  
 folsaeure.ch – Stiftung Folsäure Offensive Schweiz  
 handivoile.ch – Swiss disabled sailing  
 hejaheja.ch – Stiftung Behindertensport Lenzerheide  
 hightide.ch – Kayak School Hightide

jugendundsport.ch – Jugend + Sport  
 karate.ch – Swiss Karate Federation  
 karate4all.ch – Karate für alle  
 rafroball.ch – Association Rafroball  
 sailability.ch – Sailability Schweiz  
 spieltreff-zo.ch – Spieltreff Züri Oberland  
 sport.zh.ch – Kanton Zürich Sportamt  
 sternschnuppe.ch – Stiftung Kinderhilfe Sternschnuppe  
 tsm-schulzentrum.ch – Therapie Schulzentrum Münschenstein  
 veloglauser.ch – Velo Glauser Flaach

## Übersicht Stützpunkttrainings und Tageskurse

Datum	Camport	Nr.	Sportart	Behinderung	Seite
Dez. 21–März 22	Diverse Orte	K/J/E	Ski Alpin Stützpunkttrainings	 KB SB	10
Dez. 21–März 22	Diverse Orte	K/J/E	Snowboard-Trainings	KB SB	10
Jan. 22–Dez. 22	Diverse Orte	J/E	Radspport-Trainings	KB SB	11
Jan. 22–Dez. 22	Basel, Bern, Uster	K/J/E	Schwimm-Trainings	 KB SB	11
Jan. 22–Dez. 22	<b>neu</b> Diverse Orte	K/J/E	Leichtathletik-Trainings	KB SB	12
Jan. 22–Dez. 22	<b>neu</b> Magglingen	E	Blindenfussball	SB	12
Jan. 22–Dez. 22	<b>neu</b> Birrhard, Oberentfelden	K/J/E	Para-Badminton	KB	13
Jan. 22–Nov. 22	Baden-Dättwil AG	J/E	128 Tennis – 8 Vormittage	KB LB PB NB	13

## Übersicht Winter-Camps 2022

Datum	Camport	Nr.	Sportart	Behinderung	Seite
<b>Dezember 2021</b>					
26.12.21–01.01.22	Lenk BE	E	108 Ski alpin, Snowboard, Schneeschuhlaufen	GB LB PB	15
26.12.21–01.01.22	Arosa GR	J/E	110 Ski alpin, Snowboard	GB LB KB	15
26.12.21–02.01.22	Saas-Grund VS	J/E	109 Ski alpin, Snowboard	GB LB PB NB	16
28.12.21–02.01.22	Saas-Grund VS	J/E	135 Ski alpin, Snowboard	GB LB KB SB PB NB	16
28.12.21–02.01.22	Saas-Grund VS	K/J	135 Ski alpin, Snowboard	GB LB KB SB PB NB	17
<b>Januar 2022</b>					
08.01.–15.01.22	Fiesch VS	E	122 Ski alpin, Monoskibob, Snowboard	 KB	17
09.01.–15.01.22	Sörenberg LU	E	112 Ski alpin, Snowboard, Schneeschuhlaufen	GB LB SB PB NB	18
15.01.–22.01.22	Saas-Grund VS	J/E	113 Ski alpin, Snowboard, Langlauf	GB LB PB NB	18
16.01.–22.01.22	Gstaad BE	E	123 Ski alpin, Skibob, Snowboard	 GB LB KB SB PB NB	19
23.01.–29.01.22	Waltensburg/Vuorz GR	J/E	117 Ski alpin, Skibob, Snowboard	 GB LB GB&KB	19
23.01.–29.01.22	Bever GR	E	132 Langlauf, Winterwandern	SB	20
29.01.–05.02.22	Ulrichen VS	E	150 Langlauf, Winterwandern, Schneeschuhlaufen	SB	21
30.01.–05.02.22	Lenk BE	E	138 Ski alpin, Monoskibob, Snowboard	 KB, SB	21
30.01.–05.02.22	Axalp BE	K/J	125 Ski alpin, Skibob, Snowboard	 LB KB SB NB	22
<b>Februar</b>					
04.02.–06.02.22	Lenzerheide GR	E	142 Ski alpin	PB NB	22
05.02.–12.02.22	Davos GR	E	130 Langlauf, Winterwandern, Schneeschuhlaufen	SB	23
06.02.–12.02.22	Wildhaus SG	K/J	103 Ski alpin, Skibob, Snowboard	 GB KB SB NB	23
06.02.–12.02.22	Langnau i.E. BE	40+	102 Schneeschuhlaufen, Schlitteln	GB LB	24
13.02.–19.02.22	Lenzerheide GR	E	118 Schneeschuhlaufen, Winterwandern	GB LB	24
13.02.–19.02.22	Bever GR	J/E	104 Langlauf, Langlaufschlitten	 GB LB KB SB PB	25
19.02.–26.02.22	Arolla VS	J/E	116 Ski alpin	GB LB	25
20.02.–26.02.22	Jaunpass-Boltigen BE	K/J	126 Ski alpin, Skibob, Snowboard	 KB	26
20.02.–26.02.22	Gstaad BE	E	106 Ski alpin, Skibob, Snowboard	 GB LB KB SB PB NB	26
27.02.–05.03.22	Airolo TI	K/J	105 Ski alpin, Skibob, Snowboard	 GB LB KB SB NB	28
27.02.–05.03.22	<b>neu</b> Willisau LU	E	149 Ballsport, Polysport, Schwimmen, Wandern	GB LB PB	28
<b>März</b>					
05.03.–12.03.22	Obergesteln VS	E	129 Langlauf, Schneeschuhlaufen, Winterwandern	SB	29
06.03.–12.03.22	Gstaad BE	E	141 Ski alpin, Skibob, Snowboard	 GB LB KB SB PB NB	29
13.03.–19.03.22	Davos Platz GR	E	127 Ski alpin, Skibob geführt, Snowboard	 GB LB KB	30
13.03.–19.03.22	Waltensburg/Vuorz GR	J/E	143 Ski alpin, Skibob, Snowboard	 GB LB GB&KB	30
13.03.–19.03.22	Riederalp VS	E	136 Ski alpin	SB	31
20.03.–26.03.22	Sumiswald BE	E	119 Polysport, Ballsport, Schwimmen, uvm.	GB LB SB NB	32

Datum	Campport	Nr.	Sportart	Behinderung	Seite
20.03.–26.03.22	Fiesch VS	E 146	Ski alpin, Monoskibob, Snowboard	 KB SB	32
27.03.–02.04.22	Saanenmöser BE	E 120	Ski alpin	GB LB PB	33
<b>April</b>					
14.04.–18.04.22	Leukerbad VS	E 137	Ski- und Schneeschuhtouren	KB SB	33

## Übersicht Sommer-Camps 2022

Datum	Campport	Nr.	Sportart	Behinderung	Seite
<b>April</b>					
10.04.–16.04.22	Wald AR	K/J 001	Reiten	 GB LB KB SB NB	35
18.04.–23.04.22	Arcegno TI	K/J 061	Klettern	GB LB KB SB PB	35
23.04.–29.04.22	Lenk BE	K/J 002	Luta Livre, Ju-Jitsu, Judo, Kung-Fu, Boxen	 GB LB KB SB PB NB	36
24.04.–01.05.22	Leukerbad VS	E 045	Aquafit, Polysport, Spaziergänge	LB KB	36
<b>Mai</b>					
01.05.–06.05.22	Sumiswald BE	E 071	Ballsport, Schwimmen, Klettern, Tanzen	PB NB	37
15.05.–21.05.22	<b>neu</b> Arcegno TI	E 097	Klettern	KB SB	38
22.05.–28.05.22	Langnau i. E. BE	E 022	Reiten	GB LB	38
26.05.–29.05.22	Ostschweiz, Thurgau	E 051	Tandem fahren	SB	39
26.05.–29.05.22	<b>neu</b> Laax GR	E 049	Tanzen	GB LB KB PB	39
<b>Juni</b>					
06.06.–12.06.22	Langnau i. E. BE	E 075	Reiten	GB LB	40
12.06.–18.06.22	Rapperswil-Jona SG	E 056	Nordic Walking	GB LB KB SB PB NB	40
19.06.–25.06.22	San Jon GR	E 092	Reiten	GB LB	41
19.06.–26.06.22	Zentralschweiz	E 088	Bergtrekking	GB LB PB NB	41
29.06.–11.07.22	Zuchwil SO	E 023	Polysport, Leichtathletik, Schwimmen, Tanzen	GB LB PB	42
<b>Juli</b>					
02.07.–08.07.22	Bodensee	J/E 005	Segeln	 LB KB SB	42
03.07.–09.07.22	Saignelégier JU	E 053	Tandem fahren	SB	43
09.07.–16.07.22	Bern – Nidau	E 024	Velo fahren	GB LB PB NB	43
10.07.–16.07.22	Wald AR	K/J 050	Reiten	 GB LB KB SB NB	44
10.07.–16.07.22	Sursee LU	E 041	Artistik, Akrobatik, Jonglieren	GB LB KB	44
16.07.–23.07.22	Näfels GL	J/E 048	Wandern	GB LB KB PB NB	45
16.07.–23.07.22	<b>neu</b> Kreuzlingen SG	E 010	Fussball	GB LB KB PB NB	45
16.07.–30.07.22	Saas Grund VS	J/E 028	Wandern, Schwimmen	GB LB KB SB NB	46
17.07.–23.07.22	Sumiswald BE	E 029	Wandern, Schwimmen, Klettern, Polysport, uvm.	GB LB SB PB	46
17.07.–23.07.22	Langnau i. E. BE	K/J 009	Reiten, Klettern, Polysport, Schwimmen	 GB LB KB SB	47
17.07.–23.07.22	Sursee LU	K/J 089	Artistik, Akrobatik, Jonglieren	GB LB KB SB PB NB	47
17.07.–23.07.22	<b>neu</b> Lenk BE	J/E 014	Karate, Kobudo, Kungfu, Yoga, Qi-Gong	GB LB SB PB NB	48
17.07.–23.07.22	Goldach SG	E 012	Segeln	 GB LB KB SB	48
18.07.–23.07.22	Sustenpass BE	K/J 062	Klettern	GB LB KB SB PB	49
22.07.–29.07.22	Bern BE	K/J 060	Cooltour, diverse Freizeitaktivitäten	 GB LB KB SB PB NB	49
24.07.–30.07.22	Goldach SG	E 030	Tennis, Polysport, Schwimmen	GB LB PB	50
30.07.–06.08.22	Kreuzlingen SG	K/J/E057	Fussball	GB LB KB PB NB	50
30.07.–06.08.22	Lenzerheide GR	K/J 081	Polysport	 GB LB KB	51
31.07.–06.08.22	Yverdon-les-Bains VD	J/E 011	Velo fahren	GB LB PB NB	51
31.07.–06.08.22	<b>neu</b> Alt-St.Johann SG	K/J 098	Husky-Camp für Kinder	GB LB PB NB	52
31.07.–06.08.22	Goldach SG	J 007	Segeln	 GB LB KB	52

# Übersicht Sommer-Camps 2022

Datum	Camport	Nr.	Sportart	Behinderung	Seite
<b>August</b>					
06.08.–13.08.22	Laax GR	E 082	Wandern	SB	53
07.08.–13.08.22	Ins BE	50+ 091	Wandern, Schwimmen, Polysport, Velo fahren	GB LB SB PB	53
14.08.–20.08.22	Interlaken BE	J/E 026	Segeln	GB LB SB	54
14.08.–20.08.22	Interlaken BE	E 072	Kajak	 KB SB	54
14.08.–20.08.22	Casserio TI	J/E 073	Eseltrekking, Wandern, Schwimmen	GB LB PB NB	55
20.08.–27.08.22	Zentralalpen	E 038	Bergtrekking	GB LB PB NB	55
21.08.–27.08.22	Langnau i. E. BE	E 021	Westernreiten	GB LB	56
21.08.–27.08.22	Ins, BE	E 054	Tandem fahren	SB	56
27.08.–03.09.22	Leukerbad VS	50+ 036	Polysport, Tanzen, Schwimmen, Wandern	GB LB PB	57
28.08.–03.09.22	Buochs NW	K/J/E090	Kajak	GB LB KB SB PB NB	57
<b>September</b>					
03.09.–09.09.22	La Punt-Chamues-ch GR	E 039	Wandern, Velo fahren	GB LB	58
04.09.–10.09.22	Le Noirmont JU	E 037	Wanderreiten	GB LB	58
04.09.–10.09.22	Bönigen BE	E 070	Kajak, SUP, Kanu, Rafting	GB LB	59
10.09.–17.09.22	Laax GR	J/E 015	Wandern	GB LB PB	59
11.09.–17.09.22	Alt St. Johann SG	J/E 094	Husky-Trekking	GB LB KB SB PB NB	60
18.09.–24.09.22	<b>neu</b> San Jon GR	E 059	Reiten	LB KB SB	60
24.09.–01.10.22	Davos GR	J/E 042	Wandern	GB LB	61
<b>Oktober</b>					
02.10.–08.10.22	Le Noirmont JU	E 017	Reiten	LB KB SB	61
02.10.–08.10.22	Sumiswald BE	J/E 074	Karate, Qi Gong, Selbstverteidigung	 GB LB KB SB NB	62
09.10.–15.10.22	Wald AR	K/J 018	Reiten	 GB LB KB SB NB	62
10.10.–14.10.22	Kottwil LU	K/J 077	Polysport	 GB LB KB SB PB NB	63
10.10.–15.10.22	Arcegno TI	K/J 063	Klettern	GB LB KB SB PB	63
16.10.–22.10.22	Arcegno TI	E 068	Klettern	GB LB	64
16.10.–22.10.22	Fiesch VS	J/E 019	Sportmix, Judo, Schwimmen, Tanzen, Klettern	 GB LB KB SB NB	64
23.10.–29.10.22	Arcegno TI	E 087	Klettern	GB LB KB SB PB	65
<b>November</b>					
06.11.–12.11.22	Langnau i. E. BE	E 044	Reiten	GB LB	65

## Gut zu wissen

### Leistungen

Für alle in diesem Programm ausgeschriebenen Sportcamps gilt folgendes:

#### Inbegriffen sind

- + Sportunterricht/-förderung
- + Organisiertes Sport- und Rahmenprogramm
- + Behindertenspezifische Betreuung
- + Weitere Leistungen sind in den detaillierten Ausschreibungen ersichtlich

#### Nicht inbegriffen sind

- + An- und Rückreise ins Camp
- + Verpflegung ausserhalb des Camps-Arrangements (z.B. Zwischenmahlzeiten)
- + Persönliche Sportausrüstung (Miete nur möglich, sofern in Camp-Ausschreibung aufgeführt)

### Anmeldung

Um die Sicherheit und adäquate Betreuung der Teilnehmenden in unseren Camps gewährleisten zu können, benötigen wir zwingend ein korrekt und komplett ausgefülltes Anmeldeformular. Sollte sich nach Ihrer Anmeldung Ihr Gesundheitszustand oder Ihre Verhältnisse ändern, bitten wir um eine umgehende Mitteilung.

Weitere wichtige Informationen zur Anmeldung finden Sie auf der Seite 71.

### Annulationskostenversicherung

Neu können Sie bei PluSport eine Annulationskostenversicherung abschliessen, welche auch bei einer Epidemie oder einer Pandemie gilt. Bitte beachten Sie auch unsere neuen Annulationsbedingungen auf der Seite 71.

### Jetzt bei PluSport Mitglied werden!

Möchten Sie vom günstigeren Mitgliederpreis profitieren und sind in keinem PluSport-Club aktiv? Dann schliessen Sie die Individual-Mitgliedschaft PluSport Schweiz (CHF 60.-/Jahr) noch heute ab. Weitere Informationen dazu finden Sie zwischen den Seiten 54 und 55.

### Treuerabatt

Unsere Stammgäste profitieren beim 10. Camp (ab 2008) von 50% Rabatt auf die Campkosten (ausgenommen sind die Tagescamps sowie die Partnercamps).

### Inklusion – ungezwungen und grenzenlos

Behindertensport hat einen überdurchschnittlichen Inklusionswert – Sport kennt keine Grenzen. Sport verbindet Menschen aller Altersstufen, aller sozialen Schichten, aller Kulturen und Menschen mit und ohne Behinderung.

Über unsere mehr als 100 Camps in der ganzen Schweiz sind wir sichtbar und machen den Behindertensport stets bekannter. Vor den Unterkünften platzieren wir Beachflags, Teilnehmende und das Leiterteam präsentiert sich in PluSport-T-Shirts. Dadurch ergeben sich regelmässig spontane Begegnungen und Gespräche mit interessierten Personen – ein Beitrag zum besseren Verständnis füreinander, zum Abbau von Hürden zwischen Menschen mit und ohne Behinderung.

Weitere Informationen finden Sie unter [plusport.ch/inklusion](https://plusport.ch/inklusion)

### Aus- und Weiterbildung des Leiterteams bei PluSport

PluSport ist anerkannter Ausbilder für alle Personen, die im Behindertensportwesen tätig sind oder sein wollen. Wir legen grossen Wert darauf, dass unser Leiterteam entsprechend ausgebildet ist und sich regelmässig weiterbildet.

Weitere Informationen finden Sie unter [plusport.ch/ausbildung](https://plusport.ch/ausbildung)

### Nachwuchsförderung

Wie der Nicht-Behindertensport lebt auch der Behindertensport langfristig vom Nachwuchs. Nur mit einer zielgerichteten, effizienten und effektiven Nachwuchsförderung kann Kontinuität im Breiten- und Leistungssport erreicht werden. Daher setzt sich PluSport auf allen Ebenen für den Nachwuchs ein.

Weitere Informationen finden Sie unter [plusport.ch/sport/nachwuchsfoerderung](https://plusport.ch/sport/nachwuchsfoerderung)

### Spitzensport

PluSport unterstützt und fördert Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit Behinderung im Spitzensport. Unsere Athleten nehmen an nationalen und internationalen Wettkämpfen wie den Paralympics teil. Dazu gehört die gezielte Nachwuchsförderung. Wenn immer möglich, werden Synergien mit dem Nicht-Behindertensport gesucht und genutzt.

Weitere Informationen finden Sie unter [plusport.ch/spitzensport](https://plusport.ch/spitzensport)

## Sportclubs

### Francis Krieg aktiv im PluSportclub St.Gallen verbringt seine Ferien gerne in Sportcamps

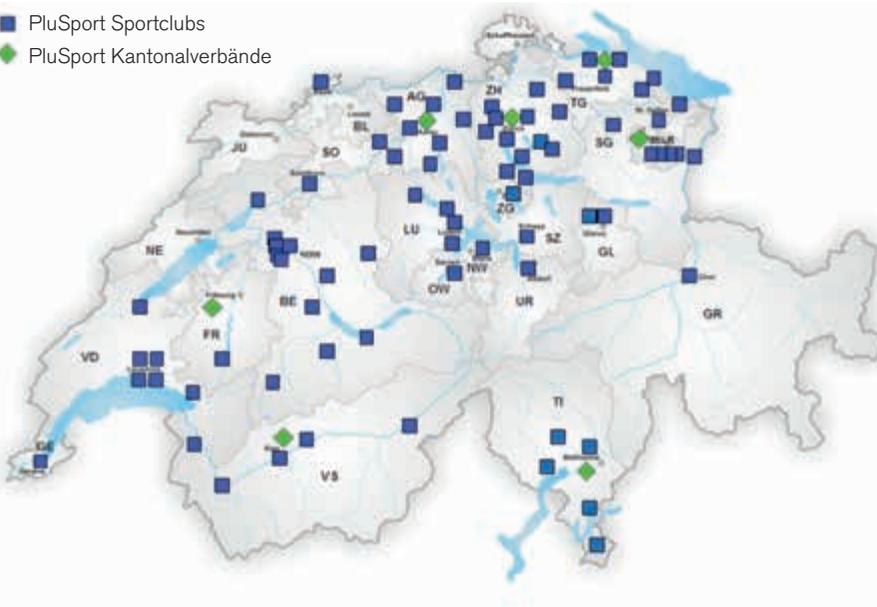


«Ich bewege mich gerne in der freien Natur und komme immer wieder in die Sportcamps. Es ist schön, so viele Menschen zu treffen und zusammen Sport zu treiben.»

Francis Krieg



- PluSport Sportclubs
- ◆ PluSport Kantonalverbände



Egal, ob du für einen grossen Wettkampf trainieren oder einfach soziale Kontakte pflegen willst: mach mit bei einem Sportclub in deiner Nähe und verbinde dich so mit 12000 Mitgliedern schweizweit. In rund 80 Sportclubs für Kinder, Jugendliche und Erwachsene bieten wir die Möglichkeit, regelmässig Sport zu treiben und so Spass an der Bewegung zu erleben.

Hinweise zu Veranstaltungen, News und weitere Informationen zu den einzelnen Sportclubs findest du auf unserer Webseite [plusport.ch/sportclubs](https://plusport.ch/sportclubs) sowie direkt bei den Clubs.

#### Kontakt

PluSport Behindertensport Schweiz  
Chriesbaumstrasse 6, 8604 Volketswil  
T 044 908 45 90, [sportclubs@plusport.ch](mailto:sportclubs@plusport.ch)

Teilnehmende: Kinder, Jugendliche und Erwachsene



Teilnehmende: Kinder, Jugendliche und Erwachsene



## Ski Alpin Trainings

→ Dezember 2021 bis März 2022

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 Rennluft zu schnuppern? Dann bist du bei uns richtig! Trainiert wird samstags oder sonntags, teilweise auch das ganze Wochenende.

### Unsere Leistungen

- + Sport: Ski alpin, Skibob
- + Professionelle Trainings inkl. Skiabonnement

### Nicht inbegriffen

- + Individuelle An- und Abreise, Verpflegung

### Anforderungen

- + Selbstständiges Fahren, regelmässige Teilnahme, Teilnahme am Swiss Disabled Cup erwünscht

### Trainingsorte

- Stützpunkt Ost: Region Toggenburg, Wildhaus
- Stützpunkt Mitte: Berner Oberland, Jungfrau Reg., Diemtigtal
- Stützpunkt Zentral: Sörenberg (durchgeführt von Rollstuhlsport Schweiz)
- Stützpunkt West: Nendaz, Veysonnaz

### Kursleitung

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

### Kurskosten

- U20 CHF 25.-/Tag; Ü20 CHF 50.-/Tag;
- Individual-Mitgliedschaft bei PluSport Schweiz (Jahresbeitrag CHF 60.-) oder Mitglied in einem PluSport-Club erforderlich.

### Auskunft & Anmeldung

- PluSport Spitzensport, 044 908 45 15, spitzensport@plusport.ch
- Anmeldung: laufend (Region angeben)

## Snowboard-Trainings

→ Dezember 2021 bis März 2022

Jetzt heisst's in den Schnee und auf das Board – PluSport bietet diesen Winter verschiedene Boarder-Weekends an. Bist du interessiert? Dann suchen wir dich! Wir sind ein Team von ausgebildeten Leitern und freuen uns auf motivierte Teilnehmende.

### Unsere Leistungen

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

### Nicht inbegriffen

- + Individuelle An- und Abreise, Verpflegung
- + Mietmaterial: bei Interesse hofer@plusport.ch kontaktieren

### Anforderungen

- + Selbstständiges Fahren, sportlich aktiv

### Trainingsdaten/-orte

Noch offen

### Kursleitung & Auskunft

Silvan Hofer (Projektleiter Para Snowboard), hofer@plusport.ch

### Kurskosten

- CHF 150.-
- Individual-Mitgliedschaft bei PluSport Schweiz (Jahresbeitrag CHF 60.-) oder Mitglied in einem PluSport-Club erforderlich.

### Anmeldung

PluSport Spitzensport, 044 908 45 15, spitzensport@plusport.ch

Teilnehmende: Jugendliche und Erwachsene



## Radsport-Trainings

→ Januar bis Dezember 2022

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

### Unsere Leistungen

- + Sport: Rennrad, Tandem (mit Guide)
- + Professionell geleitete Trainings

### Nicht Inbegriffen

- + Individuelle An- und Abreise, Verpflegung

### Anforderungen

- + Selbstständiges Fahren
- + Sportlich aktiv

### Trainingsort

Tissot Velodrome in Grenchen

Im Sommer finden mittwochnachmittags Trainings in Brugg auf der Strasse statt.

### Kursleitung & Auskunft

Daniel Hirs (Projektleiter Para-cycling), hirs@plusport.ch, 076 421 76 87

### Kurskosten

Individual-Mitgliedschaft bei PluSport Schweiz (Jahresbeitrag CHF 60.–) oder Mitglied in einem PluSport-Club erforderlich.

### Anmeldung

laufend, bei der Kursleitung

Teilnehmende: Kinder, Jugendliche und Erwachsene



## Schwimm-Trainings

→ Januar bis Dezember 2022

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	Mi, 18.00 – 19.00 Uhr
Uster: Hallenbad Buchholz	Mi, 18.00 – 19.30 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

laufend, bei der Kursleitung

Teilnehmende: Kinder, Jugendliche und Erwachsene



KB + SB

Teilnehmende: Erwachsene



SB

## Leichtathletik-Trainings

→ Januar bis Dezember 2022

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 regelmässige 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

Düdingen, Magglingen und weitere Orte

### Kurseitung & Auskunft

Ariane Pauchard, 079 789 26 43, pauchard@plusport.ch

### Kurskosten

Individual-Mitgliedschaft bei PluSport Schweiz (Jahresbeitrag CHF 60.–) oder Mitglied in einem PluSport-Club erforderlich.

### Anmeldung

laufend, bei der Kursleitung

## Fördertraining Blindenfussball

→ Januar bis Dezember 2022

Du bist ein Teamplayer und möchtest mit einer Gruppe Gleichgesinnter deine Technik verfeinern? Du willst dich verbessern und möchtest von einem motivierten Team unterstützt werden? Dann suchen wir dich! Bei wöchentlichen Trainings unterstützt dich ein Team von ausgebildeten Trainern. Blindenfussball ist eine Sportart für Menschen mit einer Sehbehinderung. Sie wird mit einem raselndem Ball gespielt, woran sich die Sportler orientieren können.

### Unsere Leistungen

- + Sport: Blindenfussball
- + Professionell geleitetes Training

### Nicht inbegriffen

- + Individuelle An-/Abreise, Verpflegung

### Anforderungen

- + Sportlich aktiv

### Trainingsort

Jeweils montags in Magglingen

### Kursleitung & Auskunft

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

### Kurskosten

Individual-Mitgliedschaft bei PluSport Schweiz (Jahresbeitrag CHF 60.–) erforderlich

### Anmeldung

laufend, bei der Kursleitung

Teilnehmende: Kinder, Jugendliche und Erwachsene



128 Teilnehmende: 14 bis 70 Jahre  
max. 12 Personen



## Fördertraining Para-Badminton → Januar bis Dezember 2022

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. Die Teilnehmendenzahl ist begrenzt.

### Unsere Leistungen

+ Sport: Badminton: Grundschräge/Einzel/Doppel

### Nicht inbegriffen

+ Individuelle An-/Abreise, Verpflegung

### Anforderungen

+ Teilnehmende müssen bereits regelmässig Badminton spielen

### Trainingsort

Sportcenter Aarsports Wase, Langgass 4, 5244 Birrhard oder  
Sportcenter Aarau-West, Muhenstrasse 46, 5036 Oberentfelden

### Kursleitung & Auskunft

Michael Adamer, 079 760 44 28, m.adamer@hotmail.ch

### Kurskosten

Individual-Mitgliedschaft bei PluSport Schweiz (Jahresbeitrag CHF 60.–) oder Mitglied in einem PluSport-Club erforderlich.  
+CHF 30.–/ Person (exkl. Mittagessen)

### Anmeldung

laufend, bei der Kursleitung  
Für Schnuppertraining bis 21. Januar 2022 bei PluSport Spitzensport, 044 908 45 15, spitzensport@plusport.ch

## Tennis Plausch und Wettkampf → Januar bis November 2022

Wir trainieren von 08 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

29.1./26.2./26.3./30.4./27.8./24.9./29.10./26.11.22

### Unsere Leistungen

+ Sport: Tennis

### Anforderungen

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

### Campport

Sport World Baregg, Baden-Dättwil AG

### Campleitung

Alena Beranek, 056 496 65 86

### Campkosten (2 Stunden, Morgen)

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

### Anmeldeschluss

29. November 2021



mountains.ch



# CORVIGLIA

## Wintersport ohne Grenzen

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

**108** Teilnehmende: 18 bis 65 Jahre  
max. 30 Personen



**110** Teilnehmende: ab 16 Jahren  
max. 20 Personen



### Silvestercamp – i'd Länk, dank! → 26. Dezember 2021 bis 1. Januar 2022

Im Skigebiet Betelberg sind die abwechslungsreichen Pisten für alle Niveaus fahrbar. Natürlich dürfen die Gesellschaftsspiele, der Ausflug in die Tipi-Bar 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 2021

### Das neue Jahr in den Bergen feiern → 26. Dezember 2021 bis 1. Januar 2022

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 2021



109

Teilnehmende: 16 bis 60 Jahre  
max. 20 Personen



GB + LB + PB + NB

## Silvester in den Bergen

→ 26. Dezember 2021 bis 2. Januar 2022

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, 079 278 49 22

### Campkosten

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

### Anmeldeschluss

26. Oktober 2021

135

Teilnehmende: 15 bis 30 Jahre  
max. 25 Personen



GB + LB + KB + SB + PB + NB

## Inklusions-Jugendwintercamp

→ 28. Dezember 2021 bis 2. Januar 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

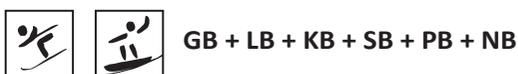
28. Oktober 2021

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

**135** Teilnehmende: 10 bis 14 Jahre  
max. 25 Personen



© Björn Walter/Blindspot



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



### Monoskibob, Ski und Snowboard auf der Fiescheralp → 8. bis 15. Januar 2022

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 (Einzelzimmer sind nur in sehr limitierter Anzahl auf Anfrage gegen Aufpreis vorhanden).
  - + 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, manuela.baumann79@bluewin.ch

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

**Anmeldeschluss**  
8. November 2021

### Inklusions-Kinderwintercamp → 28. Dezember 2021 bis 2. Januar 2022

Schneesport ist deine grosse Leidenschaft? Komm in unser Kinder-Wintercamp. Zusammen erleben wir tolle Winterferien in den Walliser Bergen, lernen neue Ski- oder Snowboard-Tricks, knüpfen Freundschaften und geniessen die gemeinsame Zeit.

- 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 Don Bosco, Saas-Grund VS

**Campleitung**  
Kevin Hirt, 031 932 36 32

**Campkosten**  
CHF 410.– Einheitspreis (Teilnehmende mit Sehbehinderung zahlen einen Zuschlag, welcher aber für Mitglieder beim SBV vollumfänglich zurückgefordert werden kann.)

**Anmeldeschluss**  
28. Oktober 2021

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



112

Teilnehmende: 18 bis 60 Jahre  
max. 32 Personen



GB+LB+SB+PB+NB

## Wintersport in allen Varianten

→ 9. bis 15. Januar 2022

Abwechslung für Einsteiger und Könner – 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, Snowboard, Schneeschuhlaufen
- + Gruppenunterkunft mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension
- + Skiabonnament
- + Gratisverleih von Schneeschuhen

### Anforderungen

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

### Unterkunft

Ferienlager Schulhaus, Sörenberg LU

### Campleitung

Daniel Werren, 079 301 55 63

### Campkosten

CHF 610.– PluSport-Mitglieder  
CHF 660.– Andere

### Anmeldeschluss

9. November 2021

113

Teilnehmende: 14 bis 60 Jahre  
max. 20 Personen



GB + LB + PB + NB

## Toller Wintersport für Wallis-Fans

→ 15. bis 22. Januar 2022

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, Langlauf, Wandern
- + Gruppenunterkunft mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension
- + Skiabonnament oder Loipenpass

### Anforderungen

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

### Unterkunft

Chalet Nevita, Saas-Grund VS

### Campleitung

Maria Lopez, 079 278 49 22

### Campkosten

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

### Anmeldeschluss

15. November 2021

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



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



### Fun-Schneesportwoche Gstaad 1 → 16. bis 22. Januar 2022

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

16. November 2021

### Winterspass in Waltensburg / Vuorz → 23. bis 29. Januar 2022

Das Skigebiet Brigels, Surselva am Südhang des Vorderrheintals wirbt mit dem Slogan «Schneeegenuss ohne Hektik» und bietet genau das. Eine gastfreundliche Atmosphäre, lange und breit präparierte Pisten mit viel Raum und Platz, laden ein zum Fahren, Spass haben und einfach geniessen. Die besten Voraussetzungen für begeisterte Schneesportler oder solche, die es noch werden möchten.

#### Unsere Leistungen

- + Sport: Ski alpin, Skibob, Snowboard
- + Hotelunterkunft mit Zwei- und Dreibettzimmern
- + Vollpension
- + Skiabonnement

#### Anforderungen

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

#### Unterkunft

Familienhotel Clarezia, Waltensburg / Vuorz GR

#### Campleitung

Ursina Kradolfer, ursinakrad@gmail.com  
Manuela Cappellini, manu\_cappellini@hotmail.com

#### Campkosten

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

#### Anmeldeschluss

23. November 2021



132

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



SB

## Langlauf und Winterwandern in Bever

→ 23. bis 29. Januar 2022

Bever ist ein idealer Ausgangspunkt für einzigartige Langlauf-touren und Winterwanderungen über die Engadiner Seen oder auch talabwärts nach Zernez. Auf den gut präparierten Loipen ist das Langlaufen ein Genuss. Zum Wohlfühlen bietet die Bever Lodge moderne Doppelzimmer 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

24. November 2021



**STIFTUNG  
DENK AN MICH**



**Mama, ich gehe  
jetzt zum Sport.**

Menschen mit Behinderungen  
können sich Ferien und  
Freizeitaktivitäten oft nicht leisten.

**SRF** Schweizer Radio  
und Fernsehen

Die Solidaritätsstiftung  
des SRF

IBAN CH91 0900 0000 4000 1855 4



**Jetzt spenden. [denkanmich.ch](http://denkanmich.ch)**





**VICTORINOX**

**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](http://www.victorinox.com) oder  
scannen Sie den QR-Code.

**150** Teilnehmende: 18 bis 80 Jahre  
max. 12 Personen / max. 2 Führhunde



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



## Langlauf- und Schneeschuh-Mekka Obergoms → 29. Januar bis 5. Februar 2022

Gemeinsam die rund 100 km Loipen für jedes Niveau in einem der schneereichsten Täler der Alpen erkunden, die tief verschneiten Hänge mit den Schneeschuhen durchforsten oder doch lieber mal gemütlich über die sehr gepflegten Winterwanderwege flanieren. Wir übernachten im gemütlichen Hotel Walser direkt an der Loipe und den Winterwanderwegen gelegen.

### Unsere Leistungen

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

### Anforderungen

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

### Unterkunft

Hotel Walser, Ulrichen VS

### Campleitung

Daniel Borter, 079 321 01 63

### Campkosten

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

### Anmeldeschluss

29. November 2021

## Sneesportwoche in der Lenk → 30. Januar bis 5. Februar 2022

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 ein oder zwei Bretter 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
- + Skiabonnement

### Anforderungen

- + Für Anfänger nicht gut 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

30. November 2021



125

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



LB + KB + SB + NB

## Let's fätz im Schnee

→ 30. Januar bis 5. Februar 2022

Dieses Sportcamp hat es in sich: Auf dem Skiberg Axalp oberhalb Brienz im Berner Oberland erwartet dich Winter pur! Kinder und Jugendliche mit und ohne Behinderung sind herzlich willkommen, zusammen Spass und Action im Schnee zu erleben. Da die Unterkunft nicht rollstuhlgängig ist, verlangt es eine gewisse Flexibilität.

### Unsere Leistungen

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

30. November 2021

142

Teilnehmende: ab 18 Jahre  
max. 12 Personen



PB + NB

## In Action im Schnee 5

→ 4. bis 6. Februar 2022

Petrus hat persönlich versprochen, dass er für unser 5. Jubiläum für viel Schnee in der Nacht und viel Sonne am Tag sorgen wird. Das heisst: Ab auf die Piste und danach in den Après-Ski. Das wird ein unvergessliches Wochenende!

### Unsere Leistungen

- + Sport: Ski alpin
- + Unterkunft: 4-er Zimmer
- + Vollpension
- + Skiabonnement
- + Biathlonnachmittag (auf Wunsch der Teilnehmenden)

### Anforderungen

- + Niveau: mit Erfahrung
- + Eigene Schneesportausrüstung  
(oder Mieten in der Lenzerheide)

### Unterkunft

Biathlon Arena, Lenzerheide

### Campleitung

Nikolai Kiselev, kiselev@plusport.ch, 076 455 26 84

### Campkosten

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

### Anmeldeschluss

4. Dezember 2021

**130** Teilnehmende: Alter offen, nach Absprache  
max. 14 Personen / max. 2 Führhunde



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



## Wintersport und Genuss in Davos → 5. bis 12. Februar 2022

In traumhafter Umgebung von Davos-Klosters unvergessliche Momente erleben. Das ist die perfekte Zeit, um sich mit einem abwechslungsreichen Wintersport-Angebot dem Alltag zu entziehen und die stimmungsvolle Bergwelt zu geniessen.

### Unsere Leistungen

Sport: Langlauf, Winterwandern, Schneeschuhlaufen  
+ Hotelunterkunft mit Doppelzimmern  
+ Halbpension

### Anforderungen

+ Alle Niveaus  
+ Gute körperliche Verfassung und Kondition  
+ Gewisse Selbstständigkeit und Selbstverantwortung im Alltag  
+ Anfänger haben die Möglichkeit im Schulgelände der Langlaufschule ihre ersten Versuche zu starten  
+ Miete Schneesportausrüstung vor Ort möglich

### Unterkunft

Hotel Shima, Davos GR

### Campleitung

Eric Tresp, 079 280 45 46

### Campkosten

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

### Anmeldeschluss

5. Dezember 2021

## Schneesport in Wildhaus → 6. bis 12. Februar 2022

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

6. Dezember 2021



102

Teilnehmende: ab 40 Jahren  
max. 10 Personen



GB + LB

## Sneesport – in jedem Alter ein Vergnügen → 6. bis 12. Februar 2022

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

6. Dezember 2021

118

Teilnehmende: 18 bis 60 Jahre  
max. 22 Personen



GB + LB

## Winterwandern in der Lenzerheide → 13. bis 19. Februar 2022

Das Winterparadies Lenzerheide bietet mit seinen idyllischen Landschaften die perfekte Voraussetzung für eine abwechslungsreiche Woche mit viel Bewegung in der Natur. Schneeschuh- und Winterwandern sind die Hauptattraktionen dieser Woche. Doch 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

### Unterkunft

Roland Arena Lenzerheide, Lenzerheide GR

### Campleitung

Monika Häfliger, monika.haefliiger@protonmail.com

### Campkosten

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

### Anmeldeschluss

13. Dezember 2021

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



**116** Teilnehmende: 16 bis 65 Jahre  
max. 25 Personen



### Engadiner Skimarathon → 13. bis 19. Februar 2022

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
- + Gruppenunterkunft 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

Touristenlager Culögnas, Bever GR

#### Campleitung

Bettina Welz, 079 489 02 91

#### Campkosten

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

#### Anmeldeschluss

13. Dezember 2021

### Skifahren im Hochgebirge → 19. bis 26. Februar 2022

Gemeinsam Ski fahren in einer grandiosen, hochalpinen Umgebung mit Bergspitzen von 3600 bis 4000 Metern über Meer. Wir profitieren vom schneesicheren und vielseitigen Pistenangebot im malerischen Walliser Dorf Arolla – ein Evergreen in unserem Angebot.

#### 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

Chalet «Centre Alpin», Arolla VS

#### Campleitung

Daria Schmutz 077 422 15 52

#### Campkosten

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

#### Anmeldeschluss

19. Dezember 2021



126

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



KB

## Plausch im Schnee auf dem Jaunpass → 20. bis 26. Februar 2022

Klein aber fein für eine Woche: Einsteiger und Könner 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 Campleitung

### Anforderungen

- + Alle Niveaus

### Unterkunft

Camping Jaunpass, Jaunpass-Boltigen BE

### Campleitung

Markus Kobi, 079 343 24 83, kobi.m@gmx.ch

### Campkosten

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

### Anmeldeschluss

20. Dezember 2021

106

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



GB + LB + KB + SB + PB + NB

## Fun-Sneesportwoche Gstaad 2 → 20. bis 26. Februar 2022

Eine erlebnisreiche Woche, verschiedene Sneesportaktivitäten 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

20. Dezember 2021

# Gstaad mit allen Sinnen entdecken

*Den Duft der Alpenblumen geniessen, dem Plätschern des Baches zuhören oder zusammen mit einem erfahrenen Guide die Bergwelt hautnah erleben. Die Region Gstaad bietet einmalige Erlebnisse in der Natur für alle – zum Hören, Sehen und Fühlen.*

Einfach für einen Moment den Alltag hinter sich lassen. Gstaad bietet wohlthuende und herzerfrischende Erlebnisse für Klein und Gross, für Familien und Alleinreisende, für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung. So erstaunt es kaum, dass die Fun-Schneesportwochen von PluSport hier längst zu den lieb gewonnenen Traditionen zählen. Doch auch im Sommer und im Herbst bietet die Region abwechslungsreiche Attraktionen, die sich individuell und unkompliziert selbst mit einer Mobilitäts-, Hör- oder Sehbehinderung erleben lassen.

## SPASS FÜR DIE GANZE FAMILIE

«Ohren spitzen!», heisst es auf dem Pfad rund um «Saanis Klangerlebnis», der sich dem Bach entlang zwischen Gstaad und Saanen erstreckt. Der neu geschaffene Themenweg ist ebenerdig und rollstuhlgängig – und er eignet sich ebenso bestens



für Menschen mit einer Sehbehinderung. Für alle, die gerne selber kreativ und aktiv sein möchten, ist die «Station» Saanen im ehemaligen Feuerwehrmagazin der ideale Ort zum Werken und Basteln. Experimentierfreudige Kinder (zwischen 4 und 14 Jahren) kommen hier ebenso auf ihre Kosten, wie Erwachsene, die gigantische Murelbahnen mögen oder gerne an raffinierten Apparaturen kurbeln und drehen. Tierfreunde sollten zudem einen Ausflug auf die Wispile einplanen: Hier können sie im Streichelzoo die munteren Berggeissen beobachten oder eine Fahrt auf dem Pony-Wagen geniessen. Zudem lockt ein grosser Spielplatz mit Rutschbahn, Klettergarten und Schaukeln.

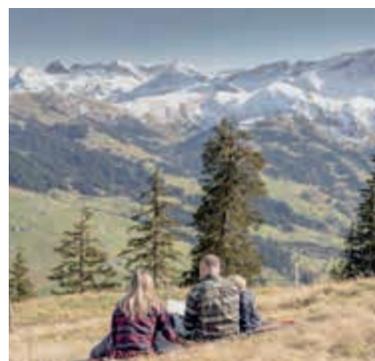
## UNTERWEGS MIT EINEM GUIDE

Die hohen Schuhe schnüren oder sich auf den Velosattel schwingen, und die Bergwelt auf seine eigene



Art und Weise erforschen: In der Region Gstaad bieten speziell geschulte Guides diverse Ausflüge für sehbehinderte Gäste an, organisieren E-Bike-Touren mit einem Tandem oder geeignete Wanderungen in der unberührten Natur. So kann jeder die Sommertage nach seinen persönlichen Vorlieben gestalten. Individuelle Wünsche lassen sich übrigens auch im Winter problemlos erfüllen: Denn nebst den traditionellen PluSport-Wochen in der Region, sorgen zahlreiche Schneesportschulen für massgeschneiderte Wintererlebnisse. Dazu gehören Sportarten wie Skifahren und Snowboarden, aber auch Langlauf. Grüne Alpwiesen oder tief verschneite Landschaften: Die Destination Gstaad ist im Sommer wie im Winter ein Paradies zum Aus- und Entspannen. Hier werden alle Sinne umschmeichelt, Körper und Geist verwöhnt. Wir freuen uns auf Ihren Besuch in der Gstaader Bergwelt!

[www.gstaad.ch/bergerlebnis](http://www.gstaad.ch/bergerlebnis)





105

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

d i



GB + LB + KB + SB + NB

## Sonnenstube zum Skifahren in Airolo

→ 27. Februar bis 5. März 2022

Es ist ein einzigartiges Skigebiet im Herzen der Tessiner Alpen. Ideal für Kinder und Jugendliche. Unser Motto ist Spiel, Spass und natürlich viel Skifahren.

### 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

### Compléitung

Damiano Zemp, 079 625 90 36

### Campkosten

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

### Anmeldeschluss

27. Dezember 2021

149

Teilnehmende: 18 bis 40 Jahre  
max. 18 Personen



GB + LB + PB

## Indoor Sport, Spiel und Spass

→ 27. Februar bis 5. März 2022

Achtung – Fertig – Los! Indoor-Sport vom Feinsten. Bei den polysportiven Gruppenspielen üben wir uns in verschiedenen Ballsportarten und «kämpfen» spielerisch gegeneinander. Miteinander erkunden wir die Vielseitigkeit des Napfgebietes. Komm in dieses neue Camp und lass uns zusammen viel Spass haben.

### Unsere Leistungen

- + Sport: Ballsport, Schwimmen, Polysport, kurze Wanderungen
- + Gruppenunterkunft im Sportzentrum mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension

### Anforderungen

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

### Unterkunft

Sportzentrum Willisau, Willisau LU

### Compléitung

Michael Imfeld, 079 739 89 87

### Campkosten

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

### Anmeldeschluss

27. Dezember 2021

**129** Teilnehmende: 18 bis 70 Jahre  
max. 12 Personen / keine Führhunde



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



### Erlebniswoche in der Natur im Goms → 5. bis 12. März 2022

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 Mehrbettzimmern
- + 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

#### Anmeldeschluss

5. Januar 2022

### Fun-Schneesportwoche Gstaad 3 → 6. bis 12. März 2022

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

6. Januar 2022



127

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



GB + LB + KB

## Sportcamp Davos

→ 13. bis 19. März 2022

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

13. Januar 2022

143

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



GB + LB + GB&amp;KB

## Schneeegenuss ohne Hektik

→ 13. bis 19. März 2022

Das Skigebiet Brigels, Surselva am Südhang des Vorderreihntals wirbt mit dem Slogan «Schneeegenuss ohne Hektik» und bietet genau das. Eine gastfreundliche Atmosphäre, lange und breit präparierte Pisten mit viel Raum und Platz, laden ein zum Fahren, Spass haben und es einfach zu geniessen. Die besten Voraussetzungen für begeisterte Schneesportler oder solche, die es noch werden möchten.

### Unsere Leistungen

- + Sport: Ski alpin, Skibob, Snowboard
- + Hotelunterkunft mit Zwei- und Dreibettzimmern
- + Vollpension
- + Skiabonnement

### Anforderungen

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

### Unterkunft

Familienhotel Clarezia, Waltensburg / Vuorz GR

### Campleitung

Ursina Kradolfer, ursinakrad@gmail.com  
Manuela Cappellini, manu\_cappellini@hotmail.com

### Campkosten

- CHF 780.– PluSport-Mitglieder
- CHF 830.– Andere
- CHF 100.– Skibobmiete (auf Bestellung)

### Anmeldeschluss

13. Januar 2022

136

Teilnehmende: ab 20 bis 70 Jahre  
max. 12 Personen



## Das sonnige Walliser Hochplateau → 13. bis 19. März 2022

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

### Anmeldeschluss

13. Januar 2022

Goms – wo Erlebnisse  
in Erinnerung bleiben





**PARADIES FÜR WINTERSPORTLER**

Wir freuen uns, dich bei den Winterkursen  
im Goms begrüßen zu dürfen.

[www.obergoms.ch](http://www.obergoms.ch)

**BARRIEREFREI  
SIGHTSEEING**



**Am Grossen  
Aletschgletscher**



### Barrierefrei zum UNESCO-Welterbe

Das befreidendste 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](http://aletscharena.ch/webshop)

ALETSCHE BAHNEN AG  
+41 27 928 41 41 | [info@aletschbahnen.ch](mailto:info@aletschbahnen.ch) | [aletscharena.ch](http://aletscharena.ch)

Grösster Gletscher der Alpen



119

Teilnehmende: 20 bis 63 Jahre  
max. 20 Personen



GB + LB + SB + NB

## Emmentaler Olympiade

→ 20. bis 26. März 2022

Mit dem olympischen Gedanken «Dabei sein ist alles» verbringen wir die Olympiawoche. Sport, Spiel und sehr viel Spass, das ultimative Indoor Camp. Zum olympischen Gedanken gehört auch das gemütliche Beisammensein!

### Unsere Leistungen

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

### Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Gute körperliche Verfassung

### Unterkunft

Forum Sumiswald, Sumiswald BE

### Compléitung

Rita Konrad, 041 495 33 06 / 079 464 80 07

### Campkosten

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

### Anmeldeschluss

20. Januar 2022

146

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



KB + SB (2 Plätze)

## Pistenspass auf der Fiescheralp

→ 20. bis 26. März 2022

Eine Woche Frühlingskifahren auf ruhigen Pisten und umgeben von schönstem Walliser Bergpanorama mit Aussichtspunkten 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

20. Januar 2022

**120** Teilnehmende: 18 bis 65 Jahre  
max. 25 Personen



**137** Teilnehmende: ab 18 Jahren  
max. 12 Personen



## Frühlingsskifahren im Saanenland → 27. März bis 2. April 2022

Im Berner Oberland ist der Wintertraum zu Hause. Vom «Bümplizerhuus» geht es direkt auf die Pisten des Schneeparadies Saanenmöser, um Ski zu fahren und viel Spass zusammen zu haben. Das motivierte Leiter-Team freut sich auf eine tolle Skiwoche mit euch.

### Unsere Leistungen

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

### Anforderungen

- + Niveau: Grundkenntnissen, sicheres Bremsen auf blauer Piste
- + 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

27. Januar 2022

## Oster-Backcountry-Camp → 14. bis 18. April 2022

Während der Ostertage sind wir mit den Skis- oder Schneeschuhen auf unterschiedlichen Touren unterwegs. Begleitet werden die Teilnehmenden von einem Leiterteam und zwei Bergführer. 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. Teilnehmende ohne Beeinträchtigung sind herzlich willkommen, falls es bei Anmeldeschluss noch freie Plätze hat.

### Unsere Leistungen

- + Sport: Ski- und Schneeschuhtouren mit 1:1-Betreuung
- + Gasthausunterkunft mit Mehrbettzimmern, Vollpension
- + Kostenloser Verleih von Schneeschuhen

### Anforderungen

- + Alle Niveaus, für Skitouren: ab Niveau Parallelschwung auf der Piste
- + Gute körperliche Verfassung und Ausdauer, um täglich mind. 5 Stunden im winterlichen Gebirge unterwegs zu sein

### Unterkunft

Gemmi Lodge, Leukerbad VS

### Campleitung

Manuela Baumann, baumann@plusport.ch

### Campkosten

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

### Anmeldeschluss

14. Februar 2022



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



GB + LB + KB + SB + NB

**061** Teilnehmende: 13 bis 21 Jahre  
max. 8 Personen



**alpinisme & handicap**



GB + LB + KB + SB + PB

## Hoch zu Ross in den Frühling → 10. bis 16. April 2022

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
- + Gruppenunterkunft mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension

### Anforderungen

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

### Unterkunft

Ferienhaus Rechberg, Wald AR

### Campleitung

Florian Sturzenegger, 078 601 71 38

### Campkosten

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

### Anmeldeschluss

10. Februar 2022

## Frühlingskletterwoche im Tessin → 18. bis 23. April 2022

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
- + Ausgebildeter Bergführer als technischer Leiter

### Anforderungen

- + Alle Niveaus (gute Fussgänger)
- + Stabiler medizinischer Gesundheitszustand

### Unterkunft

Campo Enrico Pestalozzi, Arcegno TI

### Campleitung

Roger Rüegg, 077 407 83 70

### Campkosten

CHF 450.– Einheitspreis für alle

### Anmeldeschluss

18. März 2022

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



002

Teilnehmende: 10 bis 25 Jahre  
max. 50 Personen / Rollstuhlplätze beschränkt



GB + LB + KB + SB + PB + NB

## Kampfkunst und Integration FIGHT4KIDS

→ 23. bis 29. April 2022

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

23. Februar 2022

Dieses Camp wird in Zusammenarbeit mit dem Verein FIGHT4KIDS organisiert und durchgeführt, über den die Anmeldungen der ca. 25 Teilnehmenden ohne Behinderung läuft.

045

Teilnehmende: 25 bis 60 Jahre  
max. 20 Personen



LB + KB

## «Fit mit Herz»

→ 24. April bis 1. Mai 2022

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

### Anmeldeschluss

24. Februar 2022



**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

**071** Teilnehmende: ab 18 Jahren  
max. 20 Personen



### Chaga Chaga Chaga Power → 1. bis 6. Mai 2022

Unser ultimatives Chaga Chaga Chaga Power Camp ist nicht zu stoppen! Ein drittes Mal werden wir uns von Covid-19 nicht bezwingen lassen und holen unsere Feier des Sports und der Freude für die vergangenen beiden Jahre nach! Sechs Tage Bewegung, Sport, Spiel, Entspannung und viel Spass im schönen Emmental. Gemeinsam geniessen wir auch das gemütliche Beisammensein.

#### Unsere Leistungen

- + Sport: Ballsport, Schwimmen, Klettern, Kegeln, Bogenschiessen, Trampolin, Spinning, Stretching und vieles mehr
- + Unterkunft im Sportzentrum in Zwei- / Dreibettzimmer
- + Vollpension

#### Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Selbstständigkeit im Alltag
- + Bereitschaft für sportliche Betätigung

#### Unterkunft

Forum Sumiswald, Sumiswald BE

#### Campleitung

Rita Konrad, 079 464 80 07

#### Campkosten

CHF 550.- PluSport-Mitglieder  
CHF 600.- Andere

#### Anmeldeschluss

1. März 2022



### Lebensfreude für Kinder...

... mit einer Krankheit oder Behinderung.

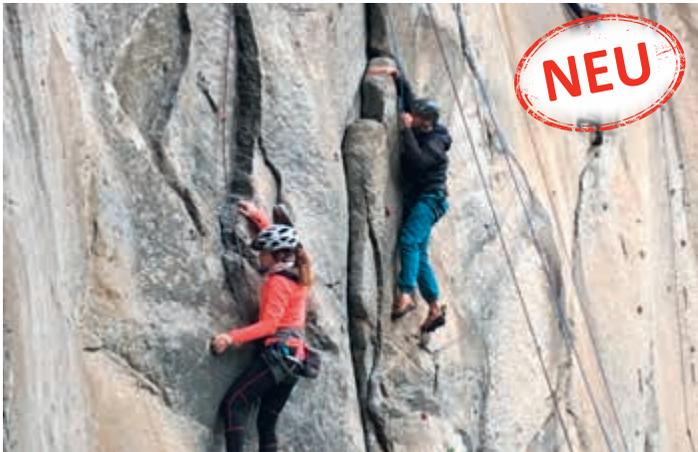
Wir freuen uns, die Sportcamps von PluSport zu unterstützen.





097

Teilnehmende: 20 bis 60 Jahre  
max. 12 Personen



KB + SB

## Frühlingsklettercamp in Arcegno

→ 15. bis 21. Mai 2022

Arcegno ist eines der bekanntesten Klettergebiete im Tessin. Die naheliegenden Klettergebiete ermöglichen den Klettersport in den unterschiedlichen Bereichen wie Bouldern, Sportklettern oder Mehrseillängenklettertouren. Durch die Vielzahl an Kletterrouten ist für alle etwas mit 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

### Compleitung

Caro Käser, 079 800 89 13

### Campkosten

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

### Anmeldeschluss

15. März 2022

022

Teilnehmende: ab 18 Jahren  
max. 14 Personen



GB + LB

## Chräche u Flüss – das Emmental entdecken

→ 22. bis 28. Mai 2022

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

### Unterkunft

Lagerhaus Schossrüti, Langnau i.E. BE

### Compleitung

Katrin Tschirky, 034 402 63 37

### Campkosten

CHF 720.– PluSport Mitglieder  
CHF 770.– Andere

### Anmeldeschluss

22. März 2022

**051** Teilnehmende: ab 18 Jahren  
max. 16 Personen



**049** Teilnehmende: 20 bis 60 Jahre  
max. 25 Personen



## Tandem – Auffahrtstour → 26. bis 29. Mai 2022

Wir starten in Frauenfeld und befahren den Apfelkanton Thurgau mit der Grossregion Bodensee. In mehreren Gruppen sind wir an vier Tagen hauptsächlich auf Velowegen, aber auch auf verkehrssamen Strecken von Unterkunft zu Unterkunft unterwegs. Zum Mittagessen treffen wir uns jeweils, um anschliessend den Rest der Etappe wieder in der Gruppe weiter zu fahren.

### Unsere Leistungen

- + Sport: Tandem fahren
- + Verschiedene Unterkünfte mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension

### Anforderungen

- + Niveau: mit Grundkenntnissen
- + Tour ist anspruchsvoll, vorheriges Training empfehlenswert
- + Gute Grundkondition
- + Gewisse Flexibilität aufgrund unterschiedlichen Unterkünften

### Unterkunft

Verschiedene einfache Hotels und Herberge entlang der Route

### Campleitung

Peter Schneider, 079 437 78 12

### Campkosten

CHF 480.– PluSport-Mitglieder / CHF 150.– Tandemmiete\*

CHF 530.– Andere / CHF 200.– Tandemmiete\*

\* auf Bestellung

### Anmeldeschluss

26. März 2022

## Dance4all → 26. bis 29. Mai 2022

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

Claudia Romano, 076 399 99 72

### Campkosten

CHF 390.– PluSport-Mitglieder

CHF 440.– Andere

### Anmeldeschluss

26. März 2022



075

Teilnehmende: ab 18 Jahren  
max. 10 Personen



GB + LB

## Pferdeträume

→ 6. bis 12. Juni 2022

Ohne Sattel reiten, ein Ritt bei Mondschein, durchs Wasser waten oder Zirkuskunststücke lernen: Ein bunt gemischtes Programm für alle, die Wünsche und Ideen mit den Pferden haben. Natürlich sind wir bei jedem Wetter unterwegs und entdecken die Umgebung von Langnau im Emmental.

### Unsere Leistungen

- + Sport: Reiten, verschiedene Angebote
- + 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

6. April 2022

056

Teilnehmende: 18 bis 88 Jahre  
max. 20 Personen



GB + LB + KB + SB + PB + NB

## Nordic Walking rund um den Zürichsee

→ 12. bis 18. Juni 2022

Immer den schönen Zürichsee im Blick! Unsere Touren führen uns dem Ufer entlang und in die umliegenden Hügel. Abends geniessen wir gemütliches Zusammensein auf dem wunderschönen Klostersgelände direkt am See. Ich freue mich, mit euch diese neue Region zu entdecken.

### 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
- + Selbstständigkeit im Alltag

### Unterkunft

Kloster Mariazell, Wurmsbach, Rapperswil-Jona SG

### Campleitung

Rita Zwingli, 079 676 01 09

### Campkosten

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

### Anmeldeschluss

12. April 2022

**092** Teilnehmende ab 18 Jahren  
max. 20 Personen



GB + LB

**088** Teilnehmende: ab 18 Jahren  
max. 12 Personen



GB + LB + PB + NB

## Wildwest-Feeling in San Jon → 19. bis 25. Juni 2022

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
- + Begleitete Reise ab Landquart

### Anforderungen

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

### Unterkunft

Reitstall & Saloon, San Jon GR

### Campleitung

Brigitte Goldiger Wolf, 079 429 71 98

### Campkosten

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

### Anmeldeschluss

19. April 2022

## Rigi-Rossberg-Mythen → 19. bis 26. Juni 2022

Wer kennt sie nicht die Rigi? Mit Blick über den Vierwaldstättersee, den Zugersee und den Lauerzersee und weitere Berge der Zentralschweiz. Und wenn die Touristenströme wieder im Tal sind bleiben wir oben, träumen in den Sternenhimmel und schlüpfen in der gemütlichen Alpwirtschaft ins Huli. Und welchen Berg besteigen einige Schwyzer jeden Tag im Jahr, weil er ihnen so lieb ist? Auch wir werden den Grossen Mythen bestaunen und vielleicht sogar besteigen.

### 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

### Unterkunft

Berggasthäuser im Gebiet über dem Vierwaldstättersee

### Campleitung

Beatrix Schlaubitz, 079 564 47 88

### Campkosten

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

### Anmeldeschluss

19. April 2022



023

Teilnehmende: 18 bis 50 Jahre  
max. 20 Personen



GB + LB + PB

## Spass im Sportparadies

→ 29. Juni bis 11. Juli 2022

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

CHF1080.– PluSport-Mitglieder  
CHF1180.– Andere

### Anmeldeschluss

29. April 2022

005

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



LB + KB + SB

## Segelkurs auf dem Bodensee

→ 2. bis 8. Juli 2022

Unser beliebter Segelkurs 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

- + Alle Niveaus
- + 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

### Campleitung

Peter Ruf, 079 703 34 94

### Campkosten

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

### Anmeldeschluss

2. Mai 2022

**053** Teilnehmende: 20 bis 80 Jahre  
max. 12 Personen



**024** Teilnehmende: ab 18 Jahren  
max. 26 Personen



## Tandemrouten im Jura → 3. bis 9. Juli 2022

Wir fahren über Weiden und durch die Wälder der Franches Montagnes (Freiberge), 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, 031 301 89 67

### Campkosten

CHF 780.– PluSport-Mitglieder / CHF 150.– Tandemmiete\*  
CHF 830.– Andere / CHF 200.– Tandemmiete\*  
\* auf Bestellung

### Anmeldeschluss

3. Mai 2022

## Velotour durch das Berner Oberland → 9. bis 16. Juli 2022

Wir beginnen unser Camp in Bern mit einer Einfahrtour in der Region. Am Montag starten wir unsere Velotour mit der ersten Etappe der Aare entlang oder über die sanften Hügel des Belp Berges Richtung Berner Oberland. Via Leissigen, Gstaad und Avenches erreichen wir unser Ziel Nidau.

### Unsere Leistungen

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

### Anforderungen

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

### Unterkunft

Jugendherbergen, Kantone BE und VD

### Campleitung

Jürg Meier, 079 671 53 00

### Campkosten

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

### Anmeldeschluss

9. Mai 2022



050

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



GB + LB + KB + SB + NB

## Reiten im Sommer

→ 10. bis 16. Juli 2022

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
- + 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

Florian Sturzenegger, 078 601 71 38

### Campkosten

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

### Anmeldeschluss

10. Mai 2022

041

Teilnehmende: 18 bis 65 Jahre  
max. 20 Personen



GB + LB

## Circus Balloni

→ 10. bis 16. Juli 2022

Hast du Lust einmal im Leben im Rampenlicht zu stehen? Egal ob du ein Zauberer, ein Akrobat oder ein Clown sein möchtest, im Circus Balloni hast du die Möglichkeit dein Talent in einer richtigen Manege deinen Liebsten zu zeigen. Lass uns gemeinsam rausfinden, ob auch in dir ein kleiner Zirkusartist steckt.

### Unsere Leistungen

- + Sport: Artistik, Akrobatik, Jonglieren
- + Unterkunft mit Mehrbettzimmern
- + 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

10. Mai 2022

**048** Teilnehmende: 16 bis 75 Jahre  
max. 24 Personen



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

**010** Teilnehmende: ab 18 Jahren  
max. 24 Personen



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

## Alpine Wanderwoche Glarnerland → 16. bis 23. Juli 2022

Das Glarnerland mit den imposanten Bergen, wuchtigen Felswänden, idyllischen Seen und der sanften 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

Monika Fellmann, 079 595 64 11

### Campkosten

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

### Anmeldeschluss

16.Mai 2022

## Fussball WM 2022 «Qualiturnier» → 16. bis 23. Juli 2022

Neu bieten wir in unserem Sportcamps-Programm auch ein Fussballcamp für Erwachsene an. Nebst täglichem Fussball-Techniktraining werden wir Qualispiele- und am Freitag das Endrunden-Turnier durchführen. Bei uns bist du schon im August ein Weltmeister. Sei auch du dabei!

### Unsere Leistungen

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

### Anforderungen

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

### Unterkunft

Bodenseearena, Kreuzlingen TG

### Campleitung

Luigi Ponte, 079 217 90 81

### Campkosten

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

### Anmeldeschluss

16.Mai 2022



028

Teilnehmende: 14 bis 60 Jahre  
max. 20 Personen



GB + LB + KB + SB + PB + NB

## Ein etwas anderer Sommer in den Bergen → 16. bis 30. Juli 2022

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

16. Mai 2022

029

Teilnehmende: 18 bis 50 Jahre  
max. 20 Personen



GB + LB + SB + PB

## Erlebniswoche im Emmental → 17. bis 23. Juli 2022

In diesem Camp erfüllen wir fast alle Wünsche – Schwimmen,  
Bootfahren, Wandern, Klettern, Turnen, Kegeln, Tandemfahren  
oder Reiten. Unser Angebot ist besonders vielfältig und selbst-  
verständlich 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, 079 301 55 63

### Campkosten

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

### Anmeldeschluss

17. Mai 2022

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



**089** Teilnehmende: 7 bis 17 Jahre  
max. 16 Personen



## Kunterbunte Sportpalette

→ 17. bis 23. Juli 2022

Reiten auf hofeigenen Pferden und Ponys, Klettern und Schwimmen – 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

17.Mai 2022

## Circus Balloni Kids

→ 17. bis 23. Juli 2022

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 Lager und tauch ein in die unterhaltsame Zirkuswelt.

### 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

17.Mai 2022



014

Teilnehmende: ab 16 Jahren  
max. 20 Personen



GB + LB + KB + SB + NB

## Kampfkunst und Meditation

→ 17. bis 23. Juli 2022

In unserem Kampfkunst-Meditationscamp trainieren wir vormittags verschiedene Kampfkunstarten, wie Karate, Kobudo oder Kungfu. Vor und nach den Trainings werden Yoga oder Qi-Gong und Meditationsübungen gemacht. Rahmenprogramm am Nachmittag und Abend: Spaziergänge, Wandern, Baden und Schwimmen, Klettern und Faulenzen, Basteln im Wald, Schatzsuche.

### Unsere Leistungen

- + Sport: Karate, Kobudo oder Kungfu, Yoga, Qi-Gong
- + Gruppenunterkunft mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension

### Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Karateanzug von Vorteil

### Unterkunft

Kurs- und Sportzentrum, Lenk BE

### Campleitung

Janine Dähler, 079 517 52 36

### Technische Leitung

Alessandro Aquino

### Campkosten

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

### Anmeldeschluss

17. Mai 2022

012

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



GB + LB + KB + SB

## Mit einer Jolle aufs Wasser

→ 17. bis 23. Juli 2022

Lass Dir in den farbigen Jollen – das sind formstabile Schwertboote – 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
- + Jugendherberge mit Mehrbettzimmern (Etagenbetten)
- + Vollpension

### Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Gute körperliche Verfassung

### Unterkunft

Jugendherberge Goldach, SG

### Campleitung

Nadia Rhiner, 079 259 80 39

### Campkosten

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

### Anmeldeschluss

17. Mai 2022

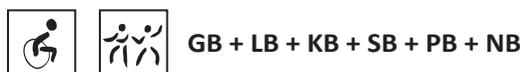
**062** Teilnehmende: 13 bis 21 Jahre  
max. 8 Personen



**alpinisme & handicap**



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



## Bergerlebnis im Berner Oberland → 18. bis 23. Juli 2022

Während einer Woche entdecken wir die Klettergärten, Gipfel, SAC-Hütten und Schluchten des Haslitals im Berner Oberland. Namen wie Grimselgranit, Windegghütte, Triftbrücke, Steingletscher, Rosenloui- oder Aareschlucht werden uns nach dieser Woche vertraut sein. Eine Woche mit vielfältigen Möglichkeiten für Jugendliche, die das Klettern erlernen wollen oder für all jene, die vom Bergsportfieber schon angesteckt sind.

### Unsere Leistungen

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

### Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Stabiler medizinischer Gesundheitszustand

### Unterkunft

Berglodge Steinalp, Alpincenter Sustenpass

### Campleitung

Debora Hanhart, 079 719 27 26

### Campkosten

CHF 450.– Einheitspreis für alle

### Anmeldeschluss

18. Juni 2022

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

## Cooltour – Besser als Ferien → 22. bis 29. Juli 2022

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

Viererfeld, Bern BE

### Campleitung

Kevin Hirt, 031 932 36 32

### Campkosten

Je nach finanzieller Situation: CHF 390.– bis 500.–

### Anmeldung und weitere Infos

Die Anmeldung erfolgt über [www.blindspot.ch](http://www.blindspot.ch) und ist erst ab März 2022 möglich.

Cooltour ist ein Projekt von Blindspot, einer Nationalen Förderorganisation für Kinder und Jugendliche mit und ohne Beeinträchtigung. PluSport unterstützt bei der Vorbereitung des Camps und leistet einen massgeblichen finanziellen Beitrag.



030

Teilnehmende: 18 bis 88 Jahre  
max. 20 Personen



© Thomas Hiller/Blindsport



GB + LB + PB

## Tennis und vieles mehr

→ 24. bis 30. Juli 2022

450 Meter über Meer am schönen Bodensee liegt die Gemeinde Goldach. Und das wird dein Zuhause im Juli. Wenn du aktiv bist, dann haben wir das perfekte Programm für dich: Tennis, Polysport, Schwimmen und vieles mehr!

### Unsere Leistungen

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

### Anforderungen

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

### Unterkunft

Gruppenunterkunft, Goldach SG

### Campleitung

Catherine Radu, 079 757 21 05

### Campkosten

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

### Anmeldeschluss

24. Mai 2022

057

Teilnehmende: 11 bis 24 Jahre  
max. 24 Personen



GB + LB + KB + PB + NB

## Es dreht sich alles um den Ball

→ 30. Juli bis 6. August 2022

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 wie auch an Anfängerinnen und Anfänger.

### Unsere Leistungen

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

### Anforderungen

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

### Unterkunft

Bodenseearena, Kreuzlingen TG

### Campleitung

Jonas Kiener, 079 737 44 04

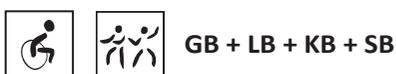
### Campkosten

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

### Anmeldeschluss

30. Mai 2022

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



**011** Teilnehmende: 15 bis 65 Jahre  
max. 20 Personen



## Sommer-Sport und Fun! → 30. Juli bis 6. August 2022

Das Sommercamp in der Lenzerheide bietet alles, was ein Sommer in den Bergen ausmacht. Nachdem unser Camp 2021 Corona-bedingt abgesagt werden musste, haben wir 2022 etwas nachzuholen. Wir sind polysportiv und viel draussen unterwegs. Das Bewegungsangebot wird jeweils den Bedürfnissen der Teilnehmenden 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

31. Mai 2022

## Mir sind mit em Velo da → 31. Juli bis 6. August 2022

Wir fahren in verschiedenen Gruppen 20 bis 50 km pro Tag und treffen uns jeweils zum gemeinsamen Picknick. Die Gegend um Yverdon erkunden wir auf den vielen schönen Velowegen und können uns bei schönem Wetter auch immer wieder im See abkühlen. Die neu renovierte Cabane scouté La Roselière ist sehr ruhig in einem Park am Neuenburgersee gelegen. Wir verbringen nach den Touren die Zeit mit Lesen, Spielen, Basteln und Zusammensein.

### Unsere Leistungen

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

### Anforderungen

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

### Unterkunft

Cabane scouté La Roselière, Yverdon-les-Bains VD

### Campleitung

Valerie Roth, 078 736 34 73

### Campkosten

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

### Anmeldeschluss

31. Mai 2022



098

Teilnehmende: 8 bis 16 Jahre  
max. 15 Personen



GB + LB + PB + NB

## Husky-Camp für Kinder

→ 31. Juli bis 6. August 2022

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 Wiklund-Schmid, 078 674 21 42

### Campkosten

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

### Anmeldeschluss

31.Mai 2022

007

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



GB + LB + KB

## Sommer-Segelspass

→ 31. Juli bis 6. August 2022

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 ein 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
- + Gruppenunterkunft mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension
- + Professioneller Segelunterricht

### Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Selbstständiges Sitzen ohne Hilfsmittel

### Unterkunft

Gruppenunterkunft, Goldach SG

### Campleitung

Corina Capaul, 079 228 06 31

### Campkosten

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

### Anmeldeschluss

31.Mai 2022

**082** Teilnehmende: 20 bis 80 Jahre  
max. 15 Personen



**091** Teilnehmende: 50 bis 70 Jahre  
max. 25 Personen



### Genusswandern in der Surselva

→ 6. bis 13. August 2022

Laax am Eingang zur Surselva ist ein idealer Ausgangspunkt für zahlreiche, ausgedehnte Wanderungen in der nahen Umgebung. Das UNESCO-Weltnaturerbe «Tektonikarena Sardona» ist ein Zeugnis der Gebirgsbildung auf der Erde. Das Erkunden der Rheinschlucht, auch bekannt als «Swiss Grand Canyon», ist in dieser Wanderwoche natürlich ein Muss. Die drei Badeseen laden während oder nach einer Wanderung zum Abkühlen ein.

#### Unsere Leistungen

- + Sport: Wandern
- + Unterkunft in Doppelzimmern (Aufpreis CHF 50.–/Person für Zimmer mit Seesicht)
- + Vollpension

#### 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

#### Anmeldeschluss

6. Juni 2022

### 50+: Sport und Spass ist unser Motto

→ 7. bis 13. August 2022

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

Daniel Werren, 079 301 55 63

#### Campkosten

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

#### Anmeldeschluss

7. Juni 2022



026

Teilnehmende: ab 16 Jahren  
max. 16 Personen



GB + LB + SB

## Segeln auf dem Thunersee

→ 14. bis 20. August 2022

Wir verbringen unser Camp auf dem schönen Zugersee. Gemeinsam segeln wir ab Zug und geniessen das Panorama auf dem Zugersee. Wir bringen euch alles rund um diese attraktive Sportart bei und gleiten sanft über den See.

### Unsere Leistungen

- + Sport: Professioneller Segelunterricht
- + Gruppenunterkunft mit Mehrbettzimmern (Etagenbetten)
- + Vollpension

### Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Gute körperliche Verfassung

### Unterkunft

Jugendherberge Interlaken, Interlaken BE

### Campleitung

Nadia Rhiner, 079 259 80 39

### Campkosten

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

### Anmeldeschluss

14. Juni 2022

072

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



KB + SB

## Seekajakwoche auf dem Brienersee

→ 14. bis 20. August 2022

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

### Campleitung

Marie-Luise Krug, 079 539 15 90

### Campkosten

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

### Anmeldeschluss

14. Juni 2022

**073** Teilnehmende: 14 bis 60 Jahre  
max. 10 Personen

**038** Teilnehmende: ab 18 Jahren  
max. 12 Personen



## Unterwegs mit Tieren im Valle di Blenio → 14. bis 20. August 2022

## Von den Berner in die Urner Alpen → 20. bis 27. August 2022

Wir freuen uns, diesen Sommer erneut das magische Bleniotal in Begleitung von liebenswerten Vierbeinern zu erkunden. Wir geniessen die Natur, baden im Fluss und unternehmen mit Eseln, Maultieren und Alpakas verschiedene schöne Ausflüge. Die Mithilfe bei der Stallarbeit und das Zusammensein mit den Tieren ermöglicht es, ihnen nahe zu kommen und dabei viel Freude zu haben.

Vom bekannten Hasliberg im Kanton Bern aus wandern wir auf interessanten Bergwegen von Hütte zu Hütte bis nach Erstfeld im Kanton Uri. Wir kommen über den Jochpass und den Surenenpass, welche früher Säumerouten für Waren und Vieh waren. Unterwegs kann es gut sein, dass wir in dieser wilden Gegend Gämsen, Murmeltiere und Steinböcke entdecken. Kühle Bergseen laden uns zum Baden ein.

### Unsere Leistungen

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

### Unsere Leistungen

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

### Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Ausdauer für mind. zweistündige Wanderungen
- + Max. Körpergewicht 90 kg

### 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

### Unterkunft

Gruppenunterkunft im Bleniotal

### Unterkunft

Berggasthäuser im Gebiet der Urner Alpen

### Campleitung

Maria Lopez, 079 278 49 22

### Campleitung

Beatrix Schlaubitz, 079 564 47 88

### Campkosten

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

### Campkosten

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

### Anmeldeschluss

14. Juni 2022

### Anmeldeschluss

20. Juni 2022



021

Teilnehmende: ab 18 Jahren  
max. 14 Personen



GB + LB

## Westernreiten im Emmental

→ 21. bis 27. August 2022

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

### Compléitung

Katrin Tschirky, 034 402 63 37

### Campkosten

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

### Anmeldeschluss

21. Juni 2022

054

Teilnehmende: 18 bis 75 Jahre  
max. 15 Personen



SB

## Tandem-Tourenwoche

→ 21. bis 27. August 2022

Wir unternehmen tolle Tandemtouren in einer schönen Seen- und Flusslandschaft, die auch als die Gemüsekammer der Schweiz bezeichnet wird. Da wir in verschiedenen Stärkeklassen unterwegs sind, 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

### Anforderungen

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

### Unterkunft

Inforama, Ins BE

### Compléitung

Christof Zimmermann, 077 530 02 34

### Campkosten

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

\* auf Bestellung

### Anmeldeschluss

21. Juni 2022

**036** Teilnehmende: ab 50 Jahren  
max. 20 Personen



**090** Teilnehmende: 10 bis 50 Jahre  
max. 12 Personen



**50+: Bewegung und Genuss**  
→ 27. August bis 3. September 2022

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

**Anmeldeschluss**

27. Juni 2022

**Kajak-Woche auf dem Vierwaldstättersee**  
→ 28. August bis 3. September 2022

In dieser Woche erleben wir 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. Wie es sich beim Kanufahren gehört, werden wir unterwegs picknicken und Lagerfeuer machen.

**Unsere Leistungen**

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

**Anforderungen**

- + Alle Niveaus
- + Behinderung: nur leichte GB oder leichte KB
- + 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**

28. Juni 2022



039

Teilnehmende: ab 20 bis 60 Jahre  
max. 20 Personen



GB + LB

## Wandern und Biken im Engadin

→ 3. bis 9. September 2022

In Tagesausflügen erkunden wir zu Fuss oder mit dem Velo das Engadin. Wer es sportlich mag erklimmt den Albula- oder Julierpass. Die zahlreichen Seen laden zu Genusswanderungen und zum Verweilen ein. Das Picknick am Mittag schmeckt dann besonders gut.

### Unsere Leistungen

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

### Anforderungen

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

### Unterkunft

Ferienhaus Rudigier, La Punt Chamues-ch GR

### Campleitung

Stefan Süss, 077 422 65 18

### Campkosten

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

### Anmeldeschluss

3. Juli 2022

037

Teilnehmende: ab 18 Jahren  
max. 14 Personen



GB + LB

## Wanderreiten im Jura

→ 4. bis 10. September 2022

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

4. Juli 2022

**070** Teilnehmende: 18 bis 65 Jahre  
max. 12 Personen



**015** Teilnehmende: 16 bis 65 Jahre  
max. 20 Personen



## Paddelsportwoche in Bönigen

→ 4. bis 10. September 2022

Lerne verschiedene Paddelsportgeräte wie Kajaks, Stand Up Paddleboards, Kanus und Rafts kennen. 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 feinem Znacht verwöhnt.

### 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

4. Juli 2022

## Wandercamp in Laax

→ 10. bis 17. September 2022

Wir wandern im schönen Bündnerland: Laax mit seinen wunderschönen Wanderwegen, dem traumhaften Caumasee und viele andere Naturerlebnisse begleiten uns diese Woche. Unsere Unterkunft befindet sich direkt am Laaxersee, dort geniessen wir Erholung, Spiel und Spass.

### Unsere Leistungen

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

### Anforderungen

- + Niveau: mit Grundkenntnissen
- + Freude am Wandern

### Unterkunft

Casa da Horgen, Laax GR

### Campleitung

Romy Glück, 079 705 61 41

### Campkosten

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

### Anmeldeschluss

10. Juli 2022



094

Teilnehmende: 16 bis 30 Jahre  
max. 15 Personen



GB + LB + KB + SB + PB + NB

## Husky-Camp

→ 11. bis 17. September 2022

Trekking mit den Schlittenhunden, ausmisten und füttern, wohnen im «Tipi-Dorf» und gemeinsames Kochen über offenem Feuer. In diesem neuen Outdoor-Camp erwarten dich viele spannende Abenteuer, tolle Spiele und ganz viel Spass in der Natur.

### Unsere Leistungen

- + Sport: Husky-Trekking
- + Unterkunft in 3-er, 4-er und 5-er Tipis
- + 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 540.- PluSport-Mitglieder  
CHF 590.- Andere

### Anmeldeschluss

11. Juli 2022

059

Teilnehmende: ab 18 Jahren  
max. 20 Personen



LB + KB + SB

## Es muss nicht immer Kanada sein

→ 18. bis 24. September 2022

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. 95kg

### Unterkunft

Reitstall & Saloon, San Jon GR

### Campleitung

Brigitte Goldiger Wolf, 079 429 71 98

### Campkosten

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

### Anmeldeschluss

18. Juli 2022

**042** Teilnehmende: 16 bis 75 Jahre  
max. 20 Personen



**017** Teilnehmende: ab 18 Jahren  
max. 12 Personen



## Herbstwandern in Davos → 24. September bis 1. Oktober 2022

Auf gemeinsamen Wanderungen erkunden wir die prächtige Natur und die farbenfrohe Bergwelt um Davos. Als Oase der Erholung, zum Kräfte sammeln und gemütlichen Zusammensein dient uns das liebevolle geführte 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

24. Juli 2022

## Pferdefreunde aufgepasst! → 2. bis 8. Oktober 2022

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

2. August 2022



074

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



GB + LB + KB + SB + NB

## Karate, Qi Gong und Selbstverteidigung → 2. bis 8. Oktober 2022

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

Angelika Frischknecht, 078 812 92 33

### 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

2. August 2022

018

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



GB + LB + KB + SB + NB

## Reiten durch den bunten Herbst → 9. bis 15. Oktober 2022

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
- + Gruppenunterkunft mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension

### Anforderungen

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

### Unterkunft

Ferienhaus Rechberg, Wald AR

### Campleitung

Florian Sturzenegger, 078 601 71 38

### Campkosten

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

### Anmeldeschluss

10. August 2022

**077** Teilnehmende: 5 bis 18 Jahre  
max. 17 Personen / Rollstuhlplätze beschränkt



GB + LB + KB + SB + PB + NB

**063** Teilnehmende: 13 bis 21 Jahre  
max. 8 Personen



GB + LB + KB + SB + PB

## Spiel ohne Grenzen (Tagescamp)

→ 10. bis 14. Oktober 2022

Das einzige Tagescamp-Modell von PluSport, für Kinder und Jugendliche mit Beeinträchtigung! Fünf Tage Spiel, Spass und viel Bewegung. Coole Fahrzeuge, Ballspiele, Tanzen, Märly-Zyt, Singen und vieles mehr. Das Angebot wird den Teilnehmenden angepasst. HEV ([www.entlastungsangebote.ch](http://www.entlastungsangebote.ch)) übernimmt und organisiert den Taxitransport für die Teilnehmende aus dem Kanton Luzern.

### Unsere Leistungen

- + Sport- und Bewegungsprogramm von 9.00 bis 17.00 Uhr (Aktivitäten drinnen und draussen für Koordination und Beweglichkeit, diverse Ballspiele, verschiedene Spiele)
- + Mittagessen und Zwischenverpflegung morgens/nachmittags
- + Transport der Teilnehmenden vom Wohnort (Kt. LU) – Kottwil (organisiert vom HEV analog der HEV-Natur-Sommertage)

### Anforderungen

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

### Unterkunft

Kottwil oder Ruswil

### Campleitung

Rita Konrad, 079 464 80 07

### Campkosten

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

### Anmeldeschluss

10. August 2022

## Herbstkletterwoche im Tessin

→ 10. bis 15. Oktober 2022

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
- + Ausgebildeter Bergführer als technischer Leiter

### Anforderungen

- + Alle Niveaus
- + Guter Gesundheitszustand

### Unterkunft

Campo Enrico Pestalozzi, Arcegno TI

### Campleitung

Louie Ulrich, 079 780 65 72

### Campkosten

CHF 450.– Einheitspreis für alle

### Anmeldeschluss

10. September 2022

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



068

Teilnehmende: 18 bis 60 Jahre  
max. 12 Personen



GB + LB

## Klettercamp in Arcegno

→ 16. bis 22. Oktober 2022

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

### Compleitung

Anja Müller, 079 763 13 27

### Campkosten

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

### Anmeldeschluss

16. August 2022

019

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



GB + LB + KB + SB  
+ NB

## Inklusives Camp mit sechs Sportfächern

→ 16. bis 22. Oktober 2022

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

### Compleitung

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

### Campkosten

CHF 300.– Einheitspreis für alle

### Anmeldeschluss

16. August 2022

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

**087** Teilnehmende 20 bis 60 Jahre  
max. 12 Personen



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

**044** Teilnehmende: ab 18 Jahren  
max. 14 Personen



 **GB + LB**

## Klettern im Tessin

→ 23. bis 29. Oktober 2022

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

Caro Käser, 079 800 89 13

### Campkosten

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

### Anmeldeschluss

23. August 2022

## Pferde erleben

→ 6. bis 12. November 2022

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

6. September 2022



### ATTRAKTIVE VEREINS-RABATTE!

Frage bei deinem Sporthändler nach einem Vereins-Angebot



SPORTSWEAR SINCE 1900

Bekleidungspartner  
von Plusport.



GEMEINSAM GEWINNEN

[www.erima.ch](http://www.erima.ch)

# Dem Lebensvitamin verpflichtet

Seit über 20 Jahren engagiert sich die Stiftung Folsäure Schweiz, indem sie die Bevölkerung über die Wichtigkeit des Lebensvitamins Folsäure aufklärt. Für junge Frauen mit Kinderwunsch ist die zusätzliche Einnahme von Folsäure besonders wichtig. Aber auch Männer und ältere Menschen können durch eine mit Folsäure angereicherte Ernährung viel zu Gesundheit und Wohlbefinden beitragen. So spielt die Folsäure als Lebensvitamin für uns alle eine wichtige Rolle.

Die Stiftung Folsäure Schweiz mit Stiftungsratspräsidentin Maria Walliser informiert, sensibilisiert und agiert. Auch dank der langjährigen Partnerschaft mit Plusport.





Amputation, wo:  Polio  im Rollstuhl  
 im E-Rollstuhl  Ich nehme den E-Rollstuhl mit ins Camp  
**Hörbehinderung**  gehörlos  Hörrest  Hörgerät  
 → mögliche Verständigungsform:  
**Sehbehinderung**  blind  
 geringer Sehrest → Art der Sehbehinderung:  
 → Hilfsmittel im Camp:  Hund  Stock  
 → Kommunikation:  Braille  Kurzschrift  Vollschrift  
 Schwarzschrift  E-Mail

### Kommunikation

schwere Verständlichkeit  unverständlich  stumm  
 Hilfsmittel zur Kommunikation (bitte angeben):  
 Verstehen Sie verbale Informationen?  ja  nein

### Krankheiten / Störungen

Letzte Starrkrampfpfimpfung (Tetanus) → Datum:  
 Epilepsie → letzter Anfall: → Symptome vor / bei Anfall:  
 Diabetes  Typ I (Insulinspritze)  Typ II (Medikamente)  
 Herzfehler → Details:  
 ADS / ADHS → Details:  
 Wahrnehmungsstörung → Details:  
 Allergie → Details:  
 Asthma → Details:  
 sonstige Krankheiten / Störungen → Details:

### Medikamente (inkl. Naturheilmittel) per Anmeldedatum

keine Medikamente  regelmässige Einnahme von Medikamenten  
 Abgabe / Kontrolle durch LeiterIn  selbstständige Einnahme / Anwendung / Unten aufführen

### Name des Medikamentes / Notfallmedikation (welcher Zweck?) Bitte auflisten

.....  
 .....  
 .....

Der/die Teilnehmer:in / gesetzliche Vertreter:in trägt die Verantwortung, dass die Medikamentenabgabe vor Ort durch Laien erfolgen kann.

Mit den Campunterlagen erhalten die Teilnehmenden ein Formular «Medikamenten-Liste», welches ausgefüllt mit den aktuellsten Angaben (Medikamente, Dosierung, Abgabezeitpunkt, Ersatzmedikamente, wichtige Hinweise des Arztes, Verhalten in Notfällen etc.) zwingend ins Camp mitgebracht werden muss.

Relevante Informationen bzgl. Gesundheitszustand, Medikation und Betreuung, welche sich bis zum Zeitpunkt des Camps ändern, sind PluSport bis spätestens zwei Wochen vor Camp-Beginn mitzuteilen.

**Unterstützungsbedarf während des Camps****Bemerkungen / Art der Hilfestellung**Essen  ja  nein  teilweiseMobilität im Haus  ja  nein  teilweiseMobilität im Freien  ja  nein  teilweiseAn- / Auskleiden  ja  nein  teilweiseDuschen  ja  nein  teilweiseDuschstuhl  ja  nein  nehme ich selber mitWaschen / Zähneputzen  ja  nein  teilweiseWC / Inkontinenz  ja  nein  teilweiseNachts / Schlafen  ja  nein  teilweise

Weitere wichtige Infos für Sportprogramm, Rahmenprogramm, Betreuung:

Was kann Verhaltensauffälligkeiten auslösen (z.B. Angstzustände, Aggressivität, Tätlichkeiten, Selbstverletzungen)?  
Bitte genau vermerken:Was benötigen Sie in Krisensituationen, um sich wohl zu fühlen und wie können Sie sich beruhigen  
(z.B. Gegenstand, Beschäftigung, Musik etc.)?**Allgemeine Fragen (Angaben obligatorisch)**

Körpergrösse: Körpergewicht:

T-Shirt-Grösse:  XS  S  M  L  XL  XXL  kein T-ShirtBei Etagenbetten: Können Sie oben schlafen?  ja  neinDürfen Sie Alkohol trinken?  ja  neinRauchen Sie?  ja  nein Vegetarier  Spezielle Ernährung / Diät → Details:Können Sie ohne Hilfsmittel schwimmen?  ja  nein Dürfen Sie tauchen?  ja  nein

Welche Tätigkeiten dürfen Sie nicht ausüben:

**Niveau in der campspezifischen Sportart****(bei mehreren Sportangeboten oder Campanmeldungen bitte jeweilige Sportart angeben):** Fortgeschritten  Grundkenntnisse  AnfängerIn**Sportmaterial bei entsprechenden Camps/Bestellung**Ski alpin  Eigene Ausrüstung  Ski Alpin stehend (vor Ort Skimiete; falls gem. Ausschreibung möglich) Dualski (geführt, CHF 100.– / Woche)  Monoski (selbständig, CHF 100.– / Woche)Ski nordisch  Eigene Ausrüstung stehend  Langlauf stehend (vor Ort Skimiete; falls gem. Ausschreibung möglich) Eigene Ausrüstung sitzend  Langlaufschlitten von PluSport (CHF 100.– / Woche)Tandem  Eigenes Tandem  Miete Tandem von PluSport (CHF 200.– / CHF 150.– PS-Mitglied pro Woche)

**Angaben zu Wintercamps**

In Winter-Camps mit mehreren Sportarten bitte ankreuzen, welche Sportart(en) Sie ausüben möchten:

Ski alpin  Snowboard  Schneeschuhlaufen  Langlaufen Skaten  Langlaufen klassisch  Winterwandern

**An- / Rückreise & Ausweise**

Welchen Ausweis und / oder welches Abo nehmen Sie mit ins Camp?

Identitätskarte  Begleiter-Karte  General-Abo  Halbtax-Abo

Für die Anreise zur Unterkunft des Sportcamps sowie die Rückreise sind Eltern / Betreuungsperson / Vormund der Teilnehmenden verantwortlich. Bei Mündigkeit der Teilnehmenden liegt die An- und Rückreise in der eigenen Verantwortung.

**Mitgliedschaften**

PluSport Sportclub  Sportgruppe Procap Sport (Bestätigung beilegen)  PluSport-Individualmitglied 2022\*

\*Die PluSport-Individualmitgliedschaft (CHF 60.– / Jahr) ist **spätestens** per Anmeldeschluss des Camps zu begleichen. Ein Einzahlungsschein ist in der Mitte eingeklebt. Nachträgliche Einzahlungen können nicht mehr berücksichtigt werden.

Wie sind Sie auf PluSport aufmerksam geworden?

**Fotos**

Fotos / Videos von PluSport-Camps werden für Publikationen von PluSport und seinen Partnern verwendet (Zeitschriften, Sponsorenbriefe, Website, Soziale Medien wie Facebook usw.). Ich bin mit der Veröffentlichung von Fotos / Videos, bei denen ich abgebildet bin, einverstanden:

Ja  Nein

**Annulationskostenversicherung (bitte beachten Sie die neuen Annulationsbedingungen auf Seite 71 im Sportcamps Katalog)**

Ich wünsche den Abschluss einer Annulationskostenversicherung gemäss den Bedingungen auf der Katalogseite 71.

Ja  Nein

**Das Anmeldeformular wurde wahrheitsgetreu ausgefüllt und ist verbindlich. Mit der Unterschrift wird bestätigt, dass die Anforderungen für das jeweilige Camp erfüllt werden und die Allgemeinen Bedingungen im Campprogramm zur Kenntnis genommen wurden. Mit meiner Anmeldung nehme ich zur Kenntnis, dass die Einteilung der Leitenden / Begleitenden durch die Hauptleitung erfolgt.**

Ort und Datum:

**Unterschriften**

Teilnehmer:in:

Gesetzl. Vertreter:in:

Name in Druckschrift:

Innert 14 Tagen nach Anmeldung wird eine Campbestätigung verschickt.

Nach Versand des neuen Kataloges (ca. Mitte September) kann es zu Verzögerungen kommen.

**Bitte einsenden an:**

**PluSport** Behindertensport Schweiz, Sportcamps, Chriesbaumstrasse 6, 8604 Volketswil

E-Mail: sportcamps@plusport.ch

## Allgemeine Bedingungen

\*\*\*\*\*

### Anmeldung

Die schriftliche Anmeldung hat bis spätestens per Anmeldeschluss gemäss Ausschreibung im Campkatalog «Sportcamps 2022» an PluSport Volketswil zu erfolgen (Adresse siehe Anmeldeformular) und ist ab Eingangsdatum rechtsverbindlich. Die Anzahl der Teilnehmenden ist in allen Sportcamps beschränkt. Die Anmeldungen werden nach deren Eingang berücksichtigt. Das Anmeldeformular muss vollständig und wahrheitsgetreu ausgefüllt werden und alle für den Sportcamp-Aufenthalt und die Betreuung relevanten Angaben enthalten. Bitte beachten Sie, dass PluSport in seinen Camps keine Pflegefachpersonen garantieren kann. Die Teilnehmenden bzw. die gesetzliche Vertretung trägt die Verantwortung dafür, dass die Medikamentenabgabe vor Ort durch Laien erfolgen kann. Abzugebende Medikamente müssen folgedessen vorbereitet (Medikamentendose), wichtige Informationen/Besonderheiten für Notfälle oder Ersatzmedikamente (nötigenfalls Notfallmedikamente) beigefügt sein und ins Camp mitgebracht werden. Für Folgen falscher oder unvollständiger Angaben übernimmt PluSport keine Verantwortung.

PluSport behält sich vor, bei den Teilnehmenden oder deren Betreuungspersonen Auskünfte einzuholen und Anmeldungen gegebenenfalls zurückzuweisen. Innert 14 Tagen nach Anmeldung wird eine Anmeldebestätigung verschickt.

### Campunterlagen

Die detaillierten Campunterlagen werden 4 bis 6 Wochen vor Campbeginn zugestellt.

### Leistungen

Die Leistungen entsprechen dem aufgeführten Angebot auf Seite 8 und in der Campausschreibung. Die Hin-/Rückreise ist grundsätzlich Sache der Teilnehmenden und geht vollständig zu deren Lasten. Unterstützung bietet auf Wunsch das SBB Call Center Handicap, Telefon 0800 007 102.

### Zusatzkosten Unterkünfte

Einzelzimmer können nur in Ausnahmefällen und auf Anfrage bei PluSport gebucht werden. Der Aufpreis geht zu Lasten des Teilnehmenden und muss direkt vor Ort bezahlt werden. Allfällige Kosten, die von der Unterkunft für Hunde in Rechnung gestellt werden, sind vom Hundehalter direkt vor Ort zu begleichen.

### Campkosten und Zahlungskonditionen

Die Campkosten (inkl. MwSt.) sind in der Ausschreibung ersichtlich. Die Rechnung wird 4 bis 6 Wochen vor Campbeginn zugestellt und ist innert 20 Tagen zu begleichen. Bei finanziellen Schwierigkeiten besteht die Möglichkeit, bei PluSport schriftlich um Kostenermässigung anzufragen.

### Annullierung

Eine Annullation muss schriftlich erfolgen. Bei Rücktritt von der Buchung ab Eingang der Anmeldung werden folgende Kosten in Rechnung gestellt:

Bis 60 Tage vor Campbeginn: Bearbeitungsgebühr CHF 100.–

59–30 Tage vor Campbeginn: 30 % der Campkosten

29–15 Tage vor Campbeginn: 50 % der Campkosten

14–8 Tage vor Campbeginn: 70 % der Campkosten

7–0 Tage vor Campbeginn und bei Nichterscheinen: 100 % der Campkosten

Die Kosten verstehen sich immer inkl. MwSt. Ein Camp kann von PluSport mangels Teilnehmenden bis spätestens 20 Tage vor Campbeginn abgesagt werden. In diesem Fall werden bereits erfolgte Zahlungen unaufgefordert zurückerstattet.

### Annullationskostenversicherung inklusive Epidemie und Pandemie

Neu können Sie bei PluSport eine Annullationskostenversicherung der Allianz Travel abschliessen, welche auch bei einer Epidemie oder einer Pandemie gilt. Detaillierte Informationen finden Sie auf unserer Homepage: [www.plusport.ch/allianz](http://www.plusport.ch/allianz). Die Prämie beträgt 6% der Campkosten. Mindestprämie CHF 39.–.

### Zusätzliche Versicherungen

Auch weitere Versicherungen sind Sache der Teilnehmenden (Krankenkasse, Unfall-, Diebstahl-, Haftpflichtversicherung).

Für Schäden lehnt PluSport jegliche Haftung ab.

### Datenschutz

Informieren Sie sich betreffend Datenschutz auf unserer Website: [www.plusport.ch/datenschutz](http://www.plusport.ch/datenschutz)

\*\*\*\*\*  
**Geschäftsstelle**

Chriesbaumstrasse 6  
8604 Volketswil  
T +41 (0)44 908 45 00

**Gestaltung und Druck**

Cavelti AG, Marken. Digital und gedruckt. 9201 Gossau  
Gedruckt auf FSC-zertifiziertem Papier

**Auflage**

8000 Exemplare/erscheint jährlich

\*\*\*\*\*  
**Antenne Romande**

Avenue du Grey 38A  
1004 Lausanne  
T +41 (0)21 616 55 32

**Mise en page et impression / Progetto grafico e stampa**

Cavelti AG, Marken. Digital und gedruckt. 9201 Gossau  
imprimé sur papier FSC / Stampa su carta certificata FSC

**Édition/Tiratura**

8000 exemplaires/paraît annuellement/copia pup

\*\*\*\*\*  
**Herausgeber/éditeur/Editore**

PluSport – Behindertensport Schweiz  
Sport Handicap Suisse  
Sport Andicap Svizzera



**VON SPITZENSORT  
BIS TRAININGSORT**

Swisslos fördert jede Facette der Schweiz:  
Mit unserem Gewinn von rund 390 Millionen  
Franken unterstützen wir Jahr für Jahr  
über 17'000 gemeinnützige Projekte  
aus Kultur, Sport, Umwelt und Sozialem.  
Mehr auf [swisslos.ch/guterzweck](http://swisslos.ch/guterzweck)

**SWISSLOS**