

Kreative Ideen bei Energie-Engpässen

Generell

- Outdoor-Trainings, bei denen bestenfalls keine Geräte, wenig Material und keine Beleuchtung (bis auf Stirnlampen) benötigt werden
- Alternativen für trockenes Wetter, für Schlechtwetter, für Aktivitäten mit/im Schnee planen
- Angebote mit anderen PluSport-Clubs zusammenlegen
- Behindertensport-Angebote mit Angeboten des Regelsports zusammenlegen (v.a. für kleine Gruppen interessant; können ev. im Regelsport-Training integriert und durch Behindertensportleiter:innen begleitet werden)

Konkrete Ideen für Club-Aktivitäten

- Outdoor-Spiele (z.B. Kubb, Frisbee und Frisbee-Golf, Street Racket, Boccia) – weitere Ideen siehe PluSport-Praxis-Fächer «Im Freien mit Handicap» oder «Auf Schnee und Eis»
[Lehrmittel für den Behindertensport – PluSport](#)
- OL / Foto-OL im Dorf
- Waldläufe oder -Spaziergänge, Vita Parcours
- Mondschein-Wanderung
- Nordic Walking, Jogging
- Outdoor-Fitness, Urban Fitness - [Lage der UrbaFit Outdoor Fitness Parks in der Schweiz](#)
- Bewegungsangebote für alle Generationen, Parks der Stiftung hopp-la – Standorte:
[Umsetzungsbeispiele mit Galerie – Hopp-La](#)
- Abend-Aktivitäten nach Möglichkeit zeitlich vorverlegen oder auf den Samstag verschieben
- Alternative Trainingsräume (z.B. Mehrzweckräume in Institutionen oder der Gemeinde)
- Winterwandern
- Schneeschuhlaufen
- Schlitteln

Weitere Bewegungsideen für draussen

- [Im Freien - Outdoorfächer Basic \(ingold-biwa.ch\)](#)
- Mobilesport.ch: Allgemeine Bewegungsideen via konkretem Suchbegriff:
<https://www.mobilesport.ch/de/>

Konkrete Spiel- und Bewegungsformen mit wenig oder Alltagsmaterial für draussen

- [Outdoorspiele: «Rasen, Hartplatz, Spielplatz und Wald» mobilesport.ch](#)
- [Homeschooling - Für Familien mit Kindern: Alltagsgegenstände als Sportgeräte mobilesport.ch](#)
- [J+S-Kids – Orientierungslauf: Lektion 2 «Bilder-OL» mobilesport.ch](#)
- [J+S-Kids – Orientierungslauf: Lektion 3 «Foto-OL» mobilesport.ch](#)
- [Schneeschuhlaufen: «Schritt- und Stocktechniken» mobilesport.ch](#)
- [Sicherheitsförderung: «Wanderungen und Exkursionen planen» mobilesport.ch](#)
- [Polysportives Outdoortraining – Park: «Ultimate» mobilesport.ch](#)

PluSport Schweiz ist bereit, auf Wunsch passende Ausrüstung im Shop bereitzustellen (z.B. Walkingstöcke, Leuchtwesten, Stirnlampen, Mützen, Handschuhe, Gilets).

Bitte melden Sie uns, wenn ihr Club an solchen Ausrüstungsmaterialien interessiert ist.
Kontakt: Anita Fischer, fischer@plusport.ch; 044 908 45 14